



Feelgood talking

www.yes-feelgood.nl
www.yes-communicatie.nl

Je angst de baas tijdens de coronacrisis

Luister naar je innerlijk zorgenkind

In de serie *Feelgood talking* praten we met bijzondere mensen die hun talenten inzetten om anderen zich goed te laten voelen. In de derde aflevering vertelt therapeut, trainer en schrijver Divyam Kranenburg hoe overlevingsstrategieën uit je eerste levensjaren tijdens de coronacrisis extra kunnen opspelen en je angst voor de crisis aanwakkeren. Zo zeer zelfs dat ze kunnen leiden tot extreme vormen van vluchten, vechten of verstarren.



Tekst: Ellen Smink

Ook al zijn we volwassen, een deel van ons zal altijd kind blijven en zich ook als zodanig gedragen, is de visie van Divyam en haar man Omkar. Zij hebben een therapievorm ontwikkeld waarin de ervaringen van het kind dat je ooit was en zijn of haar overlevingsstrategieën centraal staan. “In dat innerlijk kind zijn alle gevoelens, herinneringen en ervaringen uit onze jeugd opgeslagen. Al vaak in de baarmoeder, maar vooral de eerste zes jaar na de geboorte doe je allerlei indrukken op over het leven, over jezelf en over hoe anderen je zien. Dat kunnen fijne herinneringen zijn, maar onvermijdelijk ook herinneringen aan pijnlijke of zelfs traumatische gebeurtenissen. Hierdoor krijg je bepaalde ideeën en ontwikkel je overtuigingen die voor een groot deel bepalend zijn voor de persoon die we nu zijn. Het is een kunst om volwassen te worden. Werkelijk volwassen worden is een proces, een zoektocht naar wie en wat je werkelijk bent.”

Negatieve overtuigingen

Volgens Divyam is ons innerlijk kind opgesplitst in een natuurlijk kind en een gekwetst kind. “Als volwassene ben je je daar niet altijd van bewust. Dan reageer je onbewust vanuit het gekwetste kind op

“Het is zeker in deze nare coronatijd goed als we ons realiseren dat we allemaal een ‘zorgenkind’ in ons hebben.”



Feelgood talking

Je angst de baas tijdens de coronacrisis **Luister naar je innerlijk zorgenkind**

basis van bepaalde ervaringen en indrukken die je hebt opgedaan in het verleden. Negatieve overtuigingen vanuit je jeugd die je leven als volwassene beïnvloeden, zijn bijvoorbeeld: 'ik mag er niet zijn', 'voor mij is het er niet', 'ik ben niet goed genoeg', 'ik ben niet goed zoals ik ben' en 'ik ben niet om van te houden'.

Veel van die overtuigingen die toen zijn ontstaan, neem je je hele leven mee. Als we bijvoorbeeld het gevoel hebben 'voor mij is het er niet', dan zijn we geneigd om situaties doorlopend te hercreëren om maar bewijs te krijgen van: zie je wel, het is er niet voor mij."

Overlevingsstrategieën

Op basis van die overtuigingen ontwikkelen we, volgens Divyam, onze overlevingsstrategieën. En het zijn juist die strategieën die ons tijdens een crisissituatie extra parten lijken te spelen

"Het is zeker in deze nare coronatijd goed als we ons realiseren dat we allemaal een 'zorgenkind' in ons hebben. Dat kind is angstig, boos of beschaamd. Het wil vluchten of bevriest juist van angst. Ik zie het bij mezelf en iedereen om ons heen. Er is een deel dat kan relativeren en gewoon het leven leeft van de volwassene. Maar er is ook een ander deel dat angstig is en zich zorgen maakt, of dat zich wil verstoppen voor de wereld. En soms neemt dat deel het over. Juist in coronatijd zie je dat mensen dat kindeel in zich heel erg voelen. We missen sociale contacten. Er is angst. Ons kindeel wordt daardoor geactiveerd, terwijl we juist nu zo nodig hebben dat het volwassen deel blijft functioneren. Dat dat de baas blijft en niet dat bange kind."

"Het is een kunst om volwassen te worden. Werkelijk volwassen worden is een proces, een zoektocht naar wie en wat je werkelijk bent."

Golfbeweging

"De volwassene is je logisch denkende deel", legt Divyam uit. "Het is het deel dat tot actie over kan gaan. Het kan de negatieve overtuigingen van het innerlijke kind, die voort zijn gekomen uit vroegere ervaringen en die nu nog angst en pijn veroorzaken, onderzoeken op hun juistheid. We kunnen allemaal angst of woede hebben, we kunnen allemaal behoefte aan contact hebben of wat dan ook. Maar daar hoeven we niet in vast te zitten. Daarna komt er weer wat anders en bak je een ei, of ga je stofzuigen. Dat is een golfbeweging; een volwassen omgaan met de situatie. Op het moment dat je vastzit in probleemdenken, angst, zorg, boosheid, schaamte, of bijvoorbeeld de overtuiging hebt dat je het allemaal niet meer aankunt, dan zit je waarschijnlijk in een kindreactie. Als reactie daarop zal het kind de overlevingsstrategie gebruiken die misschien ooit heeft geholpen maar nu niet handig is. Het is niet handig om je nu helemaal van je gevoelens af te sluiten, of in angst terug te trekken. Er zijn mensen die zich thuis helemaal opsluiten, als het ware verstarren, bevroren. Er zijn mensen die in de hoogste boom klimmen omdat de regering volgens hen volkomen fout zit, of Amerika dit en China dat doet. Dat is een vechtreactie. Ook zitten er heel veel mensen in een vluchtreactie. Die willen er niets van weten en nemen nog een extra borrel. Alle drie zijn het geen gezonde volwassen reacties, maar reacties van het getraumatiseerde of gekwetste, angstige kind. Het gaat erom dat je je realiseert dat er een gewoon volwassen, redelijk functionerend deel is dat in het hier leeft en dat er andere delen zijn die malende gedachten hebben. Dat op zich helpt al een heel stuk."



Feelgood talking

Je angst de baas tijdens de coronacrisis **Luister naar je innerlijk zorgenkind**

Praten met je zorgenkind

Alles wat aandacht krijgt, groeit, is de stellige overtuiging van Divyam. “En dat geldt zeker voor je zorgenkind. Praat ermee, stel het gerust. Vaak wil dat zorgenkind alleen maar dat er naar hem geluisterd wordt en dat het zijn verhaal mag doen. Dat kind wil gehoord en gezien worden. Het is dus belangrijk om contact te maken met je zorgenkind en te vragen wat het nodig heeft. Net zoals je bij een echt kind doet. Wat heeft een kind nodig dat in angst zit, of woedend is, of altijd maar weg wil rennen? Wat heeft een kind nodig dat zich schaamt of verlegen is? Ik raad mensen vaak aan om een schrift te nemen. Op de ene pagina schrijf je vanuit het volwassen deel dat vraagt aan het zorgenkind en op de andere pagina schrijf je vanuit het zorgenkind. Je kunt je innerlijke dialoog ook aangaan door twee stoelen neer te zetten. Een stoel voor je volwassen deel en een stoel voor je kindeel. Vervolgens ga je bewust heen en weer op de beide stoelen zitten. Vraag je zorgenkind waarom het zich zo vreselijk zorgen maakt. Laat het die zorgen uitspreken. Jouw innerlijk kind zal voelen dat er naar hem geluisterd wordt. In tegenstelling tot vroeger. Toen je niet gehoord en gezien werd in je zorgen. Toen je allerlei strategieën moest bedenken om daarmee om te gaan. Die strategieën zijn nu niet meer nodig. Als je je dat eenmaal realiseert, verlicht dat en geeft je dat een enorme vrijheid.”

**“Op het moment dat je vastzit in probleemdenken, angst, zorg,
boosheid of schaamte, dan zit je waarschijnlijk in een kindreactie.
Als reactie daarop zal het kind de overlevingsstrategie gebruiken
die misschien ooit heeft geholpen maar nu niet handig is.”**

**Meer informatie over het werk van
Divyam Kranenburg en Omkar Dingjan:**

Website: www.aumm.nl

Boeken:

- *Je eigen-wijze weg. Heel het innerlijke kind*
- *De weg uit trauma kun je leren*
- *Ik zie je - relatie in beweging*

Vormgeving:
Jagt communicatie
www.i4us.nl