bpost
PB-PP | B-8/5318
BELGIE(N)-BELGIQUE

VVTIV

Metafoor 72 - Tijdschrift Interactionele Vormgeving
Driemaandelijkse uitgave van de V.V.T.I.V.
Jaargang 18 - verschijningsdatum 15 oktober 2016
Afgiftekantoor 2600 Berchem 1-2de afd. - erkenningsnummer P 2A8568
Deze omslag doet dienst als bescherming van het tijdschrift tijdens de verzending. Verwijder hem na ontvangst.
V.u.: Bruno Van den Bosch - Mercatorstraat 106 - 2018 Antwerpen

VVTIV
Metafoor 72
Tijdschrift Interactionele Vormgeving
Driemaandelijkse uitgave van de V.V.T.I.V.
Jaargang 18 - verschijningsdatum 15 oktober 2016

COLOFON

METAFOOR
Is een uitgave van de V.V.T.I.V. of Vlaamse Vereniging voor Therapeuten in de Interactionele Vormgeving en verschijnt vier keer per jaar.

INTERACTIONELE VORMGEVING
Interactionele Vormgeving (I.V.) is een therapievorm waarbij, vertrekkend vanuit een eclectische visie, verschillende therapeutische stromingen in interactie worden gebracht tot een integratief model. In het nieuwe geheel dat I.V. vormt, bevruchten, verdiepen en verrijken de oorspronkelijke vormen elkaar zonder hun eigenheid te verliezen.
I.V. beweegt zich in het spanningsveld tussen de universaliteit van de menselijke problemen en de uniciteit van iedere mens, heeft oog voor de mens in ontwikkeling en voor zijn existentiële en spirituele dimensie.
I.V. integreert experiëntiële met systemische elementen, en lichaamsgerichte benadering met gesprekstherapie.
I.V. sluit aan bij de vernieuwingen in psychotherapie omdat het oog heeft voor de grotere context en een meersporenbeleid voert.

ADRES
V.V.T.I.V.
Mercatorstraat 106
2018 Antwerpen
tel. 03 281 21 67

ABONNEMENT
30 € per jaar voor België en 35 € per jaar voor het buitenland (4 nummers).
Betaling gebeurt door overschrijving op rekeningnummer IBAN BE20 4045 0867 8156 met vermelding 'Metafoor'.
Prijs per los nummer bedraagt 8 € voor België en 9 € voor het buitenland.
Nieuw abonnement? 03 281 21 67.

VORMGEVING & DRUKWERK
Coöperatieve eco-drukkerij De Wrikker cvba
www.dewrikker.be

REACTIES, BIJDRAGEN
Reacties en bijdragen kan je sturen naar:
metafoor@vvtiv.be

Artikels inleveren vóór 15 februari, 15 mei, 15 augustus of 15 november.

Tenzij uit de context het tegendeel blijkt, refereren in Metafoor de persoonlijke voornaamwoorden naar beide geslachten.

FOTO COVER
© Maryse Kuypers

INHOUD

3 Editoriaal
Tanja Dierckx

4 Interview
Marijke Leys over Voice Dialogue
Tonia Op de beeck

10 Reportage
Opstellingen van verlangen met paarden
Anne Dijckmans

15 Boek: Elk kind is een held
Carine Van Ighem

16 Masterclass
Ken Wilber
Sabrina Marx

18 Reportage
Creative Consciousness Coaching
Tanja Dierckx

24 Verhaal uit de therapieruimte
Gezien worden brengt vertrouwen
Miriam De Rycke

27 Boek: Echo's van verlangen
Ilse Hardy

30 Gastauteur
Metafore probleemoplossingen
Wilfried Van Craen

36 Praktijk
Geldige supervisie
Sabine Pelgrims en Wendy Schram

41 Boek: Burnout in de zorg
Karin Van Oosterbos

42 Interview
Gertie Driessen over abortus en therapie
Mieke Beirinckx

46 Eindwerk
Van desintegratie naar integratie
Caroline Baerten

53 V.V.T.I.V.-nieuws

54 E.A.-nieuws

59 Redactie

EDITORIAAL

Wat is therapie?

Tanja Dierckx, hoofdredacteur

Onlangs had ik weer zo'n zalige cliënt. De eerste keer therapie en dan die vraag "Ik heb dit nog nooit gedaan. Wat mag ik mij hierbij voorstellen?". Meestal antwoord ik met de vraag: "Wat verwacht u ervan?".
Waar gaat therapie eigenlijk over? Een rondvraag in de Facebookgroep van mijn eigen I.V.-klasje levert deze kernwoorden op: in verbinding gaan, zoeken, ontmoeten, balans vinden. Helpen groeien, transformeren, helen. Dat is het allemaal, en nog zoveel meer. Vermoedelijk is het ook een beetje afzien. En af en toe vastzitten.

Voor Marijke Leys van het Voice Dialogue Instituut is 'kwetsbaarheid' een sleutelwoord. Seksuologe Gertie Driessen, die zich al jaren verdiept in het thema 'abortus' en er een boek over schreef, spreekt over 'ruimte en veiligheid creëren'. Onze gastauteur Wilfried Van Craen, een eclecticus bij uitstek, werkt graag met metaforen. Die spreken voor zich.

Naast deze collega's uit het brede vak, dragen I.V.-therapeuten Sabrina Marx, Miriam De Rycke, Sabine Pelgrims en Wendy Schram hun woordje bij aan deze METAFOOR.
Sabrina bijt de spits af van onze nieuwe rubriek 'Masterclass', waarin telkens een I.V.-collega schrijft over de leermeester die hem of haar het meest inspireert. We trappen waardig af met de Amerikaanse filosoof Ken Wilber, waar je waarschijnlijk 'al wel eens' van gehoord hebt. Miriam laat ons binnenkijken in haar praktijk De Veelsprong, waar zij vooral werkt rond het gegeven kinderwens. Voor haar is 'erkenning geven' essentieel. Gezien worden.
Tegen wie zeg je het? Een retorische vraag, want meer dan ooit gaat het therapeutschap deze dagen over erkenning. Dan heb ik het over de officiële erkenning van therapeuten. Binnen de V.V.T.I.V. en E.A. broeit er iets rond erkende supervisie. Sabine en Wendy zetten er hun schouders onder.

We nemen je mee op reportage. Naar een oud klooster in Vaalbeek, waar ik de Master1-training van Creative Consciousness Coaching uittestte. Hoezo 'coaching'? We hadden het toch over therapie? Wel, dit gaat over de mogelijkheden van ons bewustzijn, en daar kunnen we allemaal iets aan hebben: therapeuten, coaches, cliënten. Zeker zij die deze drie illustere hoedanigheden combineren. En op een drassige weide in Vaalbeek krijgen ook de paarden een stem in deze METAFOOR, via Anne De Vester en haar kompaan Marcia. Nu ja, 'stem', het essentiële hoeft niet altijd met woorden gezegd te worden.

En voordat het allemaal te plezant wordt, neemt Caroline Baerten je mee van desintegratie naar integratie. Een mooie, ervaringsdeskundige thesis over het omgaan met lijden. *Bare with us!*

© Fie Vandevin

Interview

Marijke Leys

"Dit vak is een droom voor mijn nieuwsgierige ik. Die mag alles vragen"

Tien jaar geleden richtte Marijke Leys het Voice Dialogue Instituut op. Op de valreep van dit jubileumjaar konden wij haar strikken voor een interview, waarin ze vertelt over de methode die ze leerde bij Hal en Sidra Stone. "Kwetsbaarheid is de essentie van het Voice Dialogue-werk".

Tonia Op de beeck

Op een prachtige zomerochtend eind augustus rijd ik richting Tienen voor mijn allereerste interview voor METAFOOR. Ik mag in gesprek gaan met Marijke Leys en vind dat best spannend. Al rijdend word ik me ervan bewust dat ik niet echt alleen in de auto zit. Ik heb een hele lading 'ikjes' bij. Mijn 'nieuwsgierige ik' is erg benieuwd naar wie Marijke is, in welke omgeving ze werkt en hoe ze zal inspelen op mijn vragen. Het stuk dat ik 'de stresskip' noem, heeft ervoor gezorgd dat ik waarschijnlijk een half uur te vroeg zal aankomen en dat ik naast mijn gsm ook mijn laptop bij heb om het gesprek op te nemen. Het zou maar eens niet werken. Mijn 'to do-lijstjes ik' zit met haar hoofd bij de wandelsessies die nog gepland staan na het interview, het avondeten, het bezoek aan de boekhouder, de was die nog moet gedaan worden, enz ...

Wanneer Marijke iets na 10 uur belt om te vragen waar ik blijf, komt mijn 'innerlijke criticus' of 'de bitch', zoals ik haar liefkozend noem, naar boven: "Jij verstrooid wicht, je hebt je vergist van uur! Ik had je ingefluisterd je mails nog eens na te kijken, maar niet doen, hé!". De 'stresskip' schaamt zich te pletter en duwt onmiddellijk het gaspedaal wat harder in ... Marijke is gelukkig begripvol en onthaalt me hartelijk in een lichte ruimte waarin de poppetjes in de hoek me onmiddellijk opvallen. Ze laat zich gewillig omringen door al mijn apparatuur en we gaan van start met het interview.

Het Voice Dialogue Instituut bestaat tien jaar. Proficiat! Kan je me eens meenemen naar hoe het allemaal begon?

"In 2004 was ik bezig met een opleiding contextuele therapie, maar dat ging mij niet zo goed af. Mijn basisopleiding is een integratieve opleiding en ik merkte dat het intrapsychische me toch veel beter lag dan het systemische. In die periode las ik het boek van Hal en Sidra Stone, 'De innerlijke criticus ontmaskerd', en dat intrigeerde me. Ik besloot de contextuele opleiding stop te zetten en volgde het jaar nadien in Nederland een opleiding Voice Dialogue (VD). Ik heb enorm veel geleerd in die opleiding, maar twijfelde of ze wel genoeg aansloot bij wat Hal en Sidra bedoelden. Dus trok ik naar Amerika om bij het koppel zelf een opleiding te volgen. Hun persoonlijkheden inspireerden me enorm. De bal ging aan het rollen. Ik nodigde Martha-Lou Wolff, een van hun stafleden, uit om in België een basisopleiding te komen geven en dat was de start van het Voice Dialogue Instituut."

Was er veel interesse in die beginperiode?

"In Vlaanderen bestond er toen niets rond VD. Omdat alles nieuw was, was er nog een heel veld dat we konden bezaaien, maar anderzijds kende niemand VD. De eerste opleidingen vulden zich dan ook louter met nieuwsgierige collega's. Ik haalde Amerikaanse en Nederlandse trainers zoals Judith Budde, oprichter en directeur van het Balkon, naar België en het begon te bewegen. Nu, tien jaar later, zijn we flink gegroeid. Ongeveer driehonderd mensen volgden de basisopleiding en ongeveer negentig studenten het volledige traject. De basisopleiding werd gedecentraliseerd en wordt nu ook gegeven door Freya Van den Bossche en Ann Léonard. Brigitte D'Hondt neemt heel het VD-lichaamsgebeuren voor zich".

Ik zag dat je bedrijfseconome en sinologe bent. Wat heeft ervoor gezorgd dat je de stap hebt gezet naar coaching en therapie?

"Om dat te doen, moet ik dan weer een stapje zetten naar iets daarvoor. Er heeft een ikje voor gezorgd dat ik iets anders gestudeerd heb dan ik eigenlijk wilde studeren. Van jongs af wist ik dat ik iets wilde doen met mensen en dan zou psychologie een voor de hand liggende keuze zijn geweest, maar door mijn context thuis heb ik er vooral voor gekozen iets te studeren dat ver van huis was. Sinologe kon je alleen in Leuven studeren, dus dat was mijn exit. Daarna studeerde ik met plezier bedrijfseconomie, want ik ben geboeid door heel veel dingen. De eerste zeven jaren van mijn professioneel leven werkte ik bij DHL en daar doorliep ik vijf functies van salesmanagement tot projectmanagement tot trainingen geven. Ik mocht er voor een groot stuk doen wat ik wilde. Ik heb er veel geleerd en had vooral plezier in het werken met mensen."

Hoe maakte je de doorstart van trainingen naar psychotherapie?

"Rond mijn 25ste ben ik zelf intens in therapie geweest en op mijn 28ste is daar mijn psychotherapie-opleiding uit voortgevloeid. Bij DHL wilde ik het liefst in het middelmanagement blijven, zodat ik dicht bij de mensen kon blijven staan, maar dat is niet echt aangewezen bij een Amerikaans bedrijf. Voor een andere werkgever werken, sprak me niet aan, dus ben ik gesprongen en zelfstandige geworden. Belangrijk hierbij is dat ik uit een familie van zelfstandigen kom. Bij ons in de familie was het waanzin om te gaan werken voor een werkgever".

KWETSBAARHEID

Wat zijn je toekomstplannen?

"Eigenlijk hoop ik het instituut gewoon te houden zoals het is. Misschien dat er nog een supervisiedeel komt in de opleiding, zodat ik mensen nog iets beter kan ondersteunen. Daarnaast is mijn praktijk als psychotherapeut heel belangrijk voor me. Ik heb de laatste twee jaren de opleiding EFT (Emotional Focussed Therapy) afgerond. Daar wil ik nog verder in gaan, maar dat is echt voor de praktijk. Ik ben niet van plan een combinatie van de twee te maken. VD is voor mij heel mooi op zich ... En dan is er nog mijn grote plan, maar dat is nog prematuur. Mijn Nederlandse collega's, Judith Budde en Karin Brugman, hebben het boek geschreven 'Coachen met Voice Dialogue'. Dit is het eerste praktijkboek in het Nederlands. Ik zou hier graag het vervolg op schrijven. Dit zou dan voornamelijk gaan over alles wat te maken heeft met het faciliteren van de kwetsbare, gekwetste en getraumatiseerde stukken in mensen. Werken aan dat onontgonnen terrein zie ik als een project voor de volgende twee à drie jaar, maar het kan even goed zijn dat ik dat ei pas over tien jaar leg."

Dat lijkt me interessant in een tijdperk waarin we veel met trauma worden geconfronteerd.

"We worden vooral veel met kwetsbaarheid geconfronteerd. We worden allemaal heel kwetsbaar geboren en dat gaan we beschermen door stukjes van ons karakter te manifesteren of door stukjes te kopiëren van anderen. Deze stukjes, onze 'primaire subpersonen', helpen ons te functioneren in het leven. Om te kunnen loskomen van een subpersoon, moet je eerst beseffen dat hij enorm in de weer is om je te beschermen. Als je dit niet doorhebt, kan je er niet van loskomen.

> "Voice Dialogue gaf me een kader dat me helpt om naar binnen te gaan op moeilijke momenten in mijn leven. Ik ga dan kijken naar wie er allemaal zit, wie er iets wil zeggen en hoe het is met dat deel gaat dat kwaad is of verdriet heeft.

Kwetsbaarheid is de essentie van het VD-werk. Het is ook een stuk van mijn cliënten waar ik snel toegang tot krijg. Cliënten vertellen me vaak 'Ik huil nergens, alleen hier' of 'Nu voel ik de pijn, nu mág ik hem ook voelen'. Het lijkt alsof het innerlijke kind in de cliënt voelt dat ik het verwelkom. Als dat wakker wordt, toont het zich ook. Dat is dan het moment om het kleine stoeltje erbij te nemen en om het een plek te geven. Dan vertraagt alles."

Voice Dialogue is geen therapierichting. Het is een methode.

"Dat klopt. Maar voor nogal wat mensen die er fel mee bezig zijn, is het een manier van leven geworden. Als ik in conflict ben met iemand, dan ga ik altijd kijken: welk stuk reageert er op welk stuk bij de ander? Ik kan ook naar de kwetsbaarheid kijken die erachter zit en dat maakt mij heel mild naar mezelf én naar anderen. Die mildheid vind ik iets heel moois."

Ik ben heel benieuwd naar wat Voice Dialogue jou persoonlijk heeft gebracht.

"Het bracht me heel veel. Voor mezelf gaf dit een kader dat me helpt om naar binnen te gaan op die momenten in het leven dat het moeilijker gaat. Ik ga dan kijken naar wie er allemaal is, wie er iets wil zeggen en hoe het is met dat deel gaat dat kwaad is of verdriet heeft. Dan kan ik ook in contact gaan met die stukken."

Wat was voor jou persoonlijk de meest interessante ik die je hebt ontmoet?

"In mezelf? Ik vind ze allemaal interessant en boeiend. Degene die ik het meest dankbaar ben, is 'de overlever'. Op professioneel vlak heeft die me samen met 'de ondernemer' gebracht waar ik nu sta, maar ook op persoonlijk vlak ben ik hem heel dankbaar. Het meest interessant vind ik de veelheid van stukjes die er zijn en het feit dat je te allen tijde een beroep kunt doen op iets wat je niet dacht te hebben."

Ben je ooit wel eens geschrokken van een ik die plots op de proppen kwam?

"Absoluut. Ik ben een zeer vredelievend en zachtaardig mens, maar er zijn zeker situaties geweest waarin ik schrok van een enorme felheid of boosheid die in me opkwam. Het ging dan om een ik die een heel duidelijke grens kwam stellen ... Onlangs schrok ik erg omdat er me iets overkwam dat me heel erg raakte. Na jaren met mensen te werken dacht ik een vrij stevige bodem te hebben, maar die bleek toch ook broos te zijn. Achteraf bekeken is het goed te voelen hoe kwetsbaar ik blijf, maar op dat moment zag ik heel mijn bus bewegen. Ik kwam in contact met dat deel in mezelf dat de kluts kwijt was en zag mijn overlevingsmechanismen met alles erop en eraan naar boven komen. Pas toen ik in staat was om naar binnen te gaan en er te zijn voor dat wat zo'n pijn had, werd het pas echt weer rustig. Dat het dan toch nog zo heftig is, daar schrik ik dan wel van."

Welke ik zet je in als je therapie geeft? Heb je een therapeut op je bus?

"Ja, die is er. Ik kan mezelf soms echt horen praten en dan denk ik: 'Daar is mijn therapeutenstem'. Mijn zoon maakt hier ook opmerkingen over. De therapeut op mijn bus is een cluster. Het is dat deel van mij dat heel compassievol aanwezig is in combinatie met 'de nieuwsgierige'. Dit vak is een droom voor mijn nieuwsgierige ik. Die mag alles vragen."

INTEGRATIEF

Op welke manier integreer je Voice Dialogue in andere werkwijzen?

"Binnen EFT zijn er een tiental protocollen om de cliënt in contact te brengen met de gezonde basisemoties zoals verdriet om iets wat er niet geweest is of boosheid om iets wat tekort is gedaan. Binnen die protocollen heb ik VD gezet. Als ik een cliënt hoor vertellen dat hij zo kwaad is op zichzelf, dan weet ik dat er een interne criticus aan het werk is. Ik kan dan werken met het EFT-protocol om hiermee om te gaan of kiezen voor het VD-protocol als ik denk dat het meer gaat teweegbrengen. Binnen EFT is focussen ook heel belangrijk. Wanneer de cliënt naar binnen gaat en bijvoorbeeld zegt: 'Ik voel iets, daar zit iets heel klein'. Dan vraag ik of ik eens mag praten met dat hele kleine stukje. En hup we zitten in VD. Psychodrama sluit ook mooi aan bij VD. Je kan er een ikje heel levendig mee maken. Ook integreer ik Psychosynthese, het hogere Zelf en het werken met transpersoonlijke stukken. Net als visualisaties, want binnen een visualisatie kan je stukken laten ontstaan. En natuurlijk is er ook het werken met de popjes."

Ik zag tussen al de opleidingen die je volgde ook Body Dialogue staan.

"Dat is ontwikkeld door de dochter van Hal, Tamar Stone. In deze methodiek wordt er via VD gepraat met lichaamsdelen of met lichaamsgewaarzijn. Klachten hebben iets te vertellen. Zo kan je gaan praten met de pijnlijke nek en misschien ontdekken dat het leven te belastend is. Of gaan praten met de onrust, de vermoeidheid, het stuk dat niet kan slapen 's nachts of de adem die stokt als iemand hyperventileert."

Ik kan me voorstellen dat er cliënten zijn die daartegen in de weerstand gaan omdat ze dan hun pijn echt gaan voelen.

"Ja, absoluut. Dat geldt voor fysieke klachten, maar dat geldt natuurlijk ook voor emotionele pijn. Niemand gaat er graag naartoe. Het is aan ons als begeleider om in de eerste sessies vertrouwen op te bouwen en mensen psychoeducatie te geven over waarom we dat doen. Meestal komen we bij dit werk ook eerst de poortwachter tegen. Die staat aan de poort waarachter de kwetsbaarheid zit, de pijn, het niet willen weten. De poortwachter houdt de poort dicht en dus moeten we eerst met hem praten. En misschien moeten we dat wel drie of vier keer doen voordat hij de poort voorzichtig wil openzetten. In VD houden we heel erg rekening met 'dat wat is' en daar gaan we mee aan de slag."

Ik ben zelf wandeltherapeute. Zet jij VD wel eens in tijdens een wandeling?

"Nee, maar Ann Léonard zet dit wel in. Ze is ook wandelcoach. Hall en Sidra doen dat ook. Zij wonen op een prachtige plek waarop ze onmiddellijk de natuur in kunnen via landwegjes. Ik heb hen zo verschillende malen tijdens de lunch zien vertrekken samen, naast elkaar. En dan opeens zie je dat Hal een halve meter opschuift en zo'n beetje verder wandelt en dan praat hij vanuit een stuk en dan komt hij weer naast Sidra lopen en wandelen ze weer verder. En dan zie je dat hij een beetje achter blijft en dan praat hij vanuit een ander stuk. Dat is ook de manier waarop Ann werkt. Tijdens het gesprek leer je de cliënt, terwijl die aan het vertellen is, te voelen wie is er aan het woord is. Je bevraagt dan of dat stuk traag loopt of snel loopt en in welke houding het loopt. Zo kan je er heel creatief meer aan de slag gaan."

Sinds vorig jaar wordt VD ook gegeven als vak bij E.A. Wat vind je daarvan?

"Ik kan daar alleen maar blij om zijn. Suzanne Kempeneers doet dat schitterend en ik denk dat VD binnen I.V. en het integratief kader een passend kader heeft."

Marijke Leys heeft sinds 1999 een zelfstandige praktijk als psychotherapeute binnen Groepspraktijk De Kering in Tienen. Van basisopleiding is ze sinologe en bedrijfseconome. Ze volgde een zesjarige opleiding in de integrale psychologie en gaf les aan het Instituut voor Multidimensionele Psychologie. Daarnaast volgde ze een jaaropleiding contextuele therapie, diverse opleidingen Voice Dialogue en de opleiding EFT. In 2006 richtte ze het Voice Dialogue Instituut op. Ze heeft een relatie en is moeder van een zoon.

"Weerstand of blokkade zijn woorden die we binnen VD niet gebruiken. We gaan ervan uit dat het ook hier gaat om een stuk dat er is met recht en rede en het is aan de facilitator om dat stuk te honoreren."

DE INTERNE CRITICUS

Vandaag worden er veel boeken geschreven over de innerlijke criticus.

"De innerlijke criticus is nog altijd een van de zwaargewichten in de bus. Het is de ik die heel streng is voor jezelf en die ongemerkt heel veel macht heeft bij mensen. Mensen die in therapie of coaching komen, zitten vaak zonder dat ze het zelf beseffen onder de knoet van zo'n kritische stem. De drammer en de criticus vormen ook vaak een cluster met de perfectionist en de controlefreak. Mensen met burnout of depressie hebben hen vaak als dominante stukken op hun bus zitten. Dit stuk is ook maatschappelijk bepaald. Onze criticus leeft nu in hoogdagen. Er komt enorm veel vergelijkingsmateriaal binnen via diverse kanalen. Denk maar aan Facebook, de magazines, de reality shows, de voor- en na programma's, ... En dan zegt de criticus: 'Dat kun jij niet, hé'."

Hoe ga je vanuit Voice Dialogue aan de slag met de innerlijke criticus?

"Leren omgaan met de innerlijke criticus impliceert dat je moet leren omgaan met de kwetsbaarheid die eronder ligt. Als dat lukt, gaan mensen zich veel vrijer voelen en meer zelfvertrouwen krijgen. Bij de andere stukken kunnen we vaak hun waarde zien, maar bij die kritische stem is dat zeer moeilijk. De criticus beperkt ons en kan ons ook depressief maken. Hij duikt op als we kwetsbaar zijn en kan ons echt het vuur aan de schenen leggen. De interne criticus verschijnt bijvoorbeeld bijna altijd als we iets nieuws gaan doen: een nieuwe job, een nieuwe relatie, nu dit interview. En als je naar hem luistert, ga je voor je het weet uit je kracht. Als de criticus er is, geef hem dan niet te veel aandacht, maar kijk dan naar wat er binnen in jou zo onrustig en ongerust is. Zoals vandaag: je doet iets nieuws, je eerste interview voor METAFOOR, en wij ontmoeten elkaar voor de eerste keer. Dat is kwetsbaar en dan is er altijd een opening voor de criticus om toe te slaan. Hij staat scherp en weet wat goed voor je is. Hij wil absoluut niet dat je faalt. En je hebt geluisterd naar hem, want je hebt nu twee opname-devices aanstaan. Tussen de dingen die de criticus naar je gooit, zitten vaak heel bruikbare dingen. Ernaar luisteren is oké, zolang je maar niet in zijn energie gaat staan want dan word je faalangstig."

Die criticus lijkt mij niet zo'n makkelijke om te faciliteren.

"Hij vraagt ook een specifieke aanpak. Als ik een zorger faciliteer, kan ik deze honoreren door bijvoorbeeld te vragen voor wie hij of zij allemaal zorgt, en kan ik het positieve daarvan heel erg in de verf zetten. Bij de criticus kan ik dit niet. Als ik met hem spreek en hij zegt bijvoorbeeld 'Zie je hoe dik ze is?', dan kan ik deze info niet gebruiken, want dat zou hem versterken en de cliënt een slecht gevoel geven. Wat ik wel kan doen is gaan kijken waar hij mee bezig is en welke zorg erachter zit bijvoorbeeld: 'Jij bent wel heel erg bezig met hoe ze eruit ziet. Waarom is dit zo belangrijk voor jou?'. De criticus antwoordt dan misschien 'Natuurlijk is dit belangrijk. Dat is wel het eerste wat mensen zien'. En als ik dan doorvraag naar de zorg komt er misschien dit: 'Als ze er niet goed uitziet, wordt ze uitgestoten'. En zo kom je weer bij de kwetsbaarheid terecht. Misschien komt er dan wel een innerlijk kind naar boven dat vroeger gepest werd omdat ze te dik was. En de interne criticus wil dit niet meer laten gebeuren dus blijft hij zeggen: 'Je bent te dik', ook al is de vrouw in kwestie inmiddels slank. De cliënt kan dan gaan zorgen voor dit dikke meisje dat het zo moeilijk heeft gehad en dan gaat de criticus automatisch liggen. Als hij niet gelooft dat je zelf kan zorgen voor een kwetsuur blijft hij pijn doen."

Ik las ook dat we steeds mensen aantrekken die onze verstoten ikken reflecteren. Hoe werkt dat dan bij mensen die een extreme interne criticus hebben?

"Als iemand een heel sterke interne criticus heeft dan trekt die jammer genoeg vaak iemand aan die de kritiek bevestig', de 'uiterlijke veroordeler'. Op zich kan het wel een mooi huwelijk geven want die uiterlijke veroordeler is heel goed in het leggen van de schuld bij de ander. De kwaliteit die daar onder zit, is dat hij de dingen niet allemaal bij zich zal nemen. De persoon met de sterke interne criticus kan dan weer goed naar zichzelf kijken. Ze kunnen dus veel van elkaar leren als er bewustzijn is."

Kom je de criticus ook nog bij jezelf tegen als therapeut?

"Ja, hoor. Als een cliënt bijvoorbeeld aangeeft dat hij niet blij is met de begeleiding is dat kwetsbaar en komt dus de criticus op de proppen. Ik kan dan wel aangeven dat ik voel dat het binnenkomt. En dan kunnen we het er samen over hebben. Tenzij ik weet dat het niets te maken heeft met de cliënt, maar dat er een oud stuk, een oude kwetsuur geraakt werd en dan moet ik eerst mijn eigen werk doen natuurlijk."

WEERSTAND BESTAAT NIET

Heb je nog gouden tips voor facilitators?

"De humor erin houden. Cliënten kunnen vaak om zichzelf lachen als ze het systeem beginnen door te hebben en inzicht krijgen in wie er in een bepaalde situatie met hen aan de haal ging. Kijken naar jezelf in al die facetten, geeft ook wat afstand. Een gesprek met een subpersoon vraagt geduld en absoluut niet de wil om iets te veranderen. Er is vertrouwen nodig in het feit dat de cliënt, door zicht te krijgen op de bus, vanzelf in beweging komt. Een van de gevolgen hiervan is dat ik sinds ik met VD werk veel minder moe ben. Ik zie redelijk wat cliënten op een dag, maar heb niet meer het gevoel dat ik moet werken. Ik faciliteer een proces en daar is een structuur voor, een protocol. Door al mijn ervaring moet ik hier niet meer nadenken. Ik kan loslaten."

Ik hoorde dat jij van mening bent dat zoiets als weerstand niet bestaat.

"Weerstand of blokkade zijn woorden die we binnen VD niet gebruiken. We gaan ervan uit dat het ook hier gaat om een stuk dat er is met een goeie reden en het is aan mij om dat stuk te honoreren. Als de poort sluit, is er iemand die hem sluit, dus ga ik praten met dat stuk dat sluit. Pas als het zich werkelijk gezien voelt, zal de cliënt in staat zijn om zich te openen voor iets anders. Bij sommige mensen zit het jaren dicht. Het is dan absoluut niet aan mij om te zeggen dat de poort moet opengaan. Als ik dat doe, haakt de cliënt af. Veel therapeuten zeggen dan dat er alleen weerstand was. Dat is jammer. Er was een stuk dat heel duidelijk gezegd heeft: niet doen. Het is iedere keer de vertaalslag maken naar wat er aan de andere kant gebeurt. Als de cliënt zegt dat hij

het niet meer ziet zitten, zeg ik: 'Oké, iemand ziet het hier niet meer zitten', en dan wil ik weten wie dat dan is en misschien geraakt het dan opnieuw open. Doordat ik het systeem bij de cliënt zie, is dat voor mij ook veel minder bedreigend, minder persoonlijk. Sinds VD ben ik ook veel meer in staat om met dingen om te gaan die de cliënt naar mij gooit of projecteert, overdracht-tegenoverdracht is veel bevattelijker geworden".

Nog een laatste vraag: met welke ikjes heb ik nu gesproken in dit interview?

"Met de ik die het goed kan uitleggen! *(lacht)* Ik praat heel graag en ik ben heel enthousiast over de materie. Ik geloof er zo erg in dat het me raakt. En ik ben er zo dankbaar voor. Wat niet wil zeggen dat ik ook wel eens een moment heb dat ik denk: 'Dat was niet simpel vandaag', of 'Misschien moet ik gewoon aan een kassa gaan zitten ergens'. Dat is dan de criticus die zegt: 'Je denkt dat je het kunt hé, na al die jaren ervaring'. Maar die momenten houden me net scherp. Het is geen continue zonneschijn, maar er is toch wel heel veel plezier."

Dit najaar start ik zelf met module 1 van de opleiding. Bij het naar huis rijden zit 'de enthousiaste' mee aan het stuur. Ik kan bijna niet wachten tot het zo ver is! Ook 'de dankbare' is van de partij. Ik ben zo blij dat ik de kans kreeg om dit te doen en dankbaar voor de inspiratie die Marijke me gaf. 'De stresskip' is al druk aan het plannen wanneer er geschreven kan worden. En mijn 'bitch' die zit klaar met porties kritiek. Ik besef dat ze me wil helpen het goed te doen en ben voor het eerst ook haar dankbaar. Misschien is het tijd om een nieuwe naam voor haar te bedenken ...

Meer info: www.voicedialogue.be

Verbonden in het nu

Opstellingen van verlangen

I.V.-therapeute Anne De Vester heeft zich gespecialiseerd in opstellingen rond het thema 'verlangen'. Samen met Marcia Vermeulen doet ze dat ongeveer maandelijks op een Vlaams-Brabantse weide. In de bijzondere aanwezigheid van Rasta, Utan en co. Ook METAFOOR was erbij.

Anne Dijckmans

Zaterdagochtend, 25 juni 2016. Ik zit met hoofdredacteur Tanja in de wagen richting Houwaart bij Tielt-Winge. Daar worden we, als representanten voor een opstelling van het verlangen met en tussen paarden, verwacht bij Marcia Vermeulen en I.V.-therapeute Anne de Vester. Met opstellingen ben ik vertrouwd, verlangen is me ook niet vreemd, maar ik heb geen idee wat ik van de paarden mag verwachten. Iets zegt me dat het een bijzondere ervaring kan worden. Het regent nu en dan pijpenstelen, een voorbode van wat een eigenzinnige zomer zou worden. Maar in de auto is het gezellig. Zo gezellig dat we een afslag missen en met het schaamrood op de wangen te laat arriveren in Avalonne, de ecologisch verbouwde schuur van Marcia en haar man Luc. Te laat of niet, we worden hartelijk ontvangen en meteen uitgenodigd om plaats te nemen in de kring.

Van Hellinger naar Ruppert

Opstellingen zijn vooral bekend geworden door het werk van de Duitse psychotherapeut Bert Hellinger, die inmiddels 90 jaar is. Hij maakte gebruik van 'het wetend veld' om, aan de hand van een opstelling, meergenerationele dynamieken bloot te leggen. Dynamieken die in het leven van een persoon een sterke, maar onzichtbare en vaak belemmerende invloed kunnen uitoefenen. Prof. Dr. Franz Ruppert, die als psycholoog begon met de methode van Hellinger, ontwikkelde gaandeweg een eigen, nieuwe methode. Eén die naast de familiecontext ook de klemtoon legt op de intrapsychische dynamiek van de opsteller. Dit gebeurt via het opstellen van het verlangen. Een methode die aan de slag gaat met het actuele verlangen van de opsteller. Concreet verloopt dit als volgt. De opsteller gaat naast de begeleider (facilitator) zitten en formuleert zijn of haar verlangen. Er wordt voldoende tijd uitgetrokken om dit verlangen helder en gebald te krijgen. Dan kiest de opsteller een representant die gestalte mag geven aan zijn verlangen en zet deze intuïtief in de ruimte neer. Bij een opstelling van het verlangen is de opsteller geen toeschouwer. Ook hij neemt zijn plek in in het gebeuren en kiest waar hij ten opzichte van zijn verlangen wil staan. Beiden nemen de tijd om gewaar te worden in lichaam, gedachten, gevoelens en van wat er al dan niet tussen hen speelt.

Sofie wil verbinding

In de kring zitten twaalf vrouwen en twee mannen. Na de kennismakingsronde waarbij we onze woorden mogen afronden met 'ahow' (Aho Mitakuye Oyasin), wat in de Lakota-taal zoveel betekent als 'aan al mijn verwanten' - en dat voelt ook zo, zeker als de groep mijn 'ahow' met hetzelfde woord bekrachtigt - is het tijd voor de eerste opstelling. Een vrouw neemt plaats naast Anne De Vester, die de opstelling zal begeleiden. De vrouw, laten we haar Sofie noemen, wil graag een sterkere verbondenheid met haar man. En met dit pure verlangen trekt de groep naar buiten. We trekken de laarzen aan, want het regent nog steeds. Achter de schuur ligt een grote wei met uitzicht op velden, bomen en struiken. We zitten hier duidelijk in het midden van de natuur.

Wanneer ik de wei opkom, voel ik meteen dat het thuiskomen is. Het is ook inpluggen in iets groters. Ik sta letterlijk 'in het veld'. Dit is het domein van de paarden. Eindelijk zal ik met hen kennis kunnen maken. Twee schattige shetlanders trekken meteen mijn aandacht: een zwarte, Yentle, en een witbruin gevlekte, Yuno. De drie grote paarden heten Phenix, Rasta en Utan. Een zesde paard zit daar qua grootte ergens tussenin. Ze heet Mira. Terwijl de groep een cirkel maakt en Sofie wordt uitgenodigd om iemand te kiezen om haar verlangen gestalte te geven, nemen de paarden de tijd om ons te scannen. Zijn we wel te vertrouwen? Sofie neemt de representanten één voor één op, haar ogen blijven op mij rusten: "Wil jij mijn verlangen zijn?". Ik krijg een plek in de wei toegewezen en Sofie neemt tegenover mij plaats. We kijken elkaar aan. Ik neem de tijd om gewaar te zijn. Ik ben voorzichtig. Wat is van mij en wat is van 'het verlangen'? Sofie kijkt me afwachtend aan. Het lijkt alsof ik met antwoorden moet komen, de eerste stap moet zetten. Dat kan ik alvast teruggeven, en ook dat ik als verlangen niet echt voel dat ik bij haar hoor. Anne laat ons nog een tijdje zoeken. Dan vraagt ze Sofie wat haar tegenhoudt om contact te maken met haar verlangen. Al gauw blijkt dat er een belangrijk deelaspect van Sofie hier onzichtbaar de touwtjes in handen heeft, de 'controleur' strooit hier roet in het eten. En, zo zou later blijken, verhindert hij ook vaak dat Sofie kan toelaten om echt in verbinding te komen met haar man. Tijd om die controleur erbij te halen.

© Jorien Simons

Deelaspecten

Anders dan in de klassieke opstellingen bij Hellinger, worden in een opstelling van het verlangen niet enkel personen uit de familiecontext opgesteld, maar ook deelaspecten van de opsteller zelf. De intrapsychische dynamiek waar Franz Ruppert over spreekt, krijgt hier letterlijk gestalte. Onder ons verlangen gaat een kluwen van bewuste en onbewuste herinneringen, ervaringen, patronen en overlevingsmechanismen schuil dat ons authentieke verlangen op een dwaalspoor brengt of in de weg staat. Is jouw verlangen wel van jouw volwassen, gezonde stuk? Of is het verlangen gekaapt door het kleine kind in jou, of bijvoorbeeld vertroebeld door de familiemantra 'je moet flink zijn'? Door gewaar te worden dat je niet echt in contact kan komen met je opgestelde verlangen, gaat de begeleider je uitnodigen om te onderzoeken wie of wat deze toegang verhindert. Door letterlijk gestalte te geven aan deze blokkade kan je die ook daadwerkelijk ontmoeten en krijg je de mogelijkheid om hier iets mee te doen. De ontmoeting met zo'n deelaspect kan verhelderend zijn, maar ook verwarrend of emotioneel. In ieder geval zet het iets in beweging.

Geen paardentolk

Terwijl de opstelling van Sofie zich verder ontvouwt - ondertussen zijn er naast 'de controleur' ook nog representanten voor haar man en die voor hun beider zielen opgesteld - worden ook de paarden meer deel van het

©Jorien Simons

geheel. Ze doorkruisen de opstelling, nemen afstand, komen weer dichterbij, in groep of apart. De representant 'ziel van Sofie' is er gekomen omdat Sofie hoopt dat haar verlangen vanuit haar ziel duidelijkere aanwijzingen zou geven. Maar ook die aarzelt. Op dat moment loopt het bruine paard Utan, dat al een hele tijd rond de opstelling cirkelt, doelbewust op Sofie af en geeft haar letterlijk een duwtje in de rug. Marcia, de eigenares van de paarden, maakt ons erop attent dat Utan het enige mannetje in de kudde is. Ik vraag me af waarom ze dit deelt. Wil hij als mannelijke energie hiermee zeggen 'Jij hebt het zelf in handen, het is er'? Of vul ik dit in, met mijn mensenhoofd vol van taal en verhalen, onontkoombaar aan de drang om meteen betekenis te willen geven?

Marcia is ontroerd door het duwtje van Utan. Zij kent haar paarden als geen ander en blijft tijdens de opstellingen op de achtergrond. Zij observeert haar kudde. Alleen wanneer haar iets opvalt, signaleert ze dit heel integer. Marcia is geen paardentolk, zij leest haar paarden, maar vult niet in. Zij laat het aan de opsteller over of deze al dan niet iets met die informatie wil doen. Omdat Marcia zuinig is met het signaleren van bijzonderheden, leer ik snel dat haar informatie van grote waarde kan zijn. Ik durf hier een beetje de vergelijking te maken met dromen. In onze dromen gebeuren er ook vreemde, onvoorspelbare zaken. Dingen die we met onze ratio moeilijk kunnen begrijpen. In onze drang naar snel betekenis vinden, kunnen we er een droomencyclopedie bijhalen en onze droom in hanteerbare woorden knippen. Maar we kunnen er ook voor kiezen de droom mee te dragen en de tijd laten om zijn betekenis laag na laag prijs te geven. Zo kunnen we dat ook met wat Marcia meegeeft van haar paarden.

Kuddedieren

Wat de meerwaarde is van tussen de paarden opstellingen te doen, vraagt iemand. Marcia: "Paarden leven in een kudde, een sociale gemeenschap met een duidelijke rangorde, regels en gedragscode, maar ook met vriendschappen. Elk lid heeft zijn eigen functie. Dit systeem vertoont veel overeenkomsten met dat van de mens. Ondanks zijn gestalte is het paard van oudsher een prooidier en is de kudde belangrijk om te kunnen overleven. De rangorde, samenwerking en communicatie in de kudde moet kloppen. Anders hebben belagers, meestal roofdieren, vrij spel. Vanuit deze natuurlijke hang naar evenwicht zal het paard in contact met de mens direct reageren op verstoringen in het systeem. Paarden bewegen in een opstelling vanuit hun kuddebewustzijn en gevoeligheid voor energetische druk."

Ik begrijp dat paarden in een opstelling een gids zijn voor de deelnemer, een metafoor of representant. Ze spiegelen een verstoring door de systeemdruk te volgen. Het paard zal dan gedrag vertonen wat door de deelnemer of het systeem gezien moet worden. Het systeem wordt op die manier hersteld. Het is duidelijk dat de kracht van een sessie met paarden in het non-verbale zit. Paarden voelen binnen enkele seconden iemands stemming aan en reageren daar onmiddellijk op, in het 'hier en nu' en zonder oordeel. Het beeld, het gevoel en de ervaring kunnen een diepe indruk maken.

Marie wil in haar eigen kracht staan

Ondertussen heeft de groep zich in de schuur teruggetrokken om iets te drinken en te eten. Ze laten de indrukken van de eerste sessie bezinken. Ik merk dat ik hoe langer hoe meer tot rust kom. Deze mooie plek, de warmte van Marcia en Anne, de choreografie van de paarden, dragen ertoe bij dat ik mijn eigen verhaal kan loslaten en enkel maar (hier) hoef te zijn. Het is tijd voor een tweede sessie. Een vrouw, de jongste van zes uit een nieuw samengesteld gezin, drukt haar verlangen uit. Ze wil ernstig genomen worden door haar broers en zussen. En hoewel ze een jaar of vijftig is, zegt ze dat ze nog steeds over het hoofd wordt gezien. Haar oudere broers en zussen blijven zeggen wat ze al dan niet moet doen. Het feit dat ze eerder klein van gestalte is, draagt ongevraagd bij tot het beeld van 'het kleine zusje'. Laten we haar Marie noemen. Buiten in het veld ontspint zich een opstelling met veel volk. Ik merk dat één van de kleine pony's rond Marie blijft draaien. Herkent het minipaardje zijn evenknie in het systeem?

Representanten worden ingezet, véél representanten. Zo wordt er een representant voor het overlevingsmechanisme van Marie ingezet, want blijkbaar is de op één na jongste zus ermee aan de haal gegaan. Verwarrend, een kluwen. Even lijkt er nog een familiegeheim op de proppen te komen en bovendien willen alle opgestelde familieleden hun zegje doen. Woorden, woorden, woorden buitelen over elkaar. Zon en regenbuien wisselen elkaar af. Ook de paarden lijken het even niet goed meer te volgen. Ze verliezen hun interesse. Het lijkt alsof ze willen zeggen: 'Weet je wat? Als jullie een klein beetje duidelijkheid scheppen en luisteren naar mekaar, kunnen wij ons opnieuw invoegen'. Pas wanneer Anne ons attent maakt op het gekwaak van de kikkers uit een naburige plas en de link legt met het gekwaak van het systeem lijkt er iets te veranderen. Ongelooflijk hoe zelfs de kikkers mee in het veld stappen! De opstelling eindigt uiteindelijk dan toch min of meer in stilte. Marie en alle representanten, behalve de broer en zus uit een eerder huwelijk, staan in een omhelzing. En zie, één van de paarden komt er ook bijstaan en leunt tegen één van de representanten. Alsof het wil zeggen: 'Zo kan het ook, dankjewel'.

Verbonden in het nu

Terug in de schuur voel ik me verbonden. Verbonden met alle deelnemers, de paarden, de natuur. Dit is een bijzondere zaterdag. En dan hebben we nog een laatste opstelling tegoed. Een vrouw wordt uitgenodigd om haar verlangen met ons delen. Ik zal haar Sandra noemen. Ze zoekt even naar de juiste formulering voor haar verlangen. Het blijft aanvankelijk een beetje vaag, verscholen in verhalen, maar ze komt er samen met Anne uit. Ze wil meer verbinding met zichzelf, meer gevoel van eenheid.

Wanneer we buiten staan, schijnt de zon. Sandra vindt snel de representant voor haar verlangen. Ze staan dicht bij elkaar. Haar verlangen lijkt het initiatief te nemen en gaat achter Sandra staan. Voorzichtig polst ze of ze Sandra mag aanraken. Dat mag. Samen maken ze een beweging die het ademen begeleidt. Het heeft iets intiems en is mooi om zien. Er straalt rust uit en het verlangen is teder en liefdevol. Er worden geen andere representanten opgesteld. Dat blijkt niet nodig want het verlangen van Sandra maakt haar duidelijk dat het naast verlangen ook al realiteit is. Zij nodigt Sandra uit om bij zichzelf te blijven, haar adem als baken en zich niet te verliezen in een idee of een verhaal. Ook de paarden zijn heel sereen. Ze blijven op afstand bij hun voederbak staan, hun hoofden dicht bij elkaar. Vredig en rustig. Verbonden in het nu. Zij weten wanneer ze niets toe te voegen hebben.

Meer info: www.chavalon.be en anne.de.vester@pandora.be

Nippend aan
zoete appelthee
parelt haar verlangen
en schrijft zich stil
in haar blik

Verdwaald in
haar verlangen
wordt een 'ogen-blik'
vertaald
in druppels liefde

Katia Boute

© Maryse Kuypers

Boek

Elk kind is een held

Chris Van Lysebetten

Elk Kind is een Held,
Chris van Lysebetten,
Lannoo, 29,99 €

WIE SCHREEF HET?

Chris Van Lysebetten, laborant van opleiding, koos ervoor om de weg van de chemie tussen mensen te bewandelen in plaats van het pad der natuurwetenschappen. Hij is de bezieler van Habbekrats, een organisatie die over elf huizen beschikt waar kinderen, die niet van het leven krijgen wat ze verdienen, terechtkunnen. Vanuit een oprechte passie biedt hij hen een veilige haven waar ze hoop en vertrouwen kunnen installeren. Als opvoeders in de brede zin laten we al te vaak stenen liggen op het pad van jongeren. Zij struikelen over deze hindernissen en krijgen veel te snel een oordeel of een label opgepind. Chris is iemand die de stenen ziet liggen en opruimt.

WAAROVER GAAT HET?

Chris had als welzijnswerker snel door dat de bestaande Jeugdwelzijnswerking tekortschoot. Het aantal kinderen en jongeren dat in moeilijkheden kwam, leek alleen maar toe te nemen. Daarom richtte hij Habbekrats op. Deze vereniging met, voor en door jongeren, werkt laagdrempelig. Ieder kind, ongeacht verleden of problematiek, is welkom tijdens de dagactiviteiten in één van de warme huizen of kampen. Daarin bieden de medewerkers naast respect en een luisterend oor ook maaltijden aan en dienen artsen medische zorgen toe. Elk kind is een held in de wereld van Habbekrats.

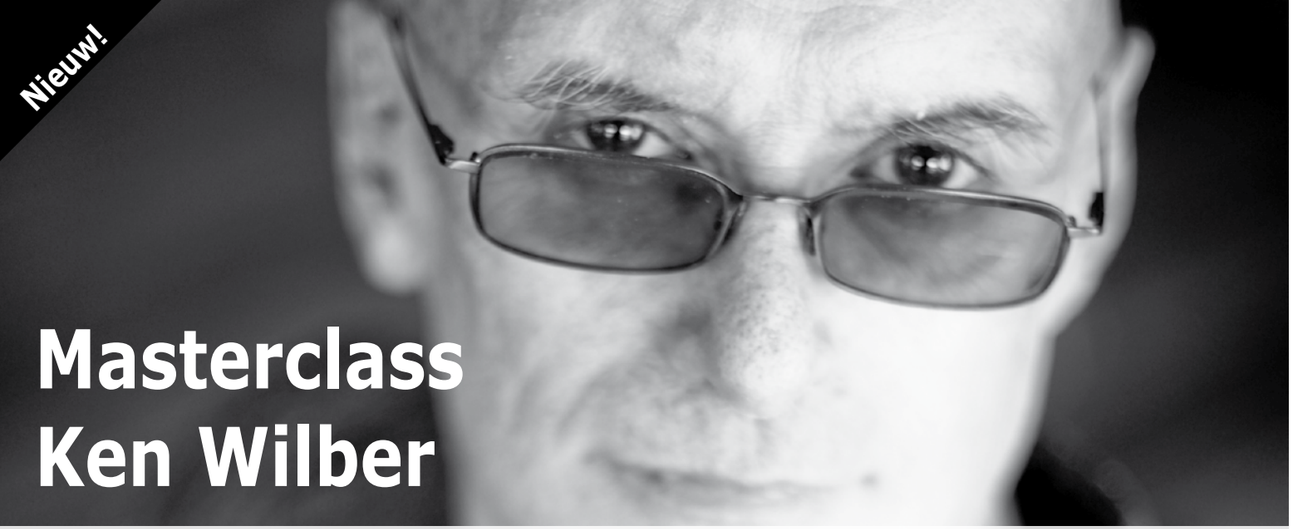
In zijn boek schetst de auteur een concreet ontwerp waarmee iedereen die met kinderen te maken heeft, aan de slag kan. De totaalaanpak van de Habbekratswereld omvat vier pijlers. De eerste staat voor het laagdrempelig aanbod op de nulde lijn, afgestemd op de positie van het kind of de jongere. De volgende pijler omvat de geïntegreerde aanpak waarbij via diverse wegen de ontwikkelingskansen worden gestimuleerd. Habbekrats biedt vorming, hulpverlening, informatie en zorg of nazorg voor elk kind. In de derde pijler vinden we de integrale mensbenadering terug waarbij de begeleiders oog hebben voor het groter geheel en ze aandacht schenken aan alle levensproblematieken van de jongere. Dat kunnen gezins- of financiële moeilijkheden zijn, maar evenzeer een taalproblematiek of het verwerken van traumatische gebeurtenissen. De vierde pijler staat voor de inclusieve benadering waarbij Habbekrats de brug vormt tussen de jongere en de samenleving. Zo leren de jongelui vanuit een veilige omgeving de structuren en hun aanbod kennen en ligt de drempel naar de samenleving lager.

Door in te zetten op deze vier zuilen kan een kind of een jongere openbloeien. Zoals Chris zegt: "Een kastanjebolster zal zich alleen maar openen wanneer ze het gevoel heeft dat ze kan kiemen en groeien". Jongeren zullen zich alleen maar tonen indien de omgeving voor hen veilig is. Zo leren ze hun talenten ontdekken en werpen ze geleidelijk aan hun stekels af.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Het boek is een aanrader voor iedereen die met jongeren werkt. Onze maatschappij lijkt de druk op hun schouders alleen maar te vergroten en legt de lat op een plek die voor velen niet meer haalbaar is. Een groot aantal jongelui staat met een vlag te zwaaien via 'afwijkend' gedrag. In plaats van de oorzaak hiervan te exploreren, geven we hen een label of een pil. Dat lijkt ons te ontslaan van onze verantwoordelijkheid tegenover deze jonge generatie. Chris toont dat het anders kan. Dit is een boek voor iedereen die gelooft in onze kinderen en jongeren en beseft dat één graad verschil in de koers van een schip maakt dat ze in een andere haven kunnen terechtkomen.

(Carine Van Ighem)



Nieuw!

Masterclass Ken Wilber

In deze nieuwe rubriek spreekt een lid van V.V.T.I.V. over zijn of haar 'goeroe'. Sabrina Marx is klinisch psycholoog, I.V.-therapeut en stafdocent Transpersoonlijke Psychotherapie bij E.A. Zij koos voor de Amerikaanse filosoof Ken Wilber.

Sabrina Marx

DAAROM KIES IK VOOR WILBER

Tijdens mijn therapeutenopleiding bij E.A. kwam ik voor het eerst in aanraking met de boeken van Ken Wilber. Schrijvend aan mijn eindwerk, 'De roep van de ziel: breng de psyche terug in psychotherapie', kwam ik telkens weer terecht bij zijn werk. Ik dacht dat ik de eerste was die de gelijkenissen zag tussen verschillende theorieën, die zag hoe ze elk slechts een stukje van de puzzel zijn, en die op zoek ging naar 'the bigger picture'. Al snel werd ik wakker geschud, want Wilber was me voor geweest! Hij heeft de afgelopen drie decennia inzichten uit de wereldreligies en wijsheidstradities van Oost en West geïntegreerd tot een integrale, holistische theorie van het menselijke bestaan binnen de kosmische context. Zijn werk is gevuld met inzichten uit de psychologie, filosofie en spiritualiteit, het postmodernisme en de empirische wetenschap. Dit resulteerde in AQAL (all quadrants, all levels), ofwel de vier kwadranten, die elke I.V.-therapeut kent. Hieraan mag ik aan bijdragen door studenten te 'verlichten' met Wilbers ideeën in de lessen Transpersoonlijke Psychotherapie.

DIT IS WILBERS GROOTSTE WAPENFEIT

In de psychologie werd spiritualiteit geruime tijd gemarginaliseerd en soms zelfs gepathologiseerd. Voor mij was dit een heikel punt, gezien het steeds een wezenlijk deel heeft uitgemaakt van mijn leven. Ik beschouw mezelf - op dit punt in mijn leven, het is ooit anders geweest - als 'spiritueel, maar niet religieus'. Laat dit nu net een *catch phrase* zijn van Wilber. Eeuwig dankbaar ben ik hem voor de verduidelijking dat de pathologisering van spiritualiteit het gevolg is van een denkfout.

De pre-post denkfout houdt in dat men de transpersoonlijke stadia van bewustzijn gaat verwarren met prepersoonlijke stadia, of omgekeerd. Men maakt dan één van de volgende fouten: reductionisme of elevationisme. Ofwel reduceert men transpersoonlijke werkelijkheden tot prepersoonlijk kinderlijk gebazel, ofwel verheft men prepersoonlijke kinderlijke beelden en mythen tot transpersoonlijke glorie.

Het is namelijk zo dat er eerst een zelf (ik of ego) gevormd moet zijn, om het te kunnen overstijgen. De evolutie van het menselijke bewustzijn gaat van prepersoonlijk (voorafgaand aan het ik), via persoonlijk, naar transpersoonlijk (voorbij aan het ik). Vandaar dat men spreekt over het transcendente, het zelfoverstijgende. De orthodoxe psychologie heeft in haar reductionistische woede pre en post hopeloos met elkaar verward.

Kenneth Earl Wilber Jr., Amerikaans filosoof, geboren in Oklahoma op 31 januari 1949. Zijn werk is vooral gericht op een integrale theorie van het bewustzijn.

Volgens Wilber richt de mainstream psychologie en psychotherapie zich enkel op het eerste deel van de evolutie, waarbij er vooral gefocust wordt op het vormen van een gezond en sterk ik. Dit is echter slechts de helft van het verhaal. Dankjewel Ken Wilber, om dit even uit te klaren. Nu kan ik met een gerust hart verder op mijn spiritueel pad zonder angst om neurotisch, psychotisch of infantiel te worden bevonden ...

In spirituele kringen hoor je vaak dat het ego iets slechts is, dat je geen ego mag hebben en dat geen ego (meer) hebben 'verlicht' zijn is. Het werk van Wilber maakt echter duidelijk dat het ego niet slecht is, maar wel nuttig en zelfs noodzakelijk. We hoeven het ego niet te elimineren, maar wel te leren hanteren. Pas wanneer het zelf sterk en matuur genoeg is geworden, kan men het overstijgen.

MIJN FAVORIETE WILBER-QUOTE

"I have one major rule: everybody is right. More specifically, everybody - including me - has some important pieces of truth, and all of those pieces need to be honored, cherished, and included in a more gracious, spacious, and compassionate embrace. At no point I have ever said: Freud is wrong, Buddha is wrong, liberals are wrong, conservatives are wrong. I have only suggested that they are true but partial. My critical writings have never attacked the central beliefs of any discipline, only the claims that the particular discipline has the only truth — and on those grounds I have often been harsh ... And on my own tombstone, I dearly hope that someday they will write: He was true but partial." Collected Works of Ken Wilber, vol. VIII (2000)

Ik denk dat deze quote voor zich spreekt. Dit is helemaal I.V. Niet één visie zien als de enige echte waarheid, maar wel als een beperkt stukje van de waarheid. Eén perspectief van de vele die samen een beeld vormen van de waarheid. Ik vind het heel belangrijk, zeker als therapeut, om jezelf in vraag te durven en blijven stellen. Er niet vanuit te gaan dat je de (volledige) waarheid in pacht hebt. *Not knowing* ... Ik vind het zalig om in dialoog te gaan met mensen met andere visies. Door naar elkaar te luisteren en op zoek te gaan naar de waarde van ieders perspectief, geraak ik zelf verder in mijn denken en evolueert telkens mijn eigen visie.

ZO GEBRUIK IK WILBER IN MIJN PRAKTIJK

Ik denk dat het een houding is die je volledige therapeut-zijn doordringt. Een houding van openheid, inclusiviteit, onbevooroordeeld kijken, ... Dat maakt het zo allesomvattend dat het moeilijk is om aan te geven hoe je nu precies Wilber gebruikt in je praktijk. Ik doe een poging om het in woorden te vatten.

Als therapeut wil ik me openstellen voor alle facetten van het menselijk bestaan. Hier hoort ook spiritualiteit bij. Spiritualiteit in de brede zin van het woord, in het volledige spectrum van kleuren. Van magie en religieuze dogma's tot hogere zijnswaarden en eenheidsbewustzijn. We kunnen spiritualiteit in de therapie brengen als een bijkomende dimensie, een andere bril, een nieuwe laag van diepte. Ik hoor vaak van hulpverleners dat ze nog nooit een cliënt hebben gehad die sprak over spirituele ervaringen of spiritualiteit in het algemeen. Krijg ik meer van deze cliënten over de vloer? Dat zou kunnen, maar volgens mij ligt het voor een groot stuk aan de attitude van de therapeut. Cliënten schamen zich, zijn bang om te worden uitgelachen, om gek verklaard te worden. Vaak vertellen ze aarzelend en terughoudend over alternatieve therapieën die ze hebben gevolgd. Ze vragen dan of ik daarin geloof, of ik ervoor open sta. Mijn antwoord en houding is dan bepalend voor het verdere verloop en voor de ruimte die dit thema krijgt binnen de therapie. Ook het herkaderen door de therapeut in spirituele taal, bijvoorbeeld 'dat is heilig', kan een verschuiving in bewustzijn teweegbrengen en de therapie naar een diepere laag brengen, ook bij patiënten voor wie spiritualiteit ver van hun bed is.

En uiteraard kan ik de vier kwadranten niet wegdenken als I.V.-therapeut. Zo zorg ik ervoor dat ik geen enkel perspectief uit het oog verlies. Dat ik niet enkel kijk naar de beleving en het gedrag van de persoon voor mij, maar ook naar het systeem waarvan hij deel uitmaakt. Daarnaast heb ik oog voor de biologische factoren (neurotransmitters, voeding, bloedresultaten, ...) die mogelijk een rol spelen en hoe de cultuur waarin deze persoon leeft de problematiek beïnvloedt. Geen enkel van deze factoren is het ultieme antwoord op ons vraagstuk. Al deze puzzelstukken dragen bij aan het geheel. Door naar elk puzzelstuk te kijken, zie je samenhang en wordt *'the bigger picture'* duidelijk.

UITGETEST: Creative Consciousness Coaching

Wie wil je zijn?

Onze gedachten creëren onze werkelijkheid, dat hebben we al meer gehoord. Maar hoe maak je het waar, en wat heeft je bewustzijn ermee te maken? Tanja Dierckx testte de Master1-training van CCC Belgium uit in Leuven en kwam terug als een meer bewuste versie van zichzelf.

Tanja Dierckx

Een aantal maanden geleden kreeg ik een aanbieding om de vierdaagse Master1-training van Creative Consciousness Coaching uit te proberen. De benaming sprak me wel aan. 'Creatief' past perfect bij mij. 'Bewustzijn' is een kernwoord in therapie én in geaarde spiritualiteit, mooi. Alleen dat woord 'coaching', *tssss ...* Daar heb ik het soms wat moeilijk mee. Ik vermoedde een overwegend cognitieve benadering in het nadeel van proceswerk, of zo'n resultaatgerichte aanpak met bijbehorend stappenplan.
Nathalie Willems, licentiehouder van Creative Consciousness Belgium, ging mijn vooroordelen te lijf met haar enthousiaste uitleg: "Doel van de training is het ontwikkelen van je bewustzijn, leren creëren in het hier en nu, ontdekken hoe je je eigen leven kunt vormgeven in samenwerking met de kosmos". Dat klonk een beetje sprookjesachtig (op zich geen probleem, ik ben dol op sprookjes) en er begonnen meteen ook een paar belletjes te rinkelen: Eckhart Tolle, Deepak Chopra, *The Secret, What the ßleep Do We (K)now!?,* de kwantumfysica, etc..

Wat me uiteindelijk over de schreef trok was dit: Creative Consciousness Coaching zou 'IMT' zijn, *Inspiring, Moving and Touching*: inspirerend op geestelijk gebied, in beweging zettend (dus *'moving'* als in 'bewegen') en het zou mijn hart raken. *Jawel, de I.V.-driehoek!*

Begeleide transformatie

Zo'n 8.000 mensen volgden de Master1-training van Creative Consciousness Coaching (vanaf nu zet ik gewoon 'CCC'). De organisatie bestaat - voorlopig, want ze is in volle uitbreiding - in zes landen: Duitsland, Nederland, Roemenië, Rusland, Zuid-Afrika en sinds twee jaar ook in België. Zelf omschrijven ze hun trainingen als een begeleid transformatieproces naar een nieuwe, creatieve manier van 'zijn'. Master1 - er zijn drie Masters in totaal - staat voor *'The Awareness Process'.* Je brengt vier dagen in groep door in La Foresta, een oud franciscanenklooster nabij Leuven. Daar krijg je een hoop theorie voorgeschoteld die tot persoonlijke inzichten moet leiden. Gelukkig wordt niet alleen je hoofd aangesproken; oefeningen en experimenten hebben als doel je dichter bij je authentieke Zelf te brengen.
Vooraf vul ik plichtsgetrouw mijn doelen in, wat ik wil bereiken op diverse gebieden (resultaatgericht, dus). Dat mag van alles zijn: een project opstarten, mijn relatie verdiepen, of ander werk vinden. Ik denk even aan die E.A.-thesis die ik nog altijd wil uitbreiden en in boekvorm publiceren, maar hou het dan toch maar simpel: ik heb sinds een jaar niet meer gesport en wil opnieuw in beweging komen. En dat perfectionisme op mijn werk mag misschien ook wel wat minder. Moet allebei haalbaar zijn mits de juiste 'staat van bewustzijn', toch?

Onze verhalen

De eerste dag van de training is een donderdag. We zitten met vijfentwintig deelnemers klaar, en ik zie dat er drie trainers zijn, ondersteund door een team van zes assistenten. Een flinke zaal vol. Na het uitleggen van een aantal regels gaat de training van start. We hebben geluk, want het basisprincipe wordt uitgelegd door Marc Steinberg *himself*, de van oorsprong Duitse oprichter van CCC. Steinberg heeft dit trainingsmodel zelf samengesteld, vanuit een stevige expertise in diverse disciplines, van pure menswetenschappen tot mystieke leringen.

Eerst gaat het over bewustzijn. We kijken met een onderzoekende blik naar onze gedachten en emoties. Van wie zijn onze gedachten eigenlijk? Waarop zijn ze gestoeld? Blijkt dat ze voor het grootste gedeelte gebaseerd zijn op zaken die verondersteld worden, die we van anderen (onze ouders, leraars, religie...) aangenomen hebben en die vaak met 'de waarheid' niks gemeen hebben - voor zover die 'waarheid' dan bestaat.
Eigenlijk zijn gedachten en emoties voor een groot stuk geprogrammeerd. Ze zijn niet van ons, we hebben ze niet zelf gecreëerd, we hebben ze ergens opgepikt of ingeslikt (geïntrojecteerd in de Gestalt-taal). Onze gedachten en emoties zijn verhalen die ons leven bepalen en het ook flink kunnen verzieken. Die verhalen vormen samen onze 'identiteit'.
Hierbij legt mijn integratieve geest meteen de link met het ego van Freud, de persoonlijkheid van Jung, het bewuste ik in Voice Dialogue, ... En komt Lacan hier om de hoek loeren? Ook hij zegt dat de identiteit van een mens is opgebouwd uit verhalen. Ook binnen het kader van CCC is de identiteit het organiserend principe in de mens, dat zich onder meer bezighoudt met het bereiken van compromissen tussen tegengestelde krachten en zo om te gaan met uitdagingen. De identiteit stelt ook de mens in staat om van zichzelf gewaar te zijn. Het 'echte zijn' ligt op een dieper niveau, dit is het 'bewust-zijn', voorbij onze mentale en emotionele conditionering. Bewustzijn ontwikkelen is je loskoppelen van je identiteit (of van je verhalen), om te komen bij wie je écht bent in het hier en nu. Het is het 'zijn' dat onder je gedachten en emoties ligt, het stuk van jezelf dat vrij is van programmaties, dat waarachtig 'voelt en weet', dat zich kan verbinden met een groter geheel, dat authentiek is. Je identiteit daarentegen wordt gevormd door je gedachten en emoties, die vaak 'gedownload' zijn en dus niet authentiek.

Mindfulness

De buitenlucht lonkt. In de tuin van het centrum proberen we al wandelend, ieder voor zich, contact te maken met die diepere laag onder onze gedachten en emoties, terwijl we ons wél bewust zijn van die gedachten en gevoelens. Ik doe de oefening en voel onmiddellijk rust. Voor mij is dit 'mindfulness', al wordt het woord hier geen enkele keer uitgesproken.
Na elke oefening worden ervaringen gedeeld. Blijkt dat veel mensen zich verbonden voelden met een groter geheel. Ook ik, ik voelde me verbonden met de bomen en de struiken in de tuin en had genoten. Steinberg bevestigt: "Het is van daaruit dat je contact kunt maken met 'het al' of de kosmos, van waaruit je je leven kunt vormgeven. Bewustzijn is geen manier van denken, maar een context van waaruit creatie kan plaatsvinden".

Maar wat bedoelt hij nu met die creatie? Steinberg: "De woorden 'reactie' en 'creatie' bestaan uit dezelfde letters. Gedachten en gevoelens zijn niet meer dan verhalen die rond je identiteit zijn opgebouwd. Eens je dat weet, kun je de keuze maken: handelen vanuit deze verhalen, dat is reactie, of handelen vanuit je bewustzijn, dat is creatie vanuit je authentieke Zelf".

Je krijgt wat je denkt

Door de wetenschap wordt bewustzijn gezien als een breinactiviteit, iets dat voorkomt uit de fysieke realiteit. CCC draait het om en zegt dat alles begint met bewustzijn en dat de materiële wereld daaruit voortkomt. Anders gezegd: vanuit ons bewustzijn zijn we één met de kosmos, we zijn dan niet afgescheiden. Vanuit die verbondenheid hebben we ook een effect op de realiteit en kunnen wij ze bewust mee creëren. Hier komen we bij de kwantumfysica terecht: wat er in jouw leven gebeurt, wordt veroorzaakt door de manier waarop jij naar de werkelijkheid kijkt. *What you think is what you get.* Met onze gedachten zijn we de scheppers van onze eigen realiteit (denk ook aan het fameuze experiment waarbij licht zich als golven of deeltjes toont, naargelang de benadering van de waarnemer).

Steinberg koppelt het creëren aan een groter perspectief van ons bestaan, volgens de drie bestaanswetten: de Wet van de Eenheid, de Polariteit en de Resonantie. Die vind je uitgebreid in het kader op pagina 23. Kort gezegd komt het hierop neer: we zullen slagen in onze creaties als we creëren in lijn met het 'Geheel' *(the Whole)*, dat onderworpen is aan drie krachtige wetten. Via die wetten trekken we boodschappen, mensen en situaties aan die we nodig hebben op ons pad van creatie. Dit wil zeggen: om te worden wie we willen zijn, om onze doelen te bereiken.

Steinberg gaat verder: "Als je het bewustzijn als enige echte zijnsrealiteit erkent, dan brengt dit uiteraard een grote verantwoordelijkheid met zich mee. Dan kun je je niet meer in je slachtofferrol wentelen en je verschuilen achter excuses, beschuldigingen, oordelen, enzovoort. Dat zijn allemaal verhalen, gedachten en emoties die gecreëerd werden op basis van veronderstellingen". Het grote verschil tussen 'verhaal' en 'authenticiteit' is dit: 'verhaal' staat voor de interpretatie van het hier en nu, 'authenticiteit' ís het hier en nu.

Spiritueel bootcamp

De regels van de CCC-training zijn bootcampwaardig. De trainers vragen om onze horloges gelijk te zetten met 'iPhone time', want er wordt telkens stipt op een bepaald tijdstip gestart, en dan moet iedereen braaf op zijn stoel zitten. Wie iets wil zeggen, steekt zijn hand op en staat recht. Hij of zij praat vervolgens in de ik-vorm, dus niet in de derde persoon, want dat maakt de verbinding met jezelf sterker en zorgt ervoor dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen visie. Nestjes bouwen is verboden; na elke pauze neemt iedereen een andere plek in om de beweging uit de comfortzone ook op fysiek niveau te ondersteunen. Buiten de pauzes is het verlaten van de ruimte verboden, controle hebben over je waterblaas is blijkbaar een eerste stap om je leven te creëren. In het begin erger ik me aan die regels, maar na enkele dagen moet ik toegeven dat ze de structuur en de focus ten goede komen. Een duivenkot kun je dit moeilijk noemen. Nathalie legt uit: "Om bewustzijn te ontwikkelen en echte vrijheid te bereiken, moet je je relatie tot regels onderzocht hebben. Wie zich engageert ten opzichte van regels, maakt zich vrij van rebellie en weerstand, waardoor er meer ruimte en energie is voor belangrijkere zaken".

De noordpool versus Tahiti

De tweede dag leren we hoe we met kwaadheid, irritatie en andere ongewenste emoties kunnen omgaan. Hoe? Door 'simpelweg' het verhaalaspect ervan in te zien en er dan vanaf te stappen. Een aantal deelnemers doet de oefening voor de groep. Ze spreken over hun irritatie ten opzichte van hun partner of een van hun ouders en engageren zich dan om ervan af te stappen. Ik zie de emotionele opluchting van het moment, maar ik geloof hen niet allemaal. Ik bedenk dat dit haalbaar is voor de kleine akkefietjes des levens, maar niet voor de grotere verhalen. Niet als je bijvoorbeeld, ik zeg maar wat, constant vernederd of mishandeld wordt door je partner. Of erger nog: als je een verleden van misbruik hebt? De therapeut in mij komt hiertegen in opstand: "Zo simpel is het niet!".
Maar voor zover je het dus niet te ver doortrekt, kan het wel leerzaam zijn. Het helpt relativeren. Je kan je inderdaad trainen om je kleine irritaties te 'droppen' zodat ze niet met jou aan de haal gaan. Dat is wat ik eruit haal. En ook: als je altijd in het hier en nu staat, is er geen verhaal, dan kan je elk moment 'nieuw' zijn. Soms kan dat handig zijn, bedenk ik me.

We krijgen nog een mooie metafoor mee: de noordpool versus Tahiti. Het gaat erom dat je je mango's in de juiste omgeving teelt. Je kunt natuurlijk een

megaserre bouwen op de noordpool, maar best is te verhuizen naar Tahiti, daar je zaadjes te planten en de natuur zijn werk laten doen.

Na het uitleggen van dit principe wordt ons de vraag gesteld: *where are you greenhousing?* (Waar bouw jij je serres?) De belangrijkste indicatoren daarvan zijn: strijd, weerstand, buitenproportionele inspanning, herhaling van problemen. Is dat op gebied van je werk, je relatie, jezelf? Een aantal mensen geeft grif toe dat ze heel wat energie steken in *'greenhousing'*. Marc Steinberg: "Misschien moet je dan verhuizen naar Tahiti. Natuurlijk zul je nog altijd je zaadjes moeten planten en water geven, maar je zult flow ervaren in plaats van weerstand". Ik zie mensen knikken. Een luide *'Yes!'* klinkt door de ruimte (vooraf werd afgesproken: als iemand een inzicht krijgt, wordt dat gevierd met een 'yes'). Iedereen lacht.

Welke tango dans jij?

Zo gaat dit vier dagen verder. Veel meer wil ik niet prijsgeven, want onbevangenheid maakt deel uit van de slaagkans. Toch nog dit: het grappigste vond ik het ontdekken van mijn 'tango'. Dat deel van de training neemt Nathalie voor haar rekening. Om het met haar woorden te zeggen: "Jouw tango is jouw onbewuste manier om energie naar je toe te zuigen, om aandacht te trekken van anderen voor jouw identiteit. Een tango voedt je identiteit en weerhoudt je ervan om authentiek te zijn". Geen onschuldig dansje dus. Maar meestal wel onbewust. Iedereen heeft zo zijn manier om energie van anderen naar zich toe te trekken.
Keuze genoeg, want er bestaat een hele reeks tango-typetjes. Er is 'het slachtoffer' dat steeds over haar miserie klaagt. Er is 'de clown' die ten alle prijze de boel wil opvrolijken, 'de intimidator' die mensen afschrikt en daardoor intimiteit vermijdt, 'de mysticus' die steeds vaag blijft en mensen op hun honger laat zitten, 'de gastheer/gastvrouw' die altijd moet zorgen … Zo kan ik nog wel even doorgaan, want in de typologie van CCC zijn er een stuk of twintig tango's die je kan dansen. Wat dacht je van 'de pleaser', 'de roddeltante', 'de playboy/playgirl', 'de intellectueel', 'de ster' of 'de speciale'? In psychotherapeutische termen vertaal ik dit als overlevingsmechanismes, hoeken van de machtsdriehoek, primaire ikken, etc…

In de zaal blijken zich veel slachtoffers, pleasers en gastvrouwen te bevinden. Ik hoor regelmatig 'yes' klinken wanneer Nathalie de tango's stuk voor stuk uitbeeldt. 'De rebel' doet bij mij onmiddellijk een belletje rinkelen. Nog een sterkere herkenning heb ik bij 'de lonesome cowboy', degene die op een afstand blijft, de boel bekijkt, alleen op zichzelf vertrouwt en niemand nodig heeft. Zo iemand

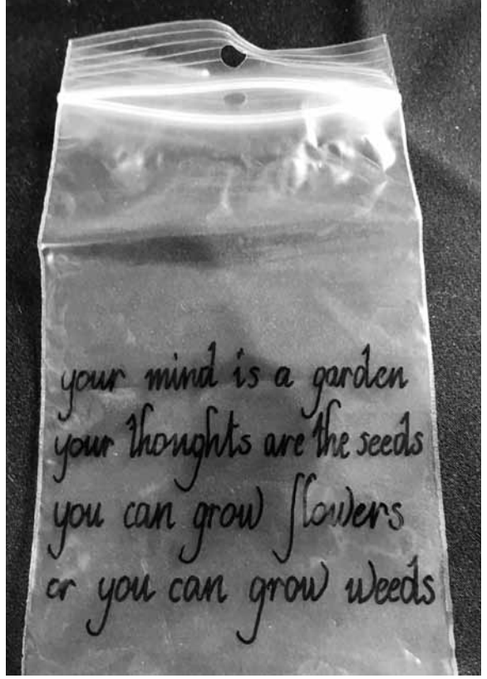
vraagt wel wat energie van anderen, besef ik plots. *Yes!* En die rebel ook trouwens, al is die vooral heel vermoeiend voor zichzelf. Na deze uiteenzetting ren ik op een drafje naar het toilet en merk plots: 'Verdorie, ik zit op mijn paard'. *Yes!*
Wat is hier de boodschap? Wel, iedereen danst zijn tango. Dat is op zich geen drama. Je kan je er wel bewust van worden en dan kan je beslissen of je er al dan niet iets aan wil veranderen. Als je je tango kan laten vallen, zak (of 'shift') je meteen in een authentiekere zijnslaag.

Anders in het leven staan

De vier dagen zitten vol verassingen. Het is een proces, het bouwt op. Er wordt doorgegaan op levensdoelen, engagement, actie en kosmische wetten om uiteindelijk te komen tot hartsverbinding en ten slotte eigenliefde, waarbij trouwens blijkt dat heel wat deelnemers daar tekortschieten tegenover zichzelf. Er wordt nog meer geëxperimenteerd en gedeeld. Sommige mensen komen bij diep verdriet en worden door de groep gesteund, andere maken waarachtige momenten van euforie mee. Vaak schalt er een *'yes!'* door de ruimte en er is steeds meer verbondenheid.

Sommige onderdelen lijken nogal belerend, maar ik kan niet ontkennen dat er waarheid in schuilt. Zoals deze: authenticiteit en oprechtheid zijn voorwaarden voor creatie. Je liegt niet over je gedachten en emoties, je liegt niet over je intenties en je bent trouw aan jezelf. Samen staan deze waarden voor 'integriteit' en dat maakt deel uit van je persoonlijke succesformule. Er worden nog veel interessante vragen gesteld. Conditioneringen worden opgespoord door de vraag 'Waarvoor geef je jezelf geen toestemming?' En de vraag 'Hoe zou jij je leven leiden als het niet langer ging om overleven en/of zekerheid?', brengt je dichter bij je levensdoel.

We komen ook bij het echte creëren. Om je doelen te bereiken, verbind je jezelf met je ware staat van bewustzijn. Je creëert in je bewustzijn. Je checkt in met het universum, via taal maak je je intentie concreet (je formuleert dus je doelen). Je stelt je daarbij een aantal vragen, zoals: 'Welk soort persoon moet ik zijn om dit te bereiken' of 'Wat moet ik loslaten om er te geraken?'
Je engageert je ten opzichte van je doel en laat los in ontvankelijkheid.
De antwoorden krijg je terug vanuit de kosmos. Enerzijds door synchroniciteit, door schijnbare toevalligheden die op je weg komen en kansen of antwoorden bevatten (je moet wel je oren en ogen openhouden!). Anderzijds door steeds meer te merken dat het leven loopt zoals je het zelf wilt.



Shift happens

Tijdens deze vierdaagse ben ik verschillende keren uit mijn comfortzone gegaan, en het is daar waar mijn inzichten plaatsvonden. Het is ook allemaal wat serieuzer dan ik dacht. Het is intelligente materie, het gaat dieper en reikt verder dan ik verwachtte. Voor mij was het alsof een hele reeks inzichten uit boeken, opleidingen, films en lezingen samenkwamen in één groot, ambitieus, liefdevol en sluitend geheel.

En ja, ik ben de dag daarna beginnen sporten en hou dat tot op heden vol. En ja, ik heb een aantal verantwoordelijkheden kunnen opnemen voor keuzes die ik gemaakt heb. En ja, ik merk sindsdien nóg meer synchroniciteit in mijn leven. Bij een kleine rondvraag valt me op dat de training voor iedereen andere zaken heeft opgebracht.
Ann-Michèle is een fotografe die na haar Master1 verschillende expo's heeft georganiseerd: "Hier heb ik geleerd dat ik kan en mag schitteren. En ik heb me leren engageren." Bert: "Ik was vroeger snel geïrriteerd. Ik leerde dat loslaten en voel nu veel meer innerlijke rust en geluk." Sara kwam vanuit de Azoren naar Leuven: "Ik ben gestopt met ruziemaken over steeds weer hetzelfde met mijn man." En ten slotte yogalerares Marielle: "Ik heb geleerd dat het verleden slechts een verhaal is dat ik mezelf opnieuw en opnieuw vertelde in mijn gedachten en dat had een grote impact op mijn leven. Die bewustwording alleen al brengt een enorme verandering op gang. Ik had ineens door dat ik telkens weer in het 'nu' kan creëren wat ik wil ervaren en daarvoor ook actie kan ondernemen, me aan mijn woord houden en het te manifesteren. Ik kreeg prachtige tools aangereikt om dat waar maken. Sindsdien zie ik iedere dag nieuwe mogelijkheden".
Nathalie Willems resumeert: "De CCC-training draait om diepmenselijke waarden, zoals verbinding en integriteit. Het verschil met andere trainingen is dat het hier meer gaat over 'zijn' dan over 'doen'. Wie kies ik om te zijn? En hoe kan ik zelf verantwoordelijkheid nemen over het doel dat ik gesteld heb? Dan gaat het niet over in de zetel zitten en wachten tot het op je afkomt. Positief denken is niet genoeg. Actie is even belangrijk".

Vier dagen zit je in een soort van *bubble* vol verbondenheid en expansieve energie. Dat fijne gevoel draag je een tijdje mee, maar het is ook gedoemd om te slinken tijdens de weken die op de training volgen en je weer meedraait in het gewone leven. Dat gebeurt ook met mensen die een stilteweek doorbrengen en daarna in een wereld vol prikkels terechtkomen. Toch merk ik bij mezelf dat er veel overblijft. Ik heb verfrissende inzichten meegenomen, waar ik zelf veel aan heb, maar die ik ook al gebruikte in therapie bij cliënten die er open voor staan. Voor mij was deze Master1-training heel zinvol. Om af te sluiten geef ik deze quote van de Ierse toneelschrijver George Bernard Shaw nog mee: *'Life isn't about finding yourself. Life is about creating yourself'.*

De volgende Master1-training vindt plaats van 1 t.e.m. 4 december 2016 in Leuven, in het Engels. Van 30 maart t.e.m. 2 april 2017 vindt de eerste Nederlandstalige Master1-training in België plaats. Master2 en Master3 zijn verdiepende trainingen en steeds meer gericht op het coachen. Na Master3 kan je het certificaat van Creative Consciousness Coach (erkend door de I.F.C.) behalen via een examen. Info op creativeconsciousness.be.

DE BESTAANSWETTEN

Volgens Creative Consciousness Coaching zijn dit de drie universele wetten waar ons leven aan onderworpen is:

De Wet van de Eenheid

Alles is verbonden. Alles komt uit Eenheid en gaat naar Eenheid terug. Er is een constante kracht aan het werk die alles weer één wil laten worden. Als onze keuzes en creaties ons te ver in afgescheidenheid brengen, zal de Wet van de Eenheid onze koers corrigeren. We noemen deze correctie dan een crisis, ramp, pech, etc ... De weerstand tegen deze correcties veroorzaakt lijden.

De Wet van de Polariteit

Alles wat zich manifesteert, bestaat uit twee, als een polariteit of dualiteit: yin-yang, links en rechts, hoog en laag, mannelijk en vrouwelijk, inademing en uitademing, plus en min, etc ... Die twee tegengestelde krachten zijn voor eeuwig met elkaar verbonden in een energetische uitwisseling. Deze wet zegt ook: wat we bereid zijn te laten gaan, mogen we houden.

De Wet van de Resonantie

Zo binnen, zo buiten. Wat binnen in ons waar is, kan ook buiten ons bewaarheid worden. Wij resoneren met alles wat er in ons leven is. En omgekeerd: wat we niet hebben, hebben we niet omdat we er niet mee resoneren. Via de Wet van Resonantie (én die van Polariteit) trekken we mensen en situaties aan (wat we uitstralen, komt bij ons terug). Deze wet maakt het ons mogelijk om scheppers te zijn.

Gezien worden brengt vertrouwen

Het boek 'Eendagsvlinders' van Irvin D. Yalom bracht ons op het idee om een rubriek te starten met persoonlijke verhalen uit de therapieruimte van I.V.-therapeuten. In deze editie laat Miriam De Rycke ons binnenkijken bij De Veelsprong in Merksem.

Miriam De Rycke

Een stukje over mezelf schrijven, als psychotherapeut aan het werk, in de huidige context van erkenningswetgeving ... Ik merk dat dit toch anders voelt. Er schijnt een ander licht op mijn werk als therapeut. Maar nu ik erover nadenk, heb ik dat gevoel niet tijdens de therapeutische sessies zelf. Het is de context, de maatschappelijke omgeving, die met gefronste wenkbrauwen kijkt naar zij die zichzelf 'psychotherapeut' noemen, terwijl dat ofwel niet zou mogen, ofwel niet verantwoord zou zijn. De veiligheid van de cliënt moet meer gegarandeerd worden.
Dus, Miriam, vertel nu maar eens over jouw werk als therapeut.
Kwetsbaar.

Wijs worden en kracht geven

Ik denk dat ik eerst wil vertellen dat zowel professioneel als privé de therapieopleiding sinds het afstuderen nog steeds doorwerkt. De lessen, de interacties, het persoonlijk proces ... het zindert allemaal nog na. Het bezinkt, gist en vertelt. En zo vertellen cliënten mij overigens ook dingen over mezelf. Waardoor ik wel eens bedenk: "Ai, ik doe dat eigenlijk zelf ook, wat die man vertelt over zijn vriendin". En dan ervaar ik een mengeling van schuldgevoel en een zekere binnenpret. Ooit vroeg iemand mij: "Wat is jouw levensdoel?". Mijn antwoord was: wijsheid vergaren. Ik hou van leren en bijleren, van verkennen, van luisteren naar de verhalen van mensen, van filosofisch naar de dingen kijken, van leren hoe het leven werkt. Dit was eigenlijk ook één van mijn motivaties voor het beroep van psychotherapeut. Ik heb zeer bewust voor de diepgang van dit beroep en deze opleiding gekozen.
Wijsheid bestaat niet enkel uit kennis, maar ook uit een weten, zo leerde mij de Franse filosoof De Montaigne. Hij nuanceert de intellectuele wijsheid. Het gaat niet om wie meer weet, maar om wie beter weet. En als therapeut voeg je daar nog het belang van het niet-weten aan toe. Een ander motief voor het werken als psychotherapeut is dat ik mensen wil empoweren, een begrip uit de opleiding sociaal werk. Mensen versterken, in hun kracht en tot hun recht laten komen. Mensen een stem geven. Dit kan je doen door mee te gaan betogen, maar ik doe het door een plek te bieden waar mensen in kwetsbaarheid hun eigen persoonlijk verhaal kunnen vertellen. Ik geloof overigens en ben ervan overtuigd dat erkenning geven aan mensen essentieel is in een proces van kracht vinden, maar ook om vertrouwen te hebben in het leven. Erkenning gaat over bestaansrecht, over een besef bij de ander dat iets bestaat. Wie verstoken blijft van erkenning, voelt zich niet gezien. Gezien worden brengt vertrouwen.
Ik merk ook dat waar weerstand is, erkenning geven een hele andere energie in de interactie kan brengen. Dat herken ik onder meer tijdens het werken met (groepen) mensen die in een onvrijwillige situatie zitten, zoals bijvoorbeeld wensouders die een donorkind of een adoptiekind willen. Mensen durven zich meer openstellen en in verbinding gaan wanneer ze gezien worden in hun kwetsbaar, penibel of onmachtig verhaal. Als het gaat over hechtingsstijl, gaat het ook om gezien willen worden. Dat blijkt uit volgende verhalen.

Zie mij

Voor relatietherapie komen Maaike en Stijn bij mij terecht. Ze worstelen met onuitgesproken frustraties. Zij wil dingen uitpraten, hij wil conflicten vermijden. Het is duidelijk wat Maaike wil, maar niet echt wat Stijn wil. Na enkele sessies bespreken we de thema's autonomie en verbondenheid. Stijn omschrijft zijn vader als een über-egoïst die zéér weinig beschikbaar was voor hem. Met zijn moeder had hij een lange-afstandsrelatie omdat zij vaak in het buitenland werkte. Stijn houdt ervan om in zijn comfortzone te blijven, maakt zich liever niet druk om praktische levenskwesties. Keuzes maakte hij in zijn leven niet bewust, het waren eerder kansen die hem overkwamen.
Maaike vertelt dat ze opgroeide in een arm gezin en omschrijft haar ouders als angsthazen. Ze is niet graag alleen, zorgt graag voor Stijn. Ze neemt de praktische kant in hun gezin voor haar rekening en omschrijft zichzelf als een pleaser. Ze voelt zich onzeker, piekert veel en is vaak bang dat Stijn haar zal verlaten.
Het lijkt erop dat bij dit paar, het vooral Maaike is die schreeuwt om gezien te worden, wat zich uit in haar aanklampend gedrag naar Stijn toe. Maar nadat we de begrippen autonomie en verbondenheid verkend hebben, vraag ik Stijn: "Zou het kunnen dat, met wat je vertelt over jouw vader in gedachten, jouw autonome kant zeer goed ontwikkeld is?". Stijn moet niet lang nadenken, en zegt met een toon van herkenning: "Je zou inderdaad kunnen stellen dat mijn autonome kant goed ontwikkeld is!". Beide partners hebben naar mijn idee elk hun manier gevonden om het niet gezien-worden te hanteren.

Durf ik mij laten zien?

Willem is al enige tijd in begeleiding. Hij is vijftig en verliet na 26 jaar zijn vrouw voor een passionele nieuwe liefde. Waar de vorige relatie een kabbelend beekje was, waarin Willem en zijn vrouw elkaar vrij lieten, is de relatie met Nicole een turbulente bedoening. Nicole stelt hoge eisen aan Willems beschikbaarheid en inzet voor de relatie. Zij wil dolgraag alles samen doen en wijzigt haar agenda daarom spontaan in functie van Willem. Wanneer Willem dit ter sprake tracht te brengen, wordt hij plat geargumenteerd door Nicole. Willem kiest het bewust voor een LAT-relatie om niet volledig te worden opgeslokt door haar.
Tijdens deze begeleiding kocht ik in een speelgoedwinkel een mooi groot houten zwaard met daarin gegraveerd: Excalibur. Ik nodig Willem uit om recht te staan en het zwaard vast te houden. Hij hanteert het zwaard als was de greep gloeiend heet! Het zwaard staat met de punt op de grond en Willem wipt het handvest systematisch over en weer van links naar rechts. Of hij houdt het zwaard enkel voorzichtig bij het topje vast. Wanneer ik hem attent maak op de manier waarop hij het zwaard vasthoudt, grinnikt hij als een verlegen, betrapt jongetje.
Willem groeide op in een harmonieus gezin met vier kinderen en had naar eigen zeggen geen klagen. Uit zijn verhaal blijkt wel dat hij een beetje de eenzaat was in het gezin, niet geïnteresseerd in de sportclub zoals zijn broers. Willem hield zich liever alleen bezig. Over moeder vertelt hij dat haar wil wet was. Tegen haar ingaan leverde niets op.
Ik: "Net zoals bij moeder, ondervind jij dat bij Nicole in de strijd gaan niets oplevert?".
Willem herkent de gelijkenis.
Ik bespreek met hem de afweermechanismen van Ingeborg Bosch, en hij herkent zichzelf in de afweermechanismen ontkenning van behoeften, valse hoop en primaire afweer. We werken ook rond schaduw en wat roept om geïntegreerd te worden. Wanneer hij echt daadkrachtig en doortastend zou opkomen voor zichzelf, zou hij zich schuldig voelen.
Ik: "Wat zou jij zelf willen?".
Willem antwoordt dat hij niet uit deze relatie wil stappen, maar de kracht wil vinden om naast Nicole te durven kiezen voor zelfmanifestatie.

Zichzelf durven uitspreken, laten zien. Meer nog, ervoor zorgen dat hij daadwerkelijk gezien en gehoord wordt.

Zie mij, maar niet teveel

Er zijn ook mensen wier leven hen uitnodigt om meer gezien te worden, maar die zich hierbij eerder oncomfortabel voelen en liever in de veilige comfortzone lijken te blijven.
Zo komt Diane bij mij op gesprek. Vorige lente werd ze ernstig ziek, maar door een groot gezin en precaire werkomstandigheden bleef ze verder werken. De aanleiding voor haar komst: "Ik kreeg mijn klopke. Ik merk dat ik nogal kortaf ben tegen mensen. Ik wil de dingen eens op een rijtje zetten".

Diane vertelt het allemaal laconiek. Het lijken bijna faits divers. Ook het feit dat mensen haar de raad geven dat ze eens aan zichzelf moet denken, lijkt bij haar niet binnen te komen. Toch zegt ze tijdens de eerste sessie: "Nu is 't aan mij". Wanneer ik op een gegeven moment vraag hoe ze gewoonlijk omgaat met kwaadheid, antwoordt ze: "Daar moet ik eens over nadenken". Doorheen haar verhaal herken ik in Diane een klein meisje dat geparentificeerd werd als zorgend kind met veel verantwoordelijkheidszin. Het omgaan met gevoelens werd door haar moeder voorgeleefd met het credo 'je niet laten gaan' en resulteerde in psychosomatische klachten. Op de I.V.-interactiedriehoek ziet Diane zichzelf voornamelijk bewegen op de betekenislijn en op de lijn van de actie. De gevoelslijn komt ter sprake, maar bij de derde sessie spreekt Diane al van afronden. Ik zag haar niet meer terug.

Vertrouwen

Karen en Guy komen bij mij terecht naar aanleiding van twijfels over de kinderwens.
Het is vooral Karen die heen en weer schippert tussen een overtuigd 'ja' en een angstig 'nee'. Ze kan echt in paniek raken wanneer een zwangerschap concreet lijkt te worden. "Zal ik genoeg energie hebben om dit kind op te voeden, ben ik zorgend genoeg? Ik ga mijn vrijheid missen, ik ga verdwijnen als vrouw!". Guy wil graag kinderen, maar laat Karen vrij in haar keuze. Ondertussen wordt hij haar getwijfel stilaan beu. Wanneer is het nu echt beslist?
Ik zie Karen vervolgens individueel. Ze vertelt te zijn opgevoed door een zeer dominante moeder- die in plaats van haar dochter de keuzes maakte. Moeder zegt over de kinderwens dat Karen eens aan haar leven moet beginnen. Tijdens de sessies blijkt dat moeders Borderlinetrekken een effect hebben op hoe Karen naar fijne momenten in het leven kijkt. De gedachte 'Het blijft niet duren' loert altijd om de hoek. Ze heeft maar zelden ervaren dat het veilig was en bleef dus ook in haar gezin. Moeder was onvoorspelbaar en op haar manier onbetrouwbaar.
Karen heeft als kind geleerd te geven aan moeder door een meegaand kind te zijn, in de (valse) hoop de aandacht, die vooral naar broer ging, voor zich te kunnen winnen.
Wanneer het nieuws komt dat Guy's broer vader wordt, voelt ze zich schuldig naar Guy toe.
Ik geef Karen terug dat ik de indruk krijg dat ze thuis niet heeft kunnen leren om zelf beslissingen te nemen en het vertrouwen te krijgen dat haar beslissingen goed genoeg zijn, of om eruit te leren met vallen en opstaan. Als kind werd zij hoegenaamd niet gezien in wat zij zélf wilde. Het is voor haar zeer moeilijk om vertrouwen te hebben in haar eigen keuzes, in casu rond de kinderwens, en in haar eigen capaciteiten als moeder. Door het systematische geven aan moeder, voelt ze zich vandaag ook schuldig wanneer ze geen kind geeft aan Guy.

Hoofd en hart

Ik begon aan de vierjarige therapeutenopleiding als een heel erg hoofd-iemand. Maar ik wilde geen therapeut worden die klinisch in haar stoel zit, ernstig en observerend. Beetje contradictorisch? Ik vatte toen een zoektocht aan naar mijn eigen therapeutische stijl. Deze is nog steeds in beweging. Hij omvat het verlangen om het hart meer te integreren. Meer voelen, meer intuïtie en creativiteit. Meer authenticiteit en bezieling.

Miriam De Rycke

Miriam De Rycke studeerde in 2015 af als I.V.-therapeut en werkt sinds drie jaar in haar praktijk De Veelsprong in Merksem. Daarnaast werkte ze een tijd als vrijwilliger bij CAW Aarschot, TEJO Mechelen en in buurthuis De Grijze Kat in Antwerpen-Noord.

De Veelsprong biedt begeleiding aan individuen, koppels en groepen. Er is speciale aandacht voor de kinderwens in brede zin, zoals themas rond het dilemma van de kinderwens, ongewenste zwangerschap en zwangerschapsafbreking, adoptie, pleegzorg, holebi-ouderschap, kinderloosheid en plus- of stiefouderschap. Ook als adoptie-, pleeg- of donorkind, ben je welkom. Als fertiliteitscoach werkt Miriam ook samen met een fertiliteitskliniek. De Veelsprong organiseert workshops rond de kinderwens en kinderloosheid, en geeft ook vorming rond praten met je kind over zijn oorsprong.

De Veelsprong, Praktijk voor psychotherapie, Bredabaan 751, 2170 Merksem, www.deveelsprong.be

BOEK

Verstandelijke beperking en psychoanalyse

Echo's van verlangen

Johan De Groef & Rudi Vermote

Verstandelijke beperking en psychoanalyse. Echo's van verlangen, verschillende auteurs onder redactie van Johan De Groef en Rudi Vermote, Garant Uitgevers nv, € 25

WIE SCHREEF HET?

De redactie van dit boek is in handen van Johan De Groef en Rudi Vermote. Het bevat teksten van onder andere Albert Ciccone, Stijn Vanheule, Evi Verbeke, Paul Verhaeghe, Johan De Groef en Rudi Vermote. Auteurs die allemaal gepokt en gemazeld zijn in de psychoanalytische praktijk. Johan De Groef is pedagoog, psychoanalyticus met privépraktijk en verbonden aan de postgraduaatsopleiding Psychoanalytische psychotherapie van de KULeuven. Rudi Vermote is onder andere psychiater, doctor in de psychologie, psychoanalyticus, hoogleraar aan de KULeuven en diensthoofd KLIPP UPC Kortenberg. Het boek verscheen in de reeks 'Psychoanalytisch Actueel'. Deze reeks wordt gecoördineerd door psychiater en psychoanalyticus Mark Kinnet. Zie ook www.markkinet.be.

WAAROVER GAAT HET?

In 2014 ging in Zonnelied vzw, een dienstverleningscentrum voor personen met een handicap, de studiedag 'Echo's van verlangen' door. Deze dag werd georganiseerd naar aanleiding van het afscheid van Johan De Groef als algemeen directeur. Teksten en getuigenissen die aan bod kwamen tijdens de studiedag werden nadien verzameld in dit boek. Zonnelied werkt volgens een psychoanalytisch geïnspireerd leidmotief in de begeleiding van hun 'gasten', een term die bewust gehanteerd wordt. In Zonnelied tracht men te luisteren naar het verlangen van iedere gast.

Het boek wil een reader zijn en niet meer dan dat, zo lezen we in de inleiding. Het is geen handleiding en verschaft dus geen gebruiksklare technieken, handvaten, denkkaders. Wel inspiratie en stof tot nadenken. De lezer wordt ondergedompeld in de concepten en het taalgebruik van de psychoanalyse, toegepast op het werkveld van personen met een handicap. Misschien geen evidente, maar zeker een mooie en hartverwarmende combinatie. Opvallend is ook de keuze voor de term 'handicap' doorheen het boek in plaats van de meer modieuze benaming 'beperking'. Gewild of ongewild, dit gaat tegen de stroom in en dat heeft wel iets.

De teksten vertrekken, net als de visie van Zonnelied vzw, vanuit het gegeven dat de persoon met een handicap ook 'een weten' heeft. Een weten over zichzelf (een subject). En dat hij dus niet alleen onderwerp is van verschillende disfuncties en handelingsplannen die zijn beperkingen willen compenseren (een object). Het is dat weten, die psychische inhouden, die men als therapeut ruimte kan geven. En misschien beschikt bij uitstek de psychoanalyse wel over een erg mooie taal om de zoektocht naar het verlangen met deze mensen aan te vatten en te beschrijven. Want hoe luister je naar iemand met wie je je amper kan identificeren, iemand wiens taal en spraak gebrekkig of afwezig zijn? Het boek is een pleidooi voor diep kijken naar een unieke manier van in de wereld staan. Het is luisteren naar fluisteren ...
Een tekst over overdracht en tegenoverdracht in therapie met mensen met een handicap trok in het bijzonder mijn aandacht. Wat gebeurt er met de tegenoverdracht als die door de handicap onder druk wordt gezet? Wat als de handicap onmiddellijk de wens om te repareren activeert, een specifiek tegenoverdrachtelijke reactie? Of misschien erger nog, de wens om te domineren? De uitdagingen waar de therapeut voor staat, worden analytisch onder de loep genomen.

Wees bereid je te identificeren met de persoon met een handicap, zo zegt dit artikel. Alleen zo kan je ontvangen wat hij te brengen heeft. Dat vind ik een mooie boodschap. Het vergt, zo stelt de auteur, een grote inspanning om zich te identificeren met iemand die in ons diepste wezen onrust opwekt, omdat hij of zij alles is wat zogenaamd niet mag of kan zijn. Het confronteert ons met de kwetsbaarheid van onszelf, van het leven zelf. Ver-draag de bijzondere cliënten, ver-draag de overdracht.

Een groot deel van de teksten handelt over gedragsproblemen bij personen met een handicap. Ik onthoud het mooie extract "gedragsproblemen zijn een verwrongen manier om te weigeren". Nog al te vaak leggen we, met de beste bedoelingen wellicht, de focus op het gedragsprobleem. Op het slaan, de woedeaanval, het bijten … We linken het aan hechtingsstoornissen, omgevingsfactoren, biologische factoren, ernstige psychiatrische stoornissen ... Op zich ook allemaal deeltjes van 'de waarheid' zijn. Maar door dit ene zinnetje kom ik tot de essentie van een zogenaamd gedragsprobleem. Met deze bril op zie ik onmiddellijk terug het subject, de persoon, en niet meer zijn gedrag en anders-zijn. Hij weigert. Meer is het niet. Minder ook niet. En dan kan de zoektocht starten. Wat weigert hij? Beter nog, wat wenst hij dan? Wat verlangt hij?

Een ander artikel brengt mooi in kaart hoe de verhoudingen tussen broers en zussen een andere balans krijgt als één broer of zus een handicap heeft. Op ontroerende wijze schetst de auteur hoe de betekenis van oudste broer of zus helemaal verandert wanneer deze niet die specifieke rol kan opnemen die anderen van hem verwachten. Of hoe een jongere broer of zus plots de rol van oudste krijgt terwijl hij dat in principe niet is en nooit zal zijn. De dynamiek tussen broers en zussen, welke affiniteitsband zich tussen hen ontwikkelt, is iets wat gedeeltelijk buiten de blik en invloed van de ouders gebeurt. Dit proces maakt dat kinderen zich geleidelijk zien als de scheppers van de band die ze met elkaar hebben. Het is een voedingsbodem voor heel wat leerprocessen. Wat doet dat met het kind dat door zijn handicap anders bekeken wordt door zijn ouders, broers of zussen, de maatschappij?

VOOR WIE IS HET BOEK BESTEMD?

Dit boek is geschikt voor psychotherapeuten die werken met mensen met een lichte tot ernstige verstandelijke beperking en zich willen laten begeesteren door een psychoanalytische visie op het therapeutisch werk met deze cliënten.
Naar mijn gevoel is enige voorkennis op zijn plaats om het boek ten volle te laten spreken. Voorkennis van de psychoanalyse in het breed, maar soms ook meer in detail, al naargelang de auteur. Begrippen, concepten en taalgebruik uit de psychoanalyse worden her en der zonder expliciete uitleg gebruikt. Onder andere Freud, Winnicot, Bion en Lacan passeren in meerdere artikels de revue.
Ikzelf vond sommige teksten dan ook moeilijk te volgen. Andere stukken zijn dan weer ronduit mooi, filosofisch en bezielend, met herkenbare casussen. De leek-lezer moet bereid zijn zich te laten onderdompelen zonder de drang om elk woord te begrijpen. Ervaring en interesse in het werkveld van de orthopedagogie maken dat het boek gaat leven.

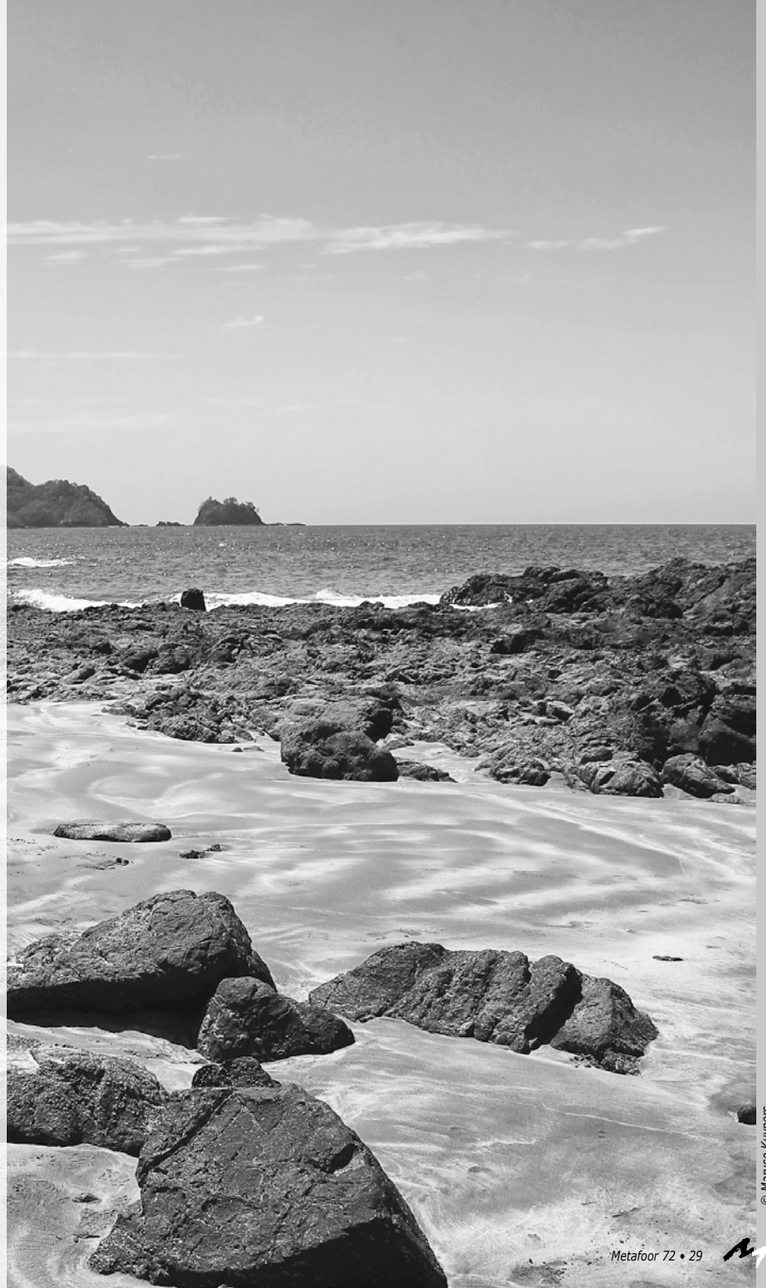
(Ilse Hardy)

Therapie

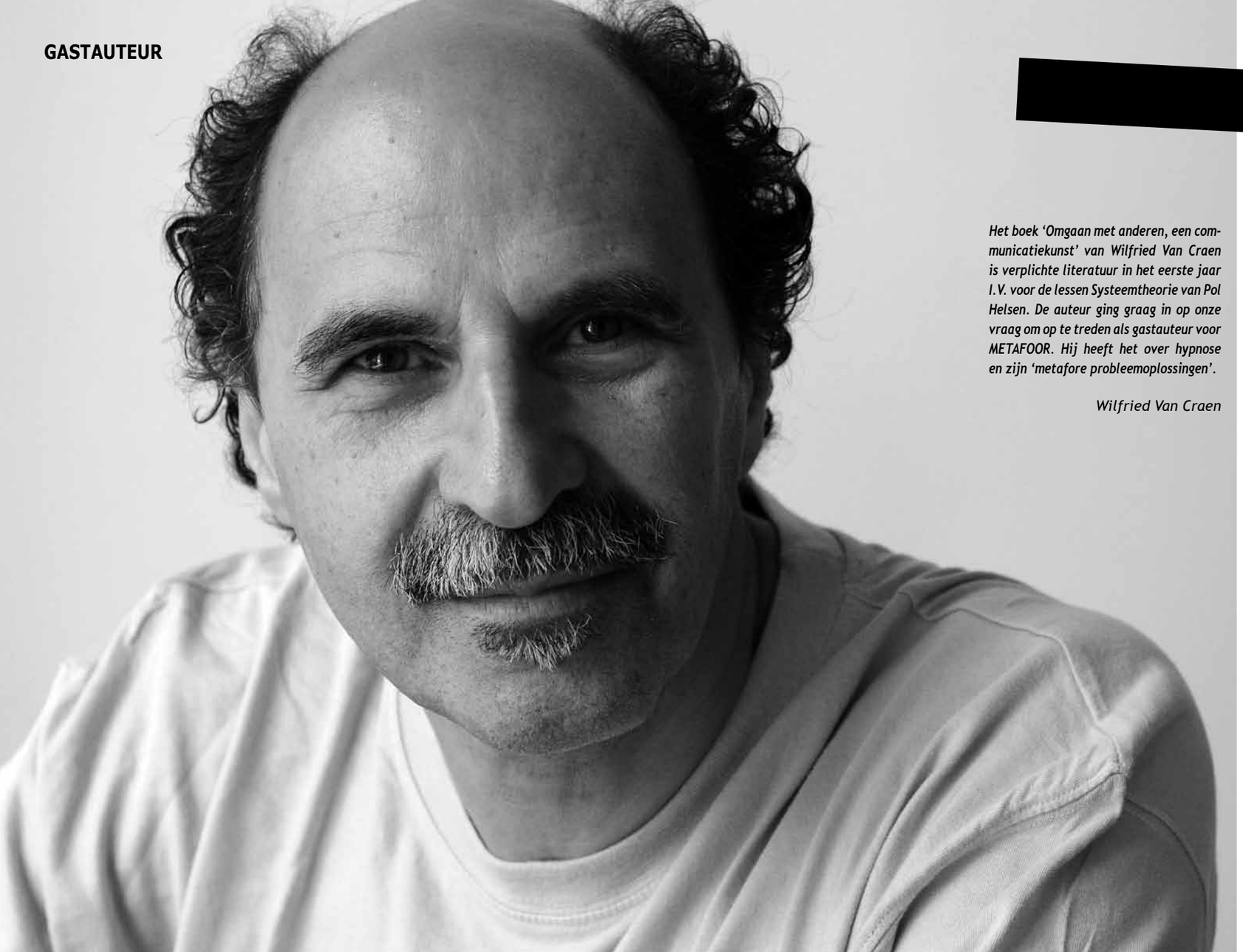
Woorden
in turkoois
druppelen
uit je mond
en smelten
mijn stenen
zacht vloeibaar

Je geeft
de Naam -
Mijn Naam.
In turkoois
geef je
mijn Naam,
laat elke steen
bestaan en
Indigo,
Indigo
wordt vloeibaar.

Resy De Meulder



© Maryse Kuypers



Metaforen in de praktijk

Het boek 'Omgaan met anderen, een communicatiekunst' van Wilfried Van Craen is verplichte literatuur in het eerste jaar I.V. voor de lessen Systeemtheorie van Pol Helsen. De auteur ging graag in op onze vraag om op te treden als gastauteur voor METAFOOR. Hij heeft het over hypnose en zijn 'metafore probleemoplossingen'.

Wilfried Van Craen

Eerlijk, toen ik de vraag kreeg voor deze gastcolumn was de Interactionele Vormgeving mij niet bekend. Maar lezen dat het om een integratieve benadering ging, leek wel een Proustiaans Madeleine-koekje waarbij ik me plots weer herinnerde hoe ik in de beginjaren van mijn opleiding als psychotherapeut jarenlang had gezocht naar een eclectisch referentiekader dat de bestaande therapierichtingen overschreed vanuit het besef dat de aanvulling, de complementariteit van de verschillende benaderingen ons zoveel rijker maakt dan het monotheïsme van het eigen gelijk.

Over de haag plassen

Toen ik veertig jaar geleden de klinische praktijk instapte was er weinig keus aan postgraduate therapieopleidingen. De dominantie van de psychoanalyse was erg groot en een postgraduaat Kortdurende Psychoanalytische Therapie, georganiseerd door Prof. Pierloot in het U.P.C. Kortenberg werd dan ook mijn eerste kennismaking met een intellectueel prikkelende maar methodisch betwistbare benadering. Het superieure gevoel dé enige juiste en ware therapierichting te zijn, uitte zich in een meewarige, denigrerende houding tegenover andere therapeutische scholen. Samen met mijn beslissing om seksuologie te gaan studeren, was de zelfingenomenheid van de psychoanalyse voor mij voldoende om over de haag te kijken. Meer nog, er over te plassen, want het leek wel of ik vreemdging toen ik aanbracht dat ik mij aangetrokken voelde tot het systeemdenken. Ik volgde een postgraduaat Partnerrelatietherapie, waarin ik kennismaakte met de communicatietheorie van de Palo Alto School. Dit denk- en werkmodel vond ik zo heerlijk pragmatisch dat ik het ook optimaal gebruikte binnen het vormingswerk (dat ik als een vorm van preventiewerk zag). Ik zocht manieren om deze boeiende en verrijkende, doch vaak hermetisch en abstract beschreven benadering te vertalen naar de dagelijkse realiteit. Dat resulteerde in een cursus en mijn eerste boek: 'Omgaan met anderen, een communicatiekunst'.

Maar de clinicus in mij bleef op zijn honger zitten. Het ontbrak hem aan een visie op psychopathologie, een goed gestructureerde methodiek om met individuen te werken en een evidence-based gedragen effectonderzoek. Dat vond ik in het postgraduaat Gedragstherapie aan de KUL, dat ik afrondde in 1985, een periode waarin een voorzichtig aftasten begon van een mogelijke relatie tussen de gedrags- en de cognitieve psychologie. De die-hards van de beiden richtingen hadden zo hun reserves: de ene vond de andere te weinig beantwoorden aan een operant model van waarneembaar gedrag, de ander vond de ene te rigide in het ontkennen van het belang van betekenisgeving en cognitieve informatieverwerking. Maar ook hier bleek passie drijfzand voor de ratio en het werd dan geen dual union (om er even de psychoanalytici bij te halen), maar wel een degelijke LAT-relatie. Zelf helde ik met

de tijd alsmaar meer over in de cognitieve richting en ook hier leidde de toets met de dagelijkse praktijk tot een cursus en een boek dat het model van de cognitieve psychologie vertaalde naar het concrete dagelijkse leven, 'Lessen in levenskunst: de praktijk van het positief denken'.

Kwaken in de vijver

Maar het bleef jaloers kwaken in de therapeutische eendenvijver: sommige gedragstherapeuten bleven het aanvlijen tegen de cognitieve richting als pure ontrouw zien, de systeemdenkers vonden die gedragstherapeuten toch maar rigide experimentatoren, de cognitieve gedragstherapeuten zagen in de weerstand van de psychoanalytici tegen effectonderzoek het bewijs van hun 'onwetenschappelijke en inadequate methodiek' en de psychoanalytici negeerden consequent alle andere scholen wegens intellectueel simplistisch en methodisch oppervlakkig.

En ik, die elk van deze richtingen doorwroet had, zat er tussen en keek er met verbazing naar. In elk eendenvijvertje werd gekwaakt over de verschillen en de incompatibiliteit met de anderen, terwijl het in mijn ogen net de complementariteit en kruisbestuiving waren die voor meerwaarde konden zorgen.

Net toen ik er een beetje wanhopig van werd, verrees aan de Hollandse Horizon het beloftevolle land van de Directieve Therapie, een eclectische benadering die niet meer dacht in termen van 'de waarheid' en 'het juiste', maar uitging van de vraag: wat is, over de therapeutische scholen heen, voor deze cliënt, op dit moment en in deze context de juiste benadering?

Bij hen maakte ik ook kennis met hypnotherapie, volgde er de opleiding bij de Nederlandse Vereniging voor Hypnotherapie en startte nadien met een aantal collega's een analoge vereniging in Vlaanderen, de Vlaamse Vereniging voor Wetenschappelijk Hypnose. We organiseerden een opleiding op net dezelfde plek, het PUC Kortenberg, waar ik precies twintig jaar eerder zelf in opleiding was gegaan.

Tenslotte ben ik vijftien jaar geleden een nieuwe therapeutische relatie aangegaan, deze van mindfulness met de cognitieve psychologie: MBCT. Geen vreemdgaan, wel polyamorie.

Maar met de hypnotherapie leerde ik het plezier te ontwikkelen om te werken met metaforen. Toen een tijdschrift dat METAFOOR heet, me vroeg een stukje te schrijven, lag het onderwerp meteen voor hand: metaforen in de praktijk.

Casus 1: speekselvloed en lekkende toiletten

Een man met ernstige agorafobische klachten, klaagde erover dat hij veel last had van extreme speekselvloed op het moment dat hij een paniekaanval meemaakte. In het begin kon hij de speekselvloed nog verwerken door voortdurend te slikken, na een poosje werd het spugen in een zakdoek en toen dat niet meer volstond moest hij zich verwijderen om naar het toilet te gaan en daar alles uit te spugen. Vermits dit meestal tijdens de treinrit naar zijn werk gebeurde, was het aannemelijk dat dit hem erg zwaar viel.

Tijdens de hypnotherapie werden beelden gesuggereerd die meer controle zouden bieden over de speekselvloed: een kraan dichtdraaien, sluizen (het was net tijdens een periode van de grote overstromingen). Maar uiteindelijk kwam hij zelf met een beeld op de proppen dat geïnspireerd was op zijn eigen ervaring: hij was namelijk de voorafgaande dagen aan het werk geweest aan een lekke spoelbak van een toilet bij hem thuis. Daarbij had hij gemerkt dat de afdichting van de vlotter niet meer zo goed paste op het gat van de doorloop, waardoor volledige afdichting niet mogelijk was en water in de pot bleef stromen. 'Net zoals nu in mijn mond', voegde hij er aan toe.

We maakten gebruik van deze metafoor en tijdens de hypnose kreeg hij de instructie zich voor te stellen dat hij een aanval van speekselvloed had en vervolgens in zijn verbeelding dezelfde herstellingswerken zou verrichten als met de spoelbak. Deze cliënt kon dit blijkbaar goed voorstellen en vertelde hoe hij, eenmaal de vlotter in de opwaartse positie gebracht, met een tang de bevestiging van de afdichtingsbol zo kon manipuleren dat ze perfect over de opening kwam, waardoor de speekselvloed stopte. Dit gevoel van zelfcontrole werd vervolgens geankerd, met als posthypnotische suggestie dat hij dit hanteerproces regelmatig thuis zou inoefenen en dat telkens als hij last kreeg van speekselvloed hij dit anker kon oproepen. Tijdens de volgende sessie wist de cliënt me te vertellen dat hij de techniek nog verder verfijnd had en zelf verbaasd was van het resultaat.

Casus 2: de flesboot reist over de rivier

Een man met een ernstig burnoutsyndroom kon maar moeilijk onder woorden brengen wat er in hem omging. Hij had het gevoel dat het leven de laatste jaren aan hem voorbij was gegaan zonder dat hij het echt geleefd had en dat maakte hem zeer verdrietig. In een lichte toestand van hypnose vroeg ik hem dit gevoel op de voorgrond te brengen en daar op een metafore manier uitdrukking aan te geven. Hij zag meteen het beeld van een fles die op het water dreef, richtingloos, willekeurig door de golven nu eens naar hier, dan weer naar daar geworpen.

Ik vroeg hem om zich een positieve kentering in dit metafoor verhaal voor te stellen. Na een poosje zag ik de cliënt glimlachen en deed navraag naar wat er in hem omging. Hij had onderaan de fles een pruttelend mini-buitenboordmotortje bevestigd, waardoor de fles zelf de richting kon kiezen die ze uit wou. Soms ging het wat trager, want tegen de stroming of de wind in, maar ze bepaalde zelf haar eigen richting en dat was waar het om ging.

Vervolgens vroeg ik aan de cliënt zich een groot wit scherm voor te stellen. Daarop projecteerde hij, in zwart-wit, het negatieve beeld dat hij van zichzelf had: hij zag zichzelf op een laat avonduur ongelukkig achter zijn bureel zitten, zich beklagend dat hij niet samen met vrouw of vrienden leuke dingen deed en met het frustrerend gevoel dat hij de speelbal was geworden van de (hoge) verwachtingen die het (professionele) leven aan hem stelde. In de rechterbenedenhoek van het scherm was een klein vierkantje met een kleurrijk beeld: dat van de fles met de het motortje, intussen de 'flesboot' genoemd.

Vervolgens kreeg cliënt de instructie om achter het scherm te gaan staan en het kleine vierkantje met een katapult op te trekken. Vervolgens mikte hij op het midden van het zwart-witbeeld en, op het moment dat de spankracht het grootst was, liet hij los. Daardoor vloog het kleine kleurbeeld met een enorme kracht tegen het grote scherm, vernietigde het (negatieve) zwart-witbeeld en vloeide open over het doek. Dan liep hij snel terug naar voor en zag hoe in felle kleuren (en met pruttelend bootgeluid) het eigenzinnige bootje het volledige scherm opvulde. Dit herhaalde hij enkele malen na elkaar tot de projectie van het negatieve zwart-witbeeld bijna automatisch vervolgd (lees: gecorrigeerd) werd door het kleurrijke beeld van de flesboot.

Cliënt was dermate enthousiast over de metafoor van de flesboot, dat we deze in een volgende sessie koppelden aan het bekende verhaal van de rivier (als symbool voor de levensloop). Hierbij maakte de flesboot een reis op de rivier met momenten van rust, dreiging (bij draaikolken, stroomversnellingen…), overwinning (van vele onverwachte bochten) om uiteindelijk uit te monden in de grote oceaan met een gevoel van diepe voldoening.

Casus 3: Clara's bubbelbad

Clara is een jonge vrouw met een sterke kinderwens, maar wordt geconfronteerd met een taai fertiliteitsprobleem. Sinds enkele jaren heeft zij gepoogd om met verschillende vormen van fertilisatietechnieken zwanger te geraken, maar tevergeefs. Gefrustreerd formuleert ze haar hulpvraag: de medische hulpverlening schiet in haar beleving schromelijk tekort, ze is uitgeput van de mentale druk en hoopt om via hypnose 'de laatste kans' te wagen alvorens haar kinderwens voorgoed op te geven. Ze blijkt een gemotiveerd persoon om met metaforen te werken en na een inductie komt ze in een imaginaire ronde badkamer terecht met blauwe steentjes en gedempt licht. Clara vertelt dat ze in een bubbelbad ligt en geniet van het warme, ontspannende water. Van daaruit verplaatst ze zich naar een dag in de toekomst waarop ze al bevallen is van een gezonde baby die nu enkele maanden oud is. Vanuit dat tijdsmoment kijkt ze terug naar de weg die ze heeft afgelegd: de bevalling, de zwangerschap, de conceptie.

Wilfried Van Craen is klinisch seksuoloog/psychotherapeut, docent en auteur van veertien boeken over psychologische referentiekaders, seksuologie, relaties en levenskwaliteit. Momenteel werkt hij aan een nieuw boek over 'ruimer denken' vanuit een kruisbestuiving tussen literatuur en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy).

Meer info: www.wilfriedvancraen.be

Voor het eerst merkt ze datgene op wat die conceptie onvoorwaardelijk heeft mogelijk gemaakt: gelukkig zijn.
Pas door die toestand werd het mogelijk om zowel de fysieke als mentale en emotionele condities te realiseren waarbinnen conceptie kon plaatsgrijpen, beseft ze plots. Terwijl ze in het nabije verleden alsmaar ongelukkig was, juist omdat de conceptie maar niet wou lukken. Na deze voor haar verhelderende sessie maakt Clara er bewust werk van om zich van de druk en de stress die haar leven overheerst, los te maken. Daarbij merkt ze dat die voor een groot deel het gevolg zijn van de druk die ze zich steeds heeft opgelegd om 'het goed te doen' in het leven. Dat perfectionisme was zo'n 'diep deel' van haarzelf geworden, dat het voor een constante spanning zorgde, die ook haar zwangerschap onmogelijk maakte.
Opnieuw gaat ze met hypnose aan de slag en voert een egostate-interventie uit. Ze gaat op zoek naar dat ongelukkige deel in zichzelf en stuit op een kind dat zich steeds uitslooft om een 'geslaagd kind' te zijn, maar zich daardoor juist heel verdrietig en onbegrepen voelt. In haar imaginatie zoekt ze het kind op tijdens een wandeling. Het zit eenzaam onder een boom. Ze herkent het als dat uitslovertje dat ze altijd is geweest en luistert naar het verhaal van het kind. Ze geeft het steun, troost, erkenning en raad voor de toekomst ('je moet meer je eigen zin doen, een beetje afwijzing is vervelend maar niet erg'). Ze gaat ermee in het bubbelbad, trekt het nieuwe kleren aan en laat het ('een beetje stout') in de boom kruipen en belooft nog vaak terug te komen.

Casus 4: de blik van Brama Pautra

De man die me komt opzoeken is in een geëxalteerde toestand van passionele verliefdheid. Hij heeft het erg te pakken voor een Chinese dame die hij als dé vrouw (en dus dé kans) van zijn leven beschouwt. Helaas woont deze dame deeltijds in Brussel, maar deeltijds ook in Shanghai. En telkens als ze voor een periode naar deze laatste plek vertrekt, wordt hij angstig dat ze ginds iemand anders zou leren kennen. 's Nachts wordt hij dan verschrikt wakker met akelige paniekaanvallen en de idee dat hij haar zal verliezen.
De man is vele jaren eerder al eens bij mij in therapie geweest voor een totaal andere aanmelding (optimaler presteren als operazanger) en gelooft sterk in de aanpak met hypnose omdat hij daar toen veel baat had bij gehad. Zijn vraag is nu om via een hypnotherapeutische techniek, en liefst een eenmalige interventie (hij vertrekt eerstdaags voor zijn werk naar het buitenland), een hanteergedrag mee te krijgen om zijn angst en paniek beter onder controle te krijgen.
In een lichte toestand van hypnose laat ik hem een moment herbeleven waarop de angst hem naar de keel grijpt en vraag hem, op het moment dat de herbeleving het sterkst is, wat het eerste beeld is dat in hem opkomt.
Hij beschrijft meteen het beeld van een Indische Godheid die Brama Pautra noemt en de mensen veel schrik aanjaagt met zijn priemende blik, dreigend grimas en veel rood en vuur. Vervolgens vraag ik hem om vanuit dit beeld een 'film' te starten en nieuwsgierig te zijn naar hoe het verder loopt. Na een poosje begint hij te glimlachen en ik vraag hem wat er gebeurt. Hij vertelt dat hij de 'kwaaie God' gevolgd is, en dat die om de hoek verdween, plaats nam op een terrasje, zijn masker afnam en een cola bestelde. De figuur die aan zijn drankje nipte, zag er nu een heel gewone jongeman uit, die met zijn vermomming 'vreemdelingen' en kinderen schrik aanjoeg zoals bij ons een zwarte Piet dat zou doen.
Ik vraag de man of hij zich kan voorstellen dat telkens zijn angst opduikt hij het beeld kan oproepen van het 'monster' dat zijn masker afzet en een cola bestelt. Hij oefent het even in door zich eerst een panieksituatie voor te stellen en vervolgens het hanteergedrag, en schiet in een lach. De humor blijkt een adequate antagonist voor zijn angst en de sessie wordt afgerond.

Casus 5: het imperfecte onbewuste

Bij een 14-jarig meisje met nachtelijk bruxisme (tandenknarsen) bleek dat ze vooral last had wanneer ze overdag frustrerende situaties had meegemaakt (ze werd op school nogal vaak gepest). Wat betreft de symptoomaanpak, werd de duiding gegeven dat ze deze situaties in haar droomfase verwerkte, en daarbij haar tanden knarste omdat ze haar woede of verontwaardiging tegenover haar agressor niet durfde te uiten.
Vervolgens gaf ik haar in hypnose de suggestie dat ze vanaf nu in haar dromen (en niet in de realiteit!) anders ging reageren tegenover haar agressor. Als de emoties van woede opkwamen zou ze ofwel een sterke vuist maken naar de agressor, ofwel haar tong uitsteken ofwel hem uitlachen. Daarbij zou haar onbewuste de juiste keuze(strategie) maken zonder dat zij zich daar om hoefde te bekommeren. Afhankelijk van de analyse van de situatie door haar onbewuste, zou het meest adequate reactietype uitgekozen worden. Wel belangrijk was dat ze één van die drie reacties ook effectief zou doen tijdens haar (droom)slaap.
Tot zover de suggestie.
Welk van de drie alternatieven ze ook zou kiezen, ze zou steeds een adequaat gedrag vertonen naar het bruxisme toe: in het eerste geval (de vuist) door een symptoomsubstitutie, in het tweede en derde geval (tong uitsteken en uitlachen) door het oproepen van een antagonistische respons. Om je tong tussen je (klemmende) tanden te steken moet je de mond openen, wat een onverenigbare respons is met knarsen. Bovendien ga je er, ook al slaap je, wellicht wel voor zorgen dat je niet op je tong bijt (waardoor je weer niet kan knarsen) en als je het toch doet, wordt je meteen even wakker en is het ook gedaan met knarsen. In de derde keuze bestond de antagonistische respons uit het lachen, motorisch ook niet verenigbaar met knarsen.
Op een creatieve wijze en rekening houdend met haar (onbewuste) voorkeuren, verkregen we met deze 'meerkeuzetechniek' een goede symptoomcontrole (die nodig was gezien de orofaciale pijn). Bovendien leverden de suggesties tot het alternatieve (droom)gedrag een reconstructieve herbeleving van de traumatiserende situatie op, waarbij cliënte ditmaal zichzelf kon beleven als iemand die de situatie onbevreesd hanteert, in de tegenaanval gaat en niet met zich laat sollen. Dit had niet alleen een egoversterkend, maar ook traumaverwerkend effect.
Cliënte vond het leuk om, al was het in haar slaap en dus 'onbewust', toch een keuze te hebben in haar probleemoplossend gedrag en bleek elke ochtend nieuwsgierig te zijn of ze 's nachts, in haar dromen, de juiste keuze had gemaakt. Dit leidde ze af uit het al dan niet opstaan met kaak- en tandpijn, m.a.w. het al dan niet geslaagd couperen van het bruxisme. De eerste twee zittingen rapporteerde ze nog een sporadische last, maar, voegde ze er aan toe, "mijn onbewuste is ook niet perfect".

Tot slot: een eigen ervaring

Eigen ervaringen zijn de beste leermeester. Ik moest dringend plassen. Het museum was nog een tweetal km lopen. Ik probeerde de stuwing te onderdrukken, maar hoe meer ik mijn best deed, hoe erger het werd. Ik probeerde er niet meer aan te denken maar mijn blaas bleek een magneet voor mijn geest. Kortom, wat ik ook deed, het had precies het tegenovergestelde effect.
Toen besloot ik het op te geven mijn best te doen en liet mijn onbewuste een beeld naar boven borrelen dat representeerde wat ik voelde. Ik zag een watercontainer voor me die me deed denken aan het regenvat in mijn tuin. Onderaan zag ik een kraantje. Ik draaide het extra dicht aan. En nog een keertje. En een laatste. Plots voelde ik een ontspanning in mijn onderbuik. Ik was prettig verrast. Maar na enkele minuten kwam de aandrang terug. Ik draaide de kraan weer dicht. Drie keer. Het hielp. Wel maar voor even, maar na de derde keer was ik in het museum. Hoe een metafoor een onderbroek kan drooghouden ...

Vergadering bij E.A.

Geldige **supervisie**

Het zwaard 'De Block' is gevallen waardoor er nood is aan supervisie-ondersteuning. Zo dachten I.V.-therapeuten Sabine Pelgrims en Wendy Schram. Ze organiseerden op 27 augustus 2016 een vergadering in de gebouwen van E.A. met als doel een supervisie-kom te organiseren.

Wendy Schram

Sabine Pelgrims

Sabine: "Toen ik het nieuws vernam dat minister De Block ging snoeien in het therapeutenveld, dacht ik: kan het mogelijk zijn dat iemand met één enkele vingerknip alle moeite tenietdoet die ik stak in mijn vierjarige E.A.-opleiding en zoveel extra bijscholingen? Ook omdat ik mijn job als leerkracht vorig jaar heb opgegeven om voltijds als zelfstandig therapeut aan de slag te kunnen gaan. Ik denk dat minister De Block en haar achterban niet ten volle beseffen wat de gevolgen van deze beslissing op menselijk vlak zijn: broodroof voor veel therapeuten en lange wachtlijsten voor cliënten. Haar harde opstelling maakt dat de veilige basis die je als therapeut nodig hebt, in het gedrang komt door angst".

Nadat Sabine de drie hoeken van de machtsdriehoek voor zichzelf had doorlopen, kon ze niet langer passief in een hoekje zitten toekijken. Ze wilde iets doen. Sabine: "Ik heb altijd geloofd in de kracht van een goed opgebouwd systeem. Als we erin slagen onze krachten te bundelen en ruimer te kijken dan onszelf, staan we sterker en kunnen we ons opnieuw bestaansrecht als therapeut te geven".

Met twee op de kar

Sabine stond niet alleen met haar verontwaardiging. Collega Wendy Schram sprong mee op de kar. Wendy: "Toen ik op 10 juli hoorde dat de wet 'De Block' goedgekeurd was, kwam in eerste instantie een gevoel van machteloosheid en verdriet over me heen, dat later omsloeg in boosheid. Hoe kan iemand, na al onze jaren van hard werken en studeren - vaak zoals voor mij naast een drukke fulltime baan - zomaar kan beslissen dat je als psychotherapeut niet meer autonoom mag werken omdat je geen vroedvrouw, kinesist bent of een ander WUG-diploma hebt. Ik laat toch ook veel geboren worden in mijn praktijk?". Wendy sprak met collega-therapeuten die bijvoorbeeld een master in de filosofie hebben, zelfs boeken over psychotherapie hebben geschreven, talloze cursussen hebben gevolgd en al jaren met goed resultaat mensen verder helpen in hun leven. Wendy: "Ook zij vallen uit de boot door deze nieuwe wetgeving! En niet te vergeten alle mensen die géén bachelor WUG-diploma hebben en ook bloed, zweet en tranen hebben gestoken in een psychotherapie-opleiding en een praktijk opstartten. Onrechtvaardigheid is iets waar ik absoluut niet tegen kan. Er zijn zoveel mensen die de sprong gewaagd hebben om een zelfstandige praktijk op te starten omdat hun hart hier al lange tijd naar uitging. Zij hadden 'de roep' gehoord. Zoveel personen die andere mensen al jarenlang vooruithelpen, zoveel psychotherapeuten en cliënten die nu in de kou staan!

In het leven mag je heel eventjes 'je wonden likken', maar dan is het weer opstaan en voorwaarts gaan. Zelf kreeg ik heel sterk het gevoel dat we samen moesten komen, ons moesten gaan groeperen. Toen viel mijn blik op het bericht dat Sabine op Facebook postte. Haar voorstel sprak mij onmiddellijk aan. Al kenden we elkaar niet, we zijn er samen voor gegaan. Het voelde meteen goed en het 'moest' ook gewoon gebeuren. Onze samenwerking ging vanzelf, we voelden elkaar aan en hadden dezelfde ideeën over deze nieuwe wet."

De nieuwe wet

Even wat duiding bij het nieuwe wettelijke kader. Er zijn bepaalde voorwaarden waaraan je moet voldoen om de naam 'psychotherapie' te mogen blijven gebruiken in de overgangsmaatregel wanneer je geen WUG-beroep hebt. Je mag dan enkel psychotherapie verstrekken onder toezicht van een arts, klinisch psycholoog of klinisch orthopedagoog en je moet werken in interdisciplinair verband. Afgestudeerden van de opleiding psychotherapie (ten laatste in het schooljaar 2015-16) moeten minimaal een bachelor niet-WUG-beroep hebben. Ze moeten ook een bewijs van een psychotherapieopleiding hebben en een bewijs dat ze al aan het werk zijn als psychotherapeut. Personen die aan de psychotherapie-opleiding bezig zijn op 1 september 2016 of de studie aanvatten van deze opleiding in 2016-2017 moeten minimaal een bachelor niet-WUG beroep hebben en de opleiding met vrucht afronden. Personen die met een basisopleiding bezig zijn op 1 september 2016 of aanvatten in het schooljaar 2016-17 moeten minimaal een bachelor niet-WUG beroep hebben en de opleiding psychotherapie met vrucht volbrengen met minstens 70 ECTS punten en daarbij twee jaar professionele stage lopen.

Zelf organiseren

Wendy schreef een brief naar de woordvoerster van Minister De Block met de vraag wat 'interdisciplinair samenwerken' inhield. Antwoord: onder 'supervisie' wordt verstaan dat de supervisor een autonoom psychotherapeut is (arts, psycholoog of orthopedagoog met vorming psychotherapie of houder WUG-titel met verworven rechten).

De Wet van 10 juli 2016 bevat een minimaal wettelijk kader voor de uitoefening van de psychotherapie en bevat overigens geen specifieke eisen inzake aantal intervisiemomenten, aantal disciplines die minimaal aanwezig moeten zijn om te kunnen spreken van een interdisciplinair team. Wendy: "Goed nieuws dus! We hoeven niet te wachten op wat wettelijk mag of moet, maar kunnen we zelf een degelijke supervisie organiseren, die later nog aangepast kan worden. Dat betekent dat, wanneer we een geldige supervisie kunnen regelen via de E.A., er heel veel personen zonder WUG-beroep, die nu in de overgangsmaatregel vallen van geldige supervisie, geholpen zouden zijn.

DEZE IDEEËN KWAMEN UIT DE BUS

- *Het organiseren van geloofwaardige en professionele supervisie door een arts, psycholoog of orthopedagoog met I.V.-opleiding op E.A., in samenwerking met V.V.T.I.V.;*
- *Een paar keer per jaar supervisie op verschillende momenten in de week;*
- *Vaste groepsmogelijkheid in de supervisie met maximum 5 personen om de veiligheid te bewaken. Dit alles betalend (27 personen van de 32 personen stemden hiermee in);*
- *Vraag naar een supervisie-opleiding op E.A. voor personen die een WUG-beroep uitoefenen;*
- *Supervisie in verschillende groepen organiseren op verschillende locaties over heel Vlaanderen, maar met zichtbare aankondiging op de website dat deze georganiseerd worden door de E.A.;*
- *Samen kwamen we tot de conclusie dat er twee sporen zijn qua supervisie. Het wettelijk in orde zijn met de supervisie, maar ook de kwaliteit van het werk bewaken. Hierbij moet ruimte zijn om eigen keuzes te maken;*
- *We waren het er allemaal over eens dat supervisie de kracht en de ziel van I.V. verder moet ontwikkelen en uitdragen;*
- *Sommige personen gaven toch de voorkeur aan supervisie één op één om voldoende te kunnen spiegelen;*
- *Eerst moeten we gaan kijken op welke manier we wettelijk in orde zijn met supervisie. De volgende stap is te kijken naar de kwaliteit en het uitvoeren van erkende supervisie;*
- *De vraag kwam ook of er een degelijke verzekering is voor degenen die supervisie geven en of de eindverantwoordelijkheid dragen mogelijk is;*
- *Interessant voor de toekomst zou misschien zijn om een lijst aan te leggen van alle supervisiegroepen zodat deze kenbaar zijn voor iedereen;*
- *Indien mogelijk een overzicht te verkrijgen vanuit V.V.T.I.V. of de E.A. van I.V-therapeuten die een WUG-beroep hebben en openstaan voor supervisie, zodat deze personen gecontacteerd kunnen worden voor groepssupervisie of individuele supervisie.*

Samen sterk

Sabine en Wendy organiseerden een bijeenkomst met als doel te brainstormen over hoe ze die supervisie zouden organiseren. Sabine: "Naar ons gevoel is en blijft E.A. daarbij een belangrijke krachtbron, waar alles begon voor ons als therapeut". Wendy en Sabine bespraken vooraf hoe ze tijdens deze bijeenkomst de focus zouden kunnen leggen op constructief overleg. Ze kenden elkaar niet, maar toch was er van bij het begin een verbondenheid in gedachten, namelijk 'We moeten iets doen!' en 'Samen staan we sterk!'. Het doel van de vergadering werd het teruggeven van veiligheid door een supervisie-kom te organiseren.

Vruchtbare vergadering

Via Facebook plaatsten Sabine en Wendy een uitnodiging voor een samenkomst en vroegen aan V.V.T.I.V. om dit naar alle leden door te sturen. Eventjes was het spannend. Hoeveel inschrijvingen zouden er komen? Die kwamen, gelukkig maar. Tweeëndertig I.V.-therapeuten waren aanwezig op de brainstorm van 27 augustus. Wendy en Sabine voelden verbondenheid, respect, onmacht over de onduidelijkheden, verwarring,... maar vooral ook het verlangen om trouw te kunnen blijven aan de visie van I.V.
Wendy: "We kregen zoveel dankbare en hartverwarmende reacties! Zelfs nog voor de vergadering plaatsvond was er al verbondenheid tussen alle deelnemers. Soms stak angst de kop op, soms verdriet, maar vooral voelde ik dat we samen naar oplossingen aan het zoeken waren. Alle ideeën werden besproken. Er heerste een rustige sfeer waar iedereen zijn stem kon inbrengen en gehoord werd. En er zijn heel veel goede ideeën uit de bus gekomen". Deze vind je in het kader op de vorige pagina.
Sabine: "Naar ons gevoel zijn we er als groep in geslaagd om iets constructiefs op papier te zetten. Het was voor ons een fijne en geslaagde bijeenkomst. Tegelijkertijd willen we ook stilstaan bij de groep I.V.-therapeuten die minister De Block volledig uitsluit. We vinden dit voor hen een zeer groot onrecht en een zeer onterechte beslissing."

Wordt vervolgd

De belangrijkste vraag aan de Educatieve Academie lijkt ons het organiseren van supervisiemomenten. Bruno van den Bosch en Hilde Vleugels hebben ons laten weten dat ze tegen eind oktober meer duidelijkheid geven rond supervisie: wie, waar, wanneer. De Educatieve Academie denkt ook over de mogelijkheid een supervisie-opleiding te organiseren. Wat het wettelijk kader betreft, is er nog veel niet duidelijk gemaakt of ingevuld van overheidswege. Concrete antwoorden zijn op dit moment dan ook vaak niet mogelijk en de Academie wil geen halve waarheden verkondigen of invulling geven aan iets dat nog onduidelijk is. Bruno en Hilde begrijpen dat dit alles veel onzekerheid en angst teweeg brengt. De Educatieve Academie wil blijven staan voor kwaliteit en zorg voor de cliënten en is in onderhandeling rond samenwerkingscontracten zodat het mooie wat er is opgebouwd kan blijven bestaan.
Wendy en Sabine: "Tenslotte willen wij nog iedereen die aanwezig was op de vergadering bedanken. We bedanken jullie ook voor jullie inzet om zoveel fantastische ideeën naar voor te brengen. We genoten van jullie verbondenheid en het verlangen om jullie eigenheid als I.V.- therapeuten te willen bewaren. Dit basisgevoel kunnen ze ons niet afnemen. Samen staan we sterker dan alleen!"

Verder kwamen onderstaande vragen, ideeën en bedenkingen op tijdens de vergadering:

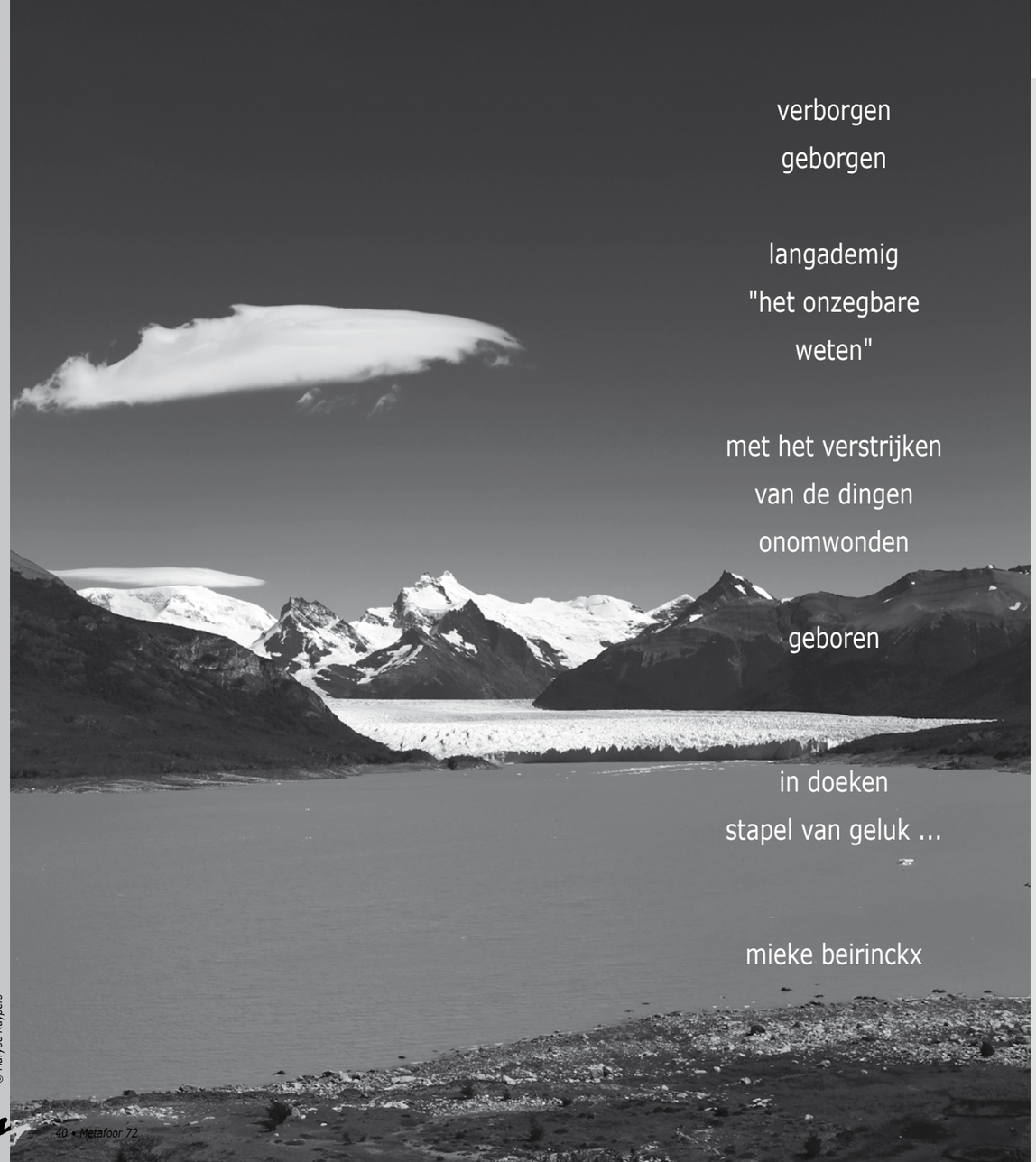
- *Graag verduidelijking wetgeving inzake de verantwoordelijkheid wanneer je als supervisor aan de slag gaat;*
- *Graag samenkomst V.V.T.I.V. rond de nieuwe wet en misschien wettelijke stappen die we als groep nog kunnen zetten tegen de wet De Block;*
- *Contactpersoon naar wie je kunt bellen met vragen over de wet op de patiëntenrechten, wanneer je hieronder valt;*
- *Op de 2e lijn zullen de C.G.G. zitten en de erkende private groepspraktijken die aan dezelfde voorwaarden voldoen als de C.G.G's. Kunnen wij zo'n erkende groepspraktijk oprichten, waardoor we I.V.-therapeuten ook terugbetaling kunnen bieden? Zonder terugbetaling gaan we in toekomst steeds meer uit de boot vallen;*
- *Nood aan juist juridisch advies. Wie is verantwoordelijk? Hoe werk je samen met verwijzer? Behoefte aan aanspreekpunt binnen V.V.T.I.V. rond juridische thema's;*
- *Centrale plek van informatie niet alleen via Facebook-pagina, indien mogelijk ook via andere kanalen (V.V.T.I.V., website, ...);*
- *Interdisciplinair organiseren onder de koepel E.A. en V.V.T.I.V. om zowel I.V. te behouden en wettelijk in orde te zijn;*
- *Dialoog zowel vanuit de V.V.T.I.V. als vanuit E.A. over de stand van zaken. Transparantie en duidelijkheid;*
- *Graag ook aanbod van workshops/bijscholingen die enerzijds de I.V.-materie opfrissen en anderzijds verdiepen binnen thema's die als behoefte ervaren worden in het werkveld. Misschien bijscholingen koppelen aan erkende supervisie? Er is ook vraag naar bijscholing rond medicatie;*
- *Wat zijn WUG-beroepen? Kunnen we dit ergens opzoeken op de V.V.T.I.V. -website?*
- *Misschien is het een goed idee om te moeten inloggen op V.V.T.I.V. en Facebook om meer informatie en nieuws te kunnen zien? Nood aan een enkel communicatiekanaal waarop de informatie verschijnt;*
- *Een sterke V.V.T.I.V. van een vrij kleine kern bestuursleden, maar een stevig netwerk onder de eigen leden zodat er naargelang behoefte mensen gevraagd kunnen worden voor een specifieke taak of interventie;*
- *Wegen creëren waarbij I.V.-ers elkaar kunnen blijven kruisbestuiven;*
- *Profileren: naast de profileringen die we al in V.V.T.I.V. hebben, zouden we kunnen zoeken naar wegen die proactief meer sensibiliseren, ons kenbaar maken, uitleg geven. Misschien kan de redactie van METAFOOR hier ook een plaats krijgen?*

OPROEP

De recente wet De Block heeft een aantal veranderingen teweeggebracht in het werkveld van de psychotherapie. **Zo is het voor veel I.V.-therapeuten noodzakelijk dat zij permanente supervisie kunnen aantonen bij een klinisch psycholoog, klinisch orthopedagoog of arts met een bijkomende therapeutenopleiding.** De Educatieve Academie wil hiervoor mee initiatief nemen zodat alle I.V.-ers die als therapeut aan het werk zijn hun therapeutisch werk kunnen verderzetten.

Vandaar onze vraag aan alle I.V.-therapeuten met een basisdiploma klinische psychologie, klinische orthopedagogie of arts en met interesse in het geven van supervisie aan collega's om dit snel aan de Educatieve Academie te laten weten. Ook al heb je niet direct veel ervaring met supervisie, wij voorzien ondersteuning en coaching. De opzet is om regionaal verspreid meerdere supervisiegroepen op te starten met een maximum van 4 à 5 deelnemers. Laat het ons snel weten, dan kunnen wij samen aan de slag om dit concreet te maken.

Bruno Van den Bosch
en Hilde Vleugels



verborgen
geborgen

langademig
"het onzegbare
weten"

met het verstrijken
van de dingen
onomwonden

geboren

in doeken
stapel van geluk ...

mieke beirinckx

© Maryse Kuypers

BOEK

Burn-out in de zorg

Johan De Groef & Rudi Vermote

Gorik Kaesemans, Elke Van Hoof, Lode Godderis & Erik Franck

Burn-out in de zorg - Wat je moet weten
Gorik Kaesemans, Elke Van Hoof,
Lode Godderis, Erik Franck
Lannoo Campus, € 24,99

WIE SCHREEF HET?

Het vierkoppig redactieteam is zelf werkzaam in de zorgsector. Gorik Kaesemans is stafmedewerker bij Zorgnet-Icuro. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog en werkt als geassocieerd professor en docent aan de VUB. Lode Godderis is geassocieerd professor aan de KUL. Erik Franck is werkzaam als klinisch psycholoog en gedragstherapeut en is geassocieerd professor aan de UA.
Allen detecteerden binnen hun werkveld dat de zorgsector handen te kort komt. De werkdruk is er vaak hoog en burn-out blijkt een veelvoorkomend fenomeen. Welzijn op het werk is dan ook cruciaal voor zowel de werkgever als de werknemer. Ze kozen ervoor om in het boek met getuigenissen te werken. Enerzijds omwille van de herkenbaarheid voor lezers die zelf met een burn-out kampen en anderzijds omdat ook organisaties die met burn-out geconfronteerd worden van deze getuigenissen kunnen leren.

WAAROVER GAAT HET?

'Burn-out in de zorg' start met de verhalen van vijf getuigen, allen aan de slag binnen de zorg en allen (bijna) hersteld van burn-out. De spreekwoordelijke, zeer individuele druppel die de emmer deed overlopen, wordt genomen als beginpunt, van waaruit de personages beginnen te vertellen. Door de anekdotes heen wordt op een psycho-educatieve manier weergegeven hoe stress ontstaat en wat het met je doet, zowel op lichamelijk, mentaal als emotioneel vlak.
De auteurs benadrukken het belang van zelfzorg, durven toegeven wanneer je over je grenzen gaat, niet enkel aan anderen, maar vooral aan jezelf. Want pas wanneer je aanvaardt dat je opgebrand bent, krijgt het herstelproces een kans. En herstellen van burn-out, dat kan!
Dat er werk aan de winkel is in het zorglandschap, waar burn-out een sterke opmars kent, schuwen de auteurs niet. Ze focussen dan ook sterk op de nood aan preventie. Organisaties hebben een rol op te nemen binnen deze preventie. Ook aan het zeer noodzakelijke re-integratiebeleid wordt de nodige aandacht besteed. Communicatie en samenwerken als sleutel? Het zou maar eens zo simpel kunnen zijn.
In het laatste deel van het boek zoemt men in op de maatschappelijke kern van burn-out: onze kennis- en prestatiemaatschappij. Iedereen heeft het altijd druk en de constante prikkels, controledrang en altijd bereikbaar zijn helpen uiteraard niet. Men werpt een blik op de toekomst. Welke verandering dringt zich op en welk steentje kan iedereen bijdragen?

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Dit boekt neemt elke lezer in één ruk mee doorheen de verhalen van de getuigen. Als je zelf een burn-out hebt doorgemaakt, herken je jezelf ongetwijfeld in de meeslepende verhalen. En ook voor zij die burn-out eerder vanop de zijlijn beleven, krijgt het plots een gezicht en meerdere herkenningspunten. Het boek schetst duidelijk hoe een burn-out beleefd kan worden en wat mogelijke triggers kunnen zijn. De positieve noot, het feit dat iedereen van burn-out kan herstellen, wordt ruimschoots belicht en kan de lezer een hart onder de riem steken. Het is een boek dat enorm vlot leest en je vanaf de eerste pagina meeneemt in de verhalen. De wereld waarin we leven is de wereld van elke mogelijke lezer in onze Westerse maatschappij.

(Karin Van Oosterbos)

© Bart Ramaekers

Gertie Driessen

"Abortus gebeurt gewoon, het is des mensen"

Gertie Driessen, seksuologe en massagetherapeute, schreef een boek rond abortus, met de opmerkelijke titel: 'Abortus, het taboe nog niet voorbij'. METAFOOR spreekt met haar over oordeel, proceswerk en de holistische aanpak.

Mieke Beirinckx

Gertie Driessen ontvangt me hartelijk in Herselt. Een landelijke rust overvalt mij en het is aangenaam vertoeven in de tuin. Ik vertel haar dat volgens mij de kracht van haar naslagwerk schuilt in haar holistische kijk op het thema abortus. 'Abortus, het taboe nog niet voorbij' bestaat uit een eerste luik dat 24 getuigenissen van vrouwen en 12 van mannen bundelt. In een tweede deel gaat ruime aandacht naar de therapeutische aanpak. Hier vind je concrete verwijzingen naar mogelijke behandelaars die vanuit verschillende invalshoeken kijken naar abortus. Het zet op weg om te leren praten over een thema dat minder bespreekbaar is dan het lijkt. Maar eerst wil ik graag meer weten over de therapeute in haar.

Gertie, je bent seksuologe, je werkt als gespreks- en als massagetherapeute. Vanwaar die eerder ongewone combinatie?

"Er heerst in mij een nieuwsgierigheid naar onbekende gebieden. Psychosomatiek heeft me altijd geïnteresseerd, het lijf weet alles … Mensen dragen de oplossingen in zich. Ik ondervind dat massage met zachte, dynamische lemniscaatbewegingen het meest doordringt en bevrijdend werkt. Het is het vloeibaar maken van wat geblokkeerd zit. Het lichaam heeft zijn eigen taal en door aanraking komen emoties vrij die nadien worden gekoppeld aan gedachten. Naast psychosomatiek hecht ik veel belang aan het intergenerationele. Familieopstellingen zijn binnen de thematiek van abortus een boeiend gegeven."

Wat was de aanleiding tot het schrijven van je boek?

"Ik ben ervaringsdeskundige én therapeute. Jammer genoeg merk ik bij veel mensen, ook bij collega's, angst om over abortus te spreken. In 2015 was abortus 25 jaar legaal en voor een radio-interview bij 'De Madammen' vonden ze eerst niemand die wilde getuigen. Dan hebben ze mij gebeld. Ik heb achteraf veel positieve reacties gekregen, maar ook heel veel verdoken leed gehoord. Dat was de laatste zet die ik nodig had. Gezien therapie erg duur en soms onbetaalbaar is, wil ik via dit boek mensen inzicht en advies verlenen rond abortus. Daarnaast zie ik het als een bijdrage naar preventie. Zoals beschreven in de getuigenissen, blijft het besluiten tot abortus een moeilijke en zware beslissing, waarbij een onbevooroordeelde houding, met belichting van alle facetten die voor deze unieke persoon aan bod komen, onontbeerlijk zijn. Mijn bedoeling is om via een pilootproject het boek te bespreken in scholen, precies om jongeren meer bewust te maken van deze problematiek. Alex Van Haecke, auteur, acteur en regisseur, overweegt om een theatervoorstelling te maken en hiermee scholen aan te doen. Een visuele voorstelling heeft vaker een groter bereik. Naar therapeuten is het een oproep om zich bewust te zijn van abortus als mogelijke onderliggende problematiek, ook al blijkt dat niet onmiddellijk uit de hulpvraag."

Ik lees in de titel van jouw boek: 'Het taboe nog niet voorbij'. Waaruit blijkt dat?

"Ik ben er zeker van dat het taboe veel meer schaadt dan wij kunnen inschatten. Elk jaar worden 20.000 vrouwen, en dus ook zoveel mannen, hiermee geconfronteerd. En toch spreken weinig mensen hierover. Er bestaat nog altijd veel angst voor de publieke opinie en openheid maakt je uiteraard veel kwetsbaarder. Veel van mijn cliënten durfden er, voor ze in therapie kwamen, nog met niemand anders over te spreken en willen dat vaak ook zo houden. Een vriendin die het boek kocht, wil het niet lezen op de trein omdat mensen dan misschien zouden denken dat ook zij het heeft meegemaakt. Een vrouw die uiteindelijk niet tot abortus is overgegaan, ging niet in op mijn voorstel om mee te werken aan het boek. Ze schaamde zich erover dat ze ooit nog maar gedacht had over abortus … Angst om veroordeeld te worden, ligt hierbij aan de basis. Religieuze overtuigingen, schuldbeladen opvoeding en normering spelen hierin nog een belangrijke rol."

Is jouw schrijven in hoofdzaak bedoeld om mensen aan te sporen tot openheid?

"Bespreekbaarheid is wat ik vooral beoog, een klimaat creëren waarin openhartigheid het haalt van 'wegstoppen'. Vanuit mijn eigen ervaring en na al de getuigenissen die ik hoorde, ben ik ervan overtuigd dat het taboe de pijn om het verlies en andere gevoelens eerder vergroot. Begrip rond deze thematiek maakt het tot iets wat onderdeel kan uitmaken van een mensenleven. Abortus gebeurt gewoon, het is des mensen.

Meer begrip, inzicht en verwerking maakt het mogelijk het om te polen tot iets dat voor een positieve wending kan zorgen in een iets wat een onderdeel kan uitmaken van mensenleven. De diversiteit aan redenen en oorzaken die aanleiding kunnen geven tot een abortus heb ik ook bewust in het boek opgenomen, om anders om te gaan met schuldgevoelens. Het falen van preventie bijvoorbeeld; vruchtbaarheid is niet controleerbaar en voorbehoedsmiddelen falen ook. Seks heeft met gevoelens te maken, voorbehoedsmiddelen met het verstand. Dat kan botsen! Het gaat niet over wat goed is en wat slecht. De volledige context onder de aandacht brengen, werkt relativerend. Kijken met mededogen en mildheid kan leiden tot een meer genuanceerde visie. Ik wil inzicht verschaffen rond de ernst van wat een vrouw doormaakt bij een abortus. En zo wil ik ook diegenen die er absoluut niets mee te maken hebben, motiveren om onbevooroordeeld het gesprek aan te gaan. Ik wil vastgeroeste denkpatronen doorbreken en zo het lijden verminderen. Iedereen kan helpen om de bespreekbaarheid te vergroten. Ruimte en vooral voldoende veiligheid creëren, geeft dankbare mensen."

Welke zijn de meest voorkomende emoties bij het verwerkingsproces?

"Naast schaamte, schuld, verdriet en spijt is kwaadheid ook vaak aanwezig. Kwaadheid naar de partner die een aantal dingen verweten wordt én naar zichzelf omdat ze zich vaak hebben laten doen in hun besluit. Het gevoel van spijt refereert meestal naar het onvoldoende voor zichzelf opgekomen te zijn. Veel vrouwen cijferen zichzelf weg en houden vaak teveel rekening met externe factoren en de wensen van de omgeving wanneer die aansturen op een abortus. Ze stellen te weinig in vraag: 'Wat wil ik, wat heb ik nu nodig, wat betekent dit kind voor mij?'. Wat schuld betreft, geldt uiteindelijk altijd dat je niet anders kan zijn dan jezelf, ook toen niet en dat dat oké is. Bij vrouwen die nadien geen kinderen meer kregen, blijkt het gevoel van spijt vooral verband te houden met een gemis. Dat is vaak moeilijker te verwerken."

Ik merk in jouw getuigenissen hoeveel emotie abortus bij mannen teweeg brengt.

"Dat heeft ook mij enorm geraakt. Hun verhaal kan misschien bijdragen om dit niet vooral en alleen als vrouwenzaak te zien, maar als een ingrijpend gebeuren voor beiden. Ik vraag me echter af of mannen dit boek zullen lezen. Hoe kan je mannen hiertoe motiveren? Vanuit die bedenking zie ik hoe langer hoe meer het belang in van zo'n schoolproject, waarbij zowel jongens als meisjes betrokken zijn. Dan kan aandacht gegeven worden aan communicatie over gevoelens, gelijkwaardigheid, lichaamstaal, gezonde grenzen, etc. ..."

Als ervaringsdeskundige inzake abortus heb je zelf pas laat hulp toegelaten binnen jouw eigen verwerkingsproces. Hoe liep dat?

"Vanuit mijn thuissituatie werden we reeds vroeg aangespoord om zelfstandig te zijn, wat maakte dat hulp vragen niet zo evident was. Je plan trekken was het motto, met als onderliggende boodschap 'je moet het alleen kunnen'. Trots en schaamte speelden een belangrijke rol bij het overtreden van 'de regels'. Het hierdoor blijven verhullen van de feiten maakt dat je uiteindelijk zoveel langer lijdt. De katholieke godsdienst en een strenge opvoeding speelden hier ook een rol in. Ik ben nu 62 en in mijn tijd was het moeilijker om woorden te vinden voor emoties en bovendien ongebruikelijk om dat soort onderwerpen ter sprake te brengen. De vorige generatie heeft ons geleerd te werken. Verwerken is een opdracht voor onze generatie, dat is onze bijdrage aan het geheel. Toen ik het veel later aan mijn ouders vertelde, werd er niet verwijtend gereageerd, ze vonden het wel een pijnlijke situatie waar ze liever over zwegen."

Zo bleef het onbesproken en onverwerkt, neem ik aan.

"Naar aanleiding van belangrijke momenten die een raakvlak vormden met mijn abortus, bleef het thema spelen in mijn leven. Bij mijn eerstvolgende zwangerschap kwam de vraag zelfs in mij op of ik dat kind wel verdiende. Eigenlijk is mijn verwerking pas begonnen door het te vertellen aan mijn kinderen. Cruciale beslissingen in het leven kunnen opnieuw een confrontatie betekenen met de gemaakte keuze voor abortus. Samen met iemand mild kijken naar dat verleden, kan weer rust brengen. Het is als het ware jezelf vrijmaken van een schuld die je door de omgeving werd opgelegd of waarmee je jezelf hebt opgezadeld. Dit boek schrijven ervaar ik voor mezelf ook als een soort afronding. Mijn inbreng kan eventueel bij anderen die hiermee ook worstelen een proces op gang brengen en verschillende ingangspoorten tonen om met 'restgevoelens' aan de slag te gaan. Als therapeut is het uiteraard van belang in het reine te komen met dit thema om er op een constructieve manier naar cliënten toe mee om te gaan. Als ervaringsdeskundige mag je passend transparant zijn. Ik heb het vaak als een zeer krachtige bijdrage ervaren binnen het therapeutisch proces."

Hoe ga je procesmatig om met dit thema? Kan je wat voorbeelden geven?

"Belangrijk is gevoeligheid ontwikkelen bij het registreren van signalen die de cliënt uitzendt. Wanneer een cliënt vraagt: 'Ik ben toch geen slechte moeder', kan je daar op doorvragen. Bij iemand die in een rouwproces blijft steken, kan je vragen wat het ergste is dat ze ooit in hun leven verloren. Uitspraken als 'Ik voel me leeggezogen' of 'Ik bloed dood', kunnen een dubbele bodem hebben. Bij maagproblematiek kan je vragen stellen als: 'Wat ligt er op jouw maag, wat heb je niet verwerkt, uitgesproken'. Het is ook nodig om gericht te vragen naar wat abortus teweegbrengt, welke emoties er spelen: 'Hoe voelt het voor jou?'. Waarnaar is en was deze vrouw op zoek, heeft het verlangen naar een kind misschien eerder te maken met haar innerlijk kind, met wie ze het contact verloor?"

Wat zou er rond dit thema nog concreet kunnen gebeuren in de zorgverlenende sector?

"Naar mijn gevoel, en zeker in de beslissingsfase naar abortus, is er een tekort aan therapeutische begeleiding, zowel naar beschikbaarheid als deskundigheid. De aanpak is ook te weinig gepersonaliseerd. Huisartsen en gynaecologen zijn vaak te weinig bezig met de vraag: wat zou een abortus betekenen voor deze vrouw, in die omstandigheden en met haar specifieke persoonlijkheidsstructuur? Meer aandacht voor het thema 'abortus' binnen de opleiding van zorgverleners in het algemeen, zou kunnen leiden tot een beter inzicht, begrip en passende begeleiding."

'Alles heeft zijn tijd, op zijn tijd'. Klopt dit volgens jou ook binnen dit proces?

"Zeker, bij de verwerking spelen zowel het rationele, het emotionele als het spirituele stuk een rol, op verschillende momenten. Naar mijn gevoel wordt dit therapeutisch niet altijd opgemerkt. Spijt kan heel lang duren. De positieve affirmatie van wat gebeurde en bestaansrecht geven aan het verhaal, is essentieel binnen de verwerking. Het is 100% goed dat je in je leven bent waar je nu bent. Dat betekent met een onvoorwaardelijke liefde voor jezelf, vrede nemen met hoe je op elk moment met de mogelijkheden waarover je beschikt in je leven, de juiste stappen hebt gezet. Bij therapie krijgt de vrouw/man het recht om te rouwen en wordt gekeken naar de stukken die nog moeilijk zijn of zaken die zich telkens herhalen. Zichzelf 100% welkom te heten en terug de onschuld ervaren waarmee iedereen geboren is, is het resultaat. Terug onbevangen en vol vertrouwen in de wereld staan."

Om af te ronden, wilde ik nog graag mijn boek door Gertie gesigneerd zien, liefst met een bedenking van het moment. Dit is haar boodschap voor ons: 'Met groot respect en dankbaarheid voor de holistische aanpak'.

Van desintegratie naar integratie

Falling apart

Don't turn your head. Keep looking at the bandaged place. That's where the Light enters you.

Caroline Baerten schreef haar thesis over een controversieel thema: het lijden. Wat is lijden? En hoe integreer je de Boeddhistische leer met I.V. zodat je cliënten kan helpen om ermee om te gaan?

Caroline Baerten

Dit fragment uit een gedicht van de soefi-mysticus Rumi (p.47 bovenaan) vertaalt treffend hoe ik zelf als hulpverlener in mijn praktijk sta. Ik heb geleerd om in alle kwetsbaarheid naar kwetsuren te kijken, zowel binnen mijzelf als bij mijn cliënten. Want op het einde van het verhaal is een therapeut ook een *'wounded healer'*.

Uit elkaar vallen

Mijn I.V.-opleiding aan de Educatieve Academie is niet toevallig gekomen. Op jonge leeftijd kreeg ik een ernstige ziekte waardoor mijn leven in scherven uit elkaar viel. Net als zovelen ging ik op zoek naar oplossingen in alle mogelijke richtingen. Enerzijds kwam ik gelukkig in contact met meditatie en het Boeddhistisch denken dat mij tools aanreikte om om te gaan met lijden. Anderzijds heb ik ook fantastische hulpverleners ontmoet die goed konden luisteren en mij toonden dat lichaam en geest geen afgescheiden entiteiten zijn. En wanneer ik lang genoeg bereid was om stil te staan - leerde ik - kon zelfs lijden of een lichaam vol pijn, een bron van wijsheid en inzichten worden. De ervaring van uit elkaar vallen is net de toegangspoort tot méér menswording. De ervaring van desintegratie schept te mogelijkheid om te leven vanuit een krachtige kwetsbaarheid en aanvaarding.
De funderingen voor mijn verder leven waren gelegd en binnen de Educatieve Academie werd gelukkig deze vorm van interoceptief bewustzijn (het vermogen van een organisme om prikkels van binnenuit het eigen lichaam waar te nemen) sterk aangemoedigd. Ook in de verhalen van mijn cliënten hoor ik steeds opnieuw de ervaring van 'het niet meer weten', 'het verlies van zichzelf'. Het is deze gedeelde menselijkheid waar wij allemaal in ons leven ooit mee in contact komen. Vroeg of laat gebeurt het dat het perfecte potje gebroken wordt. Vaak uiten die 'scherven' zich via relatiebreuk, verbreken van een jarenlang werkcontract of het lichaam dat niet meer goed functioneert.
Mensen vinden meestal de weg naar de hulpverlener als ze op een punt gekomen zijn waar al hun andere opties uitgeput zijn. In de ervaring van gebroken zijn, is er vaak nog maar weinig houvast.

Het leven draagt lijden in zich

Vanuit het Westers materialistisch denken wordt de ervaring van uit elkaar vallen vaak als fout ervaren: er is iets mis met mij. Met andere woorden, er is iets stuk, dus we zoeken naar een (bij voorkeur snelle) herstelling. Het zijn echter net de hoeken, de scherpe kanten en de barsten die mij aantrekken. In de barsten heb ik de schoonheid van het lijden ontdekt en in de gebroken scherven toont zich een kans om een nieuwe vorm te creëren. Als jarenlang beoefenaar van mindfulness heb ik geleerd van het Boeddhistisch denken dat lijden onvermijdelijk is en intrinsiek deel uitmaakt van ons mens-zijn. Alle levende wezens ervaren geestelijke of lichamelijke pijn én ook genot. In de Boeddhistische psychologie spreekt men van 'Dukkha'. Dukkha omvat het hele scala van onaangename menselijke ervaringen die ons kunnen overkomen en die in vele gevallen volledig buiten onze controle gebeuren (geboren worden, sterven, ziek of oud worden). Het is een universele menselijke realiteit; hoe meer we ons hechten aan iets of iets net niet willen ervaren, hoe meer lijden zal er uit voortvloeien.
Tegelijkertijd merk ik echter ook dat veel mensen deze open, accepterende houding naar het leven en lijden niet weten toe te passen. Ze blijven vechten, controleren, verdrukken hun pijn of worden er volledig door overspoeld. In mijn praktijk komen mensen die vaak jarenlang kampen met een verstoorde relatie met voeding en lichaam wat leidt tot destructief (eet)gedrag. Deze doelgroep heeft een coping-strategie ontwikkeld om steeds opnieuw de 'bandaged place, de plek met de pleister' zoals beschreven in het gedicht van Rumi, te ontwijken. Dit gebeurt door te vluchten in comfort food of door bepaald eetgedrag. De leegte of bodemloosheid die ze ervaren, willen ze zo snel mogelijk (fysiek) opvullen. Deze impulsieve reactie staat helaas net de acceptatie van wat zich aandient in de weg.

Een mooi voorbeeld van deze ontwijkende strategie is het verhaal van een jonge vrouw van 29 jaar die zich aanmeldt met de klacht van eetbuien afgewisseld met anorectische perioden. Ze vergelijkt zichzelf voortdurend met andere vrouwen en heeft een panische angst om bij te komen in gewicht. Door situaties te vermijden of te controleren hoopt ze dat de stress en angst minder voelbaar worden. Ze leeft voortdurend op de gedragsmatige lijn en haar innerlijke regisseur wil de touwtjes in handen houden. Ze heeft ook een cognitieve ingesteldheid, versterkt door haar grote intelligentie, maar ook omdat dit een veilig gebied is voor haar. Echter, haar eetstoornis laat zich niet cognitief controleren en leidt een eigen leven via eetbuien. Haar gewaarzijn is weinig ontwikkeld en de cliënt ervaart het in contact komen met haar innerlijke leefwereld en lichaam als beangstigend.

Omgaan met lijden binnen I.V.

Als I.V. therapeut maak ik gebruik van de I.V.-driehoek om het lijden te kaderen en manieren te vinden om de mentale, emotionele en fysieke pijn bewust te beleven. Alvorens constructief te kunnen handelen in relatie tot het lijden (gericht gedrag), dient de pijn in de eerste plaats toegelaten en bewust ervaren te worden (lijn van gebeuren). Vanuit het standpunt van een stille waarnemer kunnen we kijken naar de betekenis van het lijden en de verborgen oorzaken ontdekken wat aanleiding heeft gegeven tot elke vorm van de grote en kleine menselijke ongemakken (semantiek).
Als de cliënt haar gebroken scherven als een integraal onderdeel van het menselijk bestaan weet te ervaren, dan schept dit de condities om meer evenwichtig vanuit de drie zijden van de driehoek te leven. Het (eet)gedrag wordt dan niet langer meer gestuurd vanuit een controlerende, kritische regisseur die vanuit almacht of onmacht handelt. Integendeel, het gedrag laat zich nu leiden door een milde waarnemer die vanuit een krachtige kwetsbaarheid de pijn durft te doorvoelen en betekenis wil geven op basis van diepgaande inzichten. Er ontstaat gericht handelen vanuit een integratief, niet-oordelend denken en een warme aanwezigheid met wat er is.

Vrij of niet vrij zijn van lijden

Wat is het verschil tussen de 'Boeddha' of 'degene die ontwaakt is' en de doorsnee mens in onze psychotherapiepraktijk? Iemand die niet vrij is, leeft voortdurend in angst en bezorgdheid voor de pijnlijke realiteit van het bestaan. Het is onvermijdelijk dat we vroeg of laat in contact komen met stress, ongemakken of één of andere vorm van lijden. Het geconditioneerd reactiepatroon om hiervan weg te vluchten of het te willen bestrijden, houdt ons geketend. Een vrij persoon daarentegen ervaart wel de pijn, maar lijdt er niet langer meer onder omdat de werkelijkheid wordt ervaren zoals ze is en men zich ermee verzoend heeft. In het Boeddhistisch denken wordt een onderscheid gemaakt tussen eerste en tweede lijden. Het eerste lijden is meestal existentieel, een overmacht die ons als mens overkomt. Het tweede lijden heeft te maken met hoe we ons verhouden tot dit eerste lijden. Met andere woorden, hoe we hiermee omgaan bepaalt of we extra stress en spanningen toevoegen aan het ongeluk dat er al is. Hoe zou het leven eruit zien als we de breekbaarheid ervan zouden aanvaarden? Niet vanuit een fatalisme of nihilisme zoals vaak het Boeddhisme verkeerd wordt geïnterpreteerd, maar vanuit een potentieel reservoir waaruit wijsheid en mededogen kan ontkiemen.
Vaak worden lijden en geluk als tegenstellingen bekeken. De Interactionele Vormgeving laat zich inspireren door de Jungiaanse analytische psychologie, waar - net zoals in de Boeddhistische psychologie - dit dualistisch denken overstegen kan worden door middel van de integratie van tegenstellingen. Het is een feit dat geluk zich enkel tegen een achtergrond van lijden in al haar scherpte kan aftekenen. In de diepste momenten van lijden kunnen mensen even diepe gevoelens van dankbaarheid en geluk ervaren. Zoals Viktor Frankl, psychiater en Auschwitz overlever, zegt: *"What is to give light must endure burning"*. Het vraagt moed om het leven te aanvaarden zoals het komt én dus ook het lijden onder ogen te zien.

Stappen in de bodemloosheid

Ik ben gefascineerd door een specifiek micromoment binnen de therapie. Het is het moment van 'stilvallen bij gewaar zijn'. Hierbij heeft de cliënt de keuze om het lijden onder ogen te zien en in het kwetsbare gevoel van overgave te stappen of terug te keren naar de oude bekende coping-strategieën. Voor cliënten kan dit een kortstondige ervaring zijn van enkele minuten, voor anderen strekt dit 'omarmend zijn met wat er is' zich uit over meerdere sessies.
Wat betekent nu eigenlijk 'overgave'? Het is een proces van zichzelf overgeven aan het leven vanuit een besef dat alles continue verandert en waarbij we niet afgescheiden zijn van de rest van de wereld. De inzichten dat alles vergankelijk is en dat er geen vaste identiteit in de mens kan gevonden worden, ervaren de meeste mensen als beangstigend. Deze

onzekere toestand is onaangenaam en er is een instinctieve neiging om terug grip te krijgen op de situatie. In het proces van overgave worden net obstakels, angsten en onzekerheden ontmijnd door ze niet langer uit de weg te gaan maar ze te aanvaarden en te integreren. Wanneer we in de bodemloosheid durven stappen van de gebroken kom, verdwijnen ook de spanningen errond.
De magie van overgave. Deze ervaring heeft een archetypisch karakter wat ook teruggevonden kan worden in spirituele tradities in het Westen en Boeddhistische meditatievormen in het Oosten. Volledig overgeven aan dit gevoel van grondeloosheid behoort meestal niet tot de therapeutische opties bij Westerse cliënten maar heeft binnen de Interactionele Vormgeving toch een plek gekregen.

Afdalen in de onderwereld

In verschillende stappen kunnen we het uit elkaar vallen van de oude, opgebouwde identiteit belichten en leren hoe het gebrokene te omarmen.

1. Gewaarzijn

De eerste stap is met *volle aandacht* bij jezelf komen. Het is de kunst om zonder oordelen gewaar te worden van alle opkomende gedachten, beelden, gevoelens, lichamelijke gewaarwordingen en tegelijkertijd er ook afstand van nemen. Deze houding is vergelijkbaar met 'dispassionate awareness' zoals in mindfulness trainingen wordt beoefend. Vooraleer cliënten kunnen loslaten, dient hun geest in staat te zijn om te vertragen, te focussen, en de innerlijke kalmte te bewaren. Zij dienen opmerkzaam genoeg te zijn om de werkelijkheid te kunnen waarnemen zoals het hier en nu is zonder erdoor overspoeld te worden of een te grote afstand te nemen. Ook als I.V.-therapeut zijn we in verbinding met wat er innerlijk gebeurt. Tegelijkertijd nemen we waar vanuit een metapositie zodat een ruim perspectief bewaard kan worden.
Andere voorwaarden die belangrijk zijn om tot een punt van overgave te komen, is een gevoel van *vertrouwen* te ontwikkelen. Wanneer cliënten vol wantrouwen zijn ten opzichte van de wereld en een laag gevoel van (zelf)vertrouwen ervaren, dan is het zeer moeilijk om de controle los te laten en jezelf over te geven aan het proces. Aanvullend kunnen mindfulness meditaties zoals 'Liefdevolle Vriendelijkheid' helpen om een gevoel van innerlijke rust te ervaren, wetend dat iedereen fundamenteel lijden ervaart en de diepe wens heeft om gelukkig in het leven te staan.

Een dame van begin de veertig meldt zich aan met de klacht van obsessie rond eten, diëten en gewicht. Tijdens een sessie rond aarding, ademhalingsoefeningen en Focusing wordt ze zich bewust van een verkrampte plek in de holte van haar rug. Als er vervolgens aan het 'iets' dat daar aanwezig is, wordt gevraagd wat het wil communiceren, krijgt de cliënte als antwoord: 'Vind je middelpunt'. Met andere woorden, haar lichaam geeft haar de boodschap om de middenweg te vinden tussen de extremen in zowel eetgedrag (vasten en overeten) als emoties (euforisch en depressief). Door zich bewust te worden van de gespannen plek in haar lichaam en de betekenis hierbij, kan ze kiezen om ook gericht gedrag te stellen en meer balans in haar leven te brengen. De driehoek begon te draaien.

2. Niet-weten

'Niet-weten' is ook een fundamentele grondhouding voor I.V.-therapeuten die kadert in de 'Nieuwe Onschuld'. Het is het lijden ten volle onder ogen zien zonder enige terughoudendheid. De Talmud schrijft: *"The Truth will set you free, but first it will make you miserable".* Het is oefenen met een onbevangen geest en de onprettige ervaringen (sombere gedachten, emoties, fysieke gewaarwordingen) verkennen zonder te gaan analyseren. Deze houding is zoals leren 'fietsen zonder handen', geheel openstaan met een beginnersgeest.

3. Weerstand ervaren

De derde stap in het proces van overgave is de angst en weerstand bewust voelen in de aanblik van duistere gedachten of negatieve emoties. Er zijn in feite twee manieren om hiermee om te gaan. Terugtrekken in het oude en vertrouwde of durven om alles ten volle onder ogen te zien en te beleven, ongeacht wat de uitkomst zal zijn. Jung zegt: *"At first we cannot see beyond the path that leads downward to dark and hateful things but no light or beauty will ever come from the man who cannot bear this sight. Light is always born of darkness".* Volgens hem dient de moderne mens zijn eigen spiritueel leven te ontdekken, maar om dat te bereiken is de mens verplicht te worstelen met het kwaad. Tijdens het individuatieproces dient men zijn eigen schaduw onder ogen te zien en de duisternis te integreren in zijn leven.

4. Weerstand opgeven

In plaats van tegen de weerstand te vechten, kan er best rekening worden gehouden met dit gevoel. Het opgeven van de weerstand tegen onaangename gedachten en (depressieve, kritische, perfectionistische, angstige) emoties ontzenuwt de kracht van deze gevoelens. Dit proces van overgave wordt ook ervaren als in een bodemloze put vallen. Het is de grens overschrijden tussen angst en in het onbekende durven springen. Eén van de kernvaardigheden in de Boeddhistische zentraining is het loslaten van zekerheden, leidend tot 'ego-dood'. Binnen I.V. werken we met het archetypisch proces van 'De Tocht van de Held'.

In het verhaal is er altijd een moment van overgave en ego-dood waarna de held(in) het oude (zelf) loslaat en, verrijkt met nieuwe inzichten, terugkeert naar de wereld.
De Europese mystieke traditie kent ook een lange traditie van de crisis van overgave 'tijdens de duistere nacht van de ziel'. De Spaanse mysticus Juan de la Cruz schrijft in de 16de eeuw zijn Geestelijk Hooglied terwijl hij in gevangenschap was: "Je kunt God eigenlijk niet menselijk ervaren, maar alleen als 'de Verborgene'". Wie iets moet zoeken dat verborgen is, moet in het verborgene doordringen tot de plaats waar het zich bevindt.

5. In de stilte verwijlen

Door het (grote en kleine) lijden onder ogen te zien en er aan over te geven, komt de geest uiteindelijk tot rust komt en kan een tijdje in die rust verwijlen. De uitdaging is om niets te doen zodat de stilte van de geest kan worden bewaard. In Boeddhistische zentraining wordt deze houding van 'niets-doen, niets-zijn' tijdens de zitmeditatie als de essentie van de training gezien.

6. Shift of consciousness

Het proces van overgave geeft een weldadig gevoel van ontspanning. Het loslaten van weerstand kan waargenomen worden in het lichaam. De uitdaging in deze fase is om niet gehecht te raken aan dit prettige gevoel omdat elk verlangen (en dus huidige gemis) dikwijls ongemerkt ook spierspanningen veroorzaakt. Het is een paradox dat door niet langer te streven naar een bepaald resultaat, dit resultaat net dichter bij de mogelijkheden komt. De kern van de zaak blijft: bewust zijn van wat er is, en zonder verwachting of oordeel aanvaarden wat er komt. Dr. Daniel Brown, Ph.D, omschrijft de ervaring van overgave als een 'shift of consciousness' die een paar minuten tot een paar uren kan duren.

Alexandro Massimo, Kintsukuroi, 2014

Kintsukuroi is een typische keramiektechniek waarbij een gebroken potje wordt gelijmd en de breuklijnen worden geaccentueerd als herinnering aan het gebrokene.

Op andere momenten leidt overgave en loslaten van oude gewoonten tot een subtiele verandering in hoe we onszelf en de wereld ervaren. Dit geeft een gevoel van vreugde en fascinatie voor het nieuwe gezichtspunt dat zich heeft aangediend. Onze 'base of operation' is veranderd van een egocentrisch perspectief naar een ruim veld van gewaar zijn.

Een jonge vrouw van 28 jaar met eetbuien, beoefende sinds een aantal maanden mindfulness meditaties. Haar lichaamsbewustzijn nam toe en ze was op een gegeven moment moedig genoeg om ook tijdens haar eetbui bewust te blijven. Ze voelde pijn in haar maagstreek, de krampen die de hoeveelheid voedsel haar gaven na een eetbui en hoe misselijkheid opkwam. Ze vertelde nadien dat ze voor de eerste keer in haar leven geen oordelen had over haar gedrag maar mededogen voelde voor haar zwaar geteisterde lichaam. Het cultiveren van compassie plaveide voor haar de weg naar zelfzorg en loslaten van haar destructief eetgedrag. Het zien en ervaren van lijden was een hefboom tot actie en gaf tegelijkertijd ook zin en richting aan haar leven.

Als je geluk zoekt
moet je iets laten vallen
je neiging tot orde,
je geloof in de waarheid,
de goede vrede
of - nog liever - je verlangen
je droom, van iets anders

Maar de scherven,
Wat moet je met de scherven doen?
Je eraan snijden,
telkens als je je zakdoek zoekt.

Toon Tellegen

7. Creatieve flow

Tenslotte komt er meer ruimte in een geest waar creatieve ideeën en nieuwe inzichten kunnen opborrelen. In de positieve psychologie spreekt men over de 'flow' en 'being in the zone'. Het refereert naar een ervaring waarbij iemand volledig geabsorbeerd wordt door de activiteit, verlies van zichzelf en het plezier dat uit dit proces wordt gehaald. In de Boeddhistische meditatietraditie wordt een gelijkaardig geestestoestand bereikt bij diepe 'samadhi', ontstaan door volledig aandacht te geven aan één object. Bij de Interactionele Vormgeving staan I.V.-therapeuten ook open voor verschillende bewustzijnsstaten die zij bij zichzelf of de cliënt waarnemen. Trancetoestanden bijvoorbeeld, komen volgens Milton Erickson, Amerikaans psychiater die de moderne hypnose in de psychotherapie bracht, frequent en dagelijks voor, maar de meeste mensen herkennen dit niet als trance. Erickson spreekt ook over de 'therapeutic trance' tijdens het therapeutisch proces, waar nieuwe inzichten kunnen ontstaan vanuit een ongekende diepte.

Integratie

Als integratief therapeut is het mijn rol om samen met de cliënt de weg te bewandelen van desintegratie naar integratie. Niet vanuit een voorkeur voor de ene of de andere toestand. Wel vanuit een belichaamd mededogen, acceptatie en gelijkmoedigheid, omdat het licht niet zonder de schaduw kan bestaan. Het helingsproces kan pas starten als cliënten vanuit een kwetsbaarheid durven te erkennen dat de zorgvuldig opgebouwde identiteit niet meer werkzaam is. Om volledig in overgave in het hier-en-nu te zijn is een geestesgesteldheid nodig waarbij er focus, kalmte en concentratie aanwezig zijn. Ook de belichaming van mededogen bij de therapeut is effectief om het lijden zonder terughoudendheid en met een onbevangen geest onder ogen te zien.

Het echte werk voor de cliënten begint op het moment dat ze angst en weerstand voelen in de aanblik van duistere gedachten of negatieve emoties. De meest gebruikte automatische reacties zijn terugtrekken (vluchten) of blijven hangen in een toestand van niets meer voelen/denken (bevriezen). Wat zij leren tijdens de therapeutische sessies is alles ten volle onder ogen zien en in het onbekende springen. Door de oude zekerheden los te laten, sterft ook het oude ego. Ze leren meer open te staan voor wat er is vanuit vertrouwen, liefdevolle acceptatie, en met een beginnersgeest.

Afbakening

Kan dit micro-moment van overgave bij elke cliënt toegepast worden? De eerste beperking situeert zich op het vlak van aanvaarding voor de cliënt. Dit impliceert loslaten van de wens om de situatie anders te willen dan het is. Vanuit de I.V.-driehoek betekent dit uit de rol van de controlerend regisseur stappen en naar de pure beleving van pijn en stress gaan. Vanuit deze ontkende en onbekende positie krijgen cliënten inzichten in hun destructieve patronen en dat er doelbewust voor meer zelfzorg kan worden gekozen. Niet elke cliënt durft de sprong in het onbekende te wagen. Ook hiernaar dien ik als therapeut vanuit eenzelfde houding van milde aanvaarding en gelijkmoedigheid te kijken. Een tweede beperking is het feit dat hedendaagse Westerse psychotherapeuten zich soms in een vreemde positie kunnen bevinden. In de hulpvraag kan er zowel appèl worden gedaan op het opheffen van 'neurotisch lijden', als impliciete vraag naar ondersteuning bij existentiële vraagstukken zoals 'Wie ben ik?'. Iemand met een eetstoornis kan bijvoorbeeld als initiële aanmeldingsklacht destructief eetgedrag hebben (neurotisch lijden).

Echter, na een aantal sessies blijkt dat de onbeheersbaarheid en vergankelijkheid van het bestaan (existentieel lijden) net aanleiding geven om eten en lichaamsbeeld te gaan controleren.

Existentieel lijden

Het Boeddhisme heeft een trainingspad ontwikkeld dat de mentale afweer blootlegt tegenover het existentieel lijden. Maar naast het opmerken ('bare attention') van bepaalde patronen, leert dit pad ook om de bestaanspijn te erkennen vanuit een onvoorwaardelijke en daadkrachtige compassie. Het spiritueel pad kan echter alleen bewandeld worden door iemand die duidelijk worstelt met existentieel lijden en wanneer de psychologische pijn niet te diep geworteld is.

Als het existentieel lijden volledig overdekt is met neurotisch lijden zoals bij trauma, dan is in eerste instantie een benadering aangewezen die stabiliseert en comfort geeft zoals bij psychotherapie. Dr. Jack Engler, klinisch psycholoog die een brug heeft kunnen slaan tussen het Boeddhistisch denken over identiteit en Westerse psychotherapie, schrijft in zijn artikel over meditatie en psychotherapie: *"You have to be somebody before you can be nobody".*

Concreet, de psychopathologie op neurotisch niveau dient niet behandeld te worden met een benadering uitsluitend op spiritueel niveau. Een psychotische cliënt moet niet gaan mediteren, een door narcistische problematiek ontstane depressie kan niet behandeld worden vanuit een exclusief existentieel kader. Dit bevestigt nogmaals het belang van een goede diagnostiek en indicatiestelling op basis van een Westers psychopathologisch kader zoals DSM-V. Daarnaast kan het Spiral Dynamics Integral model van Wilber (SDi) dienen als een bio-psycho-sociaal referentiekader dat mensen vormt en verbindt in groepen en systemen. Voor de therapeut biedt SDi een overzicht om te weten in welk stadium van ontwikkeling de cliënt zich bevindt of in welke bewustzijnsstaat hij of zij vertoeft. De begeleiding kan vervolgens afgestemd worden op de primaire behoeften en wat de cliënt kan begrijpen vanuit zijn/haar mensbeeld.

No mud, no Lotus

De I.V.-therapeut is authentiek met een zachtmoedige ontvankelijkheid. Hij gaat voorbij het weten en staat open voor het moment van niet-weten bij de cliënt (of zichzelf), zonder hier onmiddellijk invulling aan te geven. Het oude verhaal is dood en de nieuwe vorm is nog niet geboren. De therapeut kijkt vanuit een open gewaar zijn en verschillende perspectieven naar het probleem. Dit is het werkveld van de Nieuwe Onschuld. In therapie worden mensen uitgenodigd om de gebroken scherven met bijhorende angst of weerstand met eenzelfde nieuwsgierigheid te exploreren. Welzijn ontstaat pas als we vrede kunnen vinden in alle tegenstellingen en deze niet langer als goed of slecht ervaren maar als complementair. Als er schoonheid is, dan moet er ook lelijkheid zijn, als er pijn is, dan is er ook compassie. *'No Mud, No Lotus'.*

Wat cliënten vaak als vijanden ervaren, zijn eigenlijk bondgenoten en raadgevers op het pad van de held(in). De innerlijke obstakels die zij tegenkomen hebben altijd wel ergens te maken met niet (meer) geraakt of gekwetst willen worden. In het therapeutisch proces komen ze tot het besef dat het krampachtig blijven afschermen van de pijn hen eigenlijk gevangen houdt in hun destructief patroon.

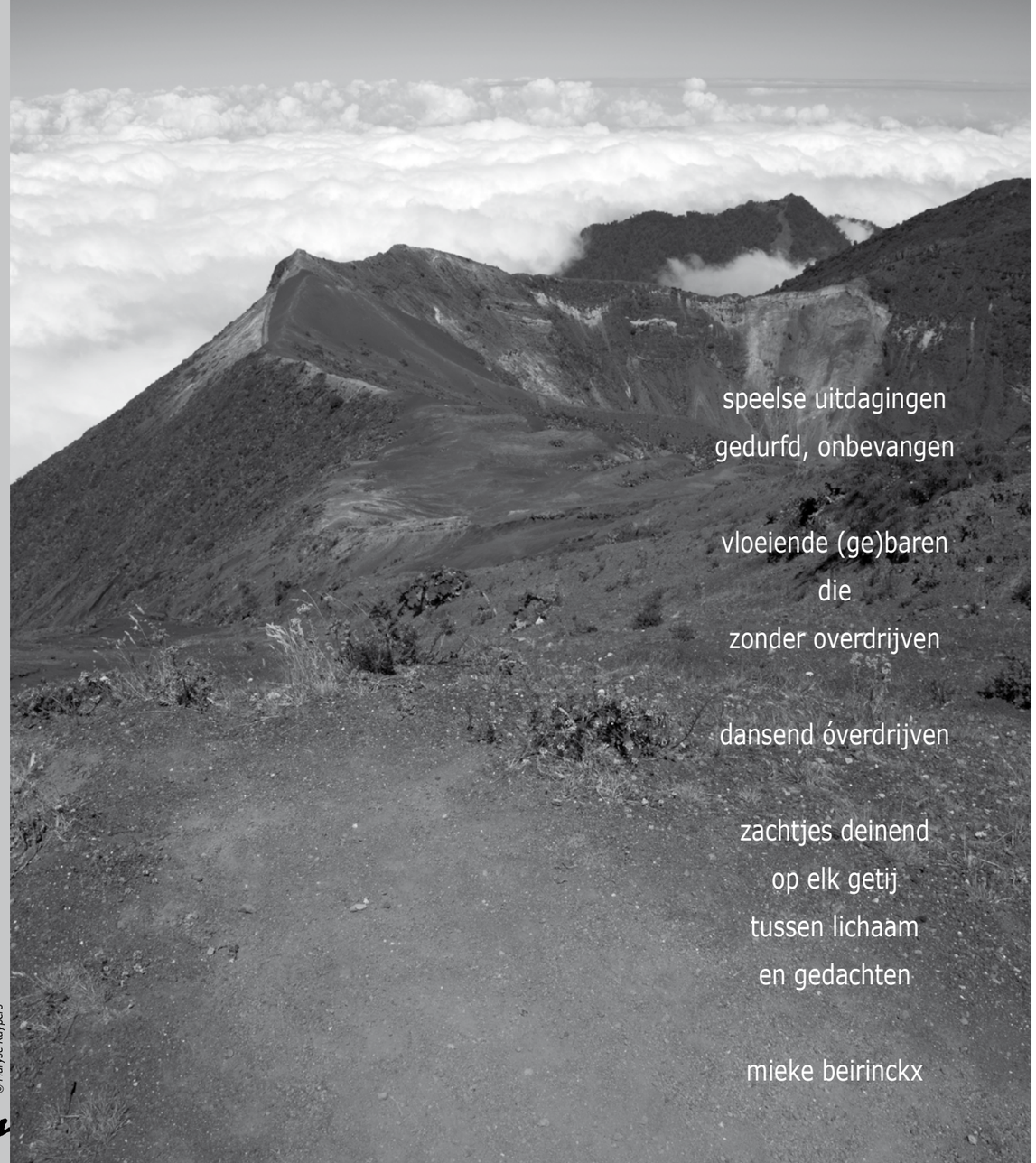
Binnen de Boeddhistische psychologie zijn de gebroken scherven een uitnodiging om onze werkelijke natuur te ontdekken. Ook binnen de integratieve therapie kan deze ervaring als een soort beproeving worden vergeleken. Het is het lot dat ons te beurt valt beproeven. Testen hoeveel men aankan. De mentale ongemakken en lichamelijke spanningen kunnen dan bekeken worden als een loutering, een helingsproces dat genezend en versterkend werkt. Er is een verschil tussen stervenslijden en geboortepijnen. Dus waarom het lijden niet als geboortepijn zien tot een nieuw leven?

De ervaring van uit elkaar vallen en overgave wordt dan een oefening in herboren worden.

Van desintegratie naar integratie.

Caroline Baerten

Caroline genoot een vooropleiding als voedingsdeskundige en studeerde in 2016 af als I.V.-therapeute. In haar Centrum MeNu in Brussel heeft zij een unieke aanpak ontwikkeld waar integratieve therapie en Boeddhistische psychologie (mindfulness) samenvloeien. Het centrum is gespecialiseerd in de begeleiding van mensen met onevenwichtig eetgedrag en eetstoornissen.



speelse uitdagingen
gedurfd, onbevangen

vloeiende (ge)baren
die
zonder overdrijven

dansend óverdrijven

zachtjes deinend
op elk getij
tussen lichaam
en gedachten

mieke beirinckx

© Manyse Kuypers

VVTIV
Vlaamse Vereniging van Therapeuten in de Interactionele Vormgeving vzw.

Algemene Ledenvergadering

Wanneer:
vrijdag 21 oktober
19.00 tot 22.00

Locatie:
De Nieuwe Vrede
Vredestraat 16-22
2600 Berchem

I.V.-Gewijs

Ook dit jaar wil het V.V.T.I.V. voor zijn leden de jaarlijkse dag 'I.V.-Gewijs' organiseren. Het dagelijks bestuur is gestart met de voorbereidingen. Hieronder de eerste informatie, via website en mailing houden we jullie verder op de hoogte.

Wanneer:
26 november 2016

Locatie:
Educatieve Academie

Tijdstip:
welkom vanaf 9.30,
activiteiten starten om 10.00

In de voormiddag zullen een viertal workshops doorgaan.
Tijdens de middagpauze worden soep en broodjes aangeboden.

In de namiddag vervolgen we met I.V.-café, het 'babbelmoment' om elkaar te ontmoeten en bij te praten. Het bestuur wil dit jaar iets nieuws proberen. Onder het thema : 'V.V.T.I.V. voor en door de leden' bieden we een free-podium aan. Laat je inspireren door je collega's of breng iets dat hen kan inspireren. We nodigen ieder van jullie uit om op een creatieve manier iets naar voor te brengen. Verras en laat je verrassen!

Breng ons op de hoogte via info@vvtiv.be met de vermelding van wat je brengt, alleen of in groep en hoe lang het duurt.

E.A.-nieuws

Agenda

Educatieve Academie
Info & inschrijvingen: www.educatieve-academie.be
Tel. 03 281 21 67, Fax 03 281 21 71 • info@educatieve-academie.be

E.A. biedt volgende opleidingen aan:

Zin om weer eens 'thuis te komen' op de Educatieve Academie? Hiernaast bieden we je een waaier aan boeiende en uitdagende opleidingen en trainingen aan. Je vindt er vast je gading in.
Tot op de Educatieve Academie!

Met **kmo-portefeuille** *kan je als zelfstandige (ook in bijberoep) voor 40% van je inschrijvingsgeld een beroep doen op de overheid voor onze vierjarige therapeutenopleiding in de Interactionele Vormgeving, onze jaaropleidingen en korte trainingen.*
(www.kmo-portefeuille.be).

Met **opleidingscheques** *kan je binnen bepaalde voorwaarden als werknemer terecht voor de jaaropleidingen.*
Let op: er zijn nieuwe regels! Meer info op www.vdab.be/opleidingscheques

Jaaropleidingen voor therapeuten en hulpverleners

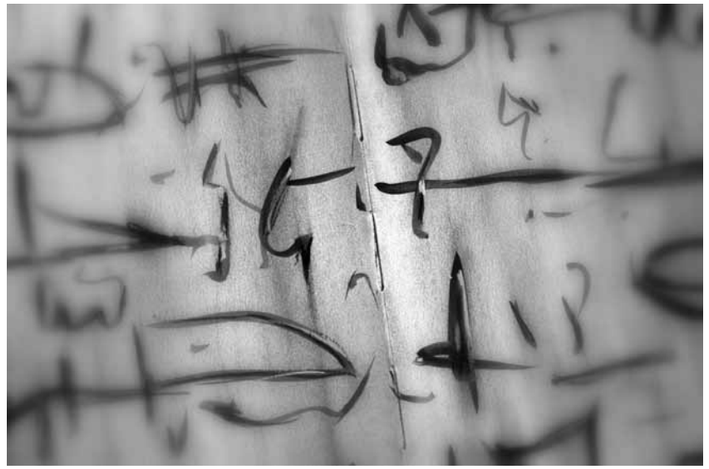
- THERAPEUTISCH WERKEN MET HET THEMA SEKSUALITEIT – start 21 oktober 2016

Korte trainingen voor therapeuten en hulpverleners

- SCHAAMTE EN KWETSBAARHEID – 8 en 15 november 2016
- MET ALCOHOLVERSLAAFDEN OMGAAN IN DE HULPVERLENING – 29 november en 6 december 2016
- DADERBEHANDELING – 28 november en 5 december 2016
- DEPRESSIE EN CREATIEVE WERKVORMEN – 13 en 20 december 2016
- KENNISMAKING MET ACT – 22 en 29 november 2016
- BRAINSPOTTING FASE 2 – 1 en 8 december 2016
- MORPHEUS OP DE SOFA, WERKEN ROND SLAAPSTOORNISSEN – 21 en 28 november 2016

Workshops voor iedereen

- FAMILIEOPSTELLINGEN NAJAAR 2016 – 4 december 2016
- VERBINDENDE COMMUNICATIE EN DE MAGIE VAN (ZELF)EMPATHIE – 15 oktober 2016
- DURF TE KIEZEN VOOR JE DROOMLEVEN – 19 november 2016



Oproep!

Touw zoekt psychotherapeuten!

Anderhalf jaar geleden zag TOUW het levenslicht. Dit project van de Educatieve Academie biedt gratis psychotherapie aan mensen die het financieel moeilijk hebben. Sommigen van hen werden in armoede geboren en slaagden er niet in de cirkel te doorbreken, anderen kwamen door onverwachte tegenslagen in de problemen. Financiële armoede brengt ook vaak op andere vlakken problemen met zich mee: emotioneel, cognitief, communicatief, ...

Door de financiële drempel te verlagen wil TOUW psychologische hulpverlening ook voor deze mensen toegankelijk maken. TOUW kiest bewust voor een flexibele aanpak, die niet enkel op een socio-economische ondersteuning focust, maar de begeleiding afstemt op de psychische en mentale ontwikkeling van de cliënt in kwestie. In tien sessies van één uur wordt op die manier een zaadje geplant dat in de toekomst verder kan uitgroeien of wordt het pad naar meer gespecialiseerde hulp geëffend.

Voel jij je als psychotherapeut geroepen om dit engagement aan te gaan, onbetaald maar met de garantie op gemotiveerde cliënten en collega's? Touw verwelkomt je graag! Surf naar www.touw-psychotherapie.be of mail naar touw@educatieve-academie.be

EDUCATIEVE ACADEMIE vzw

Educatieve Academie vzw en ECP-aanvraag

Via de European Association for Psychotherapy (EAP) kan u in aanmerking komen voor het Europees Certificaat Psychotherapie. Het ECP wordt in de meeste Europese landen erkend en behandelingen door een ECP-psychotherapeut geven, in vele Europese landen, vaak toegang tot verhoogde terugbetaling voor cliënten. ECP aanvragers dienen aan vele Europese criteria en richtlijnen te voldoen op vlak van opleiding, intervisies, supervisies en voortdurende persoonlijke ontwikkeling.

De opleiding psychotherapie die de EA aanbiedt, is volledig conform met deze Europese vereisten. De EA heeft hiervoor de Europese status van E.A.P.T.I. (European Accredited Psychotherapy Training Institute - Europees Geaccrediteerd Opleidingscentrum) waardoor onze afgestudeerde psychotherapeuten rechtstreeks hun ECP kunnen aanvragen, zonder een lange aanvraagprocedure (2 jaar) en individuele auditeringen te moeten doorstaan.

Procedure:

1. *Om tot de EAP toe te treden moet je ook lid zijn van de ABP/BVP (Belgische Vereniging voor Psychotherapie). Meer info op www.abp-bvp.be.*

2. *Hierna kan je beginnen met het invullen van de documenten van je ECP.*
   Vanaf nu heb je op onze internetcorner toegang tot de groep 'Afstudeerders'.

   - *Login: Afstudeerders*
   - *Paswoord: JOFlJ3b1DbepN9Mx*

   Download van daaruit onderstaande documenten naar je computer. Je zult zien dat de EA al het grootste deel voor je heeft ingevuld, dit om de uniformiteit van de aanvragen te waarborgen:

   - *ECP 01 - Individual Form*
   - *ECP 02 - CV for ECP Direct Award*
   - *ECP 03 - Practitioner Registration Form*

Om deze documenten in te vullen, hebben we tekstvelden gecreëerd. Je moet gewoon met je op- of neercursor van veld naar veld gaan om de vereiste informatie in te vullen. Waar je niets in te vullen hebt, plaats je gewoon een streepje (-).

- *Vul bij het document ECP 01 je naam in bij Name of Practitioner en vul in het vak ernaast je adres in.*
- *Vul bij het document ECP 02 volgende luiken in: 1.1. t.e.m. 1.6. - 2. - 5.2. - 7. - dateer en onderteken.*
- *Vul bij het document ECP 03 volgende luiken in: 1. - 3. - 4. - 5. - 6. - 7./8. - 9. - 17. – 18.*

kleef je pasfoto op het eerste blad - dateer en onderteken.

- *Maak een kopie van uw diploma (of attest in afwachting van het diploma) en identiteitskaart (voor en achter).*
- *Voldoe de financiële vereisten zoals onderaan beschreven.*

Stuur deze ingevulde documenten naar:
Educatieve Academie vzw
Patriottenstraat 35 - 2600 Berchem
Educatieve Academie vzw bekijkt vervolgens uw dossier en stuurt het door naar de EAP.

Financiële verplichtingen aangaande het ECP:

- *De EAP vraagt volgende toetredingsgelden voor een ECP-certificaat:*
- *200 € application fee (éénmalig); dit bedrag wordt als volgt verdeeld: 50% gaat naar EAP, 20% naar het EAPTI, 15% naar de NAO en 15% naar de EWAO*
- *Deze 200 € dient bij uw aanvraag te worden overgeschreven op de rekening van de Educatieve Academie vzw (vermeld uw naam en mededeling: ECP):*

IBAN BE33 4045 0637 8246 - BIC KREDBEBB

De Educatieve Academie stort dit bedrag voor u door naar EAP. Uw dossier wordt naar de EAP doorgestuurd na ontvangst van dit bedrag. Jaarlijks zal de EAP uw registratie verlengen na betaling van 30 € per jaar ofwel 150 € geldend voor 5 jaar.

U dient voor de EAP dan te voldoen aan de criteria van het CPD - Continuing Professional Development (cfr. ECP 03 appendix)

Bruno Van den Bosch
directeur Educatieve Academie vzw

Vierjarige therapeutenopleiding Interactionele Vormgeving

Integratieve psychotherapie en counseling met cliëntgerichte-experientiële basis

De Educatieve Academie vzw is door de EAP (European Association Psychotherapy) geaccrediteerd tot EAPTI (European Accredited Psychotherapy Training Institute). De vierjarige therapeutenopleiding bestaat uit 120 ECTS punten en voldoet volledig aan de ECP-norm. Afgestudeerde psychotherapeuten komen hierdoor rechtstreeks in aanmerking voor hun European Certificate for Psychotherapy.

De opleiding is gebouwd op en onderscheidt zich door volgende peilers:
- *Ervaringsgericht leren, theoretische kaders en praktisch/technisch oefenen komen evenredig aan bod;*
- *De werkalliantie en de grondhouding zijn de bedding van deze integratieve psychotherapie;*
- *Heldere integratieve kaders ondersteunen onze methode: I.V-driehoek, vier kwadranten, integratief en integraal ontwikkelingsmodel, hypothesemodel;*
- *De docenten zijn integratieve therapeuten gespecialiseerd in één of meerdere basisrichtingen in de psychotherapie (experiëntieel georiënteerde, cliëntgerichte, systeem georiënteerde, cognitieve gedragstherapiegeoriënteerde, analytisch georiënteerde) en/of een bepaalde specialisatie zoals traumaverwerking, koppeltherapie, lichaamswerk. Alle docenten doen ook therapeutische begeleidingen, meestal binnen een eigen praktijk.*

Extra opleiding van start in januari

Door het grote aantal inschrijvingen voor het eerste jaar Interactionele Vormgeving in september heeft de Educatieve Academie beslist een extra jaar in te richten. Deze extra I.V.-groep gaat van start in januari en loopt over het volledige kalenderjaar tot december 2017. De lessen zullen tijdens het weekend plaatsvinden, met uitzondering van de zomermaanden juli en augustus.

Erkenningen

Volgende organisaties erkennen de therapeutenopleiding in de Interactionele Vormgeving:

- *Erkenning als E.A.P.T.I. (European Accredited Psychotherapy Institute) bij de E.A.P. (European Association for Psychotherapy)*
- *E.A.I.P. (European Association for Integrative Psychotherapy)*
- *E.A.C. (European Association for Counseling)*
- *A.B.P.-B.V.P. (Belgische Vereniging voor Psychotherapie)*
- *V.I.T. (Vereniging voor Integraal Therapeuten)*
- *V.V.T.I.V. (Vlaamse Vereniging voor Therapeuten in de Interactionele Vormgeving)*

De opleiding Kindertherapie werd erkend door de E.I.A.T.S.C.Y.P. (European Interdisciplinary Assocation for Therapeutic Services for Children and Young People).

Afgestudeerde I.V.-therapeuten kunnen hun E.C.P. (European Certficate of Psychotherapy) aanvragen via Educatieve Academie op info@educatieve-academie.be. Wij zorgen er dan voor dat u de invuldocumenten toegestuurd krijgt.

Let wel: hiervoor is een voorafgaand lidmaatschap van A.B.P.-B.V.P. vereist.

Oneindig vlak
Sombere aanblik
De weg kwijt
Hopeloos verloren.

Golvende lijnen
Overweldigende pracht
Zoekend gevonden
Kleurrijk herboren.

Stefanie Dionys

© Maryse Kuypers

Redactie

HOOFDREDACTEUR

Tanja Dierckx is Gestalt- en I.V.-therapeut. Zij heeft een eigen praktijk in Berchem en werkt bij Groepspraktijk Miander in Wilrijk. Zij volgde trainingen in psychopathologie, Focussen (niveau 1, 2 en 3), Spiral Dynamics, Voice Dialogue, Creative Consciousness Coaching en is gefascineerd door schaduwwerk. Daarnaast werkt zij als freelance journalist en eindredacteur.

REDACTIE

Mieke Beirinckx is verpleegkundige met jarenlange ervaring op een oncologische verpleegafdeling. Als I.V.-therapeute volgde ze bij E.A. de jaartrainingen creatieve werkvormen, verwerking van seksueel misbruik en familie-opstellingen. Naast het begeleiden van oncologische patiënten zijn zelfzorg, depressie, burnout, relatietherapie en vragen rond seksuele geaardheid haar belangrijkste werkthema's.

Christel Brughmans is I.V.-therapeut, filosofe en Oosterse filologe. Zij heeft een eigen praktijk voor jongeren en volwassenen in Brecht. Bij E.A. volgde zij jaartrainingen in familieopstellingen, creatieve interactie en verwerking van seksueel misbruik. Daarnaast werd zij opgeleid in Gestalt, groepstherapie en als Somatic Experience Practitioner. Ze werkt als mentor en trainer bij het Boswijk Instituut in Doorn, Nederland.

Ilse Hardy behaalde een bachelor in de orthopedagogie en geeft als werknemer psychotherapie in een voorziening voor mensen met een beperking. In het kader van deze doelgroep volgde ze bijscholingen rond NAH, sociaal-emotionele ontwikkeling en gedragsproblemen. Daarnaast volgde ze trainingen in M.B.C.T., Focussen (niveau 1 en 2) en het gebruik van de duplomethodiek. Zij werkt bij Arnica in Lint en De Tuin van Plato in Edegem.

Tonia Op de beeck is I.V.-therapeute, wandeltherapeute en loopbaancoach. Zij heeft een eigen praktijk in Hoboken waar zij zoveel mogelijk met haar cliënten de natuur intrekt. In september startte zij in de groepspraktijk De Remise te Bornem. Op woensdag werkt ze als vrijwilliger voor Touw.

VERANTWOORDELIJK UITGEVER

Bruno Van den Bosch is oprichter en directeur van de Educatieve Academie. Hij is grondlegger, therapeut en docent van de therapeutenopleiding Interactionele Vormgeving, de gespecialiseerde opleiding creatieve interactie en de jaartraining familiesystemen. Van oorsprong is hij pedagogisch geschoold. Hij volgde daarnaast opleidingen in Gestalt, psychosynthese, bioenergetica, brief-therapy, systeembenadering en hypnotherapie.

SECRETARIAAT

David Van der Maat behaalde een bachelor in de Toegepaste Communicatie en werkt als communicatiemedewerker voor de Educatieve Academie. Hij staat onder meer in voor de organisatie, uitvoering, planning en verspreiding van de publiciteit van E.A. en METAFOOR.

Werkten ook mee aan dit nummer:
Caroline Baerten, Katia Boute, Resy De Meulder, Miriam De Rycke, Anne Dijckmans, Stefanie Dionys, Sabrina Marx, Sabine Pelgrims, Berti Persoons, Wendy Schram, Wilfried Van Craen, Carine Van Ighem en Karin Van Oosterbos.