Hartspraak

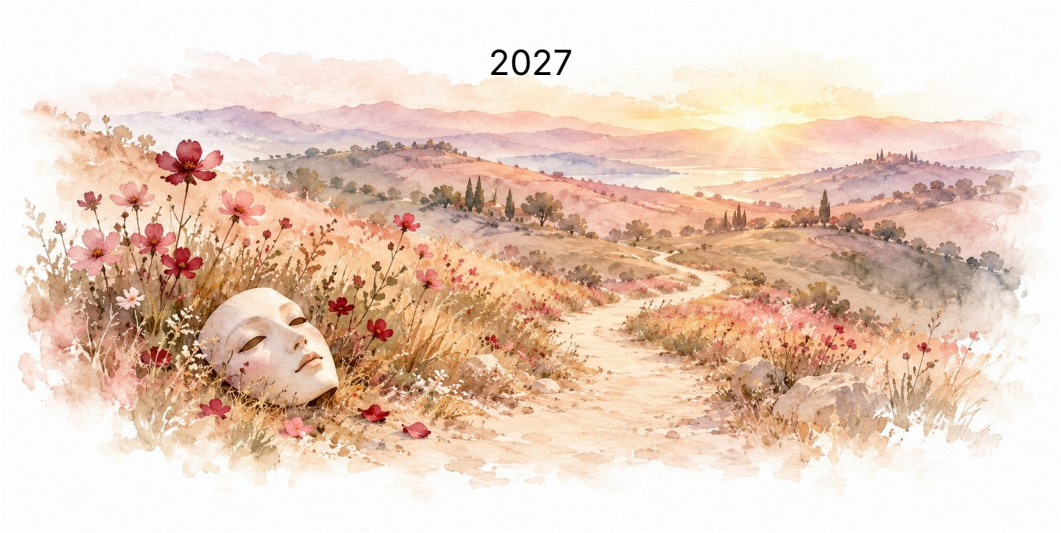
Jaarprogramma Hartspraak · tweede jaar

Wond(er)werk

Ontdek je maskers en bevrijd wat erachter schuilgaat

Deel 2

2027



Een uitnodiging tot verdieping

Dortmund en Nuenen, oktober 2026

Lieve reisgenoot,

Je hebt – recent of langer geleden – het eerste jaar Hartspraak gevolgd. Je kent het innerlijke kind, het schaduwkind en het zonnekind. Je hebt je hechtingsstijl leren kennen, de overtuigingen van je schaduwkind in woorden gevangen en geoefend met gevoelens die niet over nu gaan maar over toen. En je weet hoe de groep werkt: dat je lichaam meepraat, dat een opstelling iets laat zien wat je hoofd allang wist maar niet kon toelaten, en dat nee een volwaardig antwoord is.

Misschien is er daarna een vraag blijven liggen. Want begrijpen wat je schaduwkind gelooft, is één ding. Maar hoe is dat kind zich gaan bewegen in de wereld? Hoe heeft de pijn van toen zich vastgezet in je houding, je adem, je spierspanning – en in de manier waarop je liefhebt, grenzen stelt of juist niet stelt, en de ander dichtbij laat komen? Dat is de vraag van het tweede jaar.

Het antwoord heet karakterstructuur. Wilhelm Reich zag als eerste dat trauma niet alleen in herinneringen woont, maar in het vlees. Alexander Lowen en John Pierrakos werkten dat uit tot zes herkenbare patronen – zes manieren waarop een kind leerde te overleven in een wereld die te vroeg, te veel of te weinig van hem vroeg. Geen zes ziektebeelden, maar zes vormen van briljante overlevingskunst. In Wond(er)werk hebben die zes structuren nieuwe namen gekregen: de Ontwijker, de Zoeker, de Versmelter, de Drager, de Strateeg en de Presteerder. Namen die beschrijven wat het kind deed, niet wat er volgens een handboek mis met je zou zijn.

We werken dit jaar met twee boeken. De maskermaker van Wibe Veenbaas verbindt de karakterstructuren met systemisch werk en energetisch lichaamswerk; het is een boek over de reis van de ziel, met verhalen, gedichten en de wezenlijke vraag die in elke structuur verborgen zit. Wond(er)werk is Martiens eigen boek: de neerslag van ruim vijftig jaar lichaamsgerichte psychotherapie, met voor elke structuur de wond, het lichaam, de liefde, de schaduw – en de parel. Het eerste boek geeft de bedding, het tweede de taal en de kaart. Bij elke workshop staat in dit boekje wat je vooraf leest.

Als voorbereiding doe je bovendien Spiegelwerk, onze online test. Hij kijkt op drie manieren naar je: hoe je reageert vóór je nadenkt, wat je diep vanbinnen belangrijk vindt en hoe je jezelf ziet. Soms bevestigen die drie elkaar; vaker lopen ze uiteen. Juist dat verschil is een goed vertrekpunt. Na inschrijving ontvang je een toegangscode. Doe de test vóór je de structuurhoofdstukken leest, zodat je antwoorden uit je gevoel komen en niet uit je kennis.

Vier weekenden, twee structuren per keer, en een vierde weekend dat helemaal gaat over integratie: schaduw en lichaam samenbrengen, en laten zien wat je dit jaar hebt gedolven. We doen het zoals je van ons gewend bent – psychologisch, systemisch en lichaamsgericht, in een vaste groep van maximaal veertien mensen die elkaar al kennen of snel zullen kennen. Je bepaalt zelf hoe ver je gaat.

Herken je jezelf in de vraag van dit jaar? Dan nodigen we je van harte uit je plek in de jaargroep 2027 te reserveren. En heb je vragen, voel je vrij: we horen graag van je.

Hartelijke groet,

Martien Janssen en Lonneke van Houten

Overzicht van het jaar

Vier weekenden, verspreid over zeven maanden. De eerste drie volgen de ontwikkelingslijn van het kind: van het welkom op aarde, via de eerste stappen naar een eigen ik, tot de vraag of je je hart durft te openen. Het vierde weekend brengt alles samen.

	Workshop	Data
1	Fundament en bestaansrecht · de Ontwijker en de Zoeker	8 en 9 mei 2027
2	Relatie en autonomie · de Versmelter en de Drager	3 en 4 juli 2027
3	Wil en overgave · de Strateeg en de Presteerder	18 en 19 september 2027
4	Slotweekend: herken de dans · het meesterstuk	27 en 28 november 2027

Je kunt een workshop overslaan, maar de lijn van het jaar werkt het sterkst als je alle vier meedoet.

De rode draad

Elke workshop loopt langs dezelfde weg die beide boeken beschrijven: de wond en het overlevingsbesluit van het kind, het masker en wat het in je lichaam deed, de systemische achtergrond in je familie, de schaduw die eronder wacht – en de taak en de parel van die structuur. Workshop 4 gaat over de laatste stap: integratie, niet genezing. Het doel is nooit je structuur 'weg te krijgen', maar ermee in gesprek treden – haar herkennen, waarderen voor wat ze je gaf, en kiezen of je haar vandaag nodig hebt.

De boeken waarmee we werken

De maskermaker (Wibe Veenbaas) en Wond(er)werk – hoe je lichaam onthult wat je relatie verbergt (Martien Janssen). Vijf begrippen die het hele jaar terugkomen.

Karakterstructuur en masker

Charassein betekent inkrassen: een karakterstructuur is een opeenstapeling van krassen op de ziel, de verstarde vorm van wat ooit een intelligente, tijdelijke bescherming was. Het masker doet alsof de kwetsing er niet toe doet – en wijst juist daardoor naar de bezeerde plek.

De zes structuren

De Ontwijker (schizoïde), de Zoeker (oraal), de Versmelter (symbiotisch), de Drager (masochistisch), de Strateeg (psychopathisch) en de Presteerder (rigide). Niemand is één structuur; ieder is een mix.

Schaduw en pantser

Jung en Reich kijken naar hetzelfde. Wat het kind moest afstoten – woede, honger, een eigen wil, kwetsbaarheid, chaos – verdwijnt niet: het zakt naar het onbewuste (de schaduw) en zet zich vast in spieren, adem en houding (het pantser).

De taak en de parel

In elke structuur zit een wezenlijke vraag en een verborgen kwaliteit: op de aarde komen, de bron in jezelf vinden, zichzelf worden, het vertrouwen terugwinnen, tot expressie komen, overgave. Transformatie is het goudstof op het masker zien.

Systemisch en lichaamsgericht

De structuur draagt ook de loyaliteit aan je familie van herkomst. Opstellingen maken zichtbaar welke plek en welk lot je draagt; lichaamswerk maakt het pantser weer doorlaatbaar.

Workshop 1

Fundament en bestaansrecht

De Ontwijker en de Zoeker

8 en 9 mei 2027

De eerste twee structuren ontstaan in de allereerste tijd van ons bestaan: rond de geboorte en in de eerste twee levensjaren. Hun vragen zijn de oudste die er zijn. Mag ik hier zijn? En: is er genoeg voor mij? De maskermaker noemt het de eerste twee levensthema's – het welkom op aarde en de ontmoeting met het tekort. Het zijn vragen die later zelden nog hardop gesteld worden, maar het lichaam blijft ze stellen: in een adem die niet wil zakken, in schouders die zich beschermen, in een borst waar iets lijkt te ontbreken.

In dit weekend ontmoet je ze allebei. Eerst de Ontwijker, het kind dat zich terugtrok om veilig te blijven. Daarna de Zoeker, het kind dat een honger meedroeg die nooit gestild leek. Ze lijken op elkaar – beide ondervoed, beide met grote vragende ogen – maar hun beweging is tegengesteld: de een gaat weg, de ander reikt uit. Veel mensen dragen iets van beide. Spiegelwerk laat je zien in welke verhouding.

In dit weekend

De Ontwijker – het kind dat zich terugtrok om veilig te blijven. De Zoeker – het kind dat een honger meedroeg die nooit gestild leek.

Ter voorbereiding: doe eerst Spiegelwerk. Lees dan Wond(er)werk, 'Lichaamstaal' en de hoofdstukken over de Ontwijker en de Zoeker (p. 15–38); De maskermaker, hoofdstuk 1 (p. 24–33) en de hoofdstukken over de schizoïde en de orale structuur (p. 58–104).

voorheen: de schizoïde structuur

De Ontwijker

het kind dat zich terugtrok om veilig te blijven

Een vrouw, veertig jaar na haar geboorte. Haar moeder was negentien toen ze beviel, een angstig meisje dat zelf nauwelijks volwassen was. De bevalling duurde meer dan acht uur in het koude neonlicht van een ziekenhuis in de jaren vijftig. Toen het kind eindelijk kwam, was de eerste aanraking die het voelde niet de warme omhelzing van een moeder, maar de harde klap van een dokter. Daarna: uren alleen in een wieg, terwijl elk vezeltje in dat kleine lijfje schreeuwde om warmte. Nu zit ze tegenover me en zegt dat ze zich nog steeds ‘op de een of andere manier misvormd’ voelt. Ze beweegt zich door het leven met ingetrokken schouders, alsof ze zich beschermt tegen een onzichtbare dreiging.

Dit is het tragische en tegelijk wonderbaarlijke van de Ontwijker: wat we als volwassenen zien als vreemd gedrag, is de echo van een eerste schreeuw om hulp die onbeantwoord bleef. Het kind dat dit ervaart, heeft één optie. Als de wereld buiten niet veilig is, dan maak ik mijn eigen wereld binnen. Ik zie dat als een vorm van genialiteit.

Waar het om gaat

De wond van de Ontwijker ligt vóór, tijdens en direct na de geboorte – de tijd waarin we het meest afhankelijk zijn van een wereld die ons welkom heet. Soms begint het al in de baarmoeder: een ambivalente zwangerschap, een kind van het verkeerde geslacht of met de verkeerde haarkleur, een moeder die angst doorgaf. Het scriptbesluit, zegt De maskermaker, is ‘ik ben niet’. Het kind twijfelt aan zijn bestaansrecht en wordt meer vreemdeling dan deelgenoot. Zijn ladder naar de hemel – de eigen gedachte- en droomwereld – is tegelijk zijn redding en zijn vluchtroute.

Je herkent de Ontwijker aan zijn lichaam. De ledematen lijken los aan de romp bevestigd, alsof ze er niet bij horen; iemand zei eens: ‘ik voel me geboren met vier linkervoeten’. De energie is er – vaak heel veel – maar ze stroomt niet. Ze zit bevroren in het centrum van het lichaam: de nucleaire kern. Het haar dun, de huid bleek, een hongergat in de borst, en de ogen groot en rond, met een

blik die tegelijk zegt ‘kom dichterbij’ en ‘blijf alsjeblieft weg’. De stem heeft iets mechanisch; vraag hoe hij zich voelt en hij vertelt wat hij denkt.

In de liefde is intimiteit zijn grootste uitdaging. ‘Ik kan alleen bestaan als ik geen nabijheid nodig heb,’ vatte een cliënt het samen. De Ontwijker kiest partners op veilige afstand – al bezet, ver weg, ongeïnteresseerd – of relaties die eigenlijk geen relaties zijn. De fantasie is rijk, de uitvoering stokt. Na de meest intieme nacht kan er ineens kou vallen: de intimiteit was te dichtbij gekomen en voelde als bedreiging. En hij test: hij schept situaties waarin de ander bijna onvermijdelijk teleurstelt, en bevestigt zo wat hij al wist – dat niemand te vertrouwen is.

Zijn taak is op de aarde komen. Het leven beamen, zijn plek innemen, buigen voor de hemel én de aarde. En het lichaam herstellen als woonplaats: het geruststellen dat de tijd van gevaar voorbij is, en het uitnodigen weer een tempel voor de ziel te zijn. Zijn schaduw is het rauwe recht om ruimte in te nemen – zwaar en fysiek aanwezig te zijn in een wereld die ooit levensgevaarlijk voelde. En zijn parel is wat hij op zijn gedwongen reis naar binnen heeft gevonden: creativiteit, een waarnemingsvermogen dat grenst aan helderziendheid, en een natuurlijke toegang tot het spirituele waar mystici eeuwen voor moesten oefenen.

> **Uit de boeken**
> *“Wat als die kern niet alleen een opslagplaats van destructie is, maar ook de bron van spirituele en artistieke vermogens? De wond en het geschenk zijn niet twee dingen; ze ontspringen aan dezelfde bron.” (Wond(er)werk) – “Pas toen hij via haar voorzichtige handen in aanraking kwam met de liefde, tastte hij meer en meer met zijn voeten naar de grond, totdat hij de bodem van de aarde kon voelen.” (De maskermaker)*

Hoe we werken

Met de Ontwijker werken we traag en met veel ruimte. Gronden: voeten op de vloer, het eigen gewicht voelen, de adem naar de buik laten zakken. Nabijheid in kleine, veilige doses – aanraking alleen met toestemming, altijd een vluchtroute. In de opstelling kijken we naar het welkom: wie stond er bij je geboorte, wie niet, en wie kan nu tussen jou en de goden gaan staan en je een hand geven, zodat je kunt rusten in het op aarde zijn. En we oefenen het

risico: één keer de vraag stellen die je altijd vermeed, en ontdekken dat je er niet aan doodgaat.

> *"Al die jaren dat ik naar binnen keek, heb ik daar schatten gevonden die andere mensen nooit zullen zien." — een deelnemer*

Wat je gaat ontdekken

De wond en het besluit

- Rond de geboorte: wat de ziel ontmoette toen ze de kou voor het eerst voelde
- 'Ik ben niet' – de twijfel aan het bestaansrecht
- De ladder naar de hemel als redding en als vlucht

Het lichaam en het masker

- De nucleaire kern: bom of brandstof?
- Fragmentatie, de ogen, de stem die niet bij het gevoel hoort
- Uitverkorenheid, onverschilligheid, de test – hoe je de ander op afstand houdt

De taak en de parel

- Op de aarde komen en het lichaam bewonen
- Het recht om ruimte in te nemen
- Creativiteit, waarnemingsvermogen en spirituele gevoeligheid als geschenk

Wat je meeneemt

Je weet hoe de Ontwijker in jou aanwezig is: waar je wegreist, hoe je test, en wat het je heeft gebracht. Je hebt een eerste ervaring van landen – zwaar en warm in je eigen lichaam – en je weet wie in je familie je welkom kan heten.

---

voorheen: de orale structuur

De Zoeker

het kind dat een honger meedroeg die nooit gestild leek

'Je bent operatief verwijderd.' Dat hoorde de kleine L. toen ze voor het eerst vroeg hoe ze ter wereld was gekomen. Dertig jaar later zit ze in mijn praktijk

met diezelfde grote blauwe ogen – ogen die nog steeds vragen, nog steeds zoeken, nog steeds hongerig zijn naar iets wat ze nooit heeft gekregen. De keizersnede, twee weken te vroeg. De eerste uren alleen in een wieg. Een vader die een vriendin had gevonden, een moeder die vocht om hem terug te krijgen. En L.? Die lag steeds weer alleen in haar bedje, hongerend naar armen die bezig waren met heel andere gevechten.

Het trauma van de Zoeker zit niet in wat er gebeurde, maar in wat er niet gebeurde. Geen mishandeling, geen wreedheid – alleen afwezigheid. Een cliënt vertelde: 'Mijn moeder zei altijd vol trots dat ik zo'n makkelijke baby was. Ik huilde nooit. Maar de waarheid is: ik had het al opgegeven. Ik had geleerd dat huilen geen zin had.' Die capitulatie vormt de kern van de Zoeker.

Waar het om gaat

De wond ontstaat in de eerste twee levensjaren, de tijd van de mond: zuigen, slikken, proeven. Maar wat als de borst leeg is, of haastig wordt aangeboden zonder oogcontact? Het kind leert dat de wereld een woestijn is en draagt die overtuiging mee tot in de volwassenheid. Het scriptbesluit is 'ik kan niet' – ik heb niet genoeg in huis om mijn tekort te vullen – of, in de gecompenseerde variant: 'ik neem het', of 'ik heb niemand nodig'. De maskermaker noemt het thema vervulling en tekort, en wijst op het familiesysteem: onverwerkt verlies, vruchteloos uitreiken, een tekort dat generaties teruggaat.

Het lichaam vertelt het verhaal van ondervoeding. Vaak lang en mager, de spieren als slappe touwtjes, de schouders naar voren gevouwen om een innerlijke leegte, de knieën stijf doorgedrukt om overeind te blijven. In het midden van de borst het hongergat. De ogen groot en vragend, als een hongerig kind voor een etalage. De lippen dun, de kaak gespannen alsof ze bijt op een lege speen. De stem zacht, bijna fluisterend – of klagend. Wie naast een Zoeker zit, voelt soms hoe zijn eigen energie wordt aangezogen.

In de liefde wordt het drama het scherpst. De eerste maanden zijn hemels; dan verschuift het. De Zoeker eist meer – niet uit berekening, maar uit doodsangst dat de bron weer opdroogt. 'Het is alsof ik een emmer ben die langzaam leegloopt. In het begin kon mijn partner me vullen met een paar lieve woorden. Maar het lek wordt groter.' De jaloezie is geen hete jaloezie maar een klagende paniek: zie mij, kies mij, voed mij. En de paradox van de instorting: alleen als ik helemaal in elkaar zak, krijg ik de aandacht die ik nodig heb. De gecompenseerde Zoeker doet het omgekeerd – de eenzame wolf die bewijst dat hij niemand nodig heeft, tot een burn-out hem dwingt de controle los te laten en te ontdekken dat er voeding beschikbaar is.

Zijn taak is liefde vormgeven: de bron in zichzelf vinden en voeding uit het leven halen. De monnik met de steensoep wijst de weg – wie zijn verlangen hardop vorm geeft, trekt de bijdragen van anderen aan. Dat begint vaak met woede, de gezonde woede van de baby die eindelijk mag brullen om wat hij nooit kreeg: 'Er zat iets in mij, niet in een ander.' Zijn schaduw is precies die oerwoede over de vroege verlating. En zijn parel: omdat hij de honger zo goed kent, weet hij exact wat anderen nodig hebben. Hij wordt de gevende mens die hij zelf nooit had.

> **Uit de boeken**
> *"Het keerpunt kwam toen ik besefte dat ik zélf de moeder kon zijn die ik nooit had gehad. Niet voor het kleine meisje – die tijd is voorbij. Maar voor de vrouw die ik nu ben." (Wond(er)werk) – "Zijn hardop uitgesproken wens – als ik nu nog een klein beetje zout, een stukje vlees, wat kruiden zou hebben – trok verschillende mensen aan, ieder met een bijdrage." (De maskermaker)*

Hoe we werken

Met de Zoeker beginnen we bij substantie: stampen, de weerstand van de vloer voelen, ontdekken dat er kracht in het lichaam zit die hij nog niet kent. We oefenen het volwassen vragen – 'ik wil dat je naar me luistert', 'ik heb een knuffel nodig' – tegenover het smekende vragen van het kind, en we oefenen het wachten op een eigen keuze zonder dat iemand invult. Er is ruimte voor de woede, op een kussen of in klank. In de opstelling werken we met de onderbroken uitreiking: de beweging van het kind naar de moeder die ooit stokte en nu, met iemand die de plek van de Grote Moeder inneemt, alsnog voltooid mag worden.

> *"Ik werd voor het eerst in mijn leven écht boos. En toen voelde ik het: mijn eigen kracht. Er zat iets in mij, niet in een ander." — een deelnemer*

Wat je gaat ontdekken

De wond en het besluit

- De eerste twee jaar: honger, afwezigheid en de capitulatie
- 'Ik kan niet' – en de gecompenseerde variant 'ik heb niemand nodig'
- Het tekort in je familiesysteem

Het lichaam en het masker

- Het hongergat, de doorgedrukte knieën, de lege speen
- Zorgen om terug te krijgen, impliciet vragen, het balanslijstje
- De instorting als laatste strategie

De taak en de parel

- De bron in jezelf: zelf een moeder zijn voor wie je nu bent
- Woede als eerste stap naar volheid
- Gulheid, empathie en het vermogen anderen te voeden

Wat je meeneemt

Je kent je honger en de manier waarop je hem probeert te stillen – reikend, klampend of ontkennend. Je hebt gevoeld dat er substantie in je zit, en je hebt één keer helder gevraagd wat je nodig had. En je hebt in de opstelling ervaren hoe het is om de uitreiking af te maken.

Workshop 2

Relatie en autonomie

De Versmelter en de Drager

3 en 4 juli 2027

De Versmelter en de Drager ontstaan in de fase waarin het kind zijn eerste stappen naar een eigen ik zet: wegkruipen bij de ouder, omkijken of de veilige haven er nog is, verder kruipen, terugkeren. En iets later: het woordje nee ontdekken, zelf willen, knoeien, 'ikke zelf'. Bij deze twee kinderen raakte die beweging verstoord. De een leerde dat een eigen ik verraad is aan de ander; de ander dat zijn behoeften en zijn woede de verbinding bedreigen. Allebei kennen ze de vraag 'wat wil jij?' als een vraag in een vreemde taal.

Het verschil zit in de beweging. Waar de Zoeker een lege maag heeft, heeft de Versmelter geen maag; waar de Drager een te zware last draagt, weet de Versmelter niet waar de last ophoudt en hij begint. De Versmelter lost op, de Drager houdt in. Een Versmelter moet leren een eigen lichaam te bewonen; een Drager moet leren nee te zeggen. Dit weekend doen we allebei.

In dit weekend

De Versmelter – het kind dat zichzelf verloor om de ander niet kwijt te raken. De Drager – het kind dat met liefde werd verstikt.

Ter voorbereiding: Wond(er)werk, de hoofdstukken over de Versmelter en de Drager (p. 39–56); De maskermaker, de hoofdstukken over de symbiotische en de masochistische structuur (p. 105–128 en 153–173).

---

voorheen: de symbiotische structuur

De Versmelter

het kind dat zichzelf verloor om de ander niet kwijt te raken

Een klaslokaal, begin jaren tachtig. De juf heeft gezegd dat iedereen mag tekenen wat hij later wil worden. De meeste kinderen grijpen naar de potloden. Behalve Tim. Hij kijkt naar links, waar Dennis een brandweerman tekent, en naar rechts, waar Lisa een dierenarts tekent. Zijn hand trilt boven het lege vel. 'Wat wil jij worden, Tim?' Hij weet het niet. 'Misschien brandweerman?' Dennis grijnst, en Tim voelt zich iets minder leeg. Dan draait Lisa zich om: 'Dierenarts is veel leuker!' Tim knikt snel. Ergens diep vanbinnen voelt hij dat er iets niet klopt. Maar wie zou hij zijn als Dennis en Lisa er niet waren?

Wat Tim als zesjarige voelt, blijven mensen met een Versmelter-structuur hun hele leven ervaren: er bestaat alleen een 'ik' als er een 'wij' is. De Versmelter staat niet in het klassieke model van Reich en Lowen; Wond(er)werk voegt hem toe omdat zijn dynamiek een eigen logica heeft. Zijn probleem is niet tekort of teveel, maar de afwezigheid van een eigen grens.

Waar het om gaat

De basis ligt tussen ongeveer zes en achttien maanden, de tijd van de pendelbeweging tussen versmelten en begrenzen. Misschien kon de ouder, zelf angstig of eenzaam, het kind niet loslaten: 'Blijf bij me, want zonder jou besta ik niet.' Of er waren geen grenzen: een moeder die het dagboek leest onder het mom van 'wij hebben toch geen geheimen'. Het kind leert dat onafhankelijkheid verraad is. Het scriptbesluit, zegt De maskermaker, is 'ik

ben niemand'. Het thema: mag ik me losmaken uit de verbinding en autonoom worden? De systemische achtergrond is vaak doorgegeven angst en de schuld van autonomie.

De Versmelter is moeilijk scherp te vangen – lichamelijk en in een groep. Hij vloeit als mist over in zijn omgeving, neemt de kleur over van wie hij spreekt en spiegelt diens mening zonder eigen standpunt. In een vergadering weet hij wat iedereen aan tafel voelt en nodig heeft – behalve hijzelf. Het lichaam is sponzig of juist fijn en doorzichtig, de houding wankel, de handen zelden in rust: ze frunniken aan een mouw, zoeken contact met wat dan ook. Zijn huid functioneert niet als grens. Een vrouw die tegen een muur duwde, huilde: 'Ik voel de muur wel, maar ik voel mijzelf niet terugduwen. Ik ben gewoon... lucht.'

In de liefde voelt de eerste verliefdheid als thuiskomst: 'Eindelijk degene door wie ik besta!' Vrienden noemen hen de Siamese tweeling. Maar wat als droom begint, wordt sluipende verstikking: niet door controle of dienstbaarheid, maar door een onzichtbare energetische kleving. Zodra de partner wat ruimte nodig heeft, gaan alle alarmbellen af. 'Ik heb even tijd voor mezelf nodig' hoort de Versmelter als 'ik verlaat je'. Hoe meer hij klampt, hoe meer de ander stikt. Woede en assertiviteit jagen hem de stuipen op het lijf, want afscheiding is voor hem synoniem met sterven.

Zijn taak is zichzelf worden: leren genieten van zelfstandigheid en eigen keuzes durven maken – als het meisje dat telkens wilde horen dat ze met haar voetjes naar beneden geboren was, net iets anders dan haar tweelingzus. Zijn schaduw is een vlijmscherp, autonoom 'Nee!' en een onontdekte honger naar soevereiniteit. En zijn parel: een empathie die grenst aan helderziendheid, de seismograaf die spanning voelt voor iemand anders het merkt – zonder er nog door leeggezogen te worden – en de geaarde soepelheid van wie weet dat je pas werkelijk in een ander kunt oplossen als je zeker weet dat je heel terugkeert.

Uit de boeken

"Jaren later stuurde ze me een kaart. Er stond één zin op, in haar eigen, stevige handschrift: 'Ik besta.' Twee woorden. Het hele verhaal." (Wond(er)werk) – "Bij een symbiotische structuur gaat het over de verwarring tussen samen en apart. De opdracht ligt in het leren genieten van zelfstandigheid en eigen keuzes durven maken." (De maskermaker)

Hoe we werken

Met de Versmelter werken we aan de grens. Met de rug tegen de muur: 'dit is mijn plek' – en merken of je er werkelijk tegenaan staat of een halve meter ervoor, ruimte makend voor iemand die er niet is. Duwen met de handen tegen de muur of tegen een partner, en de eigen kracht voelen terugkomen. De nee-spier trainen: kiezen van de kaart zonder 'kies jij maar', een uitnodiging afslaan, en ontdekken dat de ander het overleeft. In de kring: naar het midden lopen en zeggen waar je vandaag staat – met je eigen zin. In de opstelling kijken we naar de ouder die niet kon loslaten en naar de angst die van generatie op generatie is doorgegeven.

> *"Ik heb twee jaar lang in deze groep gezeten en ik heb hier nog geen één eigen zin gezegd. Alles wat ik heb gezegd was wat ik dacht dat jullie wilden horen." — een deelnemer*

Wat je gaat ontdekken

De wond en het besluit

- De pendel tussen wij en ik – en waar die vastliep
- 'Ik ben niemand' – identiteit als een truc waarvan je de handleiding nooit kreeg
- Doorgegeven angst en de schuld van autonomie

Het lichaam en het masker

- De diffuse grens, de wankele houding, de zoekende handen
- Aanpassing of rebellie: twee gezichten van dezelfde grenzeloosheid
- De kleving die de partner benauwt

De taak en de parel

- Zichzelf worden: een eigen lichaam bewonen
- Het scherpe nee dat in de schaduw wacht

– Sensitiviteit, inlevingsvermogen en de gave van diepe verbinding

Wat je meeneemt

Je voelt waar je ophoudt en de ander begint. Je hebt een eigen zin gezegd in de kring en een nee gezegd dat de verbinding niet verbrak. En je weet welke angst in je familie je hebt overgenomen en aan wie je haar kunt teruggeven.

---

voorheen: de masochistische structuur

De Drager

het kind dat met liefde werd verstikt

Thomas groeide op in een klein dorp bij een moeder met zachte handen en harde woorden. 'Ze was er áltijd,' vertelde hij, met een mengeling van dankbaarheid en wrok. 'Te veel. Als ik huilde, stopte ze een speen in mijn mond. Als ik stil was, tilde ze me op om te kijken of alles goed was. Als ik speelde, kwam ze me vertellen hoe ik het nóg beter kon doen.' Elke impuls onderschept, elke behoefte ingevuld voordat het kind wist dat ze bestond. En aan tafel: het bord vol, veel te vol. 'Als ik zei dat ik genoeg had, barstte ze in tranen uit. Dus at ik.'

Dit is de wond van de Drager: een overdaad aan 'liefde' waarin nergens ruimte is voor een eigen behoefte, laat staan een eigen nee. Het is een vorm van verstikking die zo subtiel is verpakt dat niemand haar herkent – de ouders niet, de buitenwereld niet, en vaak het kind zelf niet. Woorden als 'masochistisch' hebben deze mensen jarenlang beschaamd gemaakt over iets waarvoor ze mededogen verdienen.

Waar het om gaat

De cruciale periode ligt tussen achttien maanden en drie jaar: de tijd van het eigen nee, van de peuter die woedend wordt als de dingen niet lopen zoals hij wil. In het Drager-gezin kan de ouder die opstandigheid niet verdragen. 'Zo, nu ben je weer lief.' Schuldgevoel is het wapen: 'kijk eens wat je mama aandoet.' Het kind leert dat zijn impulsen gevaarlijk zijn en dat zijn nee de mensen van wie het afhankelijk is kan vernietigen. Het scriptbesluit: 'eigenlijk wil ik niet, maar ik doe het toch.' De maskermaker noemt het thema de schuld van lichtheid – het verdriet van de ander dragen, nooit genoeg gedaan

hebben, de rekening van het geluk. Systemisch: lotsverbondenheid en overgenomen schaamte en schuld.

Het lichaam van de Drager draagt jarenlang ingehouden woede. Zwaar en compact, alsof de cellen dichter op elkaar zitten. De schouders naar voren gerold, het hoofd diep tussen de schouders, de nek kort, het bekken naar voren gekanteld. De ogen dragen de blik van een geslagen hond: 'Ga je me pijn doen?' en tegelijk: 'Het is niet erg, ik ben het gewend.' Er is enorm veel energie, maar ze mag nergens stromen; ze zit vast op drie kruispunten – de keel, de schouders en het bekken. Dat geeft de snelkookpandynamiek: de druk bouwt op, en de enige uitlaatklep die het systeem zichzelf toestaat is passieve agressie – de zucht, het bord dat 'per ongeluk' valt, de afspraak die vergeten wordt. En het lichaam zelf: rugpijn, maagklachten, de hoofdpijn die zou willen schreeuwen.

In de liefde zoekt de Drager geen gelijkwaardigheid maar herhaling: iemand die hem vertelt wat hij moet doen, iemand voor wie hij zich kan opofferen. De giftigste combinatie is die met een dominante Strateeg. 'Toen hij vreemdging, zocht ik de fout bij mezelf. Het is nooit in me opgekomen dat híj het probleem was.' Zijn geven is niet vrijblijvend; het is een contract met kleine lettertjes: zie mij, waardeer mij, heb mij nodig. En als iemand hulp aanbiedt: 'Nee, laat maar, ik doe het zelf wel weer.' Want als hij het draagt, is hij tenminste nog van nut. Daaronder de ijskoude overtuiging dat hij zijn bestaansrecht elke dag opnieuw moet verdienen.

Zijn taak is tot expressie komen: de jonge engel die het lijden uit de wereld wilde halen en ontdekte dat pijn en geluk elkaar nodig hebben. Leren genieten en ruimte maken voor zichzelf. Dat begint met het nee – niet het woedende nee dat alles vernietigt, maar het kalme nee van iemand die zichzelf serieus neemt – en met de woede, die geen vernietiging blijkt maar opluchting: 'Veertig jaar aan woede rolde eruit. Wat overbleef was diepe rust.' Zijn schaduw is de wilde drift om alles wat hem bedrukt van zich af te slaan. Zijn parel: een draagkracht die bergen verzet zonder zichzelf te verliezen, trouw die in crisis niet vlucht, mededogen, en een humor die de diepten van wanhoop kent.

Uit de boeken

"Ik kook nog steeds met heel mijn hart. Maar ik doe het nu omdat ik het wil, niet omdat een agent in mijn hoofd schreeuwt dat het moet. De handeling is hetzelfde, maar de grond eronder is veranderd." (Wond(er)werk) – "Dat is de opdracht voor iemand met een masochistische structuur: leren genieten en ruimte maken voor zichzelf." (De maskermaker)

Hoe we werken

Met de Drager oefenen we het nee – eerst fluisterend, dan opgeschreven, dan luid en zonder excuses. Er is een veilige plek voor de woede: het kussen, de klank, de boksbal. Beweging die geen corvee is: dansen, rennen, springen, niet gracieus maar echt. En het moeilijkste huiswerk: ontvangen zonder iets terug te doen – iemand iets voor je laten doen, een compliment laten binnenkomen zonder het te relativeren. In de groep benoemen we de zucht en het sarcasme vriendelijk: 'ik merk dat je geïrriteerd bent, dat mag er zijn, wat zit je dwars?' In de opstelling geven we terug wat niet van jou is: de last, de schuld, het lot van wie in je familie leed.

> *"Hij was ziek, twee weken lag hij in bed. Ik zag de paniek in zijn ogen – alsof hij dacht dat ik zou vertrekken nu hij nutteloos was. Toen ik na twee weken nog naast hem lag, begon hij te huilen. Niet van de pijn. Van de opluchting." — de partner van een deelnemer*

Wat je gaat ontdekken

De wond en het besluit

- Tussen achttien maanden en drie jaar: de gebroken wil
- 'Eigenlijk wil ik niet, maar ik doe het toch'
- Lotsverbondenheid en overgenomen schuld in je familie

Het lichaam en het masker

- Keel, schouders en bekken: de drie kruispunten
- De snelkookpan en de sluipwegen van de woede
- Martelaarschap en de economie van schuld

De taak en de parel

- Tot expressie komen: het kalme nee en de bevrijde woede
- Ontvangen als iets wat je toekomt

– Draagkracht, trouw, mededogen en humor

Wat je meeneemt

Je kent de sluipwegen van je ingeslikte woede en hebt een veilige uitweg gevonden. Je hebt nee gezegd en gemerkt dat de wereld niet verging. Je hebt iets ontvangen zonder de rekening te betalen. En je weet welke last van wie was.

Workshop 3

Wil en overgave

De Strateeg en de Presteerder

18 en 19 september 2027

De Strateeg en de Presteerder ontstaan als het kind al op zijn benen staat en de wereld van macht, onmacht en liefde verkent – tussen het tweede en vierde jaar, en in de kleutertijd. De een leerde dat kwetsbaarheid levensgevaarlijk is en controle de enige bescherming. De ander leerde dat zijn wilde, levende zelf te veel was en dat liefde verdiend moet worden. Allebei zijn ze succesvol. Allebei zijn ze eenzaam achter een schild: de een in de borstkas, de ander in een harnas van competentie.

In De maskermaker zijn dit de laatste twee levensthema's: de ontdekking dat de ander ook vijand kan zijn, en het leren leven met de scheiding tussen de geslachten – tederheid en hartstocht, het hart en het bekken. Bij beide structuren is precies die verbinding afgesneden. Daarom heet dit weekend wil en overgave: de weg van de Strateeg is capitulatie, de weg van de Presteerder is het onvolmaakte.

> **In dit weekend**
>
> *De Strateeg – het kind dat alles controleerde omdat vertrouwen ooit verraden werd. De Presteerder – het kind dat eindeloos bewees wat niet bewezen hoefde te worden.*

Ter voorbereiding: Wond(er)werk, de hoofdstukken over de Strateeg en de Presteerder (p. 57–72); De maskermaker, het hoofdstuk over de psychopathische structuur (p. 129–152) en het hoofdstuk over de rigide structuur.

---

voorheen: de psychopathische structuur

De Strateeg

het kind dat alles controleerde omdat vertrouwen ooit verraden werd

Een jongen van vier. Zijn moeder heeft hem net, met tranen in haar ogen, verteld dat hij haar kleine prins is, haar alles. Diezelfde avond hoort hij haar vanuit de gang tegen zijn vader zeggen: 'Die jongen manipuleert me voortdurend, net zoals jij.' Hij kent het woord nog niet, maar de minachting in haar stem snijdt door zijn ziel. Op dat moment trekt hij zijn conclusie: liefde is niet echt, het is een spel, en je kunt het maar beter slimmer spelen dan de rest.

Strategen zijn geen geboren monsters. Het zijn intelligente, sensitieve kinderen die moesten overleven op de enige manier die hun ter beschikking stond. Ze leerden dat emoties informatie zijn – bruikbare informatie over de zwakheden van anderen. Tegen de tijd dat zo'n kind naar school gaat, heeft het al een verfijnd arsenaal: vleien, verdeel-en-heers, strategisch huilen. Niet omdat het slecht is, maar omdat in een wereld zonder veiligheid kennis van andermans zwakte de enige zekerheid is.

Waar het om gaat

De wond ligt tussen het tweede en vierde levensjaar, wanneer het kind de verhoudingen van macht en onmacht verkent – en pion wordt in de strijd van de ouders. 'Vertel mama maar dat je liever bij papa woont.' Het kind leert dat genegenheid transactioneel is. Het scriptbesluit: 'ik kan het'. De maskermaker beschrijft het als beschaamd in het vertrouwen: de ander als vijand, het leven als wedstrijd, en daaronder een gemis aan inbedding. Systemisch: de verstoorde ordening waarin het kind te groot moest zijn, de vergeven kindplek, de pijn van het verraad.

Van alle structuren vindt de Strateeg het minst snel vrijwillig de weg naar een therapeut; om hulp te aanvaarden moet je de controle uit handen geven. Meestal is er een crisis nodig. Hij komt in twee gedaanten. De veroveraar:

massief in het bovenlichaam, de borstkas als schild, dwangmatig getraind, en de benen vergeten – een omgekeerde piramide, macht zonder dragende basis. De verleider: slanker, eleganter, de controle verborgen onder charme, de blik door de wimpers geoefend sinds de kindertijd. Wat beide delen is de scheiding tussen boven- en onderlichaam: het bekken, de zetel van zachte overgave, is afgesneden van het hart. En de ogen: ze kijken niet naar je, ze scannen je, als een schaker een bord.

Aan de oppervlakte zelfverzekerd en onkreukbaar; vanbinnen eenzaamheid en de angst om ontmaskerd te worden als leeg. De Strateeg leeft in hyperwaakzaamheid, slaapt slecht, speelt 's nachts de dag na en vlucht in werk, sport, seks of middelen om de draaischijf stil te krijgen. In de liefde zoekt hij een veroveringstocht: 'Ik kies partners die een vesting lijken. Ik word exact de man die ze zoeken. Tot de poorten opengaan – en op dat moment ebt de spanning weg.' Wie zich overgeeft, daalt in waarde. Zo komt hij op een berg verlaten vestingen te zitten en begrijpt niet waarom hij zich steeds leger voelt. 'Ik heb tweehonderd relaties en nul vrienden.'

Zijn taak is het vertrouwen terugwinnen – Parcival die na al zijn overwinningen eindelijk durft te vragen: 'Koning, wat is uw wond?' en zo zijn bestemming bereikt. Zijn schaduw is de ultieme machteloosheid: een doodsbang, huilend kind dat wanhopig verlangt naar iemand aan wie het zich in totale kwetsbaarheid veilig kan overgeven. De weg heet capitulatie en voelt als sterven – de dood van de dictator in jou. Zijn parel: charisma, strategisch inzicht, de moed om risico's te nemen – losgekoppeld van het angstige ego en omgesmeed tot instrumenten van het hart. De krijger van het hart, die bedrog in een seconde doorziet en pal staat voor wie zwakker is.

Uit de boeken

"'Je hoeft me niet te verslaan, Marcus. Ik ben hier al voor jou.' Zijn kaak verstrakte. Toen, onverwacht, een rauwe kreet: 'Als ik niet aan het roer sta, verdwijn ik. Dan is er niets.'" (Wond(er)werk) – "Pas toen hij durfde te vragen 'koning, wat is uw wond?' en hij begrip kreeg voor diens lijden, kwam hij op zijn bestemming. Dat is de opdracht voor iemand met een psychopathisch masker: vertrouwen in medemenselijkheid." (De maskermaker)

Hoe we werken

Met de Strateeg oefenen we overgave in kleine, concrete stappen. Blind geleid worden door de ruimte en opmerken op welk moment je stiekem de controle terugneemt – versnellen, gluren, de ruimte in je hoofd in kaart brengen. Van een stoel afstappen tot je op ooghoogte staat, en dan lager, en voelen waar de onrust zit. Het kale verzoek in de kring: iets vragen zonder uitleg, charme of ruil – en een nee ontvangen zonder heronderhandeling. Het schaakbord: de groep opstellen zoals jij de machtsverhoudingen ervaart, en dan de plek zoeken waar je zou staan als je niet hoefde te winnen. En altijd: de adem van de borst naar de buik, de benen het gewicht laten dragen dat de borstkas zo lang alleen torste.

> *"Ik doe alsof ik alles onder controle heb, maar ik ben stiekem kapot en ik heb je nodig." — een deelnemer, tegen zijn partner*

Wat je gaat ontdekken

De wond en het besluit

- Tussen twee en vier: verraad, pion worden, liefde als wapen
- 'Ik kan het' – vertrouwen als naïviteit
- De verstoorde ordening en de vergeven kindplek

Het lichaam en het masker

- Veroveraar en verleider: het schild en de charme
- De scheiding tussen boven- en onderlichaam, de scannende ogen, de kaak
- Hyperwaakzaamheid, gaslighting en de veroveraarsdepressie

De taak en de parel

- Het vertrouwen terugwinnen: een behoefte laten zien zonder er iets tegenover te zetten
- Capitulatie als wedergeboorte
- Leiderschap, daadkracht en moed in dienst van het hart

Wat je meeneemt

Je weet waar je controleert om niet te hoeven voelen en hoe je dat verpakt. Je hebt in de groep één keer het wapen neergelegd – een kaal verzoek gedaan, je laten leiden, lager gestaan dan de ander – en gemerkt dat je bleef bestaan. En je hebt een eerste adem gevoeld die je bekken bereikte.

voorheen: de rigide structuur

De Presteerder

het kind dat eindeloos bewees wat niet bewezen hoefde te worden

Phillip kwam mijn praktijk binnen met een kaarsrechte rug, een onberispelijk overhemd en een glimlach die zo volmaakt was dat hij bijna pijn deed. Alles aan hem straalde succes uit. En toch was er iets in zijn ogen, een leegte achter al die perfectie. 'Ik weet niet goed waarom ik hier ben. Objectief gezien gaat alles geweldig. Maar...' Die 'maar' hing tussen ons in, zwaar van alles wat decennialang niet gezegd kon worden. Hoe vertel je de wereld dat je succesvol bent maar je vanbinnen hol voelt?

Anders dan de andere structuren kent de Presteerder als baby vaak ongestoorde eerste jaren: gewenst, verzorgd, vastgehouden. Maar dan, in de kleutertijd, wordt het kind zich bewust van zichzelf als een wild, levendig wezen – en precies dan komt de afwijzing. Niet hard, niet verboden; dat zou tenminste helder zijn. Gewoon: niets. 'Heel mooi, jongen, ga nu eerst even je handen wassen.' Een lauwe leegte op de plek waar erkenning had moeten zijn.

Waar het om gaat

Wat het kind leert, is dat zijn natuurlijke vitaliteit niet welkom is – te veel, te luid, te rommelig. 'Meisjes van jouw leeftijd gedragen zich niet zo.' Dus besluit het perfect te worden: als mijn ware, rommelige zelf niet goed genoeg is, creëer ik een zelf dat wél het applaus krijgt. De tragische ironie is dat de Presteerder in zijn poging liefde te verdienen precies wegsnijdt wat hem beminnelijk maakt. In De maskermaker hoort hier het laatste levensthema: durf ik me te openen in een relatie, in intimiteit en seksualiteit? De splitsing tussen hart en bekken, tussen tederheid en hartstocht, is zijn wond.

Je ziet een vitaal, capabel, aantrekkelijk mens, vaak atletisch of tot in de puntjes gestileerd. Kijk nauwkeuriger en je ziet de spanning die nodig is om de façade hoog te houden: de kaak net iets te strak, de schouders een fractie te hoog, de ademhaling oppervlakkig en gestopt in de borstkas – diep doorademen zou de weggedrukte pijn naar boven brengen. Het bekken energetisch naar achteren getrokken, weg van kwetsbare overgave. Er zijn twee gedaanten: de klassieke Presteerder – agenda heilig, prestaties

meetbaar – en de verlichte, die zijn perfectiedrang heeft verplaatst naar spiritualiteit, ontspanning of ouderschap en innerlijke rust tot competitieve sport verheft. Het verschil zie je bij falen: de een werkt in stilte dubbel zo hard, de ander maakt van het falen zelf een prestatie: 'ik heb er zoveel van geleerd'.

In relaties is hij de ogenschijnlijk volmaakte partner – attent, loyaal, oplossingsgericht – en toch klaagt zijn partner over een glazen wand. 'Het is alsof ik samenleef met een geniale acteur die de rol van Ideale Echtgenoot speelt. Hij zegt alle juiste zinnen, maar ik vóel hem niet. Ik heb liever dat hij een bord tegen de muur gooit.' Seksualiteit wordt een technische discipline; de rauwe, ongecontroleerde overgave ontbreekt, want in die chaos schuilt wat hij het meest vreest: gezien worden zonder masker. De woede over het feit dat gewoon ademhalen blijkbaar nooit genoeg was, zoekt sluipwegen – cynisme, de afgemeten zucht, de opgetrokken wenkbrauw bij een tikfout – en zo exporteert hij zijn harnas naar zijn omgeving. Tot een verlies komt dat niet te managen is, en één holle snik uit de borst ontsnapt die daar dertig jaar heeft gewacht.

Zijn taak is overgave: aan de ander en aan zichzelf, ook in het onvolmaakte. De Japanse maskermakers brengen bewust een fout aan in de schmink, omdat juist in het onvolmaakte de ware schoonheid zit. Zijn schaduw is de chaos: de rommeligheid, de mislukking, het ongecontroleerde, organische bestaan. Zijn parel: discipline en uithoudingsvermogen die niet verdwijnen maar losgekoppeld worden van het ego – buigzame excellentie. Leiders die effectiviteit en mededogen verbinden, kunstenaars wier werk juist leeft door de imperfectie, en mensen die na het werk achterover kunnen leunen in de simpele vreugde van doelloos zijn.

> **Uit de boeken**
> *"'Maar wat moet ik dan doen? Hoe doe ik dit goed?' – 'Er is geen goed. Er is alleen zijn.' Later zei hij: 'Machines hebben geen kloppend hart.'" (Wond(er)werk) – "Japanse maskermakers brengen bewust een fout aan in de schmink van de toneelspelers om te laten zien dat het bestaan niet perfect is en dat juist in het onvolmaakte de ware schoonheid zit." (De maskermaker)*

Hoe we werken

Met de Presteerder oefenen we het onaffe. Tien minuten tekenen met de niet-dominante hand – niet mooi maken, niet afmaken – en de tekening laten zien zonder toelichting of verontschuldiging; de groep antwoordt alleen met 'dank je'. Twee minuten in het midden van de kring staan en niets doen, terwijl de groep warm kijkt: wat doet je adem, wat wil je gaan doen? Fouten vieren in een snel ritmespel: wie mist, stapt naar voren, spreidt de armen en zegt 'ik heb een fout gemaakt!' – en krijgt applaus. Doorstroming van hart naar bekken op muziek, met losse knieën en een zucht bij het uitademen; uitnodigend, ogen mogen open, ieder mag de beweging kleiner maken of stoppen. En de herhalende vraag in tweetallen: 'Vertel me hoe liefde voelt die je niet hoeft te verdienen.'

> *"Het verschil is dat ik nu beweeg omdat mijn lichaam het wil, niet omdat iemand het moet beoordelen. Mijn handen mogen ook gewoon handen zijn." — een deelnemer*

Wat je gaat ontdekken

De wond en het besluit

- De kleutertijd: de verfijnde afwijzing van levenslust
- 'Ik word perfect' – liefde als iets wat je verdient
- Hart en bekken: het laatste levensthema

Het lichaam en het masker

- Het korset: kaak, schouders, ingehouden adem, teruggetrokken bekken
- Klassieke en verlichte Presteerder – waar sta jij?
- Hoe het harnas zich naar je omgeving verplaatst

De taak en de parel

- Overgave: goed genoeg, vijf minuten chaos, creatieve imperfectie
- De schoonheid van de bewust aangebrachte fout
- Buigzame excellentie: daadkracht in dienst van de ziel

Wat je meeneemt

Je herkent waar je presteert om niet te hoeven voelen, en je hebt in de groep iets onafs laten staan en gezien worden zonder iets te doen. Je hebt gevoeld wat hart en bekken van elkaar scheidt en een adem gevonden die beide bereikt. En je hebt drie dingen genoemd die vandaag slechts goed genoeg waren.

Samen: duwen en zacht worden

Voor beiden samen, aansluitend bij ‘De sleutelmaker’ (dans 20): een Strateeg en een Presteerder staan tegenover elkaar, handpalm tegen handpalm, en duwen met gelijke kracht. Op een teken mag één van beiden zacht worden zonder weg te vallen; daarna ruilen ze. De Strateeg ervaart dat toegeven geen verlies is. De Presteerder ervaart dat loslaten niet betekent dat het misgaat.

Workshop 4

Slotweekend: herken de dans

Het meesterstuk

27 en 28 november 2027

De maskermaakster had hem een masker gegeven dat zo precies paste dat hij in de spiegel riep: ‘Nu ben ik net als alle anderen!’ Toen hij de deur uitging, riep ze hem na: ‘Als je het ooit kwijt wilt – achter je rechteroor zit de opening.’ Het duurde jaren. Hij moest eerst terug naar de plek waar hij vandaan kwam, de brug herstellen, niet alleen de tweede, de vierde en de zevende plank, maar alle planken. En toen hij het masker eindelijk aftrok en riep ‘Kijk dan!’, vroeg zij zacht: ‘Wat wil je dat ik zie?’

Dit laatste weekend gaat over die vraag. Zes structuren heb je dit jaar ontmoet, twee per keer, en in elk ervan iets van jezelf herkend. Nu komen ze samen – niet als etiketten, maar als een palet van kleuren waarvan je ze allemaal nodig hebt. En het gaat over de stap die alle drie de eerdere weekenden hebben voorbereid: de schaduw in het licht brengen, in je eigen weefsel, zodat het pantser zijn functie verliest en de verkramping smelt.

Waar het om gaat

Jung en Reich spreken over hetzelfde fenomeen. Het spierpantser is de schaduw in vlees en bloed. Je kunt je schaduw niet wegdenken of alleen analyseren; je moet haar in je lichaam durven voelen. En je kunt je pantser niet alleen losademen; je moet de verbannen verhalen die erin opgesloten liggen weer toe-eigenen. In dit weekend brengen we die twee samen, met de vier principes die Wond(er)werk beschrijft: veiligheid eerst, nieuwsgierigheid in plaats van oordeel, het lichaam als toegangspoort, en kleine stapjes. We

werken ook met dromen – de schaduw die als donkere dubbelganger verschijnt, en wat er gebeurt als je je omdraait en hem aankijkt.

Het tweede thema is de dans. De intieme relatie is de hogeschool van de ziel: we kiezen precies de partner die ons confronteert met het deel dat we hebben afgesneden. De Ontwijker kiest de Versmelter, de Drager de Strateeg. Je kijkt naar jouw dans – met een partner, een ouder, de groep, of met jezelf – en naar wat de boodschapper je komt vertellen. Wie zonder partner is, danst met zichzelf: niet voor niets het laatste hoofdstuk van het boek.

En dan het meesterstuk. De alchemisten noemden het het heilig huwelijk: tussen wie je dacht te zijn en wie je in de verborgenheid óók bleek te zijn. Het begint in de modder en eindigt niet met een mens zonder structuur, maar met iemand die tegen zijn pantser kan zeggen: dank je dat je me al die jaren hebt beschermd – ik heb je niet meer nodig. In de laatste middag laat ieder zien wat hij dit jaar heeft gedolven: een beeld, een beweging, een brief, een lied, een opstelling. Jouw vorm. Jouw goudstof.

Uit de boeken

"'Er zit goudstof op je masker,' zei hij. Het ruwe gebaar waarmee ze het wilde afrukken, verdween. Toen ze in de spiegel durfde te kijken, zag ze niet alleen de goudflonkertjes bij zichzelf; in een zachte waas zag ze ook een kring van familieleden achter zich staan. Eindelijk was ze thuis." (De maskermaker) – "De pijnlijke wond wordt de poort. De gevreesde schaduw ontpopt zich tot de krachtigste bondgenoot." (Wond(er)werk)

Hoe we werken

Schaduwwerk in de bedding van de groep: het deel dat je het hele jaar hebt vermeden een hand reiken, in jouw tempo. Opstellingen waarin de structuren van je familie een plek krijgen en jij de jouwe. Je dromen van de afgelopen maanden. HeartSong Therapy als vorm om je meesterstuk te laten klinken. En afscheid en dankbaarheid – voor de groep, voor het pantser dat je zo lang droeg, en voor het kind dat het ooit maakte.

> *"Hij wilde alleen maar gezien worden. Al die tijd wilde hij alleen maar dat ik eindelijk stopte met wegrennen voor hem." — een deelnemer over zijn droom*

Wat je gaat ontdekken

Schaduw en lichaam

- De zes schaduwgezichten en de jouwe
- Veiligheid, nieuwsgierigheid, het lichaam als poort, kleine stapjes
- Dromen lezen als voortgangsrapport van de ziel

De dans

- Jouw structuur in de ontmoeting met die van de ander
- De partner als boodschapper, niet als probleem
- De dans met jezelf

Het meesterstuk

- Het palet: alle kleuren nodig
- Het heilig huwelijk: masker en schaduw samen
- Je meesterstuk tonen – en de weg die daarna verdergaat

Wat je meeneemt

Je kent je eigen mix van structuren en de schaduw die elk ervan bewaakt. Je hebt een stuk van die schaduw in je lichaam toegelaten en gemerkt dat je het kunt dragen. Je ziet je belangrijkste relatie als dans en weet welke stap van jou is. En je hebt je meesterstuk laten zien – het begin van een reis die zonder ons verdergaat.

Ter voorbereiding: Wond(er)werk, 'Schaduw en lichaam' en 'De weg naar integratie' (p. 73–83), 'De relatie als hogeschool van de ziel' (p. 87–100) en 'De dans met jezelf'; De maskermaker, het verhaal 'De maskermaker' (p. 14) en hoofdstuk 3 (p. 48–55). Schrijf de weken ervoor je dromen op.

Praktisch

Voor wie

Voor wie Bronwerk of een andere jaargroep van Hartspraak heeft gevolgd, recent of langer geleden, en de vraag van dit jaar herkent. De groep bestaat uit minimaal acht en maximaal veertien deelnemers; bij minder dan acht behoudt Hartspraak zich het recht voor de workshops uit te stellen of te annuleren.

Waar
Natuurgoed BoschhoeK, Papenvoortse Heide 5, 5674 BL Nuenen. Per workshop zijn twee middagmaaltijden inbegrepen.

Tijden
Zaterdag en zondag, steeds van 10.00 tot 18.00 uur.

De boeken en Spiegelwerk
Je schaft De maskermaker van Wibe Veenbaas aan; Wond(er)werk is verkrijgbaar via Amazon. Als deelnemer krijg je gratis toegang tot de online test Spiegelwerk (spiegelwerk.hartspraak.com); na inschrijving ontvang je per e-mail een toegangscode. Doe de test vóór de eerste workshop.

Kosten
€ 2.000 voor het hele jaar (vier weekenden à € 500), inclusief de maaltijden. Je kunt ook in twaalf maandelijkse termijnen van € 166,67 betalen. Na inschrijving en betaling (IBAN NL74 ABNA 0229 6335 36) ontvang je per e-mail een bevestiging. Het is mogelijk een workshop over te slaan; bij ziekte of verhindering van de deelnemer worden de kosten wel in rekening gebracht. Valt een workshop uit door ziekte van de cursusleiding, dan wordt deze in overleg ingehaald of wordt het te veel betaalde bedrag terugbetaald.

Aanmelden
Inschrijven voor het tweede jaar kan via het formulier op www.hartspraak.com. De workshops worden geleid door Martien Janssen en Lonneke van Houten.

Contact

Martien Janssen
info@hartspraak.com · www.hartspraak.com · +49 176 9651 1086

Lonneke van Houten
lonnekevanhouten@gmail.com · www.hechtingsplan.com

De citaten van deelnemers en cliënten in dit boekje zijn ontleend aan Wond(er)werk en aan onze groepen; namen en details zijn om privacyredenen aangepast.

