

We hebben allemaal een innerlijk kind

Interview met Scarlet le Pair tijdens het online retreat 'Op weg naar Liefde, hoe je bij jezelf blijft in onrustige tijden'.

Juli 2021

Scarlet kan moeiteloos het menselijke gedrag ontrafelen en ze doet dat heel liefdevol en met humor. We zitten per slot van rekening allemaal in hetzelfde menselijke schuitje! Ik houd van de metaforen die Scarlet gebruikt. Psychologische inzichten worden zo, in ieder geval voor mij, meer voelbaar.

Hier is een samenvatting van ons gesprek:

- We hebben allemaal een innerlijk kind in ons dat zich onveilig gaat voelen als we (te) lang bij onszelf weg zijn. Door keer op keer terug te keren naar onszelf, te voelen wat er in ons omgaat en daaraan op een gezonde manier uiting te geven, zorgen we voor onszelf én voor ons innerlijke kind. Dit is een uiting van zelfliefde.
- Als je voelt dat je wegglijdt in onrust en verkramping trap dan op de rem. Neem even pauze. De volgende stap is om te voelen wat je op dat moment voelt. Schrijven kan goed helpen om uiting te geven aan je emoties.
- Ga niet vechten tegen je emoties. Ze zijn er namelijk al. Maar onthoud ook dat je je emoties niet hoeft te geloven op waarheid. Het enige wat je hoeft te doen is te durven voelen. Zo kun je de emotionele lading uit je systeem laten vloeien en komt er ruimte om door een andere bril te kijken.
- We hebben allemaal beschermingsmechanismen ontwikkeld om ons te behoeden voor emotionele pijn. Zodra we deze mechanismen inzetten in situaties waarbij dat NIET nodig is, kunnen anderen ons niet ervaren zoals we werkelijk zijn.
- Onze menselijke kant omvat onze talenten, normen en waarden, en wie we willen zijn. Onze ziel wil specifieke ervaringen in dit leven opdoen en dat kan zich bijvoorbeeld uitdrukken in onze talenten.
- We hebben allemaal een keuze, altijd. Als je een beslissing neemt – en doe dat vooral respectvol naar de ander – hoeft die niet voor de rest van je leven te zijn. Gun jezelf de ruimte om je keuzes weer bij te sturen. Dit is een uiting van verantwoordelijkheid nemen voor wie je wil zijn.