



## 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?

### **Taal geeft toegang tot het onbewuste**

Woorden dienen in eerste instantie om onze innerlijke gevoelens, gedachten en ideeën 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.

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 oppervlakte 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.**

### **Woorden als zoekfunctie in ons brein**

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, resoneert een diepere ervaringswereld mee, of je 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.



### **Boot**

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.

### **Ken jezelf**

Voor het begrijpen van wat zich toont tijdens een opstelling met woorden en het vertalen daarvan naar je dagelijks leven, is veelal 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, evenals de door hem ontwikkelde traumatheorie, bijzonder behulpzaam.

De essentie van de theorie van Ruppert is dat de innerlijke structuur van mensen na schokkende gebeurtenissen in drie soorten delen uiteenvallen: het *gezonde deel*, de *overlevingsdelen* en de *getraumatiseerde delen*.

### **Gezonde-Overlevings- en Traumadeel**

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 overlevingsdelen 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**.

### **Herkenning, erkenning en ontmaskeren**

Het gezonde deel heeft in de essentie dezelfde intentie als het traumadeel.

- Het traumadeel wil erkent worden, aandacht krijgen voor wat het heeft meegemaakt, voelen dat de schrik en de pijn er helemaal mag zijn.
- Het gezonde deel wil erkennen, wil aandacht geven, zodat de schrik en de pijn van het traumadeel er helemaal mag en kan zijn.

Vanuit het gezonde deel hebben wij eerst de overlevingsdelen liefdevol te herkennen, te erkennen en liefdevol te 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.



### Opstellen volgens de Ruppert methode

Elk persoonlijk proces begint 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'.

1. Je formuleert een enkele zin waarin je jouw verlangen verwoordt.
2. Je schrijft de zin van jouw verlangen op.
3. Je kiest een woord uit die zin die je als eerste wilt onderzoeken.
4. Je kiest voor dat woord een representant, deze representant plaats jij zelf in de ruimte.
5. Je neemt een plek aan ten opzichte van deze representant van het woord.

### Proces

Je vraagt iemand uit de groep 'Wil jij representant zijn voor het woord ... in mijn verlangen: ... [je herhaalt jouw 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.

Een representant 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.

Misschien kijk je de representant aan? Misschien ga je naast hem of haar staan? Misschien sta je op een afstandje te kijken naar wat er bij de representant 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 de representanten zichtbaar en tastbaar met welke *ervaringen, gebeurtenissen* en/of *personen* een woord voor jou verbonden zou kunnen zijn. Jij 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.

### Spiegel

Je hebt in een zin het woord 'ik' gebruikt, dan kan het zo zijn dat de representant die 'ik' representeert aangeeft: '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 representant 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.

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 een opstelling worden de woorden belichaamd en tot leven gebracht door de representanten 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 naar boven kan komen, zodat je jouw leven vanuit autonomie kunt leven!