



De zin van het verlangen

interaktiel.nl

De zin van het verlangen

Werken met interactieve zelf-resonantie



Margriet Wentink

*De taal weerspiegelt de ziel**

-Seneca-

In een wereld waarin stilte schaars is geworden en we overstelpt dreigen te worden door een overvloed aan woorden lijkt de waarde van woorden te devalueren. Lezen we ze nog werkelijk? Luisteren we er nog echt naar? Weten we onze eigen woorden nog te kiezen om uitdrukking te geven aan wie wij zijn?

Woorden dienen in eerste instantie om onze innerlijke ideeën, gevoelens en gedachten een plek te geven in de wereld buiten ons en ze met anderen te delen. Ze werken echter niet alleen van binnen naar buiten, maar evenzogoed in omgekeerde richting. Zoals een moeder een slapend kind kan wekken door zacht zijn naam te noemen, zo kan een woord iets in je wakker maken dat onbewust in je heeft liggen sluimeren: opeens herinner je je een naam, krijg je een inzicht, worden er bepaalde gevoelens bij je opgeroepen of komt er een goed idee in je naar boven.

Interactieve zelf-resonantie

Dit boeiende kenmerk van de menselijke taal en de menselijke psyche gebruik ik dagelijks in mijn werk met mensen. Ze vormen de essentie van een methode die ik *interactieve zelf-resonantie* noem: een werkwijze waarbij taal toegang geeft tot het onbewuste. Mijn benadering is gebaseerd op het werk van de Duitse psychotherapeut dr. Franz Ruppert, die zijn methode *Identiteitgeoriënteerde psychotraumatheorie en – therapie (IoPT, 2016)* heeft genoemd. Deze methode houdt in dat elk verlangen naar verandering, elke poging tot zelfreflectie of elke inzichtsvraag die iemand heeft, wordt geformuleerd in de vorm van een enkele zin. Zo verwoordt een vrouw met een chronische ziekte bijvoorbeeld haar angsten en verlangen met de zin “Ik wil leven” en beschrijft een man die met een nieuwe partner een huis heeft gekocht, maar wiens vorige huis al jaren te koop staat, zijn veranderdoel als “Ik wil mijn eerste huis verkopen.”

Woorden als topjes van de ijsberg

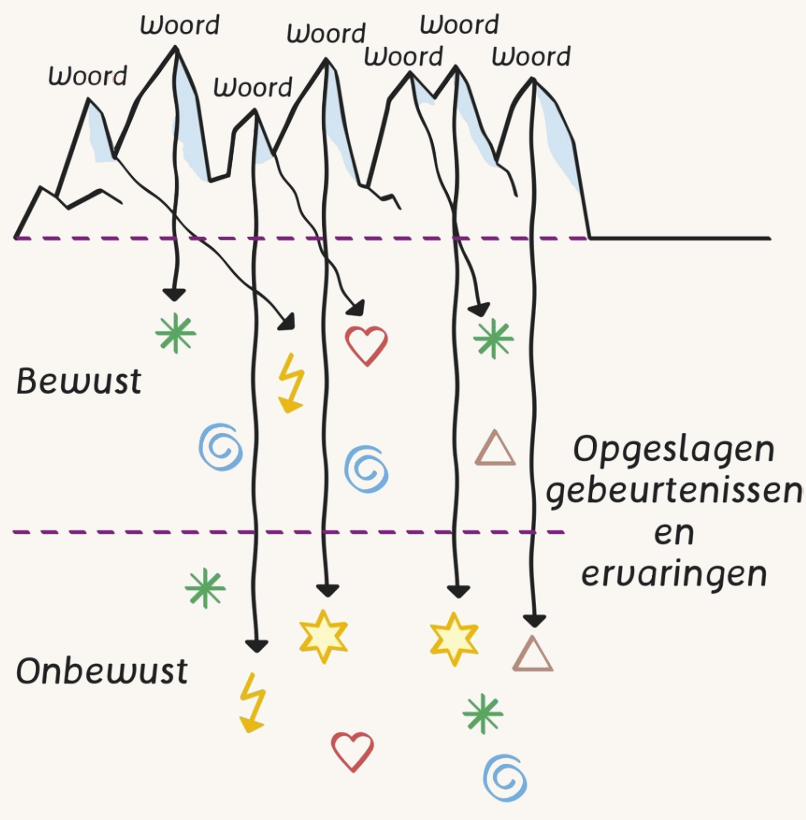
Wanneer mensen een verlangen of een wens verwoorden, zijn ze zich er lang niet altijd van bewust wat ze zeggen, hoe goed ze misschien ook hebben nagedacht over hun verlangen. Dat komt omdat woorden als topjes van een ijsberg zijn: het grootste deel van de specifieke betekenis die een woord voor iemand heeft, bevindt zich onder het oppervlak van het bewustzijn en slechts het topje van de ijsberg (de betekenis waarvan deze persoon zich bewust is) steekt erboven uit. Het gesproken of geschreven woord staat niet op zichzelf, maar is verbonden met die diepere, onbewuste betekenis. Levenservaringen en gebeurtenissen geven kleur aan een woord en bepalen voor een groot deel de betekenis ervan voor de persoon die het gebruikt.

Ga maar eens met een paar mensen in een ruimte zitten en vraag ze om een beeld op te laten komen bij een bepaald woord, bijvoorbeeld “boot”. Vervolgens laat je ze die boot tekenen en na afloop vraag je ze of de boot die ze hebben getekend hen wellicht bekend voorkomt. Meestal tekenen mensen een boot zodanig dat deze kenmerken heeft van een boot waar ze herinneringen aan hebben: het opblaasbootje uit hun jeugd, het roeibootje van hun opa waarmee ze gingen vissen, de zeilboot waar ze al zo lang van dromen, de boten vol vluchtelingen die ze zagen aankomen op de kust waar ze woonden, het schip waarmee hun ouders zijn

geëmigreerd, een oud bootje dat langzaam aan het wegzinken is in het kanaal waar ze dagelijks langsfietsen op weg naar hun werk. Jij gaf ze slechts een enkel woord. Bij hen maakte dat een inhoud wakker.

Woorden functioneren in ons bewustzijn zoals zoekwoorden in een computer: je typt een woord, klikt op “zoeken” en er verschijnt een hele reeks documenten. Van sommige ontdek je tot je verrassing dat je niet eens meer wist dat je ze had of wat de inhoud ervan was. Je hebt meer opgeslagen dan je je wist te herinneren. Zo is het ook met gesproken en geschreven taal. In elk woord, in elke zin die je spreekt of schrijft, resonanceert een diepere ervaringswereld mee, of je die nu wel of niet bewust herinnert: alle gebeurtenissen die je hebt meegemaakt, alle relaties die je hebt (of hebt gehad) en alle ervaringen die je hebt opgedaan zijn onbewust verbonden aan een bepaald woord en geven dat woord een betekenis voor jou.

Het verlangen woord voor woord



Uit: *Het mamatrauma. Hoe vroegkinderlijke ervaringen je leven ongewild beïnvloeden.* Margriet Wentink

Dat roept de vraag op: wat resonanceert er allemaal mee in zorgvuldig gekozen woorden? Wat wordt er weerspiegeld van iemands innerlijke wereld wanneer hij of zij een verlangen, wens of doel verwoordt aan het begin van een *interactief zelf-resonantieproces*? Omdat ons hoofd en onze denkracht weliswaar voor heel veel taken uiterst bruikbaar is, maar nu juist niet voor het benaderen van dit soort onbewuste informatie, maak ik gebruik van *interactieve zelf-resonantieprocessen*. Hoe gaat dat in zijn werk?

Je verlangen als vertrekpunt

Zoals gezegd, begint elk proces met een door jou geformuleerd doel of verlangen. Dat kan in principe elk verlangen zijn, bijvoorbeeld “Ik wil mezelf zijn” of “Ik wil beter contact hebben met mijn kind”. Vervolgens kies je voor elk woord in die zin een resonantiefiguur. In een individuele werksetting kan dat een voorwerp zijn (een houten blok, een poppetje, een steen, een kussen of iets anders), maar ook je begeleider. In een groepssetting zijn het meestal personen. Deze resonantiefiguren of -personen worden in de ruimte geplaatst en belichamen de woorden. In het geval van personen, zullen de door jou gekozen resonantiepersonen gaan resoneren met het woord dat je aan hen hebt gegeven. Dat doen ze door waar te nemen wat er in henzelf gebeurt als ze staan waar jij ze hebt geplaatst en jij met ze in contact gaat. Misschien kijk je de resonantiepersoon aan? Misschien ga je naast hem of haar staan? Misschien sta je op een afstandje te kijken naar wat er bij de resonantiepersonen gebeurt? De persoon die jij hebt gekozen voor een bepaald woord stemt af op wat hij of zij voelt en brengt dat tot uitdrukking in lichaamstaal, gebaren, woorden, houding en beweging. Zo maken deze resonantiepersonen zichtbaar en tastbaar met welke ervaringen, gebeurtenissen en personen een woord voor jou verbonden zou kunnen zijn. Heb je bijvoorbeeld in je zin het woord “ik” gebruikt, dan kan het zo zijn dat de resonantiepersoon die “ik” verbeeldt zegt: “Ik voel me klein worden, jong, en ik wil graag dansen en zingen en plezier maken, maar ik houd me in.” Misschien heb je het woord “wil” gebruikt? De resonantiepersoon voor het woord “wil” zou je dan iets kunnen tonen waardoor je gaat inzien dat jouw manier van “willen” in wezen een overlevingsstrategie is die je juist afhoudt van datgene waarnaar je werkelijk verlangt.

Van zelf sprekend

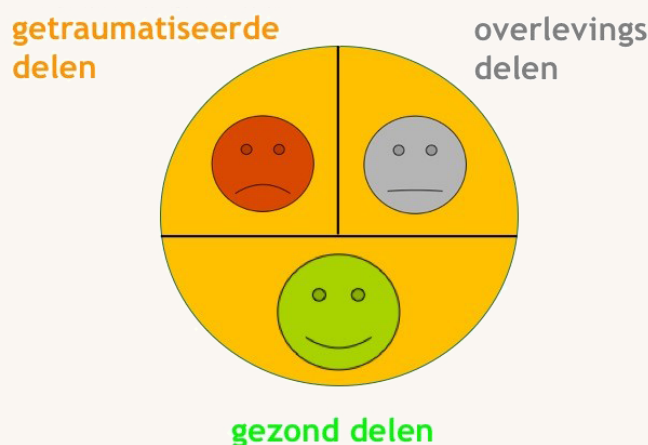
Soms tonen de woorden je oude pijn: pijn die je hebt vastgehouden en waardoor je nieuwe mogelijkheden in je huidige leven nog niet kunt benutten. Soms krijg je door de woorden inzicht in patronen die je steeds herhaalt en die je belemmeren. In deze resonantieprocessen worden de woorden belichaamd en tot leven gebracht door de resonantiepersonen die jij daarvoor hebt uitgekozen. Via hen spreken de woorden als het ware voor zichzelf en houden je zo een spiegel voor waarin je je gevoelens kunt herkennen, je aangeleerde overlevingsmechanismen kunt ontdekken en kunt zien welke mogelijkheden je nog verder zou kunnen ontplooien. Daarom gaan deze processen ook vaak over: wie ben ik eigenlijk en hoe ben ik zo geworden? Wil ik zo zijn en zo blijven of zou ik liever andere kanten van mijzelf toelaten en ontwikkelen?

Ken jezelf

Voor het begrijpen van wat zich toont tijdens zo'n proces en het vertalen daarvan naar je dagelijks leven is meestal begeleiding nodig. Zelf zie ik de begeleiding vooral als samenwerking. Jij weet (bewust of onbewust) het allermeeste over jezelf en je eigen leven. Wat ik je kan bieden is mijn ervaring met het “lezen” en “begrijpen” van deze processen. Bij dat “lezen” maak ik gebruik van theorie en ervaring op het gebied van trauma, hechting, ontwikkelingspsychologie en neurobiologie. Daarbij vind ik het driedelig ontwikkelingsmodel van de Duitse psychotherapeut dr. Franz Ruppert, die de grondlegger is van deze werkwijze, bijzonder behulpzaam – evenals de door hem ontwikkelde traumatheorie (IoPT). De essentie van Rupperts theorie is dat de innerlijke structuur van mensen na schokkende gebeurtenissen in drie soorten delen uiteenvallen: het zogenaamde *gezonde deel*, de *overlevingsdelen* en de *getraumatiseerde delen*.

Deze driedeling zorgt ervoor dat we na schokkende gebeurtenissen kortere of langere tijd “niet meer helemaal onszelf zijn”. Ons *gezonde deel* is dat deel van onszelf waarin we in essentie heel zijn gebleven. Je kunt het ook *het ware zelf* noemen: diegene die je in je diepste wezen bent en kunt zijn. Hierin liggen onze mogelijkheden opgeslagen om ons te verhouden tot wat zich voor doet in ons leven. Vanuit het gezonde deel kunnen we onze levenservaringen integreren in onszelf, waardoor we door de jaren heen wijzer worden, meer ervaren en beter toegerust zijn voor het leven. Onze *overlevingsdelen* zijn delen in ons die ons eerst in staat

stellen om de schokkende ervaringen te overleven. Afhankelijk van de omstandigheden kunnen de overlevingsstrategieën ons daarna zo goed en zo kwaad als dat gaat helpen weer over te gaan “tot de orde van de dag”. Deze delen bevorderen onze inspanningen om “zo normaal mogelijk” verder te leven. Maar meestal slaan ze daarbij een wezenlijke stap over, namelijk om ons de kans te geven om de schokkende ervaring eerst te integreren in het gezonde deel. Meestal is het van groot belang voor mensen om eerst eens even stil te staan bij wat er is gebeurd en hoe zij zich daarbij voelden. Om de schok in hun lijf en in hun gevoelsleven tot zich door te laten dringen en te merken hoe ze soms letterlijk “staan te trillen op hun benen”. Het zijn de overlevingsdelen die ons daar vaak van weerhouden, alsof zij redeneren: “zo, dat hebben we overleefd, nu zo snel mogelijk weer over tot de orde van de dag”. Vaak helpen ze ons na een tijdje om “net te doen alsof er niets aan de hand is” (ook al ondervinden we wel degelijk nog gevolgen van de schokkende gebeurtenis) en zorgen ze ervoor dat “dit ons nooit meer zal overkomen.” Het resultaat hiervan is vaak dat we ons afgesneden voelen van onze eigen gevoelens en behoeften, en niet meer goed waarnemen wat ons lichaam nodig heeft. Sommige gevoelens zijn er wel, maar worden samen met de beelden, geluiden en ervaringen ten tijde van de traumatische gebeurtenis bewaard en geïsoleerd in ons *getraumatiseerde deel*.



© dr. Franz Ruppert (2010)

In elk resonantieproces zijn sporen van deze delen terug te zien. De moeilijkheden die we ervaren in ons leven, de problemen die we veroorzaken, de hindernissen die we opwerpen waardoor we niet doen wat we werkelijk willen: ze komen allemaal voort uit de kloof tussen deze drie verschillende soorten delen. Uiteindelijk zijn de *interactieve zelf-resonantieprocessen* erop gericht dat deze kloof wordt overbrugd. Als we in contact staan met onze oorspronkelijke heelheid, dan kunnen we waarnemen welke overlevingsdelen ons in de weg zijn gaan staan en waarom ze dat eigenlijk ooit zijn gaan doen. Vervolgens kunnen we proberen om ons in te leven in die delen die nog vol gevoelens zitten en zichzelf blijven beschermen tegen contact met ons of met de buitenwereld.

Vanuit het gezonde deel kunnen we de overlevingsdelen herkennen, erkennen en ontmaskeren. Dat maakt de weg vrij voor een ontmoeting met onze getraumatiseerde delen. Het is de weg van de drie O's: *Ontwikkelen* (van het gezonde deel) – *Ontmaskeren* (van de overlevingsdelen) en *Ontmoeten* (van de getraumatiseerde delen). Als we die weg belopen hebben, is er weer ruimte voor onze oorspronkelijke heelheid om aan het woord te zijn in ons leven. Meestal wordt het dan vanzelf ontroerend stil binnenin. En vanuit die stilte vinden we nieuwe mogelijkheden in onszelf om ons verlangen te realiseren, onze doelen te bereiken of onze vragen te beantwoorden.

Door andere mensen te vragen in resonantie te gaan met de woorden die jij aan je verlangen hebt gegeven, en door zelf af te stemmen op wat er dan zichtbaar wordt, kun je jezelf in de ander ontmoeten. Deze resonantieprocessen zijn in feite ontmoetingen met diepere lagen in jezelf. Zo ontstaat er begrip voor jezelf en compassie met jezelf en anderen. Daarom past deze methode zo goed bij het motto van Interakt: ken jezelf.

*Uit: *Van mystiek naar methode 'De nonnen van Vught'*; Language Institute Regina Coeli B.V., 2011

Tiel, februari 2017

Literatuur:

Margriet Wentink, *Je verlangen - dwaallicht of kompas. Over verlangen, verdeeldheid en vervulling*. Uitgeverij Mens! Eeserveen 2014

Margriet Wentink, *Het mamatrauma. Hoe vroegkinderlijke ervaringen je leven ongewild beïnvloeden*. Uitgeverij Mens! Eeserveen 2018

Meer informatie over deze werkwijze: interaktiel.nl

Interactieve zelf-resonantie - stap voor stap



De zin van het verlangen – woord voor woord

- 1 Je formuleert een enkele zin waarin je je verlangen verwoordt.
- 2 Je schrijft de zin van je verlangen op.
- 3 Je kiest een woord dat je als eerste wilt onderzoeken.
- 4 Je vraagt iemand (een persoon uit je groep of je therapeut): “Wil jij in resonantie gaan met het woord ... in mijn verlangen: ... [je herhaalt het verlangen]?” Je maakt contact met deze persoon (neemt hem/haar bij de handen of schouders, of maakt oogcontact) en leidt hem/haar naar een plek in de ruimte die jij passend vindt.
- 5 Deze resonantiepersoon neemt waar wat zich in hem/haar afspeelt (lichamelijke sensaties, beelden, impulsen om te bewegen of om iets te zeggen) en deelt dat met jou.
- 6 Je ervaart wat dat met jou doet en neemt waar wat er zich in jou afspeelt: gevoelens, bewegingsimpulsen, beelden, herinneringen, impulsen om iets te zeggen of te vragen.
- 7 Als dat lang genoeg heeft geduurd en er geen nieuwe informatie meer komt, kun je voor een volgend woord dat je wilt onderzoeken opnieuw iemand vragen om daarmee in resonantie te gaan. Je doet dat op dezelfde manier als bij het eerste woord (zie 4).
- 8 Nu staan jullie met z'n drieën in de ruimte en kan er resonantie en interactie tussen jullie drieën ontstaan.
- 9 Blijf waarnemen wat er met jezelf gebeurt: welke sensaties neem je waar, welke impulsen zijn er? Komt er informatie bij je naar boven, doet wat er resoneert je aan iets, iemand of een situatie denken?
- 10 Als je wilt, kun je wat zich in je afspeelt ook verwoorden, zodat de anderen kunnen nagaan wat er bij hen resoneert.
- 11 Je kunt dit (stap 4) herhalen voor alle woorden in de zin van je verlangen die je zou willen onderzoeken.
- 12 Zo komt er een actief proces op gang, waarin de diepere betekenis van elk woord uit jouw verlangen naar boven kan komen.
- 13 Samen met je speciaal daarvoor opgeleide begeleider (die gespecialiseerd is in traumatheorieën en hechtingstheorieën) kun je reflecteren op de samenhang tussen de woorden, op de informatie die door de resonantiepersonen en bij jezelf naar boven is gekomen en op de betekenis die deze informatie voor je heeft.
- 14 Samen relateer je de inzichten die deze reflectie je brengt aan het verlangen dat je vertrekpunt was: wat laat de informatie uit het resonantieproces zien aan belemmeringen, nieuwe richtingen en mogelijkheden om je verlangen te realiseren?

Uit: Het mamatrauma. Hoe vroegkinderlijke ervaringen je leven ongewild beïnvloeden. Margriet Wentink

Margriet Wentink (1963)

is gespecialiseerd in het werken met interactieve zelf-resonantieprocessen. Met behulp van deze methode begeleidt ze mensen bij het bereiken van hun doelen en verlangens, bij het verwerken van traumatische ervaringen en bij het ontwikkelen van zichzelf. “Met compassie naar de kern” is haar motto, waarbij aandacht, verfijning, empathie en vakkundigheid hand in hand gaan met respect voor de autonomie van de cliënt.

Aan haar huidige werkwijze gaat meer dan een decennium van intensieve scholing, supervisie en ervaring vooraf. Vanaf 2005 specialiseerde ze zich in de traumaverwerkingsmethode van dr. Franz Ruppert (IoPT), wiens werk ze introduceerde in het Nederlands taalgebied. Samen met haar partner Wim Wassink vertaalde ze een aantal van Rupperts boeken naar het Nederlands. Om de methode toegankelijk te maken voor een breder publiek, begon ze met de publicatie van de serie *Breek de stilte*, waarvan het eerste deel *Je verlangen dwaallicht of kompas* in 2014 verscheen en het tweede deel, *Het mamatrauma* in 2018 verschijnt.

Vanuit haar centrum voor meergenerationele psychotraumatologie, Interakt, in Tiel (www.interaktiel.nl) biedt ze verschillende activiteiten aan die gebaseerd zijn op de traumatheorie van Ruppert. In Nederland, België, Duitsland en Frankrijk geeft ze workshops waarin mensen met behulp van interactieve zelf-resonantie aan eigen levensvragen kunnen werken. Daarnaast geeft ze trainingen en opleidingen aan professionals die de methode willen gebruiken in hun werkveld (GGZ, jeugdzorg, onderwijs, politie, pastoraat, etc.) Ook geeft ze op verzoek lezingen en workshops in het onderwijs, de geboortezorg, de jeugdzorg en op themadagen binnen de GGZ (over vroegkinderlijk trauma en over het thema van haar nieuwste boek, *het mamatrauma*).