



HET INNERLIJK KIND EN DE MASKERMAKER

TRANSFORMATIE VAN HET MASKER,
OVERLEVINGSSTRATEGIEËN EN
KARAKTERSTRUCTUREN

2023

Programma Hartspraak 2023



Transformatie van het Masker door heling van het schaduwkind

Hartspraak biedt in het jaarprogramma van 2023 zeven workshops aan rond het thema *Transformatie van het Masker door heling van het schaduwkind*. Dit programma sluit aan op de workshops van 2022 waar we gewerkt hebben aan het thema eigenwaarde en liefdesrelaties, maar kan zonder problemen gevolgd worden als je er vorig jaar niet bij was.

Het is mogelijk om je voor één of meerdere workshops uit het jaarprogramma in te schrijven. Omdat we in de jaargroep ook individueel met de deelnemers willen kunnen werken is de maximale groepsgrootte 14. Als je niet aan alle workshops wilt deelnemen schrijf je dan vroeg genoeg in voor de workshops waar je wel aan wilt deelnemen omdat anders de groep misschien vol is.

De teksten die hieronder volgen zijn ten dele ontnomen aan het fantastische boek *“De Maskermaker”* van Wibe Veenbaas. We gaan het komende jaar met verschillende teksten uit dit boek werken.

Hoe een Masker ontstaat

In de eerste levensjaren ontmoeten we allereerst op onze ontdekkingsreis een van de grootste menselijke thema's: dat van de liefde en liefhebben. We leren in relatief korte tijd hoe dit er in de praktijk uit ziet. We komen thema's tegen zoals je welkom voelen op deze wereld, kunnen zijn wie je bent en je vrij kunnen uiten met al je gevoelens. Door de verwachtingen van de wereld om je heen, je levensomstandigheden of de sfeer in de familie waar je geboren wordt, worden onze behoeften niet beantwoord of op een of andere manier tekortgedaan. Onze kinderlijke behoeften botsen met de bestaande werkelijkheid. Een kind kan dan - om zijn essentie te beschermen en omdat het nog zo afhankelijk is van de omgeving - naar eigen aard een overlevingsreactie opbouwen,

waarbij het zijn expressie blokkeert. Deze in oorsprong tijdelijke manier van bescherming om zo gezond mogelijk te blijven, verwordt in de volwassenheid vaak tot een rigide vorm waarin geen speelruimte meer bestaat. Zo ontstaat de karakterstructuur, vastgezet in het lichaam en het energiepatroon, op de emotionele laag en in de manier van contact maken; een onbewuste buffer tussen binnenkant en buitenkant. Om de pijn aan de ziel uit de weg te gaan, spiegelt hij zowel zichzelf als de ander voor dat de kwetsing er niet toe doet. In dit alles wordt zijn levendigheid beperkt: de glinstering van het goud is dof geworden.

Welke karakterstructuren ontstaan heeft te maken met het tijdstip dat ze ontwikkeld worden. Een baby die te weinig liefde en zorg krijgt, ontwikkelt een ander masker dan een kleuter die te streng wordt opgevoed.

Een karakterstructuur geeft iets aan van de wijze waarop de ziel ooit geschrokken is en een terugtrekkende beweging heeft gemaakt. Dat is vooral zichtbaar in onze energie, in ons lichaam en in de relatie tot de ander. Hoewel het masker onze wezenlijke behoeften verbergt en ons daarmee in zekere zin isoleert van onszelf, is het tegelijkertijd een verwijzing naar de bezeerde plek en een vraag om heling in het contact

Via het model van het innerlijke kind (schaduwkind en zonnekind) komen we onze persoonlijke inprentingen, oude geloofsystemen en beschermingsstrategieën op het spoor die nog steeds ons relatieprogramma bepalen. Wanneer we voor deze oude patronen verantwoordelijkheid nemen komen we dicht bij het doel een gezonde relatie te creëren, waar beide partners elkaar op ooghoogte ontmoeten en zich gelijkwaardig voelen.

Deze cursus biedt je de mogelijkheid erachter te komen welke maskers/structuren jij ontwikkeld hebt en welke processen zich afspelen die jij zelf onbewust veroorzaakt. Processen die met je bewustzijn te maken hebben.

De karakterstructuren bij naam genoemd: In de workshops gaan we uit van zes karakterstructuren: de schizoïde, de orale, de symbiotische, de psychopathische, de masochistische en de rigide structuur. Deze benamingen worden van oudsher vooral in lichaamswerk gebruikt. Wij hebben vanwege de herkenbaarheid hiervoor gekozen, ook al hebben ze een onvriendelijke en zelfs etiketterende bijklank.

Workshops 2023

21-22 januari 2023	Introductie Workshop
4-5 maart 2023	Het schizoïde masker; <i>hemel en aarde</i>
15-16 april 2023	Het orale masker; <i>vervulling en tekort</i>
27-28 mei 2023	Het symbiotische masker; <i>samen en apart</i>
8-9 juli 2023	Het psychopathische masker; <i>kracht en kwetsbaarheid</i>
16-17 september 2023	Het masochistische masker; <i>lijden en geluk</i>
28-29 oktober 2023	Het rigide masker; <i>vorm en essentie</i>



KRASSEN OP DE ZIEL

WORKSHOP 1

21-22 JANUARI 2023

Karakterstructuren zijn te beschouwen als een atlas met landschappen van de menselijke ziel. Meestal krijgen we met een of twee structuren echt te maken. De bijbehorende thema's lijken een bijzondere lokroep te hebben en vragen ons bij uitstek om ermee te stoeien en er een eigen antwoord op te geven. Soms overdekt een structuur nog een ander basaal thema dat pas in tweede instantie naar voren komt.

Hoewel kwetsingen ons lijken af te remmen of te beperken, zijn ze vooral een uitnodiging tot bewustwording en transformatie; een ontwikkelingsweg via de opdrachten die het leven ons geeft.

Het Griekse woord charassein, waarvan karakter is afgeleid, betekent inkrassen, merken of schérpen. Een karakterstructuur verwijst naar een opeenstapeling van krassen op de ziel. De reactie op een in de knel geraakte psychische basisbehoefte is vaak omlijnd, begrensd en beperkt. Als uitweg om de pijn van de kwetsing te vermijden, vertonen we maskergedrag: we doen alsof we niet geraakt zijn, zowel tegenover onszelf als tegenover de buitenwereld.

Het masker van de betreffende structuur ervaren we vaak als zo natuurlijk dat we dit niet meer als vermomming zien. In elke overlevingsstrategie blijft echter altijd een kiem van ons werkelijke zelf aanwezig, waardoor wij voeling houden met onze ziel. Door 'ikkracht te ontwikkelen, kunnen we de onvrijheid van ons masker doorbreken, komen we weer bij onze essentie en tonen we wie we in wezen zijn.

Op verschillende manieren komen we existentiële thema's tegen waar we mee moeten leren omgaan: in onze kindertijd, vanuit de geschiedenis van ons systeem van herkomst of door indringende levenservaringen. Het thema waar we aan blijven haken, is verbonden met onze aard en aanleg en ons individuele pad. Als we er als we jóng zijn onvoldoende mee rond kunnen komen, dan kost het later moeite om er niet zodanig in gevangen te raken dat het onze bewegingsruimte beperkt. We staan voor de taak dit thema zo uit te werken dat we weer bij onszelf komen en hier vrijuit expressie aan kunnen geven.



HET SCHZOIDE MASKER—HEMEL EN AARDE

WORKSHOP 2

4-5 MAART 2023

In de fase tussen 0 en ongeveer 7 jaar krijgt een kind al met basale levensthema's te maken. Rond zijn geboorte, eigenlijk al tijdens de zwangerschap en in zijn eerste levensmaanden, doet het zijn eerste ervaringen op met het welkom op aarde. Het kind beleeft aan zichzelf of het er graag wil zijn of niet. Zijn belangrijkste behoeften zijn omhulling en veiligheid. Een zware bevalling, een krap geboortekanaal, de eerste weken in de couveuse of angstige ervaringen van de moeder tijdens de zwangerschap beïnvloeden zijn gevoel van welkom en het kunnen landen in zijn lichaam en in de wereld.

- De kernvraag van de schizoïde mens is of hij er mag zijn. Dit vertaalt zich in het maar ten dele bewonen van zijn lichaam en het gevoel van een vreemdeling op aarde zijn, alsof hij geen thuis heeft te midden van mensen. De pijnlijke vraag of hij wel welkom is, verstopt hij door zich innerlijk terug te trekken, te vluchten in afwezigheid of zijn bijzonderheid te benadrukken. Een andere naam voor dit patroon is de afwezige structuur. Het masker is dat van de buitenstaander; de dromer is het transformatiebeeld.

Vanuit een groter perspectief is het eerste levensthema dat een mens ontmoet de ontdekking dat de aarde een ander element is dan de hemel. Het zich schuren aan de onvolmaakte aardse realiteit is een thema dat specifiek wordt uitgewerkt door iemand met een schizoïde structuur. Uit alle macht probeert hij de pijn te ontlopen van het onderscheid tussen de lichtheid van de hemelen en de zwaarte van de aarde.





HET ORALE MASKER—*VERVULLING EN TEKORT*

WORKSHOP 3

5-16 APRIL 2023

Een volgende ontwikkelingsperiode is gekoppeld aan voeding, warmte en aandacht: is er genoeg, voel ik dat er voldoende voor me is? Via lijfelijke ervaringen als een gevuld buik-je voelt een jong kind de bodem van voldoening. Het is afhankelijk van de intense aandacht van zijn ouders; hun komst als het roept is broodnodig. Als het hierin structureel tekortkomt, verzwakt dat zijn basale levenslust. Het thema vervulling en tekort is verbonden met de orale karakterstructuur.

- Vanuit een orale structuur is er een innerlijke antenne voor gevoelens van tekortkomen. Het kost moeite om dat wat er wél is aan te nemen en daarvan te genieten. De behoefte aan zorg en aandacht wordt verborgen achter een masker van goedgeefsheid, impliciete vragen of eisend gedrag. Dit patroon wordt ook wel de behoeftige of onverzadigbare structuur genoemd. Het masker is dat van de innerlijke verliezer; de transformatie is de voedster.

Het thema nu is het in aanraking komen met het tekort van het bestaan, vertegenwoordigd in de mensen om hem heen. Je ervaart dat jij niet zonder meer gevoed wordt of niet de warmte en aandacht krijgt die je verlangt, zelfs niet als die wezenlijk noodzakelijk zijn. In de tekortkoming van de ander voel je je gekwetst. De thematiek rond onvervulde wensen, tekorten en verlangens is gekoppeld aan de orale structuur.



HET SYMBIOTISCHE MASKER—SAMEN EN APART

WORKSHOP 4

27-28 MEI 2023

In de fase hierna speelt het thema zelfstandig worden en zelfvertrouwen opbouwen. Het kind experimenteert met op eigen benen staan, maar zoekt bij onveilige gevoelens direct weer toenadering tot de ouders. Dit vraagt om in vrijheid voldoende lang mogen oefenen: zelf een steile trap mogen beklimmen, builen mogen oplopen en de vrijheid krijgen om op een driewielertje in gedachten helemaal naar China te fietsen. De peuter verinnert de angst van zijn ouders bij zijn eerste stappen naar zelfstandigheid. Dit is het thema van de symbiotische structuur: mag ik me losmaken uit de verbinding en autonoom worden.

In dezelfde ontwikkelingsfase bouwt het kind aan zijn zelfstandigheid en kan het als dat nodig is weer op zijn ouders terugvallen. Zo veroverst het vrijheid vanuit de rugdekking om hem heen. Als het door omstandigheden gedwongen op zijn tenen loopt en op zichzelf is aangewezen, dan beïnvloedt dit zijn vertrouwen in de ander en leert het zichzelf te overschatten. Dit thema hoort bij de psychopathische structuur: de balans tussen zelfstandigheid en kwetsbaarheid vanuit vertrouwen in de relatie.

- Symbiotische thematiek verwijst naar het maar in geringe mate weet hebben van een identiteitsgevoel of ego-beleving. De moeite met individualiteit en eigen keuzes maken wordt gemaskeerd door mee te bewegen op de energie van de ander. Het is het patroon van de versmeltende structuur. Het masker wordt wel de vervloeiende genoemd, de transformatie is de verbinder.

Vervolgens wordt iemand zich bewust van de consequentie van de verbroken eenheid in de relatie. Hij komt de 'tweezaamheid'⁵ tegen, het onderscheid tussen zichzelf en de ander. De uitdaging is om op eigen benen te staan en individu te worden. Iemand met een symbiotische structuur verkent het thema van autonomie; hij ervaart tot op het bot dat ieder in wezen op zichzelf staat.



HET PSYCHOPATHISCHE MASKER—KRACHT EN KWETSBAARHEID

WORKSHOP 5

8-9 JULI 2023

In dezelfde ontwikkelingsfase bouwt het kind aan zijn zelfstandigheid en kan het als dat nodig is weer op zijn ouders terugvallen. Zo veroverst het vrijheid vanuit de rugdekking om hem heen. Als het door omstandigheden gedwongen op zijn tenen loopt en op zichzelf is aangewezen, dan beïnvloedt dit zijn vertrouwen in de ander en leert het zichzelf te overschatten. Dit thema hoort bij de psychopathische structuur: de balans tussen zelfstandigheid en kwetsbaarheid vanuit vertrouwen in de relatie.

- Iemand met een psychopathische structuur zoekt zijn houvast in een houding van overwicht en “macht”. In die uitstraling van kracht miskent hij zijn beschaamde vertrouwen in de ander, zijn kwetsbaarheid en behoefte aan steun. Een andere naam hiervoor is de wantrouwende structuur met als masker de baasspeler; de transformatie is het beeld van de krijger.

Dan komt er het besef dat de ander ook tegenstander, vijand of vreemde kan zijn: hij ontdekt de altijd aanwezige mogelijkheid tot beschaamd worden in zijn vertrouwen. Een beschermingsmechanisme is zich groot houden of boven zijn macht reiken. In uiterste consequentie is dat het thema van de psychopathische karakterstructuur: de omgang met het wantrouwen naar de ander.



HET MASOCHISTISCHE MASKER—LIJDEN EN GELUK

WORKSHOP 6

16-17 SEPTEMBER 2023

De ontdekking van het woordje nee speelt in de volgende fase, waar het gaat om zelfbeschikking over zijn lichaam, over wat erin komt en eruit gaat. Mogen knoeien met zijn eten, de tijd krijgen om zindelijk te worden, genieten van het zo veel mogelijk 'ikke zelf' doen.

Het is de fase waarin het kind in het klein de autonomie over lijf en leven ervaart. Als hier druk op komt, verliest het de vrijheid in zijn zelfexpressie. Iemand met een masochistische structuur herkent zich in dit thema: worstelen met het erkennen van behoeften en er in vrijheid uiting aan geven.

- Het thema van de masochistische structuur is moeite met zelfexpressie. Het is lastig om een balans te vinden in aandacht voor het lijden van de ander en ruimte maken voor zijn eigen geluk. Plezier roept al snel schuld op dat overdekt wordt met voortdurend onder druk staan. Een andere benaming voor dit patroon is de opofferende structuur. Het masker is de onwillige verdrager; de transformatie is de vrije dienaar.

Dat de wereld naast licht ook schaduw kent en een confrontatie is met lijden en schuldeis, is een volgend thema, gekoppeld aan de masochistische structuur. Ergens gaan het plezier en de vrije expressie verloren; daarvoor in de plaats komen plichtsbesef en zwaarte. De vrije keus hierin lijkt te ontbreken.



HET RIGIDE MASKER—*VORM EN ESSENTIE*

WORKSHOP 5

28-29 OKTOBER 2023

In de kleutertijd ontdekt het kind het thema man-vrouw in een prille vorm. Het meisje wordt vaders prinsesje, het jongetje weet zeker dat hij altijd bij zijn moeder blijft wonen. In volle overgave toont het kind zich aan zijn ouders in zijn levendigheid, het hele lijfje doet hieraan mee. Kwetsingen in deze fase hebben te maken met de vraag vanuit de rigide structuur: durf ik me te openen in een relatie, zowel in intimiteit als in seksualiteit?

Het kind leert zichzelf al aardig kennen in zijn antwoord op deze ervaringen. Hoe het hier van binnenuit mee omgaat, heeft invloed op het fundament van zijn karakterstructuur, met zowel een afdruk in zijn lichaam als in zijn ziel.

- Iemand met een rigide thematiek is gekwetst in zijn mannelijk of vrouwelijk zelfbeeld. De angst om zich in een relatie volledig te geven, wordt overdekt door minachting, onecht gedrag of controle, soms gekoppeld aan meer oog voor de mooie buitenkant dan voor innerlijke schoonheid. Dit patroon wordt ook wel omschreven als de afstandelijke of terughoudende structuur. Het masker is de beheerste. De transformatie is de jonkvrouw of edelman, weet hebbend van liefde.

Het laatste levensthema is leren leven met de scheiding van de geslachten. In diepste wezen zet iemand met een rigide karakterstructuur zich uiteen met de betekenis van man of vrouw zijn, de verbinding van tederheid met hartstocht en het zich openen in relatie tot de ander.



1950 geboren in Eindhoven, Nederland. Sinds 1973 werk ik met hart en ziel met mensen in groepen en individueel. Nog elke dag leer ik van mijn cliënten, kinderen, partner en vrienden, ; kortom van iedereen die ik op mijn pad met een open hart ontmoet.

“Hartspraak” is voor mij de synthese van alle levenslessen en ervaringen die ik geleerd heb en verder wil geven.

Ik woon en werk in Dortmund en ik geef daar team-supervisie, psychotherapie, intensives, coaching en sterfensbegeleiding.

Via ZOOM, Facetime en WhatsApp zijn ook internationale coaching- en therapie sessies of coaching-trajecten mogelijk.

MARTIEN JANSSEN

TEL: +49 176 96511086

INFO@HARTSPRAAK.COM

[HTTPS://WWW.HARTSPRAAK.COM/](https://www.hartspraak.com/)

Geb. in 1967. Verloskundige, allround-coach, counselor en bevallings-trauma-verwerkingsspecialist met EMDR en visualisatie specialisatie. In relatiecoaching is het uitgangspunt EFT (Emotionally Focused Therapy) waarbinnen het thema hechting en kind in jezelf centraal staat.

Daarnaast puber- en kindercoaching en begeleiding van mensen bij levensvragen, overbelasting, innerlijke groei, en bewustzijns-ontwikkeling n.a.v. ingrijpende gebeurtenissen en verlieservaringen.

Docente verloskunde en kraamzorg. Kraamzorgontwikkelaar en teamcoach bij VDA te Eindhoven. Voorlichting en groepscoaching voor zwangeren en moeders met hun partners.



LONNEKE VAN HOUTEN

Schrijfster van het boek
"HET HECHTINGSPLAN"

TEL: 06 48 81 75 79

[HTTPS://WWW.HECHTINGSPLAN.COM/](https://www.hechtingsplan.com/)

[LONNEKEVANHOUTEN@GMAIL.COM](mailto:lonnekevanhouten@gmail.com)

Workshops 2023

21-22 januari 2023	Introductie Workshop
4-5 maart 2023	Het schizoïde masker; <i>hemel en aarde</i>
15-16 april 2023	Het orale masker; <i>vervulling en tekort</i>
27-28 mei 2023	Het symbiotische masker; <i>samen en apart</i>
8-9 juli 2023	Het psychopatische masker; <i>kracht en kwetsbaarheid</i>
16-17 september 2023	Het masochistische masker; <i>lijden en geluk</i>
28-29 oktober 2023	Het rigide masker; <i>vorm en essentie</i>

Tijd & Kosten Workshop

- ⇒ We werken op zaterdag van 10:00 tot 20:30 en op zondag van 10:00 tot 18:30.
- ⇒ Kosten deelname €400,- en kunnen na afspraak in 12 maandelijkse termijnen betaald worden.

Accommodatie:

- ⇒ Boschhoek „Terug naar je ware natuur“, Papenvoortse Heide 5, 5674 BL Nuenen
- ⇒ Op zaterdag en zondag wordt een warme vegetarische lunch geserveerd (inclusief).

Deelname:

- ⇒ Er kunnen minimum 8 en maximum 14 mensen deelnemen . Minimum leeftijd is 18 jaar.

Corona

- ⇒ Vóór de workshop kijken we welke veiligheidsmaatregelen nodig zijn en stellen je hiervan op de hoogte.
- ⇒ Bij aankomst kun je bij ons een sneltest (100% sensitiviteit!) krijgen om je te testen..

Inschrijven

- ⇒ Neem contact met ons op en we sturen je een inschrijvingsformulier per email

Martien Janssen

Lonneke van Houten

Info@Hartspraak.com

Lonnekevanhouten@gmail.com

+49 176 9651 1086

06 48 81 75 79