

Margriet Wentink

Je verlangen dwaallicht of kompas?

Over verlangens,
innerlijke verdeeldheid
en vervulling



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Het verlangen – voorwoord door Stef Bos 9

Voorwoord 11

De serie *Breek de stilte* 13

Over verlangen, innerlijke verdeeldheid en vervulling 15

Deel I: Verlangen en vervulling

Verlangen 21

Je verlangen – dwaallicht of kompas? 22

Wat is ‘verlangen’ eigenlijk? 23

Je verlangen mens te zijn 24

Je verlangen uniek en betekenisvol te zijn 27

Vervulling 31

Wat is vervulling? 31

Waarom vervulling zo belangrijk is	32
Het weldadige effect van vervulling	36
Vieren van vervulde verlangens	39
Eigenschappen die helpen je verlangens te vervullen	42
Geluk en vervulling als nieuwe norm?	49
Verlangens die niet worden vervuld	51

Deel II: Innerlijke verdeeldheid

De onderstroom	55
Mainstream en onderstroom	56
Het beschadigde vermogen om te verlangen	58
Verlangens die de onderstroom vormen	60
Innerlijke verdeeldheid	81
Herkennen van innerlijke verdeeldheid	81
Als een deel op reis gaat	83
Een ingenieus noodmechanisme	85
Trauma	89
Als innerlijke verdeeldheid blijft bestaan	92
Een driedeling	97
Driedelig traumamodel van Franz Ruppert	98
Verlangens doe je met je hart	104

Van innerlijke verdeeldheid naar eenheid	109
Het verlangen weer heel te worden	110
Het verlangen je overlevingsdelen te ontmaskeren	113
Het verlangen je diepste pijn te kennen	118
Het verlangen het verloren contact met jezelf te herstellen	120

Deel III: Verlangen als spiegel en kompas

Je verlangen als spiegel	125
De spiegel	126
Opstellingen met het verlangen	127
Een helder tegenover	132
Het herstellen van het verloren contact met jezelf	136
Oog in oog met je eigen verlangen	141
De zuivere spiegel van je verlangen	143
Je kompas	147
Dank je wel	149
Over de auteur	153
Noten	155

Verlangen

Het gevoel ‘iets’ te verlangen kennen we allemaal. Zet op een willekeurige avond de televisie aan en de verlangens van wildvreemde mensen stromen je kamer binnen: het verlangen in een ander land een nieuw avontuur te beginnen; het verlangen verloren familieleden terug te vinden; het verlangen eindelijk te weten of iemand je biologische vader is; het verlangen naar geluk; het verlangen naar een lichaam dat aan het perfecte schoonheidsideaal beantwoordt; het verlangen een wedstrijd te winnen en beroemd te worden; het verlangen naar een kind; het verlangen iets goeds te doen voor anderen; het verlangen naar een partner met wie je samen je schouders kunt zetten onder het werk op je agrarische bedrijf; het verlangen een familievete bij te leggen; of het verlangen dat iemand door een juridisch oordeel een eind maakt aan een slepend burencflict, of liever nog: je openlijk gelijk geeft. In dergelijke televisieprogramma’s

worden mensen aangemoedigd hun verlangens te volgen en worden zij geholpen hun verlangens te realiseren.

In onze samenleving wordt veel tijd en energie besteed aan de drang om verlangens te vervullen. Daarom is het zinvol eerst stil te staan bij wat de kern vormt van verlangens en bij de vraag waarom het vervullen van verlangens zo belangrijk is voor mensen.

Je verlangens – dwaallicht of kompas?

‘Volg je verlangens’ is de goedbedoelde raad waarmee mensen elkaar een hart onder de riem willen steken en aanmoedigen om te gaan doen wat ze graag willen. Goede raad, die sommigen op het juiste moment in hun leven van koers deed veranderen en een weg deed inslaan die leidde tot het vervullen van hun verlangens. Dure raad voor mensen die hartstochtelijk beslissingen namen die op een vergissing bleken te berusten, bijvoorbeeld door plotseling een hevige verliefdheid te volgen die meer stuk maakte dan hun lief was, of door impulsief het geluk te zoeken in een vreemd land.

Je verlangens, je hart of je gevoel volgen lijkt te beloven dat je daardoor gelukkig wordt. Maar is dat echt zo en is ‘volg je verlangens’ wel altijd een goede raad? Kom je werkelijk waar je verlangt te zijn omdat je verlangens een betrouwbaar kompas voor je is? Of blijkt het na verloop

worden' als 'dat wat vervult'.⁸ De woorden verlangen en vervulling zijn dan ook direct met elkaar verbonden. Verlangen duidt op iets dat nog gemist wordt, nog leeg is, afwezig is, zich nog ergens in de verte bevindt. Vervulling duidt juist op het tegenovergestelde, namelijk dat iets vol geworden is.

Waarom vervulling zo belangrijk is

Waar leren mensen een gevoel van vervulling kennen? En waaraan merk je dat je verlangens vervuld zijn? Wat doet het er eigenlijk toe of je een gevoel van vervulling ervaart?

Om te begrijpen waarom vervulling zo belangrijk is voor mensen kun je het best naar de ontwikkeling van kinderen kijken. Als jonge kinderen honger of pijn hebben maken ze geluid. Voor een zorgzame ouder of verzorger zal dat een teken zijn het kind te voeden of te troosten. Als hun behoeften zijn bevredigd liggen ze daarna tevreden te slapen. Tijdens de rust die optreedt herstelt het hele babysysteem zich, worden voedingsstoffen verwerkt en vindt er celopbouw plaats in de organen en hersenen.

Als ze wat ouder zijn liggen ze als ze wakker zijn zichzelf en hun kleine wereldje te ontdekken. Ze beginnen hun eigen handjes, voetjes en het speeltje boven hun hoofd te bekijken en aan te raken, gaan ernaar grijpen en erom lachen. Hoe meer ze kunnen, hoe meer ze gaan

2

Mijmermomentje

Neem wat tijd, word even stil.

Laat in je opkomen welke verlangens in je leven in vervulling gingen. Geef je vervulde verlangens aandacht en merk wat dat doet in je lijf. Misschien kun je je ook nog herinneren welk effect dat had op jezelf, je leven, je omgeving.

Je kunt de vraag: welke verlangens zijn in mijn leven vervuld?, ook een tijdje met je mee laten lopen. Steeds als je aan een vervuld verlangen wordt herinnerd schrijf je dat in een enkel woord op. Later, als je alleen bent, kun je dan wat tijd nemen om er nog eens over te mijmeren en het gevoel van vervulling in je op te roepen.

Deel II

Innerlijke verdeeldheid

*‘Alleen de herinnering is gebleven.
En de herinnering is niet genoeg.
De herinnering is een groot verlangen.’*

– Marcel Möring¹⁵

Onbewuste kinderlijke verlangens

Als je kinderlijke basisbehoeften in je vroege jeugd niet zijn vervuld kun je een permanente behoefte hebben aan liefde, bevestiging, aandacht en veiligheid. Meestal ben je je niet bewust van je weggestopte onvervulde kinderlijke verlangens: je leeft je leven, totdat zich iets voordoet waardoor je onbewuste verlangens worden gewekt, bijvoorbeeld doordat je een jeugdvriend ontmoet, ziek wordt, overbelast raakt of een film kijkt die iets in je wakker maakt.

Maar ze kunnen ook op een andere sluimerende manier in je aanwezig zijn: je zou wel willen werken, je zou wel willen studeren, je zou wel een leuke relatie willen, maar het lukt niet, omdat de onderstroom van onbewuste kinderlijke verlangens je gevoelens, je gedrag en je richting bepalen of je verlammen.

Een jonge vrouw was begonnen aan een nieuwe baan als receptioniste in een groot bedrijf. Op haar plek aan de ontvangstbalie behoorde het ook tot haar takenpakket om lichte administratieve werkzaamheden te doen. Ze vond het werk en de bedrijfstak leuk, had het naar haar zin. En ze wilde graag dat haar proeftijd zou uitmonden in een vast contract. Ze had een vrolijke en lichte uitstraling die veel mensen in het bedrijf aantrekkelijk vonden.

Innerlijke verdeeldheid

Wat je verlangen ook is, het ligt voor de hand dat je wilt dat je verlangen wordt vervuld. En op het moment dat je mijmert over je verlangen ben je er misschien honderd procent van overtuigd dat je het zult verwezenlijken. Op zo'n moment ervaar je jezelf als een man of vrouw uit één stuk, als één geheel met een eenduidig verlangen en een doelgerichte wil. Toch blijken er innerlijk ook andere krachten aan het werk te zijn, zoals beschreven is in het vorige hoofdstuk, 'De onderstroom'.

Herkennen van innerlijke verdeeldheid

In het alledaagse taalgebruik van mensen blijkt soms hun innerlijke verdeeldheid. Misschien hoor je jezelf ook wel eens zeggen: 'Aan de ene kant wil ik dit, aan de andere kant dat.' Of: 'Eigenlijk zou ik dit wel willen, maar...'

Om vervolgens in één adem de redenen te benoemen waarom je iets niet wilt.

In het dagelijks leven blijkt die innerlijke verdeeldheid niet alleen uit taal, maar ook uit gedrag: overal waar mensen het een zeggen en het ander doen is er sprake van innerlijke verdeeldheid.

Ook in je tegenstrijdige verlangens kan je innerlijke tegenstelling zichtbaar worden. Wanneer je bent gaan studeren maar je studieschema niet kunt volhouden omdat je verlangt te feesten met vrienden. Of wanneer je verlangt werk te zoeken maar elke ochtend wint het verlangen om in je bed te blijven liggen het van je voornemen om te solliciteren. Als het verlangen om tot diep in de nacht met vrienden te gamen het wint van je zelfdiscipline om naar bed te gaan en de volgende dag fit te zijn. Bij alle verlangens uit de onderstroom die vat op je krijgen is er sprake van innerlijke verdeeldheid. Soms uit de innerlijke verdeeldheid zich ook als je moeilijk keuzes kunt maken en beslissingen kunt nemen, of als je in een dilemma komt, omdat je aan de ene kant rekening wilt houden met de wensen van anderen en aan de andere kant je eigen verlangen wilt volgen.

Innerlijke verdeeldheid maakt dat je niet vrij bent. Niet vrij in je verlangen, niet vrij in je voelen, je denken en je handelen. Daarom is het zinvol te begrijpen hoe innerlijke verdeeldheid ontstaat en op welke manier die innerlijke verdeeldheid je leven beïnvloedt.