



Metafoor.

NUMMER 96 - JAARGANG 24 - 15 OKTOBER 2022



12



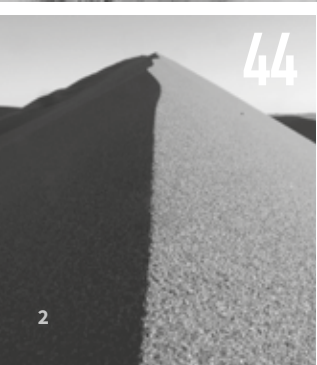
30



22



38



44



04

Inhoud



04 INTERVIEW MET TOPSUPERVISOR GUY RENWART
SUPERVISIE ALS MODEL VOOR ZINGEVING EN GROEI

12 SABRINA MARX VOLGT DE JUNGIAANSE VISIE
DE NEGEN FUNCTIES VAN DROMEN

22 ANN VAN HECKE VERTELT OVER MINDFULNESS
VREDE KUN JE LEREN

30 INTERVIEW MET PSYCHIATER MARC VAN STEENKISTE
HOE IS HET ECHT OM TE LEVEN MET TRAUMA?

38 GRIET GEERAERT SCHREEF EEN BOEK
EIGENWIJS DOOR DE MIDLIFE SHIFT

44 ALICE LANDAU ZOEKT INNERLIJKE BALANS
THERAPEUTISCH WERKEN MET YIN EN YANG

EN OOK NOG

Poëtische prikkels **10 20 28 36 48**

Boeken door ons verslonden **11 21 29 37 49**

De ethische vraag met Gitte Beaupain **18**

IV-gewijs op 19 november 2022 **50**

EA-expo, -congres en -agenda **54**

Even Jung bellen **58**



Danku dichters!

TANJA DIERCKX
HOOFDREDACTEUR

Deze keer wil ik de mensen die hun gedichten brengen in METAFOOR in het zonnetje zetten. Of beter: in het maantje. Van grafisch kunstenaar Els Vos mocht ik deze schitterende beelden gebruiken en ze passen perfect bij de poëtische roerselen van onze dichtende I.V.-collega's. Ook de maan kan immers een ondoordringend effect op ons gemoed hebben.

'Poetry is the clear expression of mixed feelings,' zei de Pulitzerprijs winnende poëet Wystan Hugh Auden ooit. Dat bekt geweldig, maar moet het "helder" zijn? En moeten de emoties "mixed" zijn? Ach nee, vooral niks moet, denk ik dan. Poëzie laat zich niet kisten in een definitie. Laat het gewoon zijn wat het is. En laat het zijn weg vinden.

Poëzie fluistert, neuriet, roept, juicht, schreeuwt, schuurt ... Geeft woorden aan wat wel of niet gezegd kan worden. Transformeert. Vraagt niet om te begrijpen, ten hoogste om empathisch mee te resoneren. Poëzie tikt aan bij het voelend veld ... Elk gedicht op zijn manier. Elke dichter op zijn manier.

Dat we onder onze I.V.'ers zoveel poëtisch talent hebben, is toch prachtig. En dat zij zichzelf telkens weer schoorvoetend of genadeloos blootgeven, raakt me diep. En tegelijk word ik daar blij van. Te veel namen om op te noemen, zowel wat het verleden als de toekomst betreft, maar bij deze: dikke dikke merci!

***'Poëzie fluistert, neuriet, roept,
juicht, schreeuwt, schuurt ...
Vraagt niet om te begrijpen,
ten hoogste om empathisch mee
te resoneren. Poëzie tikt aan
bij het voelend veld'***

A black and white portrait of an older man with white hair, a mustache, and glasses. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light color.

INTERVIEW

Guy Renwart

DOOR ANNE VAN SLUIJS

Supervisie is meer dan het verfijnen van technieken en het functioneren als therapeut. Het gaat over relatie, verbinding, eigen kwetsuren, gepast zorg dragen, zingeving en groei.

**We praten met topsupervisor
Guy Renwart.**

Op het afgesproken uur flitst meteen de brede glimlach van Guy op mijn scherm. Ik krijg een hartelijke groet en dank hem alvast voor zijn tijd. Guy en ik gaan way-back. Hij was mijn eerste contact met de Educatieve Academie tijdens mijn intakegesprek om aan de opleiding te mogen beginnen. Hij was toen docent contextuele therapie en bio-energetica. Ik leerde hem en de passie voor het vak enorm waarderen. Jaren na mijn afstuderen belde ik hem op, op zoek naar een supervisor. Inmiddels ben ik ook zelf supervisor en blij om hem hierover te kunnen interviewen.

Wat is voor jou het belang van supervisie?

“Therapie is een eenzaam gegeven. Door supervisie kun je je werk en ervaringen delen, casussen overlopen, je struikelblokken bespreken en nieuwigheden op het vakgebied bespreken. Maar het is nog uitgebreider dan dat. Het gaat ook over je persoonlijke ontwikkeling in het leven, wat je meemaakt, hoe je daarmee omgaat. Als therapeut ben je niet alleen aan het werken, je hebt een leven daarnaast, een groei en het is belangrijk om dat bredere kader ook te kunnen aftoetsen met een supervisor. Het gaat dus ook over relatie en verbinding.”

Bedoel je dan verbinding met de supervisor, met je cliënt, maar ook met jezelf en met heel je eigen leefwereld?

“Inderdaad en dat samen aftoetsen. Als je een casus bespreekt waarop je vastgelopen bent dan ga je kijken hoe dat komt en wat er zou kunnen helpen. Als je het over het breder kader hebt, dan ga je samen kijken naar wat er gebeurt in je leven en hoe je dit verwerkt in je werk. Dat kan heel verrijkend en verhelderend zijn. Daarbij is het interessant om af te toetsen bij elkaar hoe je erover denkt, wat je erbij voelt, hoe je ertoe gekomen bent. Je kunt bevestiging krijgen dat je niet alleen voor je werk, maar ook in het algemeen niet de enige bent met die mening of dat gevoel. En in het andere geval kun je leren omgaan met andere meningen die enorm verrijkend kunnen zijn. De supervisors die ik gehad heb, hebben er altijd voor gezorgd dat ik gegroeid ben in inzichten. Niet alleen in mezelf maar ook in de ander.”

Waar lopen de supervisanten vaak op vast?

“Uiteraard kunnen beginnende therapeuten gewoon vastlopen op een gebrek aan ervaring en onzekerheid. In het begin moet je leergeld betalen, je moet het ambacht onder de knie krijgen.

Alle opleidingen zijn goed, je leert belangrijke theorieën en interventietechnieken, maar je moet leren hoe die in praktijk om te zetten. Als je als therapeut jaren op de teller begint te krijgen dan groei je in de stoel van therapeut. En dan lopen mensen op andere dingen vast. Waarop het meest wordt gebotst, zijn volgens mij de te weinig onderkende kwetsuren bij jezelf.”

Zoals bijvoorbeeld?

“Jaren geleden zag ik een cliënt die ging samenwonen met haar partner. Hij woonde in het buitenland en zij verhuisde naar daar. We hebben dat toen bekeken vanuit contextueel standpunt. Iemand die verhuist “geeft” veel, want zij kan minder goed terugvallen op het eigen netwerk. En we hebben bekeken hoe de partner dat kon opvangen in de balans van geven en ontvangen. Een paar jaar later nam ze contact op voor een ander probleem. Toen ging het over de partner die twee kinderen had uit een eerste huwelijk, waarvan de dochter ging studeren in een andere stad. Dat liep niet goed en ze kwam steeds vaker weer thuis. Voor mijn cliënt was dat moeilijk omdat ze het ervoer als voortdurend in elkaars ruimte komen. Zij wist niet meer hoe ze moest omgaan met die dochter en die dochter voelde haar draai niet meer in het leven en wou een plaats waar ze haar eigen identiteit en veiligheid kon vinden. Ik probeerde deze hypothese uit te leggen aan mijn cliënte, maar daardoor ontkende ik haar gevoelens. Ik raakte geblokkeerd. In supervisie kreeg ik de vraag: ‘Hoe komt het dat jij de eerste keer toen je deze mensen zag zo bekommerd bezig was met het onderwerp van het verhuizen? Met het feit dat zij veel ging geven in de balans terwijl je nu eigenlijk niet ziet hoeveel zij opnieuw aan het geven is en dat het daardoor stroef verloopt met de dochter? Zou het iets te maken kunnen hebben met jezelf? Je bent zelf toen je trouwde verhuisd naar een andere stad.’ Toen ze dat vroeg, voelde ik letterlijk de knoop ontwarren. Destijds had ik een stuk kwetsbaarheid van mezelf weggeduwd. Ik trouwde met de partner van mijn keuze en dat ik daardoor mijn netwerk zou missen, moest maar kunnen. En eigenlijk ben ik aan die kwetsbaarheid voorbij gegaan, wat zich later opnieuw manifesteerde in deze casus.”

Omdat jij het kwetsbare stuk wegduwde, kon je dit alleen gewaarworden in de blokkade met je cliënt.

“Precies. Ik was me niet meer bewust van dat stukje dat daar al die jaren had gezeten. Dit is een gegeven waarmee ik geen hiërarchie in kwetsuren wil maken. Maar als het over grotere dingen gaat, dan kun je zeker onbewust vastlopen met thema's van cliënten.”

Voor een ervaren therapeut is het niet altijd gemakkelijk om een goede supervisor te vinden. Heb je advies voor ons?

“Je merkt snel of het klikt of niet. Als het niet klikt is het interessant om te kijken waaraan dat zou kunnen liggen, maar het heeft dan niet veel zin om verder te gaan. Het is wel belangrijk om een supervisor te kiezen die sterk genoeg is om je te laten groeien. Je mag niet vervallen in elkaars rug zitten strelen, bij wijze van spreken. Dan heb je een zeer aangenaam uur doorgebracht maar je hebt weinig geleerd. Ik probeer bij de keuze ook op mijn gevoel te vertrouwen. Ik heb nog altijd een supervisor. Ze raakte gevoeligheden aan die ik herkende maar die niet gemakkelijk te pakken zijn. Dat resoneerde bij mij. Ze sprak over subtiliteiten in familiale relaties waarvan ik dacht: “Dit hoor ik ook niet van iedereen.” Naderhand ben ik met haar gaan praten hierover en mijn indruk werd bevestigd; er was een klik. Ik ben eerst in groepssupervisie gegaan bij haar en later individueel.”

Als het klikt, hoe lang blijf je dan bij eenzelfde supervisor?

“Er is niets mis met lang te blijven maar het is wel goed om al eens van supervisor te wisselen om te kijken hoe hij of zij dat doet, om een andere bril op te zetten. Je kan serieel monogaam zijn en wisselen, maar niet te snel, want inmiddels ken je elkaar goed en dat is van onschatbare waarde voor de supervisie.”

Wat maakt dat een relatie supervisor-supervisant werkt of niet? Dat een supervisant al dan niet kan groeien?

“Het steunt op vertrouwen, op willen weten, op ethisch besef bij allebei. Tussen supervisor en supervisant is er ook een balans van geven en ontvangen. Aangezien het steunt op een ethisch uitgangspunt heeft de supervisor de plicht om de supervisant te wijzen op dingen zoals: ‘Heeft dit mogelijk iets te maken met een overgevoeligheid van jouw kant?’. De manier waarop je zo iets overbrengt is belangrijk. De supervisant moet altijd voelen dat het gebracht is met zorg en geloof in hem en het vertrouwen dat hij het gaat begrijpen en daarin kan groeien.”

Wat heeft supervisie jou gebracht?

“Als je je eigen geven en ontvangen kunt zien en accepteren, dan geeft dat een zelfvertrouwen dat niet gebaseerd is op uiterlijke dingen. We weten dat zelfvertrouwen als gevoel eigenlijk niet continu optimaal werkt. Mensen beginnen altijd weer aan zichzelf te twijfelen. Ze baseren hun zelfvertrouwen op hun uiterlijke kenmerken of op hoeveel ze verdienen. Veel mensen hangen heel hun zelfvertrouwen op aan het perfect handelen en zijn. De contextuele therapie gaat ervan uit dat je in de balans van geven en ontvangen zorg draagt voor de andere op een gepaste manier. Dat je zorg draagt voor anderen is een continue bron van zelfvertrouwen waarop je kunt terugvallen in je leven. Dit heb ik mogen ervaren dankzij supervisors die mij wezen op wat ik al dan niet deed, op mijn handelen. Dat vertrouwen bracht mij dicht bij mijzelf, het liet me toe meer gewoon mezelf te mogen zijn. Zij hebben ook mee gekeken naar mijn kwetsuren, zodat ik ze kon begrijpen en aanpakken. Zo liep ik er niet op vast en kon ik bij cliënten met vertrouwen mijn werk doen.”

Kijken naar kwetsuren, begrijpen en aanpakken ... stap je dan niet over van supervisie naar therapie?

“Vroeger was het schering en inslag, niet negatief bedoeld, dat de supervisor ook therapie deed. Daar zitten gevaren in, want als om een of andere reden de relatie niet goed meer werkt, dan verlies je je supervisor, maar ook je therapeut. Als ik merk dat het een klein stuk is dat ik tijdens het bespreken van een casus kan opnemen en waar ik met een korte interventie beweging kan in brengen, dan doe ik dat. Maar als ik voel dat er serieus nog wat werk nodig is, dan is het goed erop te wijzen en dan door te verwijzen. De relatie van supervisant en supervisor is anders dan die van therapeut en cliënt. De therapeut volgt het ritme en tempo van de cliënt, terwijl de supervisor sneller de vinger moet kunnen leggen op kwetsuren die mogelijk in de weg zitten. Een supervisor moet niet wachten tot de supervisant dit zelf ontdekt of tot hij/zij klaar is om ermee aan de slag te gaan.”

Je geeft zowel individuele supervisie als groepssupervisie. Heb je een voorkeur?

“Allebei hebben ze voor- en nadelen. Een groep telt voor mij maximum vier personen. Als zo'n groep klikt dan kunnen daar ongelooflijk mooie dingen uit ontstaan omdat dan heel kwets-

bare zaken aan bod kunnen komen. Maar als er ook maar een korrel zand in de machine komt en de dynamiek van zo'n groep begint stroef te lopen dan werken de balansen niet langer. Dan kan het zijn dat het proces van vertrouwen niet op gang komt en dan kan je zelfs de meeste elementaire dingen niet doen."

Is het jou al overkomen dat je een groep moest stopzetten?

"Niet zo vaak. Een groep is immers zo sterk als de zwakste schakel en ethisch gezien moet je vertrekken van je zwakste schakel. Op die manier kan die in de balans van geven en ontvangen aangesproken worden om zichzelf toe te laten te kunnen geven. Die veiligheid moet eerst geïnstalleerd worden om verder te kunnen. En dan loopt het vaak goed. Iedere groep bereikt niet een even diepgaand vertrouwen in elkaar, maar kan wel voldoende functioneren om goed werk te leveren omdat er (h)erkenning is. Maar hoe we met elkaar omgaan is een groot leerproces. Hoe duwen we de ander niet weg als we overtuigd zijn van ons gelijk, bijvoorbeeld. Als je die balans kan vinden en iedereen luistert naar elkaar, dan kan er heel veel gebeuren. Als men elkaar blijft wantrouwen, lukt het niet. Het voordeel van een groep is dat er veel meer input is, thema's, casussen, inzichten, brillen. Dat kan zo verrijkend zijn. Bij persoonlijke supervisie kan je dan weer mooie resultaten bereiken omdat je snel naar vertrouwen en naar de diepte kan gaan. Het nadeel is dat je na een tijd rond dezelfde thema's kan blijven draaien. Dan is het goed om samen te besluiten dat er goed werk is geleverd maar dat het tijd is om over te stappen naar een supervisor met een andere insteek."

Verwijs je soms supervisanten meteen door?

"Dat heeft te maken met de lagen waarop je therapie doet. Als iemand in supervisie wil komen en het alleen wil hebben over gedrag en communicatie, dan moet je voor jezelf uitmaken of je dat voldoende vindt om mee aan de slag te gaan. I.V.-gewijs neem je vanzelf ook andere lagen mee, tenzij de supervisant hardnekkig een probleem wil oplossen en niet ziet dat er dieper liggende oorzaken zijn. Dan moet net daarover gepraat worden, want dan wordt er niet integratief gewerkt. Het kan zijn dat de supervisie stopt als de supervisant niet wil meestappen in het integratief denken. Maar een supervisant kan ook goed gedragsmatig werken en tegelijk, soms zonder het te beseffen, de diepere lagen meenemen."

Hoe pak je het aan om alle diepere lagen mee te nemen? Om integratief te werken in supervisie?

"Als je integratief wil werken heb je een model nodig zoals de kwadranten van Wilber of de vier dimensies van de contextuele leer om elke manier van denken, handeling en ervaring van de cliënt te kunnen plaatsen. Uiteraard werkt een supervisor op dezelfde manier. Elke interactie op de driehoek van de supervisor benadert de supervisor vanuit de feiten, de gevoelens, de communicatie, het ethisch rationele. Als supervisor is het ook de bedoeling om niet alleen de supervisant maar ook de cliënt en de



Guy Renwart studeerde Germaanse Filologie aan de RU Gent. Tussen 1989 en 1993 deed hij praktische ervaring op met yoga en bio-energetica. Na een driejarige opleiding bij de Educatieve Academie werd hij I.V.-therapeut van de eerste lichting (1998). Daarna volgde hij een vierjarige opleiding Contextuele Therapie bij Leren over Leven (1999-2003) en een vierjarige opleiding Mindfulness Trainer (2010-2014). Hij was stafdocent van de I.V.-opleiding van 2003 tot zijn pensionering in 2016 en gaf daar de vakken Contextuele therapie, Bio-energetica, Psychosomatiek en Sexualiteit in therapie. Guy werd supervisor in 2005, zowel als vak in de opleiding als praktisch met groepen. Hij heeft sinds 1990 een eigen praktijk in Borgerhout, psychotherapeutantwerpen.be

casus tegelijk vanuit die vier dimensies en de kwadranten te benaderen. Veel therapeuten hebben ‘linksboven’ als voorkeursgebied maar als ze te weinig naar relaties en context gaan, kunnen ze daarop vastlopen. Het kan een blinde vlek zijn.”

Heb jij nog blinde vlekken, na zoveel jaren therapeut en supervisor-zijn?

“Dat zal wel. (*lacht*) Je kan alleen maar hopen dat je vastloopt en dat het samen met de supervisor duidelijk wordt waarom.”

Voor veel collega’s ben jij een inspirerende supervisor. Maar wie heeft jou geïnspireerd?

“Mijn huidige supervisor inspireert mij met haar denken. Zij neemt me vaak mee naar de zingevingsvragen, de archetypische laag en vooral het niet-weten. Ze is intussen met pensioen en neemt geen nieuwe supervisanten meer. In de huidige tijd vind ik ook inspiratie bij Dirk De Wachter. Binnen ons vakgebied denk ik ook aan Martin Buber; filosoof en denker in de 20ste eeuw. Zijn bijdrage over schuld en schuldgevoel in 1947, tijdens het eerste congres van de psychiatrie na de oorlogsjaren, is nog steeds een leidraad voor de contextuele therapie. Of Krishnamurti, ook een einzelgänger en een dwarsligger en dat spreekt mij altijd aan. Toen ik jong was, op het college, had iedereen een geestelijk mentor. Mijn mentor heeft me in contact gebracht met het werk van Erich Fromm via een klein boekje 'Liefhebben, een kunst, een kunde'. En natuurlijk zijn er veel mensen die ik ontmoet heb via de Educatieve Academie. Te veel om op te noemen maar ik ben ze allemaal dankbaar.”

Welke inzichten neem je van deze mensen mee?

“Dirk De Wachter gebruikt het beeld van de maatschappij die als een speedboot alsnog sneller gaat varen en waar steeds meer mensen uit de boot vallen omdat ze het tempo niet kunnen volgen. We zijn maatschappelijk niet goed bezig. Zie de vele mensen die in een burnout terechtkomen. Hij durft ook therapie in vraag te stellen. Is therapie oplapwerk om ze zo snel mogelijk weer in de maatschappij in te schakelen? Is dat de bedoeling? Hij vindt van niet; we moeten niet alleen leren omgaan met wat er is, maar ook durven kijken naar de veranderingen die nodig zijn. Indien we ze oplossen zonder te kijken naar de dieperligende oorzaken dan is dat niet oké. Tijdelijk waarschijnlijk wel, maar niet diepgaand. Dan bevestigen we hun situatie, en de

situatie in de maatschappij, zonder dat er iets wezenlijks kan veranderen. Als we dieper gaan, komen we bij de balans van geven en nemen en zo bij Buber. En bij uitbreiding bij Nagy die zegt dat mensen er niet alleen voor staan maar deel uitmaken van een context. En volgens Nagy is de moderne maatschappij niet bevorderlijk voor de werking van het gezin en de familie. Dus komt de vraag of wij als supervisors voldoende inzicht hebben in wat de maatschappij aan eisen stelt en hoe wij ons moeten verhouden tot die eisen.”

Bedoel je dat we te veel focussen op de cliënt zelf? In het kwadrantenmodel van Wilber nemen we rechtsonder toch de collectieve buitenkant mee?

“Juist, maar daar zit een probleem, de balans van geven en ontvangen bestaat altijd tussen twee individuen. Een kind dat opgroeit heeft een aparte balans met vader en moeder. Ook met broers en zussen en de ruimere familie trouwens, en dat zijn allemaal aparte balansen die naast elkaar bestaan. Als volwassene heb je aparte balansen met je partner, vrienden, collega’s, je baas, je bakker en je dokter. In de contextuele benadering heb je geen balans tussen jezelf en de samenleving, want dat is een abstract begrip. Je hebt balansen met individuen die samen de samenleving maken. Je draagt in ieder van die balansen verantwoordelijkheden en als ieder zijn verantwoordelijkheid neemt, draagt ieder bij aan de samenleving. Gebeurt dat niet dan zal je dat vroeg of laat weerspiegeld zien in de samenleving. Dat maakt ieder van ons verantwoordelijk voor onze samenleving.”

Heeft Martin Buber je ook op deze manier geïnspireerd? Hoe pas je dit inzicht toe in supervisie?

“Buber zegt: als er ergens onrecht gebeurt aan een individu dan wordt alle levende wezens onrecht aangedaan. Hij beschrijft hiermee hoe we allemaal verbonden zijn. Hij noemt therapie ook ‘zorgen voor het geweten’. Een goed functionerende ouder die te streng is voor zijn kind zal dat voelen en denken: ben ik niet te ver gegaan? Was dat wel nodig? Dan is het belangrijk dat deze ouder herstel kan bieden aan het kind. Maar hoe meer kwetsuren ouders zelf opgelopen hebben in hun jeugd en hoe minder die opgelost zijn, hoe minder zij de weg terug vinden. Vandaar dat Nagy het ontschuldigingsproces heeft opgezet, gebaseerd op dat inzicht van Buber. Ontschuldigen houdt een helingsproces in voor volwassenen zodat ze een vruchtbaar

leven kunnen leiden. Krishnamurti zegt: 'Als je de problemen met je gezin van herkomst hebt doorworsteld en een plaats gegeven, dan kan je op een bepaald moment op een gevoel en gedachte komen van 'en wat nu?' Dan zit je in het niet weten. In een leegte. En kom je terecht bij zingevingsvragen zoals 'Wie zijn wij eigenlijk' en 'Wat is de zin van ons leven?' Dan kom je bij de vierde dimensie. Ik ben al die mensen dankbaar omdat ze geïnvesteerd hebben in de samenleving, omdat ze erop vertrouwd hebben dat het iets zou doen met mij, de anderen, de samenleving.'

Is dat ook niet wat supervisors doen? Investeren in de samenleving, via het investeren in de supervisor die als therapeut investeert in de cliënt en dus in de samenleving?

"Zo is dat! Je hebt als supervisor de ethische plicht om de supervisor erop te wijzen waar die ondanks alle kwetsuren toch de veerkracht vindt om voor de juiste weg te kiezen. En dat is de weg van vertrouwen en graag zien. De supervisor kan dan hetzelfde proces aangaan met de cliënten. Veel mensen hebben de moed om te midden van allerlei onrecht, toch hun verantwoordelijkheden op te nemen. Maar ze zien het niet zo en dus kunnen ze het opgebouwde constructief recht niet vasthouden. Als er dan geen therapeut is om hen daarop te wijzen verliezen ze dan vaak de moed. En uiteraard kan de therapeut/supervisor soms in vertwijfeling raken als er geen supervisor is."

Dat is dan het persoonlijk proces, zoals ook onze cliënten het beleven?

"Therapeuten lopen door het werken met cliënten vaak nog tegen hun eigen kwetsuren aan. In supervisie kunnen ze ruimte krijgen om naar het niet weten te gaan. En te durven beseffen dat dit een ongelooflijk groot gebied in je leven is. Maar wat moet je daarmee? Dan komen de zingevingsvragen, en vaak lopen deze parallel met die van je cliënten. Als supervisor is het ook belangrijk om rekening te houden met de levensfasen van je supervisor en van de cliënt in de casus. Die werken op elkaar in, en kunnen overdracht en tegenoverdracht teweeg brengen."

Hoe ga je daarmee om in supervisie?

"Als ik voel dat een supervisor zich niet bewust is van het feit dat er op hem of haar geprojecteerd wordt, dan is het mijn taak om dat zo bewust mogelijk te krijgen. Ik vraag dan: 'Heb jij er

zelf een idee van hoe de cliënt naar je kijkt? In welke rol ziet hij je het meest?' Het is belangrijk dat de supervisor kan zien wanneer een cliënt een ouder op hem projecteert en daar dan gepast mee omgaat. In de psychodynamische therapie is het oké om tijdelijk die rol over te nemen om de cliënt te helpen, maar als je cliënt sterker wordt moet je eruit stappen. In de contextuele therapie zal de therapeut nooit in die rol stappen. Omdat je op dat moment, door in de plaats van een ouder te treden, riskeert dat je je cliënt deloyaal maakt. Als die deloyaliteit te ver gaat loop je kans dat het therapeutisch proces stagneert. Ook de redder in de therapeut zou kunnen samenvallen met een van de ouders. Je riskeert dat je jezelf superieur gaat opstellen tegenover de cliënt als je een betere ouder wil zijn dan de echte ouder. Dat is niet oké omdat het in tegenspraak is met de loyaliteit, maar ook met de verantwoordelijkheid die je draagt in de balans van geven en ontvangen. Je belooft immers aan de cliënt dingen die je niet kan waarmaken, waardoor je het risico loopt om je cliënt nog meer in het destructief gerechtigd zijn te duwen. Je hebt sowieso beter een minder goede ouder dan een ouder die beweert: ik ben een heel goede ouder. Dan kom je met alle lagen in botsing, zelfs met de existentiële. Want de zin van het leven is niet om een perfecte ouder te hebben maar om te leren omgaan met de ouder zoals die geweest is."

En wat met tegenoverdracht?

"De supervisor wordt ervaren als een figuur met autoriteit en dan kan er tegenoverdracht voorkomen. Daar moet je als supervisor wel bewust van zijn. Wat wel interessant is, is dat als de supervisor niet ziet dat de cliënt overdracht doet op hem, dat de kans groot is dat de supervisor ook naar de supervisor overdracht gaat doen in bepaalde mate en dus kan je dat langs die weg bespreekbaar maken. Je gaat dan telkens kijken naar de kwetsuren van de supervisor en deze samen ontwarren. Als er behoorlijk wat werk is, kan je best doorverwijzen naar een collega voor therapie."

Dit was een greep uit een lang, fijn interview over het belang van supervisie. Met een contextuele insteek, maar dit maakt het juist boeiend. En wat als we de actualiteiten ook eens zouden bekijken in het licht van de balans van geven en ontvangen? Klimaatverandering, energieprijzen, oorlog? Stof voor uren reflectie. En met Guy als verteller geraak je nooit uitgepraat.

ACHTERLAND

Warme golven van ongemak
voel ik
in het achterland van mijn buik
als ik naar jou kijk en me stoor

Opstandig word ik
als jouw lijf emoties uit en huilt
minder als je woorden spreekt
meer als je zwijgt

Stop ermee
Neem alles maar mee
En raak me niet meer
Met jouw zeer

Carolien Peeters



Van waanzin naar wijsheid

IRIS VAN ZOMEREN

Van waanzin naar wijsheid, Iris en Erik van Zomer, Elikser, € 21,50

WIE SCHREEF HET?

Iris van Zomer is een jonge vrouw die samen met haar man Erik haar levensverhaal schrijft. Na een zware jeugd met misbruik en agressie, pesterij op school, volgt een suïcidale periode en psychiatrische opname rond haar zeventiende. Weer verschillende jaren later krijgt ze de diagnose van Dissociatieve Identiteitsstoornis, kortweg DIS. Door haar spirituele zoektocht, het ontmoeten van haar geliefde en door lange en diepgaande therapie vallen de puzzelstukjes wat in mekaar. Deze moedige vrouw is vandaag in staat om een boek te schrijven en een gelukkig en betekenisvol leven te leiden.

WAAROVER GAAT HET?

Iris begint haar verhaal met vroege jeugdherinneringen en hoe ze in eerste instantie blij is met een opname in de psychiatrie omdat het haar de kans geeft te ontsnappen aan een disfunctioneel gezin. Daarna gaat ze voor het eerst

zelfstandig wonen, stapt in een relatie en schrijft ze open en eerlijk over hoe lastig dit allemaal is geweest. Haar kwetsuren komen op allerlei vlakken naar boven. Er blijken ook minuscule lichtpuntjes in haar leven te zijn: een yogalerares, een vriendin, kennismaking met spiritualiteit, het vinden van een goede relatie ... Het neemt nog heel wat tijd in beslag voor ze ontdekt wat er met haar in feite aan de hand is. Na een paar heftige psychotische ervaringen krijgt ze de diagnose van DIS en chronische PTSS. Wil ze een zelfstandig leven kunnen leiden, zal ze heel hard en lang aan zichzelf moeten werken. Haar zoektocht brengt haar tot bij twee belangrijke therapeuten die ervaring hebben met DIS: Judith die haar heeft geholpen om in contact te komen met de deelpersoonlijkheden en hen te integreren, San die vele jaren later geholpen heeft om het trauma fysiek te ontladen en het lichaam tot rust te brengen en te helen.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Dit boek is voor iedereen bestemd met interesse in DIS en therapie. Het leest supervlot en geeft een mooie inkijk in hoe een ernstige stoornis zich aandient in een mensenleven. Als kind weet je namelijk nog niet dat je dit probleem hebt, maar heb je alleen veel moeilijkheden en pijn. De schrijfster is ook oprecht geïnteresseerd in haar eigen psychische proces en geeft doorheen het boek heldere info over traumamechanismes zoals DIS, bevrozing, persoonlijkheidsdelen en therapievormen die hiermee kunnen helpen ... zodat je als lezer zowel het autobiografische verhaal leest, en tegelijk kan meedenken over wat er hier precies aan de hand is geweest en hoe de heling heeft plaats gevonden in deze specifieke casus. Een hoopgevend boek waarvan ik heel wat heb opgestoken.

• Christel Brughmans



Wat dromen ons brengen

Geïnspireerd door de Jungiaanse visie

|

DOOR SABRINA MARX

Dromen zijn fascinerend en mysterieus. Ze kunnen heel realistisch zijn, en soms ook heel bevreemdend. Sigmund Freud was de eerste die zei dat dromen de koninklijke weg zijn naar het onbewuste. Zijn boek *De Droomduiding* werd reeds in 1899 gepubliceerd en hiermee legde hij de fundamenteën voor droomwerk. Carl Gustav Jung heeft verder geborduurd op dit werk en ontwikkelde een eigen visie op dromen. Voor hem waren dromen zeer betekenisvol. In dit artikel wil ik jullie graag meenemen in negen functies die dromen in deze Jungiaanse visie kunnen hebben.

1.

Dromen zijn symbolisch

Wanneer mensen voor het eerst naar hun dromen beginnen te kijken, doen ze dat vaak op een letterlijke manier. Jan droomt bijvoorbeeld over zijn kind en gaat ervan uit dat de droom dan ook over zijn kind gaat. Of hij linkt de droom aan een gebeurtenis die hij gisteren of eerder die week meemaakte. Zo'n interpretatie kan volgens een spontane ingeving gebeuren en verder heel plausibel klinken, maar het is vaak ook een afweermechanisme tegen de verrassende informatie die een droom zou kunnen bieden en waar de bewuste geest wellicht nog niet klaar voor is. Op deze manier ontvangt de dromer geen nieuwe informatie, het is dan enkel een bevestiging van wat hij of zij al weet. Maar wat zou er gebeuren als Jan stopt met zijn dromen letterlijk te nemen en een symbolische manier van kijken ontwikkelt naar de inhoud? Wanneer Sarah droomt dat zij in haar eigen huis rondwandelt en plots een kamer ontdekt die ze nog niet kende, zou dit symbool kunnen staan voor een plek die ze nog niet kende binnen zichzelf. En dromen over naakt zijn, kunnen symbool staan voor je durven blootgeven en authenticiteit. En ga zo maar door ...

In deze symbolische lezing representeert alles in de droom een aspect van onszelf of iets dat op dit moment in ons leven gebeurt. In de droom van Jan hierboven kan het kind in de droom symbool staan voor het kind in zichzelf, zijn eigen innerlijke kind. Op deze manier komt de droom hem iets vertellen, iets tonen. Mensen dromen allerlei dingen die voor de bewuste

geest schokkend kunnen zijn. Denk aan inbrekers, monsters, overlijdens, en ook erotische dromen ... Onze eerste reactie kan afwijzend zijn omdat we hebben geleerd dat het ongepast of onaangenaam is, maar we kunnen ook leren een open en nieuwsgierige houding te ontwikkelen en op zoek gaan naar wat onze dromen ons willen vertellen.

2.

Dromen vertellen ons iets dat we nog niet weten

Dromen kunnen iets uitdrukken dat nog onbekend is voor onze bewuste geest. Op die manier geven ze ons inkijk in onbewuste invloeden die ons leven kunnen verstoren. Dromen zijn dan een soort boodschappers van het onbewuste en begeleiden ons op ons levenspad. Het is heel interessant om op zoek te gaan naar het mysterie en te kijken wat er nog meer in de droom verscho- len ligt. Wat weten we nog niet? Waartoe nodigt het leven ons uit? Hoe kunnen we een nieuwe levenshouding aannemen? Dromen kunnen ons iets tonen dat we nog niet hebben overwogen. Een dimensie van ons leven die we nog niet kennen. Dromen tonen ons dat er meer is dan wat we reeds weten ...

3.

Dromen zijn een uitnodiging

Een ander bekend droomthema is op reis vertrekken. Het is een uitnodiging om op avontuur te gaan, een roep om de tocht van de held aan te vatten. Maar luisteren we naar deze roep, of weigeren we? Dromen zijn boodschappen van het onbewuste, maar durven we de brief openen, of laten we hem ongeopend? Wat zou de boodschap zijn die erin vervat zit? Zijn we nieuwsgierig of zijn we bang en afwijzend? Deze boodschappen komen vanzelf tot ons. We hoeven ons enkel ontvankelijk op te stellen. Het gaat dus om een receptieve houding, die we kunnen cultiveren.

4.

Dromen zijn een medicijn

De psyche is een zelfregulerend mechanisme dat streeft naar balans. Wanneer we uit balans zijn, wanneer onze bewuste houding te ver afwijkt van het midden, kunnen dromen ons helpen om psychologisch terug in balans te komen. Wanneer een stuk van onszelf helemaal niet toegelaten wordt en naar de schaduw verdrongen wordt, kan onze psyche een droombeeld creëren om deze scheefgegroeide houding te compenseren.

Neem bijvoorbeeld Johan die nooit boos mag worden van zichzelf. Hierdoor kan hij dus ook niet de positieve kanten van agressie ervaren en inzetten, om bijvoorbeeld voor zichzelf op te komen, te gaan voor wat hij wil ... Zijn psyche kan dan een droombeeld creëren om hem op een veilige manier agressie te laten ervaren, in de droomwereld. Zo krijgt hij de kans om deze energie voorzichtig te leren kennen en (indien hij ervoor openstaat) te integreren. Misschien droomt Johan wel dat hij een vechtpartij uitlokt en enkele mannen ernstig toetakelt. Wanneer hij ontwaakt, schrikt hij wellicht van de heftigheid van deze beelden, die in zijn beleving zo ver liggen van hoe hij zichzelf bewust ervaart. Het is iets dat zeker niet van hem is! Des te verontwaardigender de beelden zijn voor de dromer, des te intenser is ook de schaduw. Hoe verder we afgeweken zijn van het midden, des te extremer worden ook onze droombeelden. Dromen kunnen soms heel provocerend of schokkend zijn. Johan hoeft natuurlijk niet echt een vechtersbaas te worden in het dagelijkse leven, maar als hij slechts een vleugje van deze energie kan integreren, brengt dit zijn psyche terug meer in balans en kan hij zijn bewuste houding corrigeren. Hoe zou Johan die vechtlust kunnen inzetten in zijn dagelijkse leven? Wat zou het meer integreren van deze kwaliteit hem bieden?

Greet die moeite heeft om kwetsbaarheid te tonen, krijgt misschien een droom waarin ze helemaal naakt op een toilet zit terwijl anderen haar kunnen zien. Of dat haar tanden uitvallen en hoe hard ze het ook probeert te verbergen, het lukt niet. Of neem Kristof die droomt dat hij op de trein zit. Hij is gekleed in een grijs maatpak. In de treinwagon ziet hij een wulpse vrouw die schaars gekleed is. Ze hangt ondersteboven aan een paal en draagt geen slipje. Ze tracht hem te verleiden om samen naar

het toilet te gaan, maar Kristof weigert. Ook in deze droom zie je hoe ver de attitude van de wulpse anima verwijderd is van de bewuste houding van het droomego. De anima figuur nodigt Kristof uit om het avontuur aan te gaan en een andere kant van zichzelf te exploreren.

Op deze manier kunnen dromen blootleggen wat er ontbreekt, of wat er nodig is op dit moment in ons leven. Dromen moedigen ons aan om meer heel te worden door datgene te integreren wat we nog missen.

5.

Dromen versterken de ego-Zelf-as

Jung gebruikte de term ego-Zelf-as voor de verbinding tussen het bewuste zelf, of het ik, en het grotere, mysterieuze Zelf. Door met dromen te werken, wordt de connectie tussen het ik en het grotere Zelf krachtiger. Dromen helpen ons dus om een sterkere ego-Zelf-as te ontwikkelen. Tegelijkertijd ontstaat er ook een conversatie tussen het bewuste en het onbewuste, een samenwerking. Een vijandige relatie tussen het ego en het onbewuste kan resulteren in neurotische klachten. Onze impulsen, instincten en drives worden dan door het ego bestempeld als onacceptabel en worden verbannen naar de schaduw. Het symbolisme van de droom kan verzachtend werken, waardoor meer mildheid kan ontstaan naar deze “ander” binnen onszelf. Het droombeeld van een heks kan heel beangstigend zijn. Als we echter denken aan het sprookje van Hans en Grietje, is het net het integreren van een beetje heksenenergie dat Grietje helpt om de heks te verslaan en zo zichzelf en haar broer te redden. In dromen spreekt ons onbewuste luid en duidelijk, zonder overdracht zoals die zich toont in de therapieruimte. Het spreekt elke nacht tegen ons en toont hoe het ervoor staat. Onze dromen zijn m.a.w. een geschenk die de toegang tot ons onbewuste blootleggen, op een zeer toegankelijke manier. Onze bewuste geest observeert de droombeelden en gaat ermee in interactie. De psychologische kracht en energie van het beeld wordt overgedragen naar ons ego en hervormt onze bewuste persoonlijkheid. De droombeelden laten ons ego kennismaken met deze psychologische krachten, en er geleidelijk, hapje per hapje, aan wennen. Het is een transformerend proces tussen

dromer en droom dat heel persoonlijk is. Er is niet noodzakelijk een therapeut nodig om de droom te interpreteren. Het mediceenaal proces wordt elke nacht aan ons gegeven. Door ons bewust te worden van onze dromen, er tijd voor te maken, ze op te schrijven, creëren we al een relatie met het Zelf.

6.

Dromen kunnen meebouwen aan een sterke persoonlijkheid

In het theater van de droom worden we vaak in uitzonderlijke omstandigheden gezet die we waarschijnlijk nooit zullen meemaken in ons wakkere leven. Op deze manier wordt onze kennis over onze eigen natuur verrijkt en leren we intense emoties en ervaringen te verdragen. We komen er telkens ongeschonden uit en misschien is onze nieuwsgierigheid wel aangewakkerd. Droomwerk helpt ons fundamentele vaardigheden te ontwikkelen, zoals een toegenomen capaciteit tot zelfreflectie. Hierdoor worden we steeds bewuster van onszelf. Zo bouwen we een sterkere, complexere, meer genuanceerde persoonlijkheid op. Dromen leren ons ook om de spanning tussen de tegengestelden vast te houden. Daardoor leren we genuanceerder zijn en ontwikkelen we emotionele intelligentie, nl. de vaardigheid om emoties van elkaar te onderscheiden en specifieker te benoemen. Dromen laten ons ervaren dat we niet enkel de persoon zijn die we denken te zijn. We worden immers aangestuurd door een hele bus van ikken. Alles in de droom toont een aspect van wie we zijn, een stukje van onszelf. Misschien ontmoeten we een kind dat symbool staat voor ons eigen innerlijk kind, of een oude wijze vrouw, of een clown. Al deze perspectieven in ons hebben een eigen stem en een eigen agenda. Als we ons de vraag stellen waarom net dit stukje van onszelf zich komt tonen en ons afvragen wat het ons wil vertellen, zal het onze ik-sterkte versterken. Onze persoonlijkheid wordt als het ware groter en steviger. In de volksmond is “een groot ego hebben” iets slecht en in spirituele kringen wordt vaak gestreefd naar een transcendente egodood. Maar een sterk en weerbaar ego hebben is juist noodzakelijk om goed te kunnen functioneren en om verder te kunnen ontwikkelen naar de transpersoonlijke stadia. Vaak

leidt een onderontwikkeld ego, of een zwakke ik-sterkte, net tot meer problemen in functioneren. Een verfijnd, elegant en gesofisticeerd ego is meer adaptief en flexibel.

7.

Dromen kunnen diagnostisch zijn

Ons onderbewustzijn kan zeer goed subtiele signalen oppikken waar we ons nog niet van bewust zijn. Het absorbeert een grote rijkdom aan informatie en kan ons daardoor in onze dromen waarschuwen. Dit kan gaan over iets intern zoals een ziekte, of iets extern zoals een relatieprobleem. Ons onderbewustzijn pikt het op, terwijl onze bewuste geest er (nog) niet naar wil of kan kijken. In onze dromen worden we soms met onze neus op de feiten geduwd.

8.

Dromen tonen onze projecties

Projectie is de neiging om te doen alsof bepaalde eigenschappen bij anderen horen. We kunnen bijvoorbeeld dromen over een persoon die allerlei ongewenste eigenschappen heeft die we zelf niet willen hebben. We gaan deze persoon dan als het ware demoniseren. De negatieve eigenschappen worden op de ander “geprojecteerd”. Projectie kan echter ook positieve eigenschappen, nl. onze verlangens bevatten. Eigenschappen die we zouden willen hebben, maar waarvan we denken dat ze niet van ons zijn. We kunnen heel erg aangetrokken worden door of zelfs verliefd worden op de projectie. We gaan de ander dan helemaal idealiseren en op een voetstuk zetten. Wanneer we teveel van onze kwaliteiten op anderen projecteren, leidt dit tot een verarming van onszelf. Projectie is een verdedigingsmechanisme tegen conflicten in onszelf. Pas wanneer we ons de eigenschappen terug kunnen toe-eigenen, verdwijnt de projectie en zien we de ander zoals hij/zij werkelijk is. Dromen geven ons dus een scherm om op te projecteren, zodat we de projecties kunnen zien en er bewust van kunnen worden.

9.

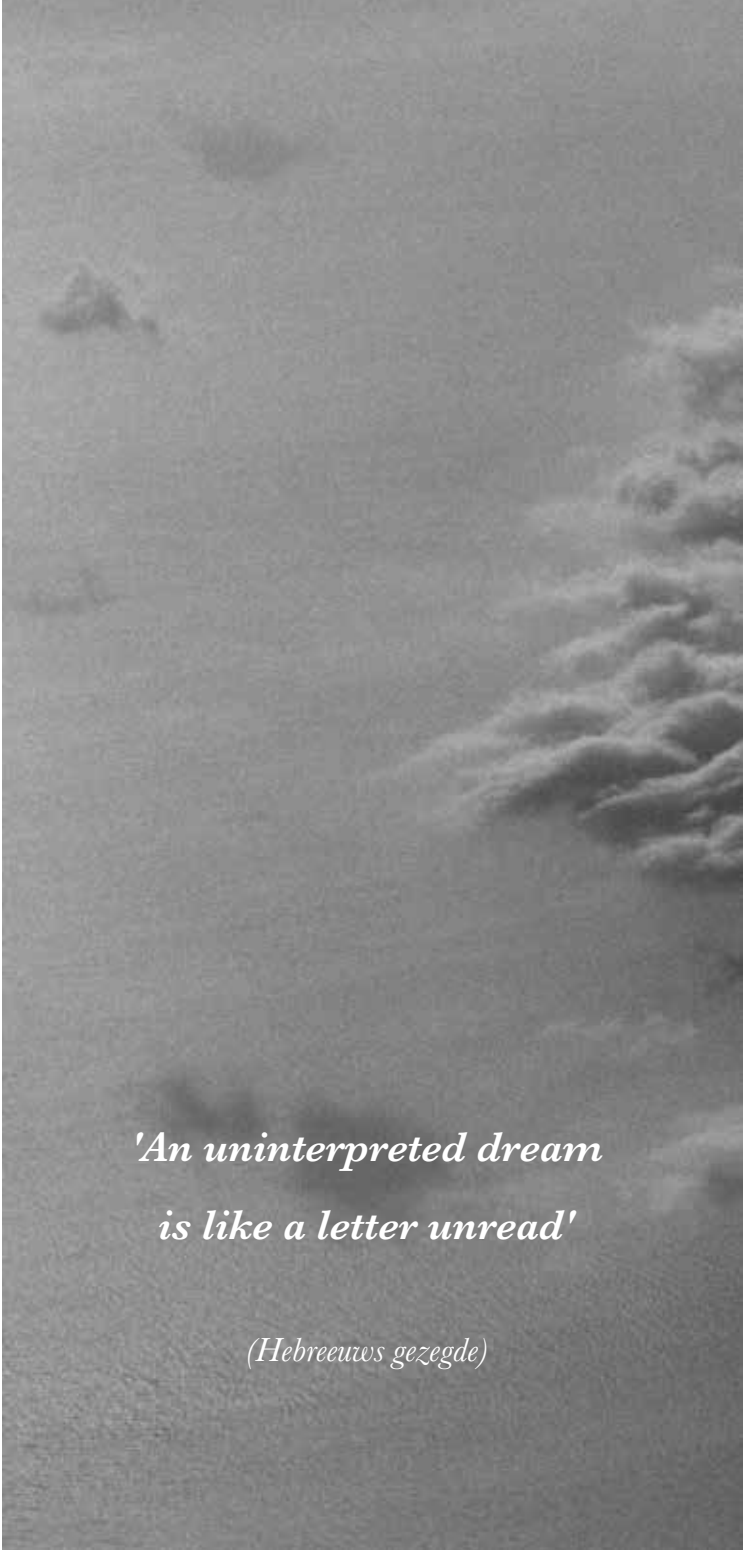
Dromen faciliteren het individuatieproces

Individuatie is het centrale concept in Jungs theorie. Het gaat over heel worden. Niet perfect, maar wel heel. Niet goed, maar wel authentiek. Het gaat over het loskomen van wat de cultuur ons voorhoudt dat we zouden moeten zijn en meer ons ware zelf worden. In deze visie kunnen dromen ons tonen wat de volgende stap is, wat zich probeert te manifesteren in en door ons. Maar durven we vertrouwen op het pad dat ons getoond wordt? Durven we ons eraan overgeven?

Er is een richting in het leven en deze richting wordt ingegeven door het Zelf. Er is een archetypisch plan, een soort aangeboren blauwdruk waarmee we in de wereld komen. Elke eikel bezit van bij de start alles om uit te kunnen groeien tot een eik, en zelfs tot een eikenbos. Afhankelijk van de weersomstandigheden, de vruchtbaarheid van de bodem en de aanwezigheid van water en licht, kan de ene eik misschien wat groter worden dan de andere. Maar de uiteindelijke vorm is gelijkaardig. Een eikel zal nooit uitgroeien tot een den of een bloem.

We zouden dit ons levenspad kunnen noemen, of zoals Jung het noemde, het pad van individuatie. Dit pad is niet toevallig, het is doelgericht en heeft betekenis. Onze dromen geven ons aanwijzingen over dit pad. Er zijn nl. delen van onszelf waar we niet bewust van zijn: hoe meer we deze delen integreren, hoe meer we volledig onszelf worden.

Dromen kunnen ons ook helpen van koers te veranderen wanneer we te ver zijn afgeweken van dit pad. Soms kunnen dromen ons inspireren om van carrière te veranderen, een relatie te beëindigen of geven ze ons een duidelijker zicht op onze levensmissie. Dromen kunnen ons de weg wijzen, ons het pad tonen dat we te gaan hebben. Een mooi voorbeeld hiervan is een vrouw die droomt dat ze haar identiteitskaart kwijt is en er heel hard naar op zoek is. Wat een mooie metafoor om aan te tonen dat het tijd is om de oude ik los te laten en de nieuwe ik te laten geboren worden ...



*'An uninterpreted dream
is like a letter unread'*

(Hebreeuws gezegde)



Praktische beroepsethiek voor de good enough I.V.-therapeut

DOOR GITTE BEAUPAIN

“Kan ik het maken om een begeleiding af te ronden en eventueel door te verwijzen terwijl de cliënt nog wil komen en er ook nog voldoende is waar rond gewerkt kan worden? Als ik eerlijk ben met mezelf, wil ik deze cliënt eigenlijk niet meer begeleiden.” En ook: “Wat is een gepast antwoord naar een cliënt toe die negatief en verwijtend reageert op het tijdelijk sluiten van een praktijk vanwege persoonlijke redenen van de therapeut?”

Dit is de derde uiteenzetting over beroepsethiek. Wat fijn toch! Het verbaast mij niet dat er zoveel aandacht is voor de ethische reflectie, want de meesten onder ons willen heel graag zo goed mogelijk helpen en begeleiden. En onze collega Maät heeft er eens te meer voor gezorgd dat er interessante vraagstukken in mijn mailbox belandden (de collega noem ik – omwille van de privacy - Maät, naar de Egyptische godin van waarheid, rechtvaardigheid, ethiek, evenwicht en harmonie). Het begrenzen en inperken blijft nog steeds een uitdaging voor mij. Het willen plezieren en goed doen voor iedereen loert altijd om de hoek en bezorgt me nogal wat intern ongemak. Misschien zijn dan ook de twee volgende vraagstukken niet zomaar bij mij beland.

Beste Maät,

Daar gaan we weer. Ik denk dat begrenzen, schaduw en zelfzorg sleutelbegrippen zullen zijn van onze bespreking. In een vorige METAFOOR hadden we het vooral over de verschillende beroeps-codes – die meestal op psychologen gericht zijn en niet per se op therapeuten – en het “Principlism” met zijn respect voor auto-

nomie, weldoen, niet schaden en rechtvaardigheid. Eveneens hebben we toen vastgelegd dat ethiek het kritisch denken over onze moraal, onze waarden en normen, omvat. Het werd meteen duidelijk dat een absoluut goed of slecht als zodanig niet bestaat en dat de meest belangrijke richtlijn – naast de diverse codes en normen – *de Ander* is. Ethisch handelen, besloten we, gebeurt in interactie. Dat betekent dat de normatieve do’s-and-don’ts niet volstaan en dat het ethisch dilemma een uitnodiging is naar een *dialogo* met de ander en jezelf.

Voor vandaag denk ik dat er vanuit de verschillende codes al snel op één aspect van je vraag praktisch kan worden geantwoord: onder de pijler *verantwoordelijkheid en continuïteit* is er geen andere optie dan een geïnformeerd (in afspraak met de cliënt) doorverwijzen naar een collega als je zelf de therapeutische werkrelatie – redenen doen er hier eventjes niet toe – wenst te beëindigen. In dit geval is de regel kristalhelder. Op je vraag of jij de therapie mag stopzetten, valt er best wat te vertellen. Weet dat de codes onder de pijlers *integriteit en deskundigheid* je uitnodigen om schade te voorkomen en oog te



hebben voor zelfzorg en je op tijd terug te trekken indien nodig. Hier wordt het interessant! Neem bijvoorbeeld het artikel 40 van de NIP-code. Eerst lijkt het duidelijk maar bij nader inzicht wordt het toch weer wat vaag. Kijk even mee:

Psychologen zetten de professionele relatie niet voort als daar professioneel geen grond meer voor bestaat of als dat niet langer op een professioneel verantwoorde manier mogelijk is. Zij zorgen ervoor dat de professionele relatie in overleg met de cliënt wordt afgerond en dat daarover geen misverstanden blijven bestaan.

Duidelijk is dus dat de relatie stopgezet mag worden. Het stopzetten wordt zelfs een verzoek. Duidelijk is ook nog eens dat iedere beslissing samen in transparantie met de cliënt genomen wordt. Minder duidelijk is dan het stuk rond de reden, het waarom: *'Als dat niet langer op een professioneel verantwoorde manier kan.'* Nou, wie bepaalt dat? Je eigen verantwoordelijkheid wordt weer uitgedaagd; niemand zal je vertellen wat een goede reden is of niet. In deze asymmetrische relatie ligt de verantwoordelijkheid bij de therapeut.

De uitdaging, *jouw uitdaging*, ligt erin om in dialoog te gaan met jezelf, met je schaduw. Weet je nog: ethisch handelen is een interactie tussen jij en *de Ander*. In dit geval *ben je zelf de Ander*. Vanuit een script van redder, pleaser, zorgdrager, enz. gaan we vaak de stem van zelfzorg negeren. En zodoende zouden we misschien meer schade kunnen veroorzaken dan we denken. We negeren namelijk niet alleen onze eigen behoeften, maar gaan stilletjes aan afbreuk doen aan de kwaliteit van onze interventies. Onder meer onze therapeutische grondhouding zou in het gedrang kunnen komen (zoals het aandachtig aanwezig zijn, de gepaste nabijheid en afstand, het niet-weten ...). We duwen onze eigen kwetsbaarheid in de schaduw en maken ons wijs dat we louter en alleen op het appel van de cliënt reageren.

En als we de cliënt als richtlijn nemen en op zijn appèl ingaan, dan is de vraag: hoe interpreteren we dit verzoek? Wat heeft hij echt nodig? Luisteren we voldoende en aandachtig? Vullen we voor hem in? Maken we projecties? Misschien heeft de Ander juist datgene van ons nodig dat we in de schaduw duwen, misschien heeft de cliënt – zoals in de casus van de reactie op het tijdelijk sluiten van de praktijk – nu net nood aan afbakening, aan het in aanraking komen met grenzen, enz.

Want helpen we de cliënt echt als we onze eigen behoeften negeren en boven onze krachten gaan of zouden we hem zelfs eerder kwaad doen? Zo komen de twee principes van het Principism (weldoen en niet schaden) in het gedrang.

Hilde Vleugels en Bruno van den Bosch stellen het zelfs zo in hun *Veranderende denkbeelden in therapie*: 'Je mag grenzen stellen. Meer zelfs: je cliënt heeft er het recht op ... Als een therapeut de eigen grenzen aangeeft en bewaakt, zal dat de samenwerking te goede komen.' (p.188)

Beste Maät, ik besef dat ik opnieuw aan het uitweiten ben – inperken is ook zo'n schaduwuitdaging van mij. Eigenlijk komt het weer neer op: er bestaat geen zwart-wit antwoord, er zijn meestal meer opties dan enkel de twee uitersten waaraan we doorgaans meteen denken. Daarom, naast de verschillende formele kapstokken (codes en Principism), luister naar je innerlijke vakkundige therapeut en vertrouw op jezelf, volg de weg van de (zelf-)compassie en liefde. Wees niet bang om jezelf een aantal vragen te stellen. Wie heeft baat bij mijn beslissing? Wat zijn de consequenties? Wat is de meerwaarde? Welke mogelijkheden zijn er nog? Bespreek je ethisch dilemma met je supervisor, in intervisie. Je hoeft er niet alleen mee aan de slag. Laat de bezorgdheid, niet goed genoeg te zijn, je niet bepalen en bedenk vooral wat Herman Hesse zei: 'Wer lieben kann, ist glücklich.' Jij en je cliënten verdienen het gelukkig te zijn.

Links beroepscode:

- www.bfp-fbp.be
- www.psynip.nl/uw-beroep/beroepsethiek/beroepscode
- www.vtviv.be
- www.efpa.eu/ethics/meta-code-of-ethics
- *Beroepscode voor psychologen van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP)*





today
is a good day
to retreat into yourself

yes, again

and look out
for those parts of you
that best represent
your humanity
your divinity
and honour them

spent some time
with that part of you

and then
come out again
to reconnect
ready to recognise
the god part
in others

Tris Gilis



Supervisie als proces

DAANSEN, NICOLAI EN VANAERSCHOT

Supervisie als proces. Een gids voor de praktijk,
Greet Vanaerschot, Nelleke Nicolai en Peter Daansen,
Bohn Stafleu van Loghum, € 39,95

WIE SCHREEF HET?

Integratieve psychotherapeuten verdienen een integratieve supervisor, of op zijn minst een supervisor die een integratieve kijk biedt. In tegenstelling tot bij sommige andere werken was ik blij verrast om te merken dat de visie in dit boek meestal dicht aanleunt bij I.V.; het ondersteunt en versterkt. Het succes zit hem wellicht in de samenwerking tussen de drie auteurs. Nelleke Nicolai werkt en schrijft vanuit een psychoanalytische achtergrond, Peter Daansen vanuit een gedragscognitieve oriëntatie en Greet Vanaerschot komt uit de cliëntgerichte experiëntiële stroming. Voor ons, I.V.'ers, betekent dit dat de drie 'ingangen' (op de I.V.-driehoek) ruimschoots aan bod komen en werden geïntegreerd. Bovendien hebben de drie auteurs heel wat uren vakervaring als supervisor en dat is duidelijk te merken. De zoektocht naar kennis van het supervisietraject ging trouwens nog verder, want voor dit boek nodigden ze heel wat mensen uit om hun expertise te delen. Mooi die integratie!

WAAROVER GAAT HET?

Het boek telt 265 pagina's met een zeer gerichte inhoud: supervisors leren het supervisieproces te faciliteren. Alle aspecten van het supervisietraject worden belicht en analytisch benaderd. Ook alle betrokkenen in het supervisieproces en de mogelijke overdrachtsprocessen komen aan bod, wat maakt dat we de kennisaspecten ook kunnen gebruiken in het seven eyed model van Peter Hawkins en Robin Shohet (het supervisiemodel dat de door EA opgeleide en erkende supervisors gebruiken, nvdr). Het is een professioneel hand- en studieboek met als invalshoek duidelijk het kwadrant rechtsboven: een wetenschappelijke gerichte toon overheerst en maakt het geheel wat sec. Toch is het zeker niet enkel technisch of theoretisch; vooral in het tweede deel komt de praktijk aan bod. De auteurs staven alle aspecten met wetenschappelijke literatuur.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Het doelpubliek is zeer duidelijk: supervisors (in spél). Dat maakt het echt interessant. Het is een boek van en voor supervisors vanuit en voor het brede werkveld. Zelf las ik het in mijn rol als supervisor, maar natuurlijk ook als docent in de 'Metapositie van de Supervisor' (de opleiding tot supervisor die EA aanbiedt), en was zeer tevreden. Het boek geeft heel wat interessante kennisaspecten, visies, kaders enzovoort. Voor supervisors, ook integratieve supervisors, die zich nog meer kennisgericht willen inlezen, is het een zeer geschikt hand- en studieboek met veel voorbeelden. De richtlijnen zijn strakker en minder procesmatig dan I.V.-ers gewend zijn maar dat is ook best inspirerend. De wetenschappelijke pijler is stevig. Het boek is kortom zeer professioneel en dus nuttig. Klein puntje van kritiek is misschien dat ik een beetje passie miste maar al bij al heb ik er veel aan gehad en er veel uit geleerd.

• Marleen Van Laere

Waarom mindfulness geen hype is en meditatie ons leven kan veranderen.



DOOR ANN VAN HECKE



Ik was 35 toen ik Thich Nhat Hanh leerde kennen. Bijzonder als ik eraan terug denk hoe dat eigenlijk begon met de Educatieve Academie. In mijn tijd - er zal intussen véél veranderd zijn want ik startte mijn I.V.-opleiding in 1998 - kregen we als leestip het boekje Liefde in wonderland van Riekje Boswijk. Ik was nieuwsgierig, bestelde het boek en kwam op die manier in contact met Centrum Boswijk. Het centrum, gevestigd in Hurwenen (Nederland) en geleid door Riekje en haar man Jan, organiseerde niet alleen opleidingen in psychotherapie maar ook meditatiecursussen en korte retraites. Aanvankelijk bladerde ik elke drie maand geboeid door het programmaboekje, maar deed er niets mee. Te ver, te veel gedoe, geen tijd ...

Voedsel voor de ziel

Ik was moeder van een levendig zoontje van vijf, combineerde een baan in het onderwijs met een groeiende zelfstandige praktijk én een destijds nog klassieke verdeling van het huishouden (lees: ik nam veel te veel op mij). Ik was chronisch moe en heel erg op zoek naar rust. Bovendien voelde ik in dat drukke bestaan, in dat schijnbaar rijk gevulde leven, ook een leegte. Ik zou pas later begrijpen dat ik zeker voldoende goed gevoed werd in de fysieke, sociale en psychische dimensie, maar op mijn honger zat op spiritueel vlak. Wellicht had het transpersoonlijke karakter van onze I.V.-opleiding mij lange tijd voldoening gegeven, maar mijn traject was inmiddels al enkele jaren achter de rug. Ik miste “voedsel voor de ziel”, ik miste het contact met gelijkgestemden. En dus schreef ik me op een dag in voor een retraite onder leiding van Jan Boswijk.

Jan is Dharma-leraar en lid van de Orde van Interzijn, een internationale gemeenschap, in 1966 opgericht door Thich Nhat Hahn, met als doel: ‘leven vanuit de diepe wens om alle levende wezens te helpen hun lijden te transformeren en liefde en begrip te ontwikkelen.’ Deze zin raakte mij diep, resoneerde met een essentieel stuk in mij dat er altijd al geweest was en dat uiteraard al vorm kreeg in mijn werk als therapeute, maar dat nu onmiskenbaar vroeg om verruiming en verdieping. Meditatie en stilte werden afgewisseld met uitleg en onderricht. Een deugddoende combinatie. Tegelijk voelde ik ook heel wat weerstand tijdens de bijeenkomsten: buigen voor een boeddhabeeld, wierook branden, hele stukken niet mogen praten, het bruine jasje van Jan (kenmerkend voor de Dharma-leraren van de Orde) ... Mijn

‘Mededogen is geen deugd, maar een keuze. Het is niet iets wat we al dan niet hebben, maar iets wat we kunnen ontwikkelen en besluiten te tonen’

Brené Brown

hoofd had vele oordelen klaar. En dat was nu net het verrassende, het frisse, het nieuwe voor mij: ik had mijn hoofd niet nodig tijdens die retraites, het was mijn hart dat zo geraakt werd dat ik me niet behoefde af te vragen ‘Is dit wat ik zoek?’ of ‘Is dit goed voor mij?’ Het was een directe, gevoelde ervaring van een open hart, van een bewustzijn dat alles met alles verbonden is. Een wezenlijk weten dat dit helend werkt.

Rule your mind or it will rule you

Ik vond het zo de moeite waard dat ik enkele jaren later de meester zelf aan het werk wou zien. Ik was een van de 600 deelnemers toen hij in 2009 een retraite leidde in Nederland, Arnhem. Een mannetje, klein van gestalte, dat meteen een bijzonder grote indruk op me maakte. Kwetsbaarheid, geweldloosheid, diep mededogen en absolute kalmte hadden voor mij nooit eerder zo’n krachtige uitstraling gekend als in de persoon van deze Vietnamese monnik. Deze dagen, samen met regelmatige retraites bij Jan Boswijk brachten mij veel: ik leerde mediteren en begon met stukjes en beetjes iets te begrijpen van wat Boeddha bedoeld kon hebben. Hoewel ik altijd al interesse had gehad voor de boeddhistische psychologie als rijke aanvulling op ons westers model, ging er zowaar een wereld voor me open. Ik noem(de) mezelf nooit een boeddhist, maar ik kwam zonder meer thuis.

Net als de meeste van mijn medemensen kon ik heel erg vastlopen in mijn denken, verstrikt raken in oude overtuigingen, samenvallen met mijn innerlijke criticus en het niet eens beseffen. Net zoals zovelen had ik geleerd vooral mijn hoofd te gebruiken en was de voeling met mijn lichaam helemaal naar de achtergrond verschoven, om niet te zeggen onbestaande.

Meditatie bracht daar bijna radicaal verandering in. Ik leerde dat wat mijn hoofd doet niet noodzakelijk juist is, belangrijk is, de waarheid is ... Ik leerde stilte observeren wat zich – of ik het nu wil of niet – allemaal in mijn ervaring afspeelt, zowel aan de binnenkant op het niveau van denken, voelen en lichamenlijk gewaarzijn als aan de buitenkant, met name gedrag, dat van mijzelf én van anderen. Ik had al jong geleerd wat verlies en rouw betekent (mijn beide ouders overleden op jonge leeftijd) maar begreep nu ook het verschil tussen pijn en lijden. Pijn als gevolg van (alle soorten van) verlies, onlosmakelijk verbonden met het leven. En lijden voortkomend uit hoe wij met die pijn omgaan of wat wij daar in ons hoofd van maken. Ik heb dus geen controle over wat mijn hoofd de komende minuten nu weer gaat verzinnen, maar kan wel kiezen of ik daar geloof aan hecht of niet en of ik daar dus emotioneel ga onder lijden of niet. Rule your mind or it will rule you. Het was een inzicht dat zo intens bevrijdend werkte dat ik het nog steeds moeilijk vind om er de juiste woorden voor te vinden. Achteraf zou ik steevast naar deze periode verwijzen als “de gebeurtenis die mijn leven veranderde”, zo’n moment in je ontwikkeling waarop je terugkijkt met het gevoel van “er was een vóór en er is een na”.

Vrede kun je leren

Begin dit jaar werd mij gevraagd een lezing te geven over het maatschappelijk belang van mindfulness en meditatie. Het laatste decennium is er een waaier aan boeken en wetenschappelijke artikels voorhanden waarin haarfijn wordt uitgelegd waarom mindfulness werkt en wat er nu precies te zien is in de hersenen tijdens meditatie. Wie wil krijgt er de foto van de hersenscans bovenop. Dus waar te starten? Het antwoord kwam, zoals vaak, geheel vanzelf naar me toe. Mijn oog viel op een klein boekje dat ik enkele jaren geleden van een cliënte cadeau kreeg. Ik was er toen zó enthousiast over dat ik op mijn beurt enkele exemplaren bestelde om ze weg te geven aan vrienden en collega's. Dit pareltje moest iedereen gelezen hebben! Ik heb het over Vrede kun je leren van David van Reybrouck en Thomas d'Ansembourg (De Bezige Bij, 2017). Het idee voor dit boekje ontstond in de nasleep van de aanslagen, in 2015 in Parijs in 2016 en Brussel, wanneer de eenzijdige reactie van de politiek overal in Europa dezelfde blijkt: “meer veiligheid” en “hopen op vrede”. In dit essay nemen de auteurs ons mee op

zoek naar antwoorden, in de overtuiging dat het anders kan. David en Thomas vinden het nogal (f)lauw dat we zouden “hopen op vrede”, zij zijn ervan overtuigd dat vrede niet zomaar uit de lucht komt vallen, maar dat het “een vak” is, dat je eraan kan werken met dezelfde toewijding waarmee je bijvoorbeeld een nieuwe taal leert of stap voor stap leert autorijden.

Mentale hygiëne als sleutel

Het uitgangspunt van de auteurs: we weten allemaal dat lichamenlijke gezondheid het resultaat is van een gezonde levensstijl: de nodige hygiëne, regelmatig bewegen, gezonde voeding, voldoende rust. Waarom weten dan zo weinig mensen dat hetzelfde geldt voor onze geestelijke gezondheid? In vrede leven met jezelf, ondanks alles wat het leven op je bord legt, is een kwestie van mentale hygiëne. En aan dat laatste ontbreekt het ons nu juist zo vaak. De aandacht voor ons innerlijk leven en ons vermogen tot introspectie, lijkt er wel op achteruitgegaan. Is het de ontkerkelijking die zorgde voor minder “officiële” vormen van contemplatie, minder stilte, minder meditatie? ‘We verzorgen ons vel, maar verwaarlozen onze vrede’, aldus de auteurs. Hoog tijd om aan de bel te trekken, vinden ze, want een grondige persoonlijke verandering kan de sleutel zijn tot een duurzame maatschappelijke verandering. Is het niet zo dat ieder van ons gewelddadig kan worden als hij helemaal ten einde raad is, zich totaal onbegrepen voelt of niets meer te verliezen heeft? Is het niet zo dat een mens die zich welkom voelt, die opgroeit in een sfeer van liefde en respect, die ruimte krijgt om zowel zijn talenten als zijn zwakke kanten te leren ontdekken en vervolgens een zinvolle levensinvulling kan vinden, weinig redenen heeft om naar geweld te grijpen?

Wetenschappelijk onderbouwd

‘Naïef’, zeg je? Niet als we de resultaten van recent wetenschappelijk onderzoek bekijken, die door de Franse monnik en tolk van de Dalai Lama Matthieu Ricard werden samengebracht in zijn boek Altruïsme. De kracht van compassie (Ten Have, 2015). Onderzoekers hebben vastgesteld dat regelmatig mediteren – een halfuurtje per dag volstaat – de structuur en de werking van de hersenen verandert, en dat al na luttele weken. Hersenen, zo blijkt, zijn even plastisch als spieren. Wat er dan precies verandert is even verbluffend als veelbelovend: het bevordert ons sociaal gedrag, ons gevoel van altruïsme, welbevinden, mildheid

en compassie voor onszelf en voor elkaar. Angst, slapeloosheid, piekeren en verslavingsgevoeligheid nemen af. Concentratie, veerkracht, zelfrespect en gemoedsrust nemen toe. Lichamelijke pijn valt beter te verdragen.

De kans bestaat dat je nu de indruk krijgt dat wie mindfulness beoefent, door het leven gaat met fluwelen handschoentjes. Sommigen vinden het “soft” of “zweverig”. Niets is minder waar. Misschien klinkt dit wat kort door de bocht, maar ik kan meditatie of mindfulness het beste omschrijven met ‘leren zijn met wat is’ en – needless to say – dat is zeker niet altijd “lief” of “leuk”. In plaats van ervan te gaan zweven, brengt het ons met beide voeten op de grond, hier en nu, in ons lijf waarvan zoveel mensen onbewust vervreemd zijn, met alles erop en eraan ...

Liefde als levensdoel

Het is zeker niet zo dat het beoefenen van mindfulness ons een permanente staat van geluk belooft. Wel draagt het bij aan de ontwikkeling van een gevoel van innerlijke vrede, een meer stabiele staat van zijn die veel minder van de situatie afhangt. We zijn het immers veel meer gewend om op allerlei manieren compensatie te zoeken voor ons onbehagen, dan om moeite te doen om met dat onbehagen (lees: tegenslag, fysieke of emotionele pijn, verlies ...) om te gaan. Een beetje mindfulness of meditatie brengt dus vaak ook een gevoel van innerlijke vrijheid, het minder afhankelijk zijn van uiterlijke omstandigheden.

David Van Reybrouck en Thomas d’Ansembourg zijn slechts twee namen tussen vele schrijvers die overtuigd zijn dat het anders kan, en vooral: dat mededogen, liefde en vrede innerlijke kwaliteiten zijn die we kunnen ontwikkelen. In haar boek *Leven vanuit liefde* (Lannoo, 2013) vertelt experiënteel en existentieel therapeut Mia Leijssen in de inleiding over de droom die haar inspireerde om het boek te schrijven. In die droom spreekt ze mensen toe in een kathedraal: ‘Hoe anders zou het leven zijn wanneer de belangrijkste doelstelling van opvoeding, onderwijs en samenleving zou zijn: ontwikkelen tot liefdevolle mensen.’

Inspireren en doorgeven

Ik weet niet hoe het jou vergaat als je dit leest, maar ik word daar ontzettend blij van en voel me al mijn hele leven onmiskenbaar geroepen daartoe bij te dragen.

Doorheen de jaren bleek dat ik weinig belang hecht aan wierookstokjes, boeddhabeelden of andere boeddhistische



*Met aandacht zijn bij wat nu
aan de orde is, verleent een
extra dimensie aan elke
bezigheid. Alles wordt 'voller' door
er ten volle in aanwezig te zijn'*

Mia Leijssen



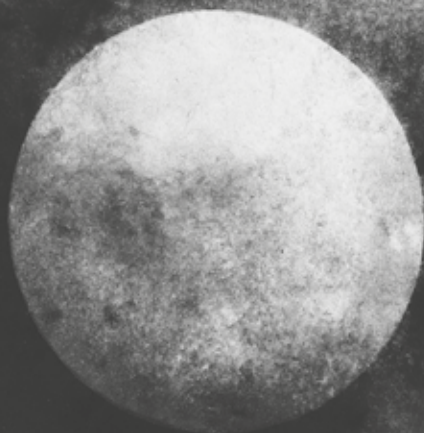


rituelen en symbolen, dus die heb ik achter mij gelaten. Wat wél als essentieel voelde, was dat ik een boodschap wilde doorgeven: ik ben geen diehard, ik leef niet als non in een kloostergemeenschap, ik zit niet uren aan een stuk op mijn meditatiekussen en toch heeft meditatie mijn leven veranderd! Ik ben niet mijn soms chaotische, soms volle, soms heel onrustige hoofd, nee ... Ik kan in stilte zitten en kijken naar die onrust, naar die chaos, kijken zelfs naar alles wat er opkomt aan oordeel daarover, de emotie die daarmee gepaard gaat ... maar nog steeds in stilte zitten en zelfs een vorm van rust ervaren. De uiterlijke omstandigheden worden minder belangrijk. Dat vond ik zo bijzonder om door te geven, omdat het ons vrij maakt, het lijden vermindert. In 2011 ben ik begonnen met cursussen en workshops, eerst met als titel Een-voudig Mediteren, later ook de gekende mindfulness trainingen. Ik vind het nog steeds immens zingevend en het kan me enorm raken als ik zie wat het met mensen doet. In mijn ervaring is het dus écht zó: vrede kun je leren! De leegte die ik vroeger soms voelde, heeft plaats gemaakt voor diepe vervulling en dankbaarheid, omdat ik iets van dat inzicht en die ervaring mag doorgeven in mijn werk.

Een keuze die helderheid brengt

Augustus 2022. Ik kijk om me heen en zie alles behalve vrede. In het groot: oorlog, energiecrisis, klimaatrampen ... en in het klein: individuen en gezinnen kreunen nog onder de vele gevolgen van corona (ja, ook mijn eigen gezin), een koppel vrienden gaat scheiden, een buurvrouw vecht tegen kanker, mensen lopen gestrest en gespannen rond; de draagkracht lijkt kleiner dan ooit tevoren. 'Alsof mindfulness dat gaat oplossen', merkt een cynicus op. En dat klopt, mindfulness zal immers niets oplossen. Het geeft ons wel een keuze, het maakt dat achteloosheid geen optie meer is. Het maakt dat als je even de moed verliest, je wel helder onderscheid kan maken tussen de ervaring van bijvoorbeeld verdriet en alle gedachten die je hoofd daarrond produceert (en die vaak niet helpend zijn). Het helpt je zuiverder te voelen wat hier en nu nodig is, los van al je oude overtuigingen met betrekking tot wat zou moeten zijn. Het is nederigheid die soms ook moet erkennen 'ik weet het niet (meer)' om daar dan vervolgens zo goed mogelijk bij te blijven. Het is een manier van zijn waar ons ego liever niets wil van weten. Wellicht daarom heb ik me ermee verzoend dat ik er een leven lang zoet zal mee blijven.

Als mindfulness trainer begeleid Ann Van Hecke twee à drie keer per jaar online een klassieke acht-wekenttraining. Gedurende het hele jaar is er de gelegenheid om tweewekelijks in groep te mediteren. Alle info op www.annvanhecke.be/cursussen



Een nieuwe kleur
valt niet te verzinnen.
Slechts in contact
met de andere tint
verschijnt
een nieuwe gloed.
Ga niet bedenken
wie je bent of
wat je hier doet.
Vraag je af
in welk contact,
met kleur, tint
ongekend, prikkelend
je meer van jezelf
ont-moet.

Niels Piette



Handboek Contextuele Hulpverlening

DIVERSE AUTEURS

Handboek Contextuele Hulpverlening. Op verhaal komen in dialoog, Paul Heyndrickx, Linne De Loof, René Knip, An Van Herck & Wilma van Klaveren, Pelckmans, € 30,00

WIE SCHREEF HET?

Het boek is geschreven door drie Vlaamse en twee Nederlandse auteurs, allen uitgebreid contextueel geschoold en met hun voeten stevig in het werkveld: als psychologische hulpverlener, maar ook als opleider, supervisor of leertherapeut in de systemische en contextuele therapie en in de psychosociale hulpverlening.

WAAROVER GAAT HET?

In deel I passeren alle contextuele basisbegrippen de revue. De basishouding van de contextuele therapeut komt uitgebreid aan bod in een apart onderdeel. Doorheen het hele boek is er ruime aandacht voor de kruisbestuiving vanuit andere therapeutische benaderingen.

In deel II belichten de auteurs de praktische toepasbaarheid van het contextuele gedachtegoed. Omdat Nagy weinig instructies gaf over de contextuele werkmethode, en omdat de auteurs vaak werden geconfronteerd met de vraag 'Hoe doe je dat nu?', zijn ze op zoek gegaan naar een model dat als richtsnoer kon

dienen. Dit model, in 2019 ontwikkeld aan de Christelijke Hogeschool te Ede (NL), bestaat uit drie fasen, opgedeeld in telkens drie proceselementen. De auteurs wijden in het boek een hoofdstuk aan elke fase, beschrijven de proceselementen en bieden inspiratie over mogelijk helpende interventies. De theorie wordt praktischer gemaakt door middel van stukjes casus. Aan het einde van elk hoofdstuk volgt telkens een meer gedetailleerd verhaal, uitgewerkt op blauw papier, waarin Linne De Loof haar kunnen toont.

Deel III behandelt de opleiding tot contextueel hulpverlener: de voorwaarden om eraan te beginnen en de onontbeerlijke onderdelen in zo'n opleiding.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Het wordt mooi verwoord in het boek: 'Wie werkt met een familie moet zich voortdurend bewust zijn van het feit dat die familie als groep bestaat uit verschillende individuele personen. Andersom moet iedere hulpverlener die met een

enkel individu werkt zich voortdurend realiseren dat deze ene mens onderdeel uitmaakt van een context met belangrijke anderen.' Simpel, maar niet simpel. Dit boek is gericht op hulpverleners voor wie het contextuele gedachtegoed enigszins bekend is, en die ook kennis hebben van en ervaring hebben met andere therapeutische benaderingen en technieken. Gesneden koek voor een I.V.-er dus! Ik vind het eerder gericht op mensen met een talige, semantische ingang. De auteurs hebben er alles aan gedaan om er een praktisch handboek van te maken door veel aandacht te besteden aan 'Hoe doe ik dat nu?', 'Welke vragen stel ik en hoe stel ik die vragen?', 'Hoe doe ik dat concreet, verbindend communiceren?', enz ... Ik las met bewondering de mooie casussen op de blauwe bladzijden, waarbij mij opviel dat het vaak draait om heel kleine, ogenschijnlijk banale maar doordachte interventies. Mijns inziens hoort het boek thuis in ons aller I.V.-kast: als leidraad, naslagwerk, inspiratiebron, als hulpbron.

• Diane Van Zegbroeck



INTERVIEW

Marc Van Steenkiste

|

DOOR ANNEMIE WILLEMSE

Hoe is echt om te leven met trauma?
Deze vraag houdt psychiater en psychotherapeut
Marc Van Steenkiste al van jongs af bezig.
Helemaal van je trauma af geraken lukt
misschien niet, maar je kunt je er wel anders
toe gaan verhouden, vindt hij.
Zijn boek 'Leven met trauma'
biedt daarbij een absolute meerwaarde.

Wanneer ik enkele maanden geleden van onze hoofdredactrice Tanja Dierckx de vraag krijg of ik psychiater Marc Van Steenkiste wil interviewen naar aanleiding van zijn boek 'Leven met trauma', heb ik er nog geen flauw idee van dat mijn kijk op trauma en op cliënten met trauma zo veel rijker zal worden. En al helemaal niet dat ik stap voor stap zal worden meegezogen in de wervelende wereld van klassiekers in film en literatuur. Dat Marc Van Steenkiste in zijn werk als psychiater - hij noemt zichzelf vooral psychotherapeut - voortdurend linken legt tussen wat hij vaststelt bij patiënten en de wereldliteratuur maakt van zijn boek een absolute must-read, merk ik al na enkele bladzijden.

Wat een boek! Sommige passages zijn bijzonder heftig en beklemmend, andere heel ontroerend en ondersteunend. U vertrekt vanuit literatuur en andere kunsten om heel accuraat te omschrijven hoe het is om te leven met trauma. Ik ben er wel een tijdje zoet mee geweest.

"Dat hoor ik wel vaker (lacht). Toch heb ik het in een kleine vier maanden geschreven. Het zat echt wel klaar in mijn hoofd. Research moest ik niet meer doen, wel veel zaken verifiëren. Beelden en herinneringen aan films die ik zag en de boeken die ik las, draag ik al jaren mee. Daarnaast heb ik natuurlijk zoveel verhalen gehoord van patiënten die naadloos aansloten bij al die literatuur, dat het boek schrijven soms ook gewoon leek op een soort 'becommentariëren'. De grote literatuur is zo levend, daar sta ik tot op vandaag versteld van!"

U vertrekt vanuit de klassieke wereldliteratuur, vanuit films, gedichten en muziek.

"Ik was van heel jongs af aan al een echte lezer; rond mijn achttiende was ik al helemaal gebeten door de Russische literatuur. Lezen betekende voor mij ook altijd 'de mens en het onbegrijpelijke beter begrijpen'. Ook het hele oeuvre van Freud las ik op heel jonge leeftijd, in van die Engelse Penguin pocketedities. Ik was maar een jaar of dertien toen ik een al wat oudere film van John Huston zag, over Freud en zijn studiën over histerie. Ik leidde daar voor mezelf voor het eerst uit af dat het dus mogelijk is dat je in je leven kunt worden bepaald door dingen die je zelf niet 'weet'. Vanaf dat moment was het een thema waarvan ik me steeds bewuster werd en ik besepte toen al dat dat het was waarmee ik in mijn leven wilde bezig zijn."

U wist toen al dat u psychiater wilde worden?

"Ja, maar ik voelde me al van meet af aan eigenlijk veel meer een psychotherapeut dan een psychiater; eigenlijk was en is dat voor mij gewoon hetzelfde. Zonder hierover in details te treden, moet ik er ook bij vertellen dat mijn beroepskeuze een rechtstreeks gevolg was van mijn eigen verhaal. Ik werd al jong geconfronteerd met trauma omdat ik opgroeide in een ernstig getraumatiseerde familie met een complexe geschiedenis. Toen ik als jongen 'De Gebroeders 'Karamazov' van Fjodor Dostoevski las, merkte ik dus al hoe traumatische, enigmatische verhalen in de familiegeschiedenis ook voorkomen in literatuur. Ik ben gewoon altijd bezig geweest met grote, shakespearische vragen als 'een mens, wat is dat nu in feite echt?' Ik zocht en zoek in de grote wereldliteratuur maar ook in poëzie naar antwoorden op wat de mens nu eigenlijk drijft om onbegrijpelijke dingen te doen. De klassieke vakliteratuur van de psychologie laat me tot op vandaag wat dat betreft een beetje op mijn honger zitten. Natuurlijk kloppen heel veel zaken, maar de klassieke literatuur vertelt gewoon veel méér. Dat heeft volgens mij vooral ook te maken met het feit dat een auteur in literatuur veel gemakkelijker paradoxen kan presenteren die hij niet hoeft uit te leggen, terwijl de lezer perfect begrijpt wat er wordt bedoeld. Je kunt in je leven te maken krijgen met miskenning, bijvoorbeeld en iemand erover horen vertellen, maar als je in literatuur leest over iemand die miskenning ondergaat, dan word je daar ook echt diep door geraakt. En dat is toch wel bijzonder."

Hoe kwam u op het idee om dit boek te schrijven?

"Nadat ik meewerkte aan het televisieprogramma 'Als je eens wist' van Hilde Van Mieghem, vroeg de uitgever me een boek te schrijven. Ik ben absoluut geen tweede Bessel Van der Kolk of Peter Levine, en ook geen academicus of onderzoeker, maar ik stel me wel voortdurend opnieuw de vraag: 'Hoe is het nu echt om met zo'n trauma door het leven te gaan?' Dat werd dan ook de insteek voor mijn boek. Ook over trauma kun je natuurlijk technisch lezen. Over fight, flight en freeze, en over dissociatie zijn talloze zeer goede boeken geschreven. Zelf wilde ik vooral overbrengen hoe dat nu echt is, door het leven gaan met trauma en daarnaast wilde ik ook een hoopvolle boodschap meegeven. Want je blijft er ergens altijd mee kampen, het is echt geen lachertje, maar er kan een besef groeien van iets als keuzemo-

gelijkheden. Je kunt je gaan verhouden tot iets groter in plaats van opgesloten te blijven in een heel persoonlijk verhaal. Dat was de grote beweging die ik met mijn boek wilde realiseren.”

Vindt u dat we als hulpverleners goed bezig zijn als het gaat om het behandelen en begeleiden van mensen die kampen met trauma?

“De hedendaagse insteek is dat er overal trauma is. Wat ik daar goed aan vind, is dat het de bewustwording bevordert en dat die bewustwording ertoe leidt dat er ook echt dingen bewegen. Een goed voorbeeld is huiselijk geweld: dat komt nog steeds frequent voor, maar het wordt wel moeilijker om het te negeren of te minimaliseren. Van schouderophalen en ‘och het waait overal weleens’ is stilaan geen sprake meer en dat is uiteraard een goede beweging. Maar in mijn boek heb ik het ook over wat ik de inflatie van de term trauma noem. Trauma als term wordt wel heel erg ruim soms. Je ziet dat momenteel bijvoorbeeld ook heel sterk gebeuren met narcisme. In elke relatiebreuk die wat pijnlijk verloopt is er sprake van een narcistische ex, zo lijkt het wel. Ook bij termen als verslaving en grensoverschrijdend gedrag zie ik hetzelfde gebeuren ... Ik vind het belangrijk om nuances te blijven zien. Verkracht worden door je vader is toch wel iets helemaal anders dan op straat beroofd worden van je handtas. Pas op, als professional moet je natuurlijk wel oog hebben voor wat iets subjectief voor iemand betekent, wat het niet altijd gemakkelijk maakt.”

‘Van jongs af aan was ik een lezer. Toen ik als jongen ‘De Gebroeders ‘Karamazov’ van Fjodor Dostojevski las, merkte ik al hoe traumatische, enigmatische verhalen in de familiegeschiedenis ook voorkomen in literatuur’

Vandaag lijkt het soms wel of EMDR het ultieme wondermiddel is bij trauma. Hoe kijkt u daarnaar?

“Ik merk in ieder geval dat veel collega’s de opleiding EMDR volgen of willen gaan volgen en ik merk dat patiënten met enkelvoudige trauma’s er vaak mee geholpen zijn. Een jongeman die ’s avonds laat werd overvallen en nadien posttraumatische angst kreeg en leed aan vermijdingsgedrag, was na een zestal sessies EMDR verlost van de meeste van zijn symptomen en durfde weer uitgaan. Maar sommige therapieën maken gaandeweg wat te veel aanspraak op gegarandeerd succes, vrees ik. Er bestaat niet zoiets als een one size fits all. Het gegroeide bewustzijn rond trauma heeft in elk geval wel heel erg duidelijk gemaakt dat alles willen oplossen met gesprekstherapie een doodlopend straatje is. Gelukkig is het landschap ook flink verbreed met meer lichaamsgerichte therapieën.”

Zelf werkt u vooral met Mindfulness Based Trauma Therapie. Hoe bent u geëvolueerd in uw werk?

“Ooit startte ik in de wat alternatievere hoek met de zogenoemde bondingtherapie waarna ik vrij snel in de bio-energetica terechtkwam, wat tegenwoordig vooral gezien wordt als TRE (Tension and trauma Releasing Exercises, nvdr), en niet te vergeten is er de klassieke psychoanalyse die een heel groot stuk van mijn carrière heeft bepaald. De analyse is en blijft een erg interessant denkkader, al kreeg ik mettertijd wel het gevoel dat er werd voorbijgegaan aan iets essentieels. Je kunt sessies lang volpraten en tegelijkertijd beseffen dat er iets is dat niet wordt aangeraakt. Uiteindelijk kwam ik terecht bij de mindfulness en de compassietraining. Mijn traject is divers en ik beschouw mezelf in de eerste plaats als een clinicus: heel bewust stel ik me elke keer opnieuw de vraag hoe ik mijn patiënt zo goed mogelijk kan helpen. Ik ben absoluut geen alternatieve therapeut, al sta ik wel voor veel open en lig ik niet per se wakker van hoe wetenschappelijk onderbouwd iets is. Therapie is hoe dan ook een technisch iets en tegelijkertijd ook veel meer dan dat. Het gaat er in de eerste plaats altijd om dat je met je patiënt of cliënt in een soort van resonantie geraakt.”

U start uw traumagroepstherapie met een soort lessen die mee aan de basis lagen voor uw boek. Hoe gaat dat in zijn werk?

“Het boek schreef ik inderdaad vanuit mijn ervaringen met groepstherapieën die ik deed met mijn collega bewegingstherapeute Tanja De Backer. Het is een compassietraining met de klassieke ingrediënten, maar wel volledig herschreven voor mensen met trauma. Zo’n 70% van de tijd gaat het over seksuele trauma’s, maar bijna altijd zit daar nog een complex trauma-verhaal achter. Ik begin daar inderdaad met een lesvorm. We doen wel enkele ervaringsgerichte oefeningen maar mensen zitten toch vooral op een stoel om les te volgen. Dat werkt ongelooflijk goed; voor veel mensen vallen er al heel wat puzzelstukken op hun plaats. Mensen geven ook aan dat ze regelmatig naar bepaalde zaken teruggrijpen. Precies als in mijn boek, grijp ik in die lessen terug naar filmpjes en muziek, literatuur en gedichten. Iemand wordt door het ene geraakt, iemand anders weer door iets anders, maar het opent de ruimte ... Dat is goed want in je trauma kun je echt volledig opgesloten geraken. Vergelijk het met liefdesverdriet; dat is in principe geen trauma maar ik gebruik het hier even als vergelijking. Je partner verlaat je, je wereld stort in en je krijgt te maken met een erg pijnlijke break-up. Dan kun je er op twee manieren mee omgaan. ‘Mijn lief heeft mij verlaten, dit is de hel en dit wil ik nooit meer meemaken!’ is de optie die heel erg op jezelf is gericht. Maar je kunt ook een houding aannemen van: ‘Zo is het dus als een mens liefdesverdriet heeft en ik ben een mens die hier nu doorgaat’. Ik probeer dus een soort opening te maken. Mijn opstelling tegenover mijn patiënten is er een van oprechte interesse: ‘Ik ben geïnteresseerd in jou, in de eerste plaats als medemens, al ben ik natuurlijk je therapeut.’ Dat is een belangrijk register dat je veel gemakkelijker bereikt met de hulp van literatuur of film. Mensen benoemen het inderdaad ook vaak als ‘wij zitten in dat soort sfeer’. Je kunt zoiets natuurlijk niet spelen, je moet dat kunnen doen vanuit wie je zelf bent, in overeenstemming met je patiënt. Ik probeer ook echt om niet de ‘dokter’, de voorschrijver van medicatie te zijn. ‘Kom binnen en vertel me je verhaal eens,’ is veel meer mijn insteek. Ik ben daar wel in gegroeid. ‘Eigenlijk verschil ik echt niet zo veel van jou,’ is de sfeer die ik wil creëren. Dat betekent wel dat ik niet met psychotische mensen werk. Ik zou mijn patiënten eerder omschrijven als normale mensen met problemen. Het is precies dat wat ik ook wilde overbrengen met mijn boek. Natuurlijk is elk verhaal anders en ga ik me als professional niet met patiënten identificeren. Ik zeg natuurlijk

niet ‘ik weet heel goed waarover je het hebt want het overkwam mij ook’ maar wel iets van ‘het is mij niet vreemd wat jou overkomt’.”

Is mindfulness nog steeds de insteek voor uw werk?

“Het is in elk geval nog steeds heel belangrijk, maar ook de psychoanalyse biedt nog altijd een belangrijk denkkader, al heeft die, vind ik, zich op een bepaald moment binnen de klinische praktijk wel een beetje verloren in wereldvreemdheid. Voor mij persoonlijk was de psychoanalyse vooral iets van een voortdurend besef dat er iets is dat ik nog niet weet of beet heb, een soort inzicht dat ik nog niet heb of een link die ik nog niet heb gelegd. En dat als ik die vind dat op een of andere magische manier een soort aha-moment teweeg zal brengen en ik genezen zal zijn (*licht*). Wat ik wel wat verontrustend vind binnen



Dr. Marc Van Steenkiste is werkzaam als psychiater op de afdeling Angst en Depressie van het PC Bethanië en als zelfstandig psychiater bij Tripsyco te Westmalle. Hij bouwde een ruime ervaring en sterke reputatie op binnen het vakgebied van psychotrauma en werkt daarbij vooral met de principes uit mindfulness en compassietraining. Nadat hij als trauma-expert meewerkte aan ‘Als je eens wist’, het televisieprogramma van Hilde Van Mieghem, schreef hij het boek ‘Leven met trauma’, dat eerder dit jaar verscheen bij Borgerhoff & Lamberigts.

***‘Ik probeer om niet de "dokter",
niet de voorschrijver van medicatie
te zijn. ‘Kom binnen en vertel me
je verhaal eens. Eigenlijk
verschil ik echt niet zo veel van jou,’
is veel meer mijn insteek. Ik zou
mijn patiënten dus omschrijven als
normale mensen met problemen’***

hedendaagse teams van professionals is dat de kennis van iets heel basaal als overdracht en tegenoverdracht eerder minimaal is. Ik zie meer en meer professionals drijven op hun emoties van waaruit hun denken dan wordt gestuurd. Dat vind ik een beetje kwalijk. Er is iets heel fundamenteel verloren gegaan.”

Wat voegt mindfulness voor u toe?

“Mindfulness heeft voor mij, maar ook in mijn praktijk, het concept van het lichaam als een totaal andere plaats van waaruit je ervaart, binnengebracht. Ik ben geschoold op een cognitief cerebrale manier: alleen maar willen begrijpen van de dingen. Het duurde wel even voor ik door had dat dit op een bepaald moment altijd een doodlopend spoor is. Mindfulness heeft mij dat besef gebracht. En de compassie zorgde voor een stevige paradigmashift. De drang, of de dwang eigenlijk, om alles te moeten begrijpen is een beetje weggevallen. ‘Kijk, ik zit hier met een aantal zaken die au fond waarschijnlijk niet op te lossen zijn, maar door de verhouding ermee te veranderen, kom ik toch minder in de greep van die zaken.’ Dat is compassie.”

Wat betekent dat dan concreet?

“Stel, ik krijg in mijn gewone, dagelijkse leven een kritische opmerking. Dan kom ik heel gemakkelijk bij het gevoel niet goed genoeg te zijn. Binnen een sessie kun je dat dan wel proberen te begrijpen en er uitgebreid over praten, maar dat is niet altijd even zinvol. Langzaam leerde ik mijn triggers kennen, ik merk het op als ‘het’ weer de kop opsteekt, en ik ga daar nu, dankzij

de klassieke oefeningen die ik heb geleerd, met zelfcompassie naar toe en kan mezelf terugzetten in het hier en nu. Een echte psychoanalist zou daar vermoedelijk met wat misprijzen naar kijken ... Ik gebruik ook veel metaforen van bijvoorbeeld demonen bij patiënten. ‘Ja jongen, als je daarmee zit dan is het eerst en vooral kwestie uit de greep van dat ding te geraken. We zullen daarna wel zien wat er met dat ding gebeurt.’ Het zet mensen ook veel sneller op de grond want het is ‘maar’ een demon. En zoals mijn boek goed verduidelijkt, haal ik er de literatuur bij! Voor wie hiermee wil starten, is Anna Karenina van Leo Tolstoj nog steeds een geniaal boek. Het maakt zo reëel en voorstelbaar hoe iemand verzeild kan geraken in een soort redeloze, passionele relatie en er ook volledig aan ten onder kan gaan. Die herkenbaarheid van hoe je je compleet overgeleverd kunt voelen; daar kan je psychologisch dan wel van alles over zeggen, maar zo’n boek vertelt veel meer over de eigenlijke lading, de eigenlijke energie. Het gebeurt me wel eens dat ik bij een nieuwe patiënt denk: “Hier hebben we een Anna Karenina!” Het vergroot absoluut mijn begrip.”

Wat hoopt u te bereiken met uw boek?

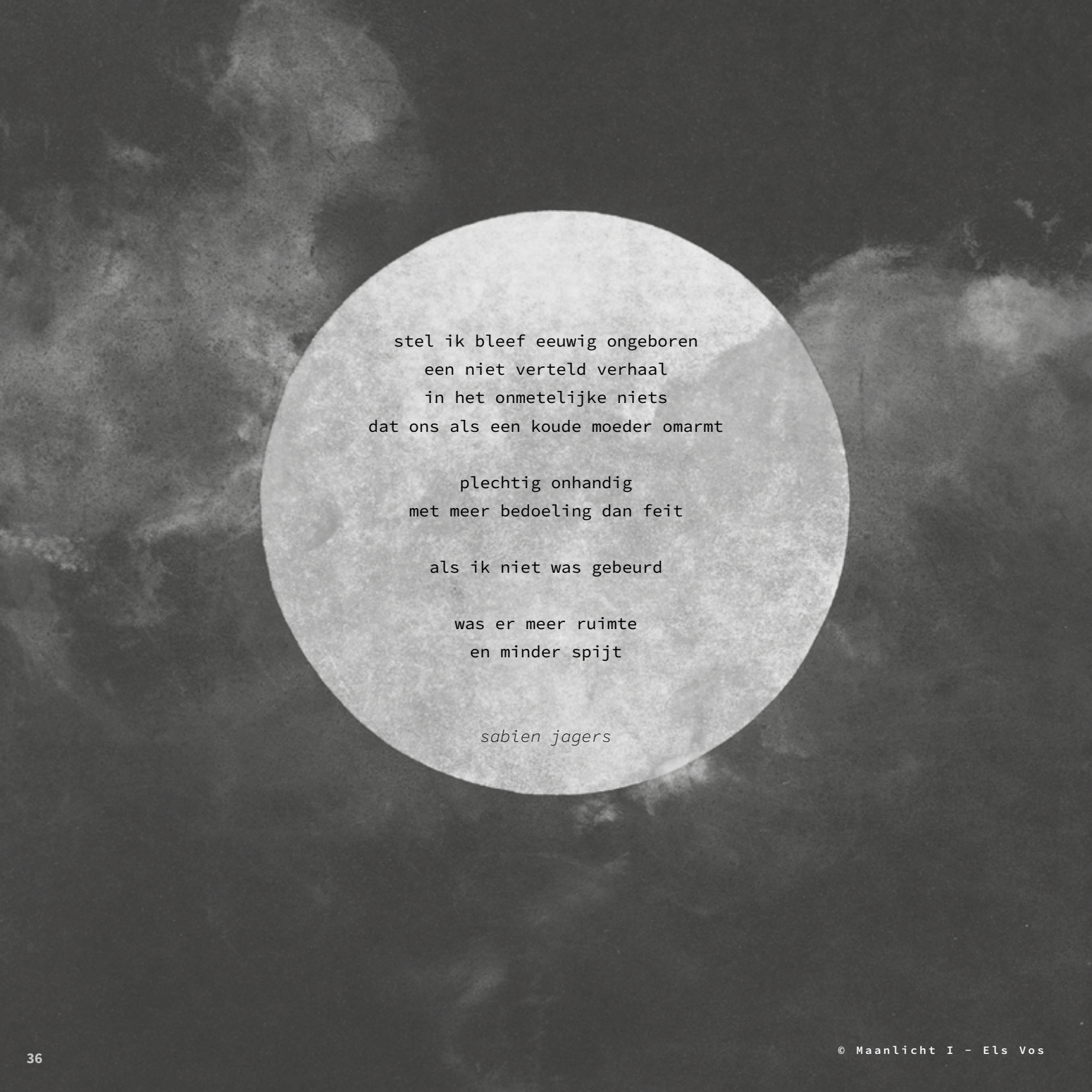
“Van patiënten die het inmiddels hebben gelezen, krijg ik terug dat ze zich begrepen voelen. In het boek staat wat ze blijkbaar maar heel moeilijk of helemaal niet konden zeggen en dat vind ik eerlijk gezegd al heel mooi. Ze zaten ook in mijn achterhoofd terwijl ik schreef, al mijn patiënten en al die andere mensen die met vergelijkbare zaken zitten. Het aanvaarden, het onder ogen zien, dat je zit met datgene waarmee je zit, is wat de grote literatuur, de mindfulness en compassie kunnen teweegbrengen.”



*Leven met trauma, Marc Van Steenkiste,
Borgerhoff & Lambergts, € 29,99*



*‘Anna Karenina van Leo Tolstoi
maakt zo reëel hoe iemand verzeild
kan geraken in een soort redeloze,
passionele relatie en er ook volledig
aan ten onder kan gaan. Daar kan je
psychologisch van alles over
zeggen, maar het boek vertelt toch nog
veel meer over de eigenlijke lading’*



stel ik bleef eeuwig ongeboren
een niet verteld verhaal
in het onmetelijke niets
dat ons als een koude moeder omarmt

plechtig onhandig
met meer bedoeling dan feit

als ik niet was gebeurd

was er meer ruimte
en minder spijt

sabien jagers



Wees eens lief voor jezelf

MAARET KALLIO

Wees eens lief voor jezelf.
Je eigen weg vinden naar veerkracht en zelfcompassie,
Maaret Kallio, Lev., € 21,99

WIE SCHREEF HET?

Maaret Kallio is een Finse cognitief analytisch psychotherapeut, sexual counselor, mindfulnesscoach en auteur. Ze schreef al meer dan tien boeken over diverse thema's, van zelfcompassie tot de ontwikkeling van het kind. Ze is heel bekend in haar thuisland, onder meer door haar wekelijkse column in de grootste Finse krant, Helsingin Sanomat.

WAAROVER GAAT HET?

In het boek word je meegenomen in alle aspecten die voor en tegen je eigen veerkracht en zelfcompassie werken. Kallio doet dit op een heel uitgebreide manier in eenvoudige taal. Zo bespreekt ze onder meer de invloed van opvoeding, "het perfecte leven", slecht nieuws, het steeds sterk willen zijn en hoe dit alles je ver van jezelf kan brengen. Hierbij geeft ze tips en voorbeelden van hoe je op een andere (lees: betere) manier kan omgaan met deze situaties.

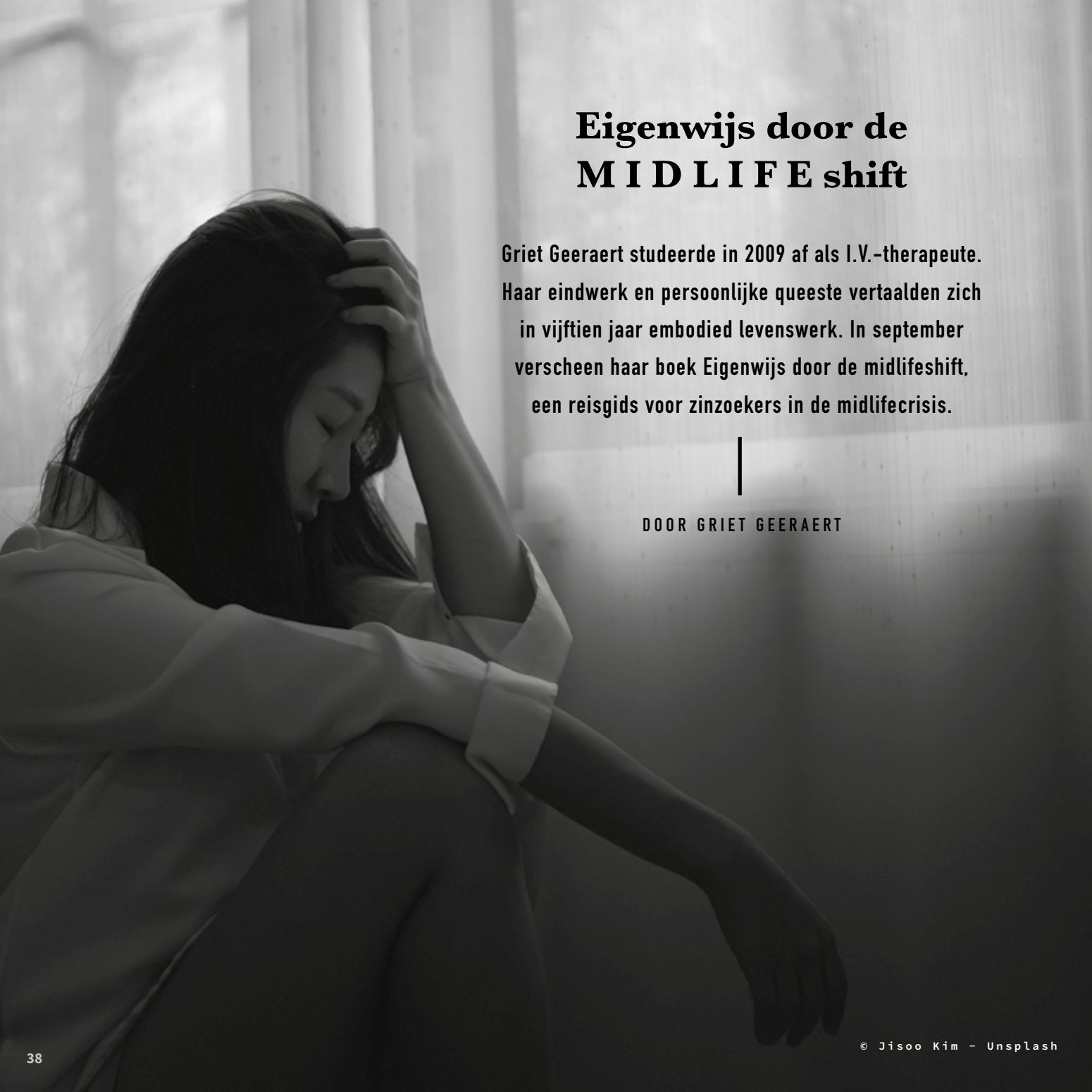
In het derde hoofdstuk neemt ze emotieregulatie onder de loep en in het vierde hoofdstuk 'Wij is altijd groter dan ik' lijken alle vorige besproken punten wat samen te komen. Een mooie (en mogelijks voor discussie vatbare) zin waarmee Maarot begint is: 'Hoe competent, vaardig, sterk, krachtig en geweldig je ook bent, één fundamenteel feit verandert nooit: de mens is een sociaal wezen ... Iedereen die zich zonder anderen redt, doet dat vanuit een gebrek aan keuze, niet vanuit zijn diepste verlangen.'

Tot slot vertelt ze over het feit dat het leven eng mag zijn, met onze kwetsbaarheid én onze kracht. Zo kunnen we flexibel in het leven staan. Algemeen maakt ze doorheen het boek ruimte voor enkele vragen of opdrachten waarbij de lezer kan stilstaan en die kunnen helpen in het bereiken van een grotere veerkracht en zelfcompassie.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Dit boek is bestemd voor cliënten. Door de vele voorbeelden die Maaret Kallio gebruikt en met andere of dezelfde woorden heel vaak hetzelfde herhaalt, zorgt ze ervoor dat het moeilijk is je te blijven concentreren en te zien waar het naartoe leidt. Voor mezelf was het een oefening in doorzetting om het boek gelezen te krijgen. Zelf plaatst de schrijfster haar creatie boven de zelfhulpboeken. Naar mijn gevoel hoort het hier toch wel bij.

• Vera De Cock



Eigenwijs door de M I D L I F E shift

Griet Geeraert studeerde in 2009 af als I.V.-therapeute. Haar eindwerk en persoonlijke queeste vertaalden zich in vijftien jaar embodied levenswerk. In september verscheen haar boek *Eigenwijs door de midlifeshift*, een reisgids voor zinzoekers in de midlifecrisis.

DOOR GRIET GEERAERT

*Juli 2005. Ik was eenendertig, gelukkig getrouwd en mama van twee vrolijke, gezonde bengels. Ik had een vervullende job als gezondheidspsychologe vlakbij huis. Het leven was goed en ging zijn gewone gangetje. Maar die zomer zou mijn leven een nieuwe wending nemen. Ik belandde een paar dagen ziek in bed met het boek *Wie ben je eigenlijk?* van Ingeborg Sergeant. Ik was niet echt ziek, alleen wat koortsig en mijn stem viel weg. Het boek riep me op om op zoek te gaan naar mijn oorsprong, mijn bestemming, de zin achter de dingen. Het leven was de laatste tijd zo snel voorbij geraasd dat ik vergeten was hoe het voelde om stil te staan. En ergens onderweg was ik misschien toch de verbinding kwijtgeraakt. *Wie ben je eigenlijk?* Ik wou het wel weten. Want ook al leek ik mijn leven op een rijtje te hebben, toch ontbrak er iets. Ik kon het niet precies omschrijven. Was het de nood aan een soort handleiding over het leven? Alsof ik op de één of andere manier de essentie had gemist? Ergens diep vanbinnen voelde ik de roep van mijn hart. Ik voelde dat ik op de drempel van een keerpunt stond. Alsof het in de lucht hing. De onrust steeg met de dag en ik wist niet hoe het verder moest. Ik voelde dat ik tijd en ruimte nodig had om dingen op een rijtje te zetten en dat het leven mij riep. Ergens begon het te dagen dat er toch veel meer was tussen hemel en aarde dan wat wij doorgaans aannemen. Er moest toch méér zijn. Meer passie, meer bezieling, meer hart. Een hoger plan. Want ‘Alles heeft een reden’, las ik in een ander boek. Maar wat was mijn reden? En wat was mijn plan?*

‘Als het je raakt, ga dan naar binnen,’ wenkte Ingeborg. Ik ging naar binnen ... en keerde zelf binnenstebuiten. Deze levensveranderende reis en spirituele wedergeboorte is waar mijn boek over gaat.

*Eigenwijs door de midlifeshift groeide uit mijn persoonlijk levensverhaal en het intens proces waar ik als prille dertiger in terecht kwam. Het doorleven, kaderen en neerschrijven van dit proces werd het uitgangspunt voor mijn eindwerk als psychotherapeute in de Interactionele Vormgeving. Mijn eindwerk met als titel *Heel jezelf, als de maskers vallen* (2009), bevatte toen al de basis voor dit boek. Mijn levensveranderende reis of “midlifeshift” werd een persoonlijke missie.*

Leidraad voor zinzoekers in de midlifecrisis

In mijn praktijk begeleid ik dagelijks volwassenen die vast- of leeglopen in de midlife naar geïnspireerd leven en werken. De

afgelopen vijftien jaar had ik het voorrecht om als ervaringsdeskundige en professional velen te mogen inspireren en ondersteunen bij hun midlifeshift en spirituele wedergeboorte. Tegelijk gaf het vertrouwen van mijn cliënten mij de kans om mijn expertise verder te ontwikkelen. Eigenwijs door de midlifeshift is in dat opzicht een neerslag van mijn levenswerk, persoonlijk en professioneel. Ik hoop van harte dat het anderen kan inspireren om stoutmoedig hun eigenwijze weg te gaan.

*‘One day you will tell
your story of how you
overcame what you went
through and it will be
someone else’s survival guide’*

Brené Brown

Midlife wake-upcall

De midlife situeert zich ergens tussen de dertig en de zestig. Het is een levens- en ontwikkelingsfase waarin de bubbels uit het leven verdwijnen. Waarbij we geconfronteerd worden met een gevoel van onrust, onvrede of een plotse crisis die ons op de knieën dwingt. Allerlei klachten als vermoeidheid, angst, depressieve gevoelens, stress, opgebrand zijn en fysieke ongemakken steken de kop op. Mensen stellen zich de vraag: ‘Wat is er met mij aan de hand?’ Vaak zijn deze symptomen een wake-up call. Een noodrem die je verplicht om stil te staan. En een oproep om je opnieuw te verbinden met je essentie en je natuurlijke flow. Om je passie te leven en je leven vorm te geven op een manier die (nu) bij jou past.

De midlifecrisis staat symbool voor de roep van ons hart die zich niet langer in de kiem laat smoren. Het wordt steeds moeilijker om compromissen te sluiten die niet passen bij wie we echt zijn en wat we te doen hebben (roeping). In de eerste helft van ons leven leren we overleven door ons aan en in te passen. Zo verwerven we een plek in de wereld. Maar we betalen ook een offer. We sluiten compromissen waarbij we een deel van onszelf verliezen. De midlifecrisis brengt ons in een existentiële crisis en

roept ons op om ons opnieuw te verbinden met onze essentie. Om ons zelfleiderschap op te pakken en meer te leven vanuit ons hart. Om ons minder aan te passen maar ons juist in de wereld neer te zetten vanuit wie we zijn. Vanuit onze kern, onze waarden en onze talenten. Wie ben ik, wie wil ik zijn, wie kan ik zijn?

Ruimte om jezelf te zijn

De midlife is een bijzondere levensfase die ons uitdaagt om te groeien, open te bloeien en ons volle potentieel te ontwikkelen. Jammer genoeg wordt deze cruciale ontwikkelingsfase en onderliggende existentiële crisis in onze maatschappij vaak niet als dusdanig erkend. We zijn geneigd ons vooral blind te staren op de 'storende' symptomen die we moeten bestrijden en we willen liefst zo snel mogelijk terug naar hoe het was. Maar zoals een rups in zijn cocon tijd nodig heeft om zich te ontpoppen tot een vlinder, zo hebben ook wij in de midlife een periode van rust, bezinning en binnentijd nodig om met onze "shit" aan de slag te gaan, onze shift te kunnen maken en onze gift te ontdekken.

We dragen allemaal shit in onze rugzak: impacterende, pijnlijke ervaringen die ons doen inkrimpen, kleiner maken en die we liever wegstoppen. Maar in de loop van ons leven gaat onze rugzak doorwegen. En ergens in de midlife bezwijken we onder de ballast van ons verleden. We worden geconfronteerd met onverwerkte issues die ons inhalen en waarmee we moeten dealen. Naarmate we ons verleden onder ogen zien en verwerken, bevrijden we in onszelf ook ons vergeten potentieel. We hervinden onze eigen lichtheid, onze eigen grootsheid en onze authentieke kracht. We herontdekken onszelf, ontwikkelen onze talenten en vinden onze roeping. Vanuit die plek van herwonnen vrijheid kunnen we ons leven een nieuwe wending geven.

Mijn eigenwijze midlifeshift

'Als het je raakt, ga dan naar binnen.' Ik ging naar binnen en keerde mezelf binnenstebuiten. In die periode werd ik geregeld en intens geconfronteerd met zeer bizarre "toevalligheden" en indringende synchroniciteit. Ik schreef me in voor diverse workshops, startte een tweejarige opleiding intuïtieve ontwikkeling bij Timotheus en een vierjarige integratieve therapieopleiding bij de Educatieve Academie die mij in een diep persoonlijk proces brachten dat mijn leven op zijn grondvesten deed

daveren. Via onder meer lichaamswerk en meditaties kwam ik in contact met een dieper weten. Al snel kwam ik bij onverwerkt verdriet van het verlies van mijn tweede kindje - een spontaan afgebroken zwangerschap na negen weken. Deze "spontane" abortus van vijf jaar eerder bleek een onbewust afstoten van een dochtertje door mijn lichaam om haar te behoeden voor het seksueel misbruik dat ikzelf als baby of peuter had ondergaan, maar waar ik mij nooit bewust van was geweest. Na de curettage in het ziekenhuis had ik me heel leeg gevoeld. Alsof er een gat gaapte in mijn buik. Mijn leven had even stil gestaan. Maar de vergeet-me-nietjes die ik in de tuin had geplant waren verdwenen. Mijn buik had zich gevuld met nieuw leven en ik had een tweede zoon gebaard. Ik had het verlies achter mij gelaten. Dacht ik. Maar het proces waar ik in 2005 in belandde, bracht alles pijnlijk in herinnering en wierp een heel ander licht op dit verlies. Mijn ongeboren dochter verscheen in het beeld van een vlinder: 'Ik ben de dochter die je niet kon baren. Omdat je mij en de toekomst wou vrijwaren voor herhaling.'

Spiritueel ontwaken

Die periode was één van de meest zwarte uit mijn hele leven. Het voelde alsof ik van het ene op het andere moment van de dag in de nacht werd gezet. Enerzijds was er het hartverscheurende verlies en de pijn om mijn tweede kindje dat een dochtertje bleek te zijn. Daar bovenop kwam het immense verdriet, de alles verterende woede, de pijn en de onmacht om het onrecht dat mij als klein meisje was aangedaan en dat er blijkbaar voor zorgde dat ik geen dochter kon of durfde te baren ... Iets wat nooit meer ongedaan gemaakt kon worden en waar ik ook nergens mee terecht kon - seksueel misbruik in die eerste kinderjaren zonder bewijzen of concrete details - waar kwam ik nu ineens mee af? Ik kon het zelf nauwelijks (be)vatten. En toch, temidden die pijn, de vertwijfeling, de waanzin en het verdriet was ik dankbaar voor de lichtwereld die toen voor mij openging. Alsof in die donkerste nacht tegelijk de hemel vol sterren werd ontstoken, waardoor ik in contact kwam met die onzichtbare, spirituele wereld vol liefde en compassie. Waarvoor ik zin en betekenis vond te midden die grote nachtmerrie waarin ik overleefde van dag tot dag. Het leek of ikzelf tegelijk cameravrouw en hoofdrolspeelster was in één of andere horrorfilm die wel negen maanden duurde. Het kostte mij daarna nog negen jaren om het allemaal een plaats te geven en mijn

ROADMAP VOOR DE MIDLIFE Shift

Leidraad voor Zelfontwikkeling

FASE / DIMENSIE	KLACHTEN	COCONTIJD	VOELEN IN JE LIJF	DE MASKERS VALLEN	DESTRUCTIE, ROUW EN DOOD	SPIRITUELE WEDERGEBOORTE	INNERLIJK LEIDERSCHAP	ROEPING IN DE WERELD
KEUZE	Disbalans erkennen	Begrenzen Wat laat ik (niet) toe?	Bewust Aanwezig zijn via metapositie	Je verhaal bewust worden Identificatie - disidentificatie	Werken met de onrust Toelaten van het niet-weten	Vertrouwen en hulp aannemen Het nieuwe toelaten	Je verhaal herschrijven Het nieuwe verankeren	Volhouden en integreren met vallen en opstaan
ENERGIE (STROOM)	Energietekort Voeling met klachten	Reorganisatie Bewustworden en beheersen van energie	Lichaam en geest verbinden via ademhaling en lichaamsbewustzijn	Loslaten Oude verbanden loslaten en energie laten wegvloeien	Zelfzorg (lichamelijk) Overleven	Ontvangen Nieuwe verbanden en energie ontvangen	Aarden Nieuwe verbanden en energie aarden	Integreren Nieuwe verbanden en energie integreren (automatiseren) en verbinden met het oude
TIJD	Synchronisatiebewustzijn	Ontvankelijkheid Stil staan	Nu	No-time (tijdloos) De tijd die stil staat	Onmiddellijk toekomstige tijd Geen perspectief, geen zicht op een toekomst	Openbaring Een glimp van ongekende mogelijkheden biedt nieuwe perspectieven	Toekomst Nieuwe doelen duidelijk stellen en stap voor stap realiseren	Verleden, heden en toekomst verbinden
OMGEVING (IK - ANDER)	Identiteitscrisis Wie ben ik?	Grenzen en relaties herdefinieren Wie ben ik t.o.v. verwachtingen van de ander - Afzondering	Naar binnen keren Exploreren van de verschillende perspectieven	Eén been in niemandsland Bepaalde perspectieven loslaten	Eén been op vaste bodem Het authentieke Zelf ontvocht zich (vaag)	Zelfidentificatie Opbouwen van (Zelf)vertrouwen	Zelfrealisatie Worden wie je bent	Je roeping in de wereld Zelfrealisatie i.f.v. eigen grenzen en mogelijkheden (Zelfbewustzijn)

De roadmap voor de midlifeshift biedt inzicht in midlifetransitie en markeert stappen naar zelfsturing. Deze helpt de midlifeshift begeleiden en stimuleert de Zelfontwikkeling.

©Copyright Griet Geeraert, 2021

plaats terug te vinden. Het was toen ook dat ik contact maakte met de spirituele wereld en met mijn nooit geboren dochter Delfien. Ze verscheen in visioenen, meditaties en (dag)dromen. En vaak kon ik haar aanwezigheid ervaren. Soms intens, dan weer subtiel ...

De wereld op zijn kop

Het was een zeer intense periode die mijn hele wereld op z'n kop zette. Op het moment dat alle zekerheden uit mijn leven verdwenen, werd ik totaal teruggeworpen op mezelf. Alles waar ik ooit in geloofde en waar ik mijn leven rond had opgebouwd bleek een maat voor niets. Mijn rationele geest kon de innerlijke beelden en de stroom aan indrukken en emoties niet meer indijken. Er brak een dam. Tegelijk werd ik geleid en geleefd vanuit een heel nieuwe wereld. Op mijn weg kwam ik de juiste mensen,

boeken, aanwijzingen tegen die mij verder hielpen. Mijn innerlijke stem sprak de taal van symbolen, beelden, verhalen en archetypen. Ze hielden mij staande met hun specifieke krachten en energieën.

De vertwijfeling daagde me uit om radicaal voor mezelf te kiezen. Ik had de keuze: of mezelf en alles wat ik ervaaarde in twijfel trekken - waardoor ik pas echt gek zou worden (ik bevond me op de rand van een psychose) of mezelf au sérieux nemen en mijn bestaande wereldbeeld verlaten door opening te maken voor het spirituele. Ik koos resoluut voor het laatste, wat mij terug grond onder de voeten gaf en mij op een manier terug in mijn kracht zette, hoe gek dat ook mag klinken.

Ik leerde steeds meer vertrouwen op mijn intuïtie en mijn innerlijke beelden. Op die manier kreeg ik toegang tot een bron van wijsheid en persoonlijke waarheid diep in mezelf. Als was

het mijn ziel zelf die me toesprak in die stille, diepe leegte. In de ruimte tussen de geluiden. Waar antwoorden steeds opnieuw worden geboren. Als ik maar stil sta en luister.

Delfien - de helende verbinding

Delfien liet sporen na, voetafdrukken in mijn baarmoeder en hart die niet meer te wissen zijn. Ze verscheen als een heldere ster aan de donkere hemel en fluisterde mij een naam toe. Een naam waardoor alles op z'n plek viel en ik verbinding en zin hervond. Delfien: de helende verbinding. Net als Demeter treurde ik over mijn dochter die naar de onderwereld werd gevoerd. Maar op de grens van leven en dood, dag en nacht, ontmoetten wij elkaar. Delfien nam mij mee naar de donkerste spelonken. Ze wijdde me in in een wereld die verder reikt dan wat wij met ons verstand kunnen bedenken of met onze ogen kunnen zien. Ze bracht me in contact met de genezende kracht van dolfijnen en leerde me de diepste geheimen van dood en wedergeboorte, liefde en wijsheid. Zo werd Delfien - de helende verbinding - de naam voor mijn toenmalige praktijk in bijberoep.

Roadmap voor de midlifeshift

Volgens Jung is de midlife de leeftijdsfase waarin het authentieke zelf zich ontwikkelt via de archetypische oproep tot individuatie. De midlifecrisis vat ons bij de kraag en daagt ons uit om te groeien, open te bloeien en ons volle potentieel te ontwikkelen. Als prille dertiger heb ikzelf ervaren hoe ingrijpend, ontwrichtend en desoriënterend een midlifecrisis kan zijn. Eigenwijs door de midlifeshift geeft een inkijk in mijn persoonlijk proces en de zinvolle samenhang die ik eruit destilleerde, als professional en ervaringsdeskundige. Het geheel werd aangevuld met talrijke, herkenbare voorbeelden en reflectievragen. Ik ontwikkelde ook een roadmap voor de midlifeshift, gericht op geestelijke transformatie, zelfontwikkeling en groei. De roadmap verbindt acht thema's en vier dimensies tot een praktisch en werkbaar instrument. Deze biedt omkadering en houvast om bij een aantal fundamentele vragen stil te staan. Het is als het ware een soort stafkaart die inzicht biedt in transitie en stappen markeert naar Zelfsturing. Zo kan je de midlifecrisis herkennen en omzetten in een vruchtbare midlifeshift.

*Meer weten, mail naar info@grietgeeraert.be
of surf naar www.grietgeeraert.be*

*'Het leven ons
geschonken als
een reis voor
onze Ziel,
op zoek naar
een plek waar
ons Hart echt
wonen kan'*

Griet Geeraert



Eigenwijs door de midlife shift,
Griet Geeraert, Witsand, € 24,95



De integratie van het andere Therapeutisch werken rond innerlijke balans

DOOR ALICE LANDAU

Het leven in een samenleving die sterk mannelijke of yang-georiënteerde waarden vooropstelt en beschouwt als de juiste om een constructief, efficiënt en succesvol leven te leiden, deed me de vraag stellen of er bij cliënten in het therapeutische werkveld een onevenwicht aan yin- en yangenergie aan de grondslag zou kunnen liggen van hun klachten of gevoelens van ontevredenheid of onwelzijn, en dit mogelijkwerijs zonder dat ze zich van dit onevenwicht bewust zijn. Wenden we vanuit een automatische piloot dat aan wat ons bekend is, waar we blindelings naar neigen, wat onze energie van voorkeur is, waardoor we een heel aantal gedachten, gevoelens en acties niet aanwenden en er mogelijk een disbalans in ons systeem ontstaat?

Deel van het geheel

Mijn persoonlijk parcours en observaties uit mijn praktijkruimte prikkelden mijn nieuwsgierigheid om onze innerlijke disbalans aan feminiene en masculiene energieën te onderzoeken. Bovendien geloof ik dat het verdiepen van dit thema ook zijn belang en relevantie kent op een groter, maatschappelijk niveau. In haar podcastreeks *Echte leiders* dansen bespreekt psychotherapeut en leiderschapscoach Gil Renders in de aflevering *De Mondiale Bevaling* het belang van de geboorte van een nieuw tijdperk. Ze stelt dat er een mondiale bevalling dient te gebeuren op twee niveaus; enerzijds op het persoonlijke niveau dat zich kenmerkt door haast, stress, doelgerichtheid enz. en anderzijds op het collectieve niveau dat zich kenmerkt door de gevolgen van o.a. overconsumptie, hyperfocus op winst en groei, massatoerisme, klimaatvervuiling enz. Ze beschrijft de opportuniteit die zich aandient om te handelen vanuit een nieuw paradigma dat zich kant tegen het oude waarin we reageren vanuit angst en controle. Het nieuwe paradigma beschrijft ze als het denken in termen van verbondenheid in plaats van afgescheidenheid. In het duale denken scheiden we onze rede van ons lichaam en onszelf van onze omgeving waardoor we uit het oog verliezen dat we onderdeel zijn van een geheel en dus ook bijdragen aan de condities van dat geheel. Gekoppeld aan het therapeutische werkveld ging ik dus aan de slag met de centrale onderzoeksvraag: 'Kunnen we met interventies uit de Interactionele Vormgeving de disbalans aan yin- en yangenergie bij onze cliënten opsporen en herstellen?'

Harmonie vinden

Bij de termen masculien en feminien geloof ik dat het belangrijk is dat we niet denken in termen van dat wat strikt mannelijk of vrouwelijk is. Deze termen dienen gezien te worden in de meest neutrale betekenis van het woord. Wij leggen namelijk de associaties met het vrouwelijke en het mannelijke omdat het ons helpt om de abstractie van deze termen te concretiseren en begrijpen. Ik vind het belangrijk om te vermelden dat yin niet staat voor de vrouw en yang niet voor de man. Deze symboliseren wel bepaalde energieën, krachten of eigenschappen waarvan we geneigd zijn ze in onze samenleving toe te schrijven aan het ene of het andere geslacht. Toch is het perfect mogelijk dat een vrouw overwegend vanuit yang energie opereert en dat een man overwegend met zijn innerlijke yin in contact staat. De filosofie van yin en yang bestaat eruit dat het ene én het andere in alles van het heelal, de natuur, de mens vervat zit. Onze omgeving, context, geschiedenis, normen enz ... bepalen mee welke energie zich in meer of mindere mate ontwikkelt. Ik was erg benieuwd hoe we I.V.-methodieken kunnen inzetten om deze beide energieën binnenin onszelf meer in harmonie te brengen. Aan de hand van een literatuurstudie onderzocht ik enkele Oosterse denkwijzen die aan de grondslag liggen van de concepten yin en yang, nl. het taoïsme en de confucianistische triade volgens de theorie van de Britse theoloog Martin Palmer. Verder kwam ook de theorie van de animus en de anima aan bod, geïnterpreteerd door de Nederlandse auteur Karen Hamaker-Zondag. Zij bouwt verder op de theorie van C.G. Jung en ziet het als de taak van de vrouw om het mannelijke in haar positief te integreren en de taak van de man om het vrouwelijke in hem positief te integreren, willen ze niet dat deze schaduwelementen zich negatief projecteren in de buitenwereld. Hierbij wil ik toch weer benadrukken dat de animusintegratie niet eenzijdig tot de vrouw behoort en de anima-integratie niet eenzijdig tot de man, zoals ook de Oosterse filosofie dat bevestigt: iedereen draagt immers yin en yang in zich en ons opgroeien, onze referentiekaders, onze voorbeelden en de grotere context waarin we leven met diens waarden, normen en voorschriften bepalen wat de innerlijke, unieke verhouding is tussen de twee. Het is de opdracht van eenieder, ongeacht geslacht of hoe die zich hiermee identificeert, om contact te maken met de twee krachten die in zich huizen, om inzicht te krijgen in de verhouding tussen deze twee krachten en om harmonie tussen deze twee te vinden.

Link met de I.V.-driehoek

Ik koppelde de concepten van evenwicht in yin en yang energie aan het basiswerkmodel van de Interactionele Vormgeving; de I.V.-driehoek. Dit model gaat an sich ook uit van een harmonieus samengaan van denken, doen en voelen om de plek van een nieuwe onschuld te bereiken. Doorheen de hele opleiding bekeken we onszelf als persoon en als therapeut vanuit deze driehoek: hoe is de verhouding tussen dit denken, voelen en doen en wat ligt er mogelijk in ons onbewuste of in onze schaduw en dienen we nog te integreren? Ook bij onze cliënten proberen we inzicht te verkrijgen in hoe en waar ze zich positioneren op de I.V.-driehoek en waar mogelijke disbalansen zijn. Het algemene thema van evenwicht valt dus gemakkelijk te linken aan dit therapeutische model: er dient idealiter een harmonieuze wisselwerking te zijn tussen de verschillende punten, assen en gebieden van de driehoek. Verder kunnen we ons ook vanuit de drie I.V.-gebieden (betekenis-, proces- en creatiegebied) de vraag stellen of er een mogelijke disbalans is aan yin- en yangenergie. Wanneer we betekenis geven aan onszelf en de wereld om ons heen, benaderen we dit dan vanuit rationaliteit of spiritualiteit? Willen we oplossen of kunnen we accepteren wat er is? Wanneer we het procesgebied van onze gevoelens verkennen, ervaren we dan hardheid of zachtheid in die gevoelens? Voelen we een naar buiten gerichte of een naar binnen gerichte kracht? Voelen we een krijger-energie of een zorgende energie? En wanneer we tot slot ons handelen in het creatiegebied onderzoeken, handelen we dan vanuit geduld of vanuit doelgerichtheid? Handelen we vanuit sterke kracht of vanuit zachte ontvankelijkheid en vertrouwen? Bewegen we ons snel of bedachtzaam?

Voorkeursmechanismen

Naast de literatuur bestudeerde ik ook in de praktijk, aan de hand van drie casussen, het werken vanuit de concepten yin en yang. De cliënten die ik besprak, kwamen binnen zonder zich bewust te zijn van het onevenwicht in hun leven, gecreëerd door het blijven aanwenden van hun voorkeursmechanismen. De moeilijkheden die ze op hun pad tegenkwamen, benaderden ze steeds vanuit dezelfde voorkeursenergie (zelfs wanneer ze het idee hadden nieuwe dingen te proberen). Ik geloof dat de therapieruimte een zeer geschikte plek is om met onze cliënten te onderzoeken of een innerlijke disbalans zorgt voor een gevoel

van onbehagen. Via het therapeutische werk kunnen we nieuwe, voorheen onzichtbare mogelijkheden in hun gezichtsveld brengen. Uit onze therapeutische instrumentenkoffer haalde ik o.a. het werken met Voice Dialogue, de kernkwadranten van Ofman, geleide visualisaties en meditaties als interventies die bijdragen aan inzicht in en het herstellen van een innerlijke disbalans. Daarnaast zijn er ook nog vele integratieve interventies die ons kunnen helpen om deze innerlijke disbalans te herstellen.

Om dit te doen, is het belangrijk dat therapeut en cliënt in eerste instantie inzicht krijgen dat er überhaupt een disbalans is, en hoe deze zich manifesteert in het persoonlijk leven van de cliënt. De disbalans is namelijk gekoppeld aan iets wat we nog niet geïntegreerd hebben, ik noem het “het andere”. Wat dit andere is, is voor elke cliënt verschillend en ligt recht tegenover dat wat waarschijnlijk te positief ontwikkeld is en waar die bij momenten in doorschiet. Een toegewijde zoektocht naar hoe de cliënt denkt, voelt en handelt is essentieel om diens wijzen van voorkeur te ontdekken, om vandaaruit de ontbrekende, of de te integreren elementen op te sporen.

De integratie van dit andere kunnen we ook breder als een nieuwe way of life beschouwen: een nieuwe reflex om de al betreden paden te verlaten en het nieuwe of andere aan te boren om situaties het hoofd te bieden. Of om het leven simpelweg met meer evenwicht te benaderen, ook op domeinen buiten het therapeutische werkveld.

In de Oosterse traditie beperkt de balans aan yin en yang zich niet tot wat in onze innerlijke wereld bestaat. Het is namelijk terug te vinden in alles; we kunnen alles benaderen vanuit yin en yang en alles om ons heen bevat een verhouding yin en yang. Van de natuur, tot onze relaties, tot hoe we bewegen, in ons voedsel, in kunst, hoe we seksualiteit beleven, hoe we onze kinderen opvoeden, hoe we werken ... tot het universum en ons sterrenstelsel. We kunnen deze concepten dus zowel zeer ingezoomd als heel uitgezoomd, zowel nauw als breed beschouwen.

Integratie van het andere

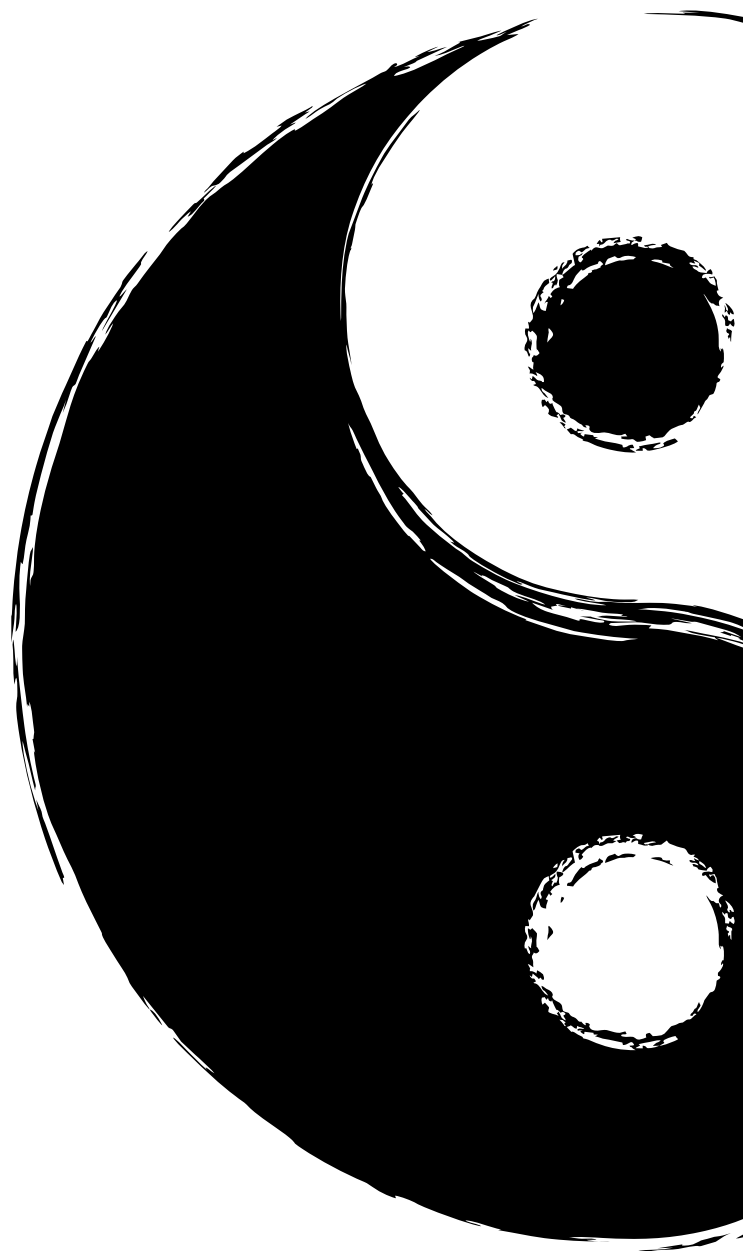
De afgelopen periode werd ons wereldbeeld beïnvloed door de globale gevolgen van een ingrijpend virusbeleid gevolgd door de uitbraak van een oorlog, wat de vraag doet rijzen of we als mensheid wel op de juiste manier bezig zijn. Misschien willen

we ons het liefst zo ver mogelijk distantiëren van wat er allemaal gebeurt, maar ik geloof dat we moeten inzien dat we deel zijn van het systeem dat dit tot onze realiteit maakt. Wanneer we aan onszelf kunnen toegeven dat we (al is het op micro-niveau) deel zijn van het probleem, dan ontstaat de opportuniteit om ook deel van de oplossing, van een nieuw paradigma te worden; een van verbondenheid in plaats van afgescheidenheid. Willen we een verschuiving op grote schaal bekomen, dan geloof ik dat deze shift in eerste instantie innerlijk dient te gebeuren.

Dit nieuwe paradigma van connectie impliceert in eerste instantie een verbondenheid binnenin onszelf. Ik geloof dat wanneer we onze aandacht zo richten dat we meer inzicht krijgen in waar de disbalans zit in ons eigen denken, voelen en handelen en we dit voortdurend wat bijsturen, dat we in staat zijn onszelf te overstijgen. De nieuwe energie die ontstaat door meer innerlijke harmonie te ervaren zal een onvermijdelijk effect hebben op onszelf, onze omgeving en de grotere structuren en systemen waar we deel van uitmaken. Het lijkt misschien simplistisch voorgesteld, en ik wil niet pretenderen dat de individuele zoektocht naar innerlijke harmonie rechtstreeks en onmiddellijk de complexe problematieken waar we voorstaan op grote schaal zal oplossen, maar ik geloof wel dat we de impact op het grotere geheel van onze inspanningen op kleine schaal niet mogen onderschatten. Wat daar in eerste instantie voor nodig is, is de nieuwsgierigheid om te ontdekken wat we tegenkomen als we onze zintuigen openen en de moed hebben om op zoek te gaan naar harmonie door integratie van “het andere”, in de hoop te kunnen komen tot meer liefde, op zowel individuele als collectieve schaal.

‘Ze willen allebei de ander wegvagen en oppermachtig zijn, maar ze kunnen dat niet bereiken om de eenvoudige reden dat de natuur, de Tao, in het hart van beide een deel van de ander heeft gelegd’

Martin Palmer



Dragen in de verte

Draag mij
drempels over
vraag mij
vuur te doven

of ik schiet

Graag traag
vergeten te overzien
gestaag
vergeten weer te zien

of ik schiet

Belaag mij
verjaag mij
vervaag mij
waag mij
nergens in

of ik schiet
in een verkeerd keelgat

Moïra Nauwens





Zwijgen is goud

ELLEN JANSEGERS

Zwijgen is goud. Introvert in een extraverte wereld,
Ellen Jansegers, Horizon, € 22,99

WIE SCHREEF HET?

Ellen Jansegers is freelance schrijver, journalist, interviewer en communicatie-medewerker. Zich niet bewust van haar introversie, neemt ze jarenlang deel aan de ratrace, forceert zichzelf om assertief te zijn, om “mee te doen”, kortom: om “normaal” te zijn. Tot ze keihard tegen de muur knalt en in een depressie en burn-out belandt. Het boek *Quiet, the power of introverts in a world that can't stop talking* van Susan Cain doet bij haar de eurocent vallen. Ze doet onderzoek naar introversie, start een blog (www.hetstillemeisje.com) en schrijft dit geweldige boek.

WAAROVER GAAT HET?

Jansegers haalt in haar boek de gangbare overtuiging onderuit dat introvert zijn betekent dat je stil bent, of verlegen, of asociaal. Ze vertelt dat het wél alles te maken heeft met waar je je energie uit haalt. Zo haalt iemand die extravert is energie uit interactie met mensen. Voor een introvert iemand kost die interactie, hoe leuk ook, energie. Hij/zij tankt dan weer bij door activiteiten alleen of in kleine kring: een

boek lezen, wandelen in de natuur, een terrasje met een vriend(in) ... Wordt aan die behoefte voorbij gegaan, dan raakt een introvert overprikkeld en uitgeput.

Jansegers is kritisch voor onze maatschappij, waarin het extravert zijn de norm is, waarin introverten vaak proberen om aan die norm te beantwoorden en daardoor voortdurend hun grenzen negeren. Met alle gevolgen van dien.

De auteur vertelt vanuit haar eigen ervaring, doorspekt het verhaal met stukjes theorie, afgewisseld met getuigenissen van al dan niet bekende introverte Vlamingen. Her en der in het boek vind je kaders met een “stille noodkreet”, een last of een probleem waarmee een introvert persoon vaak geconfronteerd wordt. Dat wordt dan gevolgd door een antwoord, verwoord als “superkracht van de introvert”. Die antwoorden voelen soms een beetje té gemakkelijk.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Zwijgen is goud werd me aanbevolen door een cliënt. Ze verwoordde het als volgt: ‘Eindelijk begrijp ik wat er met mij is.

Dat ik niet abnormaal ben, zoals ik altijd dacht, maar gewoon introvert!’ Iemand anders zei me ‘Nu snap ik waarom ik het op zondag, na een barbecue met de burens, om vier uur ‘s middags genoeg vind en verlang naar mijn zetel, mijn dekontje en een boek. Terwijl mijn man mij probeert warm te maken om, als afsluiting van het weekend, nog een paar uur met vrienden op café te gaan.’

Het boek is bestemd voor introverten om zichzelf en hun extraverte medemens beter te begrijpen én te accepteren. Het is ook bestemd voor extraverten, om even met een introverte bril naar de maatschappij te kijken en te begrijpen waarom hun partner, collega, vriend ... daar niet altijd in mee kan. Zelf voelde ik vooral heel veel (h)erkenning, maar ik ben ook geschrokken van de vele aspecten in het dagelijks leven waarop introvert zijn een impact heeft. Het is geen wetenschappelijk boek maar ook voor therapeuten een aanrader, om met weer een andere bril naar je cliënt te kunnen kijken.

• Diane Van Zegbroeck

I.V.-gewijs 3.0 op 19 november 2022

Blijven verbinden in uitdagende tijden



Twee keer na elkaar stak corona een stok tussen de feestwielen van V.V.T.I.V. en kon onze hoogmis niet doorgaan. We laten ons echter consequent niet van de wijs brengen en gaan weer feestelijk en informatief verbinden op 19 november 2022. Jullie zijn van harte welkom op deze mooie, leerrijke dag.

Inschrijven op vvtiv.be/iv-gewijs

Zoals gewoonlijk geven we onze I.V.-collega's de kans om via workshops hun passie en ervaring met ons te delen. In de namiddag ontvangen we gastspreker Mattias Desmet, professor klinische psychologie, psychotherapeut en auteur, die vanuit zijn expertise een interessante kijk op relevante thema's uit het werkveld met ons zal delen.

De workshops zijn exclusief voor onze V.V.T.I.V.-leden, het namiddagprogramma stellen we ook open voor niet-leden. Wie enkel de workshops (je kan er twee kiezen) wil bijwonen, betaalt € 40. Leden die enkel in de namiddag willen komen, betalen € 60. Maar opgelet: voor maar € 65 mag je als lid de hele dag bijwonen. Niet-leden die van de voordracht willen genieten betalen € 85.



PROGRAMMA

- 9.00 WELKOM
- 9.30 VERBINDINGSRITUEEL
- 9.45 WORKSHOP 1
- 11.15 PAUZE
- 11.30 WORKSHOP 2
- 12.45 LUNCH
- 14.15 LEZING MATTHIAS DESMET
IN DE NIEUWE VREDE
+ SIGNEERSESSIE
- 16.30 AFRONDIG EN GEZELLIG NAPRATEN

VAN LIJDERSCHAP NAAR LEIDERSCHAP

Sturen op zelfsturing in therapie

JÜRGEN PEETERS

In deze workshop gaan we aan de slag met het generatief leiderschapskompas als hefboom in het therapeutisch proces. Leiderschap vraagt bewustzijn en moed. We vergroten de ruimte tussen waarnemen en het antwoord op die waarne-
ming. Zo kan alles wat in potentie aanwezig is zich maximaal ontvouwen en wordt therapie een generatief proces. Oplossingen en inzichten komen dan niet van de therapeut maar ontstaan in interactie met de cliënt.

Mocht je hierbij toch
nog vragen hebben, contacteer ons gerust via
info@vvtiv.be of laat je vraag achter op onze FB-pagina.



ALS WOORDEN GEVEN NIET VOLSTAAT

Herstel van trauma via beeld en beweging

ANNELIEN D'HOINE

Diepe en oude psychische wonden helen niet (alleen) door erover te praten. Woorden schieten tekort wanneer dat wat gebeurde - of net niet gebeurde! - onzegbaar is. Wonden uit de baby- of kleutertijd, van tijdens of voor de conceptie of intergenerationeel overgedragen, worden in het geheugen van ons lijf opgeslagen en niet in het rationele, talige deel van ons brein. We gaan luisteren naar de taal en het ritme van het lichaam van onze cliënten. Via beeld en beweging zoeken we een weg naar terug durven voelen, stilstaan ... om opnieuw in beweging te komen.



VIND JE IKIGAI

De sleutel tot een zinvol en vervullend leven

ANNELIES HARVENT

Ikigai is de verzameling van alles wat richting en betekenis geeft aan je bestaan. Van grote ambities tot eenvoudige maar oh zo kostbare zaken. Volgens de Japanse cultuur is het vinden van je ikigai één van de meest eerbare en lonende dingen die je voor jezelf kan doen. Als je er aandacht aan besteedt, zal dit je levensvreugde bevorderen. We gaan leren wat je kan ondernemen om de verbinding met je ikigai te vinden en te voeden. Hiervoor doen we een beroep op verbeelding, ondersteuning van de groep en natuurlijk op eigen hulpbronnen en innerlijke kracht.



LEARN TO BREATHE AND COME TO YOUR SENSES

Relaxeren, balanceren, activeren, transformeren

VANESSA KERSEMANS

Maak kennis met de verscheidenheid die er is in het ademland-schap. Op een ervaringsgerichte manier laat Vanessa je voelen hoe je met de adem invloed kan uitoefenen op je lichaam, je gevoel, je gedrag en je denken.

Er is niet één juiste manier om adem in te zetten in therapie. Afhankelijk van wat je cliënt nodig heeft, laat je je cliënt een bepaalde techniek ervaren. De functionele adem loopt spijtig genoeg bij velen van ons fout en moet dan ook aangepakt worden. Wat is functioneel ademen en hoe kan ademen het therapeutisch proces mee ondersteunen en vormgeven? De antwoorden hierop mag je verwachten.



WANDELTERAPIE

Hoe natuur en beweging extra hulpbronnen kunnen zijn in therapie

KIM ROMBOUTS

In deze workshop zoomen we in op hoe wandelen, contact met de natuurelementen, in beweging zijn ... op een integratieve manier kan ingezet worden in therapie. Wandelen biedt een schat aan metaforen die een centrale rol krijgen in het therapeutisch proces. In haar therapie zet Kim wandelen actief in als methodiek, met verrassende resultaten.

We trekken er in deze workshop zelf op uit - hou dus rekening met je kledij - en hopelijk krijg je nadien goesting om op stap te gaan met je cliënten, niet alleen figuurlijk maar ook letterlijk.

2/IO > 26/II

Let's talk
about sex

Kunnen we het
erover hebben?

Intimiteit en seksualiteit
(in de therapieruimte)

EDUCATIEVE
ACADEMIE vzw
Integratief sinds 2000

Meer dan
10 kunstenaars stellen
tentoon in open/gesloten
kistjes, koffers
of doosjes.

Vernissage: 6/10

Finissage: 26/11

www.educatieve-academie.be

16-17 maart 2023



EDUCATIEVE
ACADEMIE vzw
integratief sinds 1999

Psychotherapie op het kruispunt van wetenschap, kunst en ethiek

Congrescentrum TPC, A'pen

Met keynotes, lezingen
en workshops van o.a.

**Prof. Dr. Erik Thys
& Dr. Binu Singh**



Programma

& inschrijvingen:

www.educatieve-academie.be

Vroegboekorting

tot 08.01.2023

(23u59)

KORTE TRAININGEN VOOR THERAPEUTEN EN HULPVERLENERS NAJAAR 2022

**NIEUW
WACHTLIJST**

18 & 25 oktober

Eetstoornissen, eetverslaving, emotie-eten

Jacqueline Vogelaar

14 & 28 november

De schaduw van de hulpverlener

Lynn Jespers

NIEUW

21 november & 5 december

Als het impostersyndroom je in de weg staat

Annemie Willemse

28 & 29 november

De mogelijkheden van het doen: actiegerichte interventies

Tinne Matheussen

1 & 13 december

Tekenend in beweging

Katrien Cassiers

5 & 6 december

Lichaamsgericht werken in de individuele praktijk

Johanna Descamps

**NIEUW
WACHTLIJST**

6 & 13 december

Hartcoherentie en de polyvagaaltheorie

Anne Van Sluijs

12 & 19 december

Systemisch werk binnen de individuele setting

Marco Alibertis

WORKSHOPS NAJAAR 2022

1 december

Workshop Familieopstellingen

Marco Alibertis

KORTE TRAININGEN VOOR THERAPEUTEN EN HULPVERLENERS VOORJAAR 2023

10, 24, 31 januari & 7 februari

Werken met Duplo poppen in contextuele verhalen

Freya Van den Bossche

17, 18 & 24 januari

Brainspotting fase 1

Marie-José Boon & An Van Hassel

27 januari & 3 februari

Creatieve Werkvormen

Katrien Cassiers

KORTE TRAININGEN VOOR THERAPEUTEN EN HULPVERLENERS VOORJAAR 2023

14, 15 en 27 februari Brainspotting fase 2 Marie-José Boon & An Van Hassel	23 & 30 januari Therapeutisch werken met hoogsensitieve kinderen Enya Hooyberghs	NIEUW 3 & 10 maart De kracht van interventie Marleen Van Laere
13 & 21 maart Transpersoonlijk met de voeten op de grond Yves Van der Auwera	13 & 27 maart Wie is de schrijver van mijn script Annemie Willemse	14 & 28 maart Rouw – en verliesverwerking Ann Bilsen
17 & 24 april Muziek en klank in therapie Maia Van Landeghem	18 & 25 april Mentaliseren Inge Wouters	20 & 27 april Trauma en kinderen Katrien Cassiers
28 april & 5 mei Morpheus op de sofa – Slaapstoornissen Vanessa Kersemans	NIEUW 5 & 11 mei De tocht van de held in de zandbak Katrien Cassiers	NIEUW 9 & 23 mei Integratief werken met hulpvragen omtrent seksualiteit Charlotte Benoot
15 & 22 mei Innerlijke kind Elle Steensels	15 & 22 juni Ademen Vanessa Kersemans	data volgen Hartbegaafd Eva-Katrien Schröder
data volgen Verwerking van mishandeling of misbruik Anne Vandenbroucke	WORKSHOPS VOORJAAR 2023 22 april Workshop Familieopstellingen Marco Alibertis	

Even Jung bellen!

Als we Jung mogen geloven, zit Anne Van Sluijs met haar 59 jaar in het derde deel van haar leven. Zij maakte de switch van buiten- naar binnenkant. Van opbouwen en in de wereld zetten, naar reflectie en zingeving. Individuele gaat over het erkennen en aanvaarden van eigen sterktes en zwaktes, van het inruilen van egocentriciteit voor ego-onthechting ... Niet altijd even simpel. Anne beschrijft hoe zich dat in haar leven – al dan niet – voordoet. .



Beste Carl Gustav, sta mij toe u bij de voornaam te noemen. Niet om oneerbiedig te zijn, maar om te aligneren als volwassenen onder elkaar. Niet omdat ik mezelf als uw gelijke zie, verre van. Ik heb niet de ervaring die u meedraagt. Niet dezelfde weg gevolgd. Uiteraard, ieder heeft zijn blauwdruk en zijn pad. Ik heb wel mijn dromen en gidsen, maar geen toren in

Bollingen, geen Filemon en zeker geen Red Book. Maar sta mij toe om u bij uw voornaam aan te spreken als ouderen onder elkaar om te vermijden dat ik terug in mijn kleine-meisjesrol val als ik een vaderfiguur ontmoet die mij zou kunnen afwijzen of negeren. Want dat wil ik graag ontlopen, bij een ontmoeting met een wijze man als uzelf.

Het was jaren en jaren geleden dat ik dit nog had ervaren. En zomaar plots begin dit jaar was het daar weer. Een klein onzeker meisje van 55-plus. Stil, teruggetrokken, omdat er een vaderfiguur in de buurt was. Een zorgende, betrokken, authentieke collega. Iemand die ik blijkbaar graag als vader had gehad. Het maakte me onzeker en bang. Een onbeantwoord, oud verlangen



om een plek te krijgen, erbij te horen. Graag gezien te worden. Diepe zucht. En ineens had ik het gehad met dit onzekere, bange, gevoel dat niet meer bij mij paste. Na kort intern overleg met mezelf heb ik de “vaderfiguur” aangesproken en uitgelegd wat er gebeurde. Er was verwondering, begrip, humor en ik voelde mezelf terug mezelf worden. En terug verbinden met mijn collega als collega, van mens tot mens. Gewoon volwassen, rustig, met diep vanbinnen een klein vrolijk meisje dat zich geborgen voelde ondanks het onbeantwoorde verlangen. Het is wat het is. De leegte die mijn vader heeft achtergelaten is niet meer hol. Ik hou een plaatsje voor hem, dat wel. Maar verder is het gevuld met verwondering en graag zien. Licht in het donker. En ik kan weer verder op weg. Er is wel iets veranderd. Alles in mij weet nu dat hij mij niet meer kan afwijzen. En als er toch een afwijzing zou zijn in mijn leven zoals het nu is, dan weet mijn rustig, vertrouwend, volwassen stuk dat dat geen invloed heeft op wie ik ben. En ik weet nu dat ik geen aanwezige vaderfiguur nodig heb om mezelf graag te zien. Om de wereld graag te zien. Het mag. Het kan.

Beste mijnheer Jung, ik denk dat ik een klein stukje heb mogen proeven van wat u de individuatie noemt. Tegenstellingen die zich verenigen. Jong en oud, licht en donker, angst en verlangen. Dat een mens daarvoor zo oud moet worden ... Ik hoor het mijn cliënten vaak zeggen. Maar u hebt gelijk. En daarom wil ik u voortaan toch graag eerbiedig aanspreken met “Mijnheer Jung”.

HET MAGAZINE

METAFOOR is een uitgave van de V.V.T.I.V. of de Vlaamse Vereniging voor Therapeuten in de Interactionele Vormgeving. Het magazine verschijnt vier keer per jaar en wordt gemaakt door I.V.-therapeuten en gedrukt door Universitas, www.universitas.be.

Een abonnement op Metafoor kost 30 € per jaar voor België en 35 € per jaar voor het buitenland (4 nummers per jaar).

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. Contacteer Christophe Batens op 03 2812167 of info@educatieve-academie.be.

INTERACTIONELE VORMGEVING is een therapievorm waarbij, vertrekkend vanuit een integratieve visie, verschillende therapeutische stromingen in interactie worden gebracht tot een nieuw 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 eigenheid 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 en creatieve benadering met gesprekstherapie. I.V. sluit aan bij de vernieuwingen in psychotherapie omdat het oog heeft voor de grotere context en een meersporigenbeleid voert.

Reacties en bijdragen zijn welkom op: metafoor@vvtiv.be

DE MENSEN

Hoofredactie: Tanja Dierckx

Layout: Ruth Nachtergaele

Coverfoto: Els Vos

Redactie: Ann Ceulemans, Sabien Jagers, Carolien Peeters, Diane Van Zegbroeck, Annemie Willemse en Inge Wouters

Verantwoordelijke uitgever: Bruno Van den Bosch

Werken ook mee aan dit nummer:

Gitte Beaupain, Christel Brughmans, Vera De Cock, Chris Emmerechts, Griet Geeraert, Tris Gillis, Alice Landau, Sabrina Marx, Moïra Nauwens, Niels Piette, Ann Van Hecke, Marleen Van Laere en Anne Van Sluijs

De beelden bij de poëzie in dit nummer komen uit dit boek van Richard Foqué en Els Vos.



