



# Lang leve de weerstand!

In je persoonlijk proces, maar ook in het werken met klanten, kun je weerstand tegenkomen. In weerstand ervaar je tegenwerking. Iets gaat in elk geval niet zoals je zou willen. En toch (of misschien juist) is het een waardevolle raadgever. Tijd om weerstand eens onder de loep te nemen. Weerstand heeft een functie!

Een woord dat goed de functie van weerstand weergeeft, is de term verdedigingsmechanisme. Dat is namelijk precies wat weerstand doet; beschermen tegen pijn of overweldigende emoties. Het is meestal geen bewuste keuze om verdedigingsmechanismen in te zetten. Ze zorgen buiten ons bewustzijn om dat we door kunnen functioneren, overleven. Meestal komen we, als we uit de onveilige situatie zijn weer terecht in een modus waarin we weer terugkomen in ons normale functioneren. Dan kunnen we reflecteren op wat er gebeurd is. Maar mensen kunnen ook zo vast zitten in hun gevoel van onveiligheid, dat ze hun weerstand overal mee naar toe nemen. De afweermechanismen staan dan nog aan, terwijl ze misschien helemaal niet functioneel meer zijn. Dan wordt een projectie steeds opnieuw afgedraaid.

Waar je wel van uit kunt gaan wanneer je weerstand tegenkomt in je persoonlijk proces (of met de klant), is dat je precies op het punt bent gekomen waar je wezen moet: De weerstand wijst op iets belangrijks, iets waar het echt om draait. Het is de moeite waard om uit te zoeken wat dat is. Wat gebeurde er precies in de interactie op het moment dat weerstand zich manifesteerde? Welke projectie zit erin? Het gaat in elk geval om iets kwetsbaars. Het kan ook bescherming zijn tegen een niet passende route. Een waarschuwing dat je in een verkeerde richting beweegt.

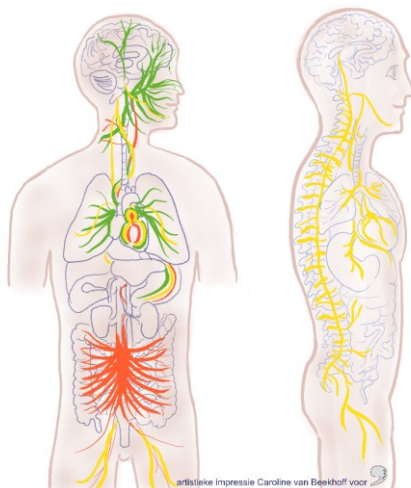
Er zijn twee invalshoeken die ik graag nader wil toelichten en die kunnen helpen bij het omgaan met weerstand:

1. Polyvagaaltheorie, Veiligheid als fysieke toestand
2. Internal Family Systems, een traumatherapie die werkt met delen

## 1. De polyvagaaltheorie: Veiligheid als fysieke toestand

Een benadering die laat zien hoezeer onze afweermechanismen verankerd zijn in ons lichaam, is de

— parasympaticus ventraal  
— sympathicus  
— parasympaticus dorsaal



Polyvagaaltheorie van Dr. Stephen Porges. Onze reacties blijken een neurologische basis in het autonome zenuwstelsel te hebben met een duidelijke hiërarchie. De theorie ontleent zijn naam aan de verschillende delen van de nervus vagus, de zwervende zenuw. 80% van de vezels in dit systeem gaan omhoog, richting de hersenen. Dat betekent dat ze voornamelijk de hersenen aansturen in plaats van andersom.

Ons lichaam is continu in uitwisseling met onze omgeving om signalen van veiligheid uit te zenden en op te vangen. Dat laatste noemen we neuroceptie; het is een zintuig dat volledig buiten ons bewustzijn om werkt. Signaleren we onveiligheid, dan worden razendsnel onze verdedigingsmechanismen ingeschakeld<sup>1</sup>. Of eigenlijk: De rem die we daarvoor hebben wordt losgelaten. Als eerste treden via het **sympathische**



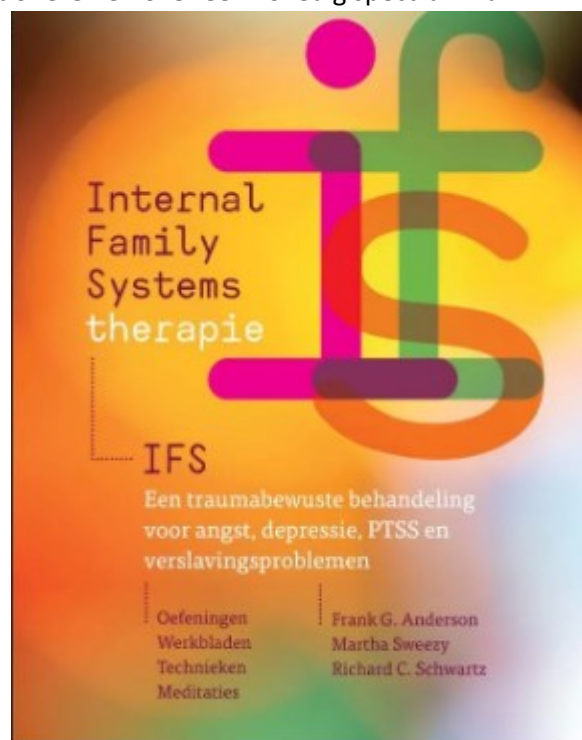
zenuwstelsel onze vecht-/vluchtmechanismes in werking, het zoogdiersysteem. En als dat niet meer werkt, dan neemt het onderste, **dorsale** deel van de nervus vagus het over, het reptielensysteem. Dan bevriezen we, loggen we uit, dissociëren we en kunnen we letterlijk verlammen. De weg terug loopt weer via het sympathische zenuwstelsel omhoog, maar het systeem dat we het meeste nodig hebben om een fysiologische toestand van veiligheid te kunnen ervaren, is het evolutionair jongste deel van de parasympaticus. Dit is het zgn. **ventrale** deel dat zich aan de voorkant van ons lichaam bevindt, boven het middenrif, met een grote dichtheid en veelheid van vertakkingen in het gezicht. We gebruiken dit deel voor onze sociale interacties en het fungeert als rem voor onze verdedigingssystemen. Via co-regulatie kunnen we weer terugkeren in een toestand van veiligheid, doordat we via neuroceptie signalen van veiligheid kunnen ontvangen van anderen.

De polyvagaaltheorie onderstreept nog maar eens dat veel reacties automatisch zijn en helemaal niet onder onze bewuste invloed staan, ook al kunnen we ze met deze kennis beter leren reguleren. De theorie biedt daar ook handvatten voor.

## 2. Internal Family Systems: Werken met delen

Vanuit het Jungiaanse gedachtegoed is IFS, Internal Family Systems, een interessante benaderingswijze waarvan we kunnen leren over weerstand. Deze moderne traumatherapie ziet de psyche als een innerlijk systeem van talloze delen die zowel met elkaar als met de mensen om ons heen interageren. Deze delen zijn innerlijke sub-persoonlijkheden die onafhankelijk functioneren en over een volledig spectrum van gevoelens, gedachten en overtuigingen beschikken. Zolang ze niet verbannen zijn of met elkaar in conflict, kunnen ze op allerlei manieren bijdragen aan ons welzijn en effectief functioneren.

Daarnaast bevindt zich in ieder van ons een helpende kern die wordt gekenmerkt door evenwichtigheid, nieuwsgierigheid, compassie, verbondenheid, moed en creativiteit. Dit wordt de Zelfenergie genoemd. Deze Zelfenergie heeft raakvlakken met het Jungiaanse Zelf; het is onbeschadigd, ondeelbaar, oordeelloos, coördinerend en altijd aanwezig. Niettemin is de term niet één op één uitwisselbaar. Jung beschouwt het Zelf als een collectief principe: Het is zowel het besturingscentrum van de psyche als de psyche als totaal (dus inclusief het collectief onbewuste) en de motor achter alle psychische activiteit. IFS werkt alleen op basis van het individu. Collectieve patronen in het individu spelen geen rol.



IFS onderscheidt drie soorten delen, op basis van de manier waarop ze in relatie tot elkaar functioneren. De **ballingen** zijn getraumatiseerde delen. Om hen draait eigenlijk het gedrag van de andere delen. Zo hebben de **managers** als proactieve beschermers de taak om te zorgen dat de persoon blijft functioneren. Ze zijn gericht op paraatheid, stabiliteit. Ze waken ervoor dat de ballingen worden getriggerd waardoor het innerlijke systeem wordt overspoeld door emoties. Ze houden onze aandacht gericht op onze taken door gevoelens niet toe te laten.



Mochten die toch doorbreken, dan komen de **brandweerlieden** als reactieve beschermers in actie. Ze hebben hetzelfde doel als de managers, namelijk emotionele pijn smoren. Alleen doen ze dat als de emoties van de ballingen niet langer kunnen worden onderdrukt. Ze nemen hun toevlucht tot extreme maatregelen waarmee de managers niet goed door een deur kunnen. Denk hierbij aan verslavingen, zelfbeschadiging, zelfmoord en zelfs moord.

IFS is een gestructureerde methode die de cliënt helpt om de delen in zichzelf in beeld te krijgen. Daarna sluit de cliënt vriendschap met de beschermende delen en vraagt toestemming om de getraumatiseerde delen te helpen. Door een positieve relatie aan te gaan met getraumatiseerde delen wordt het mogelijk de negatieve ervaringen los te laten en de afgesplitste delen te integreren. Het Zelf kan dan weer leider worden van het innerlijke systeem. Daarna is er een zgn. postverlossingsperiode waarin de fysiologische en emotionele veranderingen worden bestendigd. Deze periode duurt ongeveer 3-4 weken. Voorwaarde voor deze manier van werken is, dat er voldoende Zelfenergie beschikbaar is.

Vanuit een Jungiaanse invalshoek zou je een interactieve imaginatie aan kunnen gaan met deze delen. De methode doet ook denken aan familie-opstellingen, maar dan met dialogen in de persoon zelf in plaats van met representanten voor het familiesysteem. Ook bij opstellingenwerk is het advies meestal de ervaring een aantal weken te laten rusten alvorens er over te praten, zodat de nieuwe balans zich kan verankeren.

### Samengevat

Eigenlijk zijn er veel redenen om te pleiten voor een hartverwarmende relatie met je eigen weerstand – en begrip voor de weerstand die je ontmoet in anderen. In begeleidingsrelaties geldt: Er kan nóg zoveel onder de oppervlakte spelen, de weerstand die ertussen staat, is het eerste om mee te werken. Erkenning van de weerstand scheidt ruimte en biedt basis voor een veilige context. Die veiligheid is een absolute voorwaarde om verder te kunnen werken, om een stap buiten de comfort zone kunnen zetten. Hoe meer je gaat samenwerken met je weerstand, hoe meer deze deel gaat uitmaken van je intuïtie. En dat is buitengewoon dienend.

Monique Damen,

april 2022

[www.kommacoaching.nl](http://www.kommacoaching.nl)

### *Geraadpleegde literatuur*

*De Polyvagaaltheorie en de transformerende ervaring van veiligheid – Stephen W. Porges, Uitgeverij Mens!*

*De polyvagaaltheorie in therapie – Deb Dana, Uitgeverij Mens!*

*Internal Family Systems – Frank G. Anderson, Martha Sweezy, Richard C. Schwarz, Uitgeverij Mens!*

*Een uitgebreidere versie van dit artikel verschijnt in juni in tijdschrift Spiegelbeeld. Hierin wordt ook de hechtingstheorie van Dr. Gordon Neufeld meegenomen.*

---

## **Komma Coaching - Praktijk voor persoonlijke transformatie**

KvK 34389995 - BTW NL002112882.B15 - ASN Bank NL40ASN0707187672

Aalsmeerderdijk 539b, 1435 BR Rijsenhout, 06-53448865, [www.kommacoaching.nl](http://www.kommacoaching.nl), [info@kommacoaching.nl](mailto:info@kommacoaching.nl)