

# Koester het kind in jezelf

## Over loslaten van overlevingsmechanismen en vrijmaken van je zuivere kern



Ieder mens weet hoe wonderlijk het is om een pasgeboren baby in je armen te houden. Het is het grootste wonder dat je je kunt bedenken. Het kleine kind is zo puur, zo onbedorven. Je kan niet anders dan het liefhebben. Het kindje voelt zich geliefd. Het geeft zonder enige terughoudendheid aan waar het behoefte aan heeft. Het geeft aan wanneer het honger heeft, het spuugt uit wat het vies vindt en het murmelt als het tevreden is.

De kleine baby leert al snel dat moeder niet altijd beschikbaar is om aan zijn behoefte te voldoen. Het raakt soms gefrustreerd omdat het honger heeft en nog niet gevoed wordt.

Het kind kan een doodsangst ervaren en wordt zo gedwongen om mogelijkheden te ontwikkelen om te overleven. De baby gaat langzaam ontdekken dat er maniertjes zijn om zijn behoeften

bevredigd te krijgen. Niet huilen of glimlachen levert op waar het kindje behoefte aan heeft. Het kindje leert al gauw in te spelen op de gevoelens van moeder.

Op deze manier ontwikkelt het kind overlevingsmechanismen; in eerste instantie puur om niet dood te gaan en later om voldoende geliefd en verzorgd te worden.

Op deze manier ontstaan er strategieën als:

- zorg voor mama
- houd je stil
- doe heel erg je best
- wees mama's wonderkind
- wees papa's kleine meisje

Zo ontwikkel ook jij in je eerste levensjaren de spelregels voor de rest van je leven. Je schrijft je eigen 'script', het draaiboek van je leven. Je hele leven heeft dit script invloed. Dagelijks bevestig je de regels uit het script en raak je er in toenemende mate van overtuigd dat ze noodzakelijk zijn om te overleven.

Als je volwassen bent geworden en op eigen benen zou moeten kunnen staan, blijkt dat de overlevingsmechanismen nog steeds aanwezig zijn. Ondanks het feit dat je goed voor jezelf kunt zorgen gebruik je de 'trucs' die ooit nodig waren voor overleving.

Die mechanismen kunnen bijzonder contra-productief gaan werken. Ze zitten in de weg en verhinderen groei, bewustzijn en ontwikkeling. Pas als jij je bewust wordt van deze overlevingsmechanismen en beseft dat deze bij een kind horen en niet bij een volwassene, kan je het besluit nemen om ze niet meer te gebruiken. Je kan dan nieuw gedrag ontwikkelen. Nieuw gedrag dat gebaseerd is op autonomie (zelfbeschikking).

Om dit proces te doorlopen is het heel belangrijk om te beseffen dat je op het moment dat je op aarde komt, je nog geen 'trucs' hebt geleerd om te overleven. Weet dat deze kleine, ongeschonden baby nog steeds in jou aanwezig is. Het is je kern, de diamant, de parel, de kleine Prins(es)! Neem die kleine baby maar vaak in gedachten en heb het lief, koester het. Hoe meer liefde je gaat voelen voor die kleine baby, des te gemakkelijker zal je in staat zijn je overlevingsmechanismen los te laten.

Opkomen voor jezelf, intens genieten en milder kijken naar jezelf en je medemens zijn gevolgen van het koesteren van het kind in jezelf.