



HET

Verlangen

Diep in ons huist een diep verlangen. Een verlangen om mama. Haar volledige liefde, toewijding en aandacht. Het verlangen om papa. Zijn volledige liefde, toewijding en aandacht. Je papa en/of je mama helemaal voor jezelf willen. Het verlangen om de mooiste, de liefste, de belangrijkste, de bijzonderste te zijn in het universum van je ouders. Je hebt het nodig. Als kleintje. Die net op deze wereldbol is gezet en totaal niet weet wat er allemaal gaat gebeuren. Veiligheid en geborgenheid. Een aanwezige vader en moeder.

Wanneer je ouders op wat voor manier dan ook niet beschikbaar zijn, is dat een traumatische ervaring voor een kind. Later leer je dat je ouders ook niet beter wisten. Je hebt je verlangens diep weggestopt in de kamers van je hart. Er was gewoon geen ruimte voor. Misschien werd je er wel om veroordeeld dat je ze had. Voelde je haarfijn aan dat je (op sommige momenten) te veel was voor je vader en/of je moeder. Maar het diepe verlangen huist nog wel in jouw hart. Het heeft alleen nooit de ruimte gekregen om er te mogen zijn.

Als kind is het heel normaal dat je volledig en alles ten volle tot je wilt nemen. Dat is ook de meest logische volgorde. Het kind neemt, de ouder geeft. Het perfecte plaatje zou dan ook zijn dat jij als kind volledig in je kind-behoefte werd gezien, gehoord en ook bevredigd. Echter, wanneer ouders ook niet gezien zijn in HUN behoeftes, zullen zij ook niet (snel) kunnen aanvoelen wat het kind nodig heeft. Zullen zij eerder die behoeftes en verlangens juist veroordelen.

Woorden als

Doe niet zo egoïstisch

Het is ook niet snel goed he

Nu is het wel genoeg

Zijn teksten die een kind cognitief niet kan plaatsen. Het voelt als of het een groot beroep doet op de (inmiddels emotioneel) uitgeputte ouders. Wanneer mama niet komt als je huilt, niet ziet wat je op dat moment nodig hebt. Dan stop je op een gegeven moment met vragen. Je merkt dat er niet voldaan wordt aan jouw verlangen. Dus je stopt het weg. De

hersenen kunnen het (nog) niet aan en zien dit als een gevaar. Als een trauma en er kan een afsplitsing in de psyche ontstaan. De gevoelens van verlangen worden buiten zichzelf geplaatst. En op den duur is dit een normale gang van zaken geworden. Je bent niet meer in contact met jezelf en dus ook niet met je verlangen.

Toch is het niet uit je systeem. En zal het zijn weg naar buiten gaan zoeken. Het wil gevoeld worden. Het wil doorvoelt worden. Het wil gezien en gehoord worden. Net zoals het kind gezien en gehoord wilde worden. Maar wanneer je daar als volwassene geen gehoor aan geeft, ga je dit tegenkomen in de relaties die je aangaat. Of dit nou liefdes, vriendschap of werkgerelateerde relaties zijn. Het maakt geen verschil. De verlangens zitten daar. Wachtend tot ze eindelijk de ruimte krijgen om te mogen stromen. Tot die tijd, kloppen ze op allerlei mogelijke manieren op je deur.

We kunnen in ons volwassen leven dan ook partners tegenkomen die ons (onbewust) doen denken aan onze vader of moeder. Tijdens deze relatie(s) komen daar die onderdrukte verlangens weer om de hoek kijken. Iets in jou denkt misschien wel, nu gaat het wel lukken. En toch lijken de dingen niet echt te lukken. Of je komt elke keer weer in hetzelfde verhaal terecht. Het verlangen van het kind dat zo geliefd wil zijn door die ouder doet zo hard zijn best. En de ander kan niet aan die behoeftes voldoen. En dat is maar goed ook. Want op deze manier kan je er achter komen welke verlangens daar verstopt zitten achter je (overleving) mechanismes. De afscheiding die er is ontstaan doordat jij niet hebt mogen voelen wat je voelde.

Het begin van heling is het toestaan van onze verlangens. De ouder gaat hier niet aan voldoen. Maar wanneer jij jezelf toestaat het te voelen, zal je ook de ander niet verantwoordelijk houden voor dat wat jij in het verleden hebt moeten onderdrukken. Je kunt eindelijk beginnen met rouwen om dat wat er niet is geweest. Wat er niet gaat komen. Je gaat de ouder zien voor wie hij of zij is en je gaat de behoefte die nog steeds in jou aanwezig is, een plek geven. Waardoor er een rustigere, volwassen en zachtere flow komt in je gevoelens.

Oefening: het benoemen van het verlangen

Het is niet altijd even makkelijk om je verlangens te benoemen. Soms ligt er teveel lading op dat je het vaak niet eens wilt benoemen. Uit schaamte. Maar wanneer je langzaam begint het het ontrafelen van je verlangens krijg je ook meer zicht op wat je precies doet in je huidige relatie(s)

Kies wat werkt voor jou. Je kan werken met eerst moeder en dan vader of anders. Met welke ouder heb je het meest een conflict op dit moment? Of conflicten gehad? Bij wie voel je de meeste strijd? Van wie verlang je het meest?

Hou de focus op je lijf. Ga met je aandacht naar je hart en voel wat daar zit. Ook als je gedachtes hier en daar afdwalen, ga weer terug naar je hart. Adem een paar keer diep in en uit. Kijk welk van deze woorden resoneren voor jou nu. Niet alles zal resoneren maar schrijf voor jezelf op, de zinnen die dat wel doen. Voel elke keer goed je lijf voordat je deze zinnen uitspreekt. Kies of je wilt beginnen met papa of mama. Of allebei. Voel wat werkt voor jou. Alles is goed. En spreek het uit als of de desbetreffende ouder voor je staat.

Stem helemaal toe te voelen wat je voelt. Stem helemaal toe het verlangen volledig er te laten zijn

Papa/Mama ik verlang er zo naar dat je van me houdt
Papa/Mama ik verlang er zo naar om je helemaal voor mezelf te hebben
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat ik de belangrijkste persoon ben in jouw leven
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij altijd voor mij kiest
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij er alles aan doet om mij gelukkig te maken
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij mij jouw volledige aandacht geeft
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat ik naar jou mag verlangen
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij mij begrijpt
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat je hoort wat ik zeg
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij mij volledig aanvoelt en dat je er alles aan doet om daar gehoor aan te geven
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij laat zien dat je trots op me bent
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat jij vertrouwen in me hebt
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat je er voor me bent, onvoorwaardelijk en zonder oordeel
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat ik gewenst ben
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat je het voor me op neemt wanneer ik dat zelf niet kan
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat je voor mij kiest, altijd weer
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat je mij ziet als het geschenk uit de hemel
Papa/Mama ik verlang er zo naar dat (zelf in te vullen)

Het kan helpen om een bepaald verlangen een paar keer te herhalen. Je zenuwstelsel heeft het nodig dit een paar keer te horen voordat er echt een doorbraak komt in de emotie. Hoe vaker je het zegt hoe meer het kan indalen en hoe rustiger je er uiteindelijk van wordt.

Oefening: Brief schrijven vanuit het verlangende kind

Schrijf een brief aan de betreffende ouder. Deze stuur je niet op. Maar je geeft lucht en ruimte aan je verlangen. Schrijf het vanuit het verlangende kind in jou. Op dat moment heeft dat kind alle vrijheid om alles te zeggen wat het wil. Niet vanuit boosheid, want boosheid is de andere kant van het onderdrukte verlangen.

Dat wil niet zeggen dat je geen boosheid mag voelen. Integendeel. Maar wanneer je verder kijkt naar dat wat je NIET hebt gekregen en waar je boos over bent, is het fijn om te kijken naar waar je zo naar verlangd hebt. In de boosheid blijven, of eigenlijk in het verhaal dat de ouder jou tekort heeft gedaan, zorgt er voor dat het verlangen op zijn plek blijft. Je hoeft alles wat daaronder ligt niet tot je te laten.

Ook dit is weer gekoppeld aan schuld en schaamte. Ik zal vast niet lief genoeg zijn geweest want.....

Of, ik schaam mij kapot omdat mijn vader/moeder niet genoeg van me hield. Allemaal hele normale gevoelens die je hebt ontwikkeld.

Je komt hier te wereld om iets moois te geven en komt terecht in een omgeving die niet bezig is met jou. Of niet zoals jij het nodig had. Wanneer je vanuit dat deel van jou die brief kan schrijven, krijgen al deze gevoelens een basis. Het geeft overzicht in je eigen gedrag. Het maakt niet uit waar je mee begint. Doe wat resoneert voor jou. Probeer niet de vinger te wijzen naar de ouder wat het fout heeft gedaan maar wat het kind in jou zo nodig had. Hieronder een kort voorbeeld. Maar uiteraard mag jij de brief zo indelen zoals je zelf wilt

Lieve papa/ Lieve Mama

Hier ben ik dan. Jullie zoon/dochter. Jullie eerst/tweede/derde kind. Wat hadden jullie het druk toen ik werd geboren. Er was eigenlijk niet zoveel ruimte voor mij. Dat vond ik jammer. Ik had het heel erg nodig dat jij papa, mij liet zien hoe ik een man moest zijn/liefde van een man kon toelaten. Mama ik had nodig dat jij er volledig voor mij was, en niet alleen maar aan het werk was. Je was totaal niet aanwezig in je eigen lijf. En dat voelde ik misschien zelfs al toen ik nog in je buik zat. Ik hoopte dat, door mijn komst je zou zien dat het ook anders kon. Dat ik je liefde kwam brengen. Maar deze liefde heb je nooit willen ontvangen. Dat heeft mij heel erg veel zeer gedaan. Want ik, mama/papa, hou namelijk heel erg veel van jou en ik had het zo nodig dat jij net zoveel van mij hield, en misschien nog wel meer dan dat. Ik had nodig na de scheiding/na het overlijden etc. (wellicht is er een belangrijke gebeurtenis geweest in jouw leven waarin de ouder totaal onbeschikbaar is geworden en ook gebleven) dat je er voor me was. Dat je me uitlegde hoe ik hier mee om moest gaan. Of dat je misschien kon vertellen dat jij het ook moeilijk vond. Ik had nodig dat je in je hart aanwezig was. Want ik kon je zo vaak niet bereiken.....

Je kunt het nooit fout doen. Het gaat er om dat jij jezelf volledig toestaat alles te voelen en te benoemen. En misschien lukt het niet meteen. Neem er dan ook te tijd voor. Je hebt je verlangens al lang genoeg weg gestopt.

Wanneer je tijdens een relatie bepaalde problemen tegenkomt. Kijk dan eens of ze niet voortkomen uit onderdrukt verlangen. Heeft jouw partner veel aandacht nodig? Grote kans dat hij hierin flink tekort heeft gehad van een van, of beide, ouders.

Oefening met partner

Je partner is de perfecte persoon om je onderdrukte verlangens onder ogen te komen. Hij/Zij drukt namelijk op al die knoppen. Bepaalde gevoelens van pijn en verdriet worden hierin getriggerd en voor je het weet ben je elkaar verantwoordelijk aan het houden voor iets wat helemaal niet bij die ander ligt.

Ga tegenover je partner zitten en kijk elkaar aan. Om de beurt spreek je je verlangen uit die je hebt van/naar de ander. De ander bevestigt je hierin. Doe dit zonder oordeel en met zachtheid en respect voor elkaars verlangen

Voorbeeld:

Jij: Ik verlang er naar dat jij mijn volledige aandacht geeft

Partner: Ik zie dat je veel aandacht tekort gekomen bent in je jeugd

Jij: Ik verlang er naar dat je onvoorwaardelijk van mij houdt

Partner: Ik zie dat jij veel liefde hebt gemist in jouw jeugd

Jij: Ik verlang er naar dat jij mij de belangrijkste persoon op de wereld vindt en dat je er altijd voor me bent als ik dat nodig heb

Partner: Ik zie dat je niet naar waarde bent geschat in jouw jeugd en dat je veel alleen hebt moeten doen

Je kunt dit uiteraard zelf invullen. Je kunt van te voren een lijstje maken wat je van de ander verlangt. De ander hoeft alleen maar te benoemen dat hij of zij je ziet en je hoort. Zonder dat hij of zij het idee heeft het op te moeten lossen of er aan moet voldoen. Let er op dat het hier gaat om diepe verlangens vanuit het kind. Dat wil niet zeggen dat je niets van je partner mag verlangen maar dat zaken die diep raken een lading bevatten die niets met jouw partner te maken hebben maar alleen maar aan het licht brengen van dat wat jij jezelf niet hebt toegestaan te voelen.

Wanneer iemand bevestiging geeft dat het waar is wat je voelt, kan dit heel helend werken. Het versterkt de erkenning en schept op een ander niveau een bepaald begrip en mededogen voor elkaar.

Deze oefeningen kun je zo vaak herhalen als dat jij voelt dat het nodig is. Je zult merken hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het gaat en dat bepaalde intense emoties minder zullen worden.

Jij hebt alle recht op jouw verlangens. Ze zijn normaal, terecht en heel erg puur. Geef ze de ruimte die ze verdienen zodat ze niet meer je leven beheersen maar dat je ze een plekje kunt geven in jouw systeem

Deborah <3

