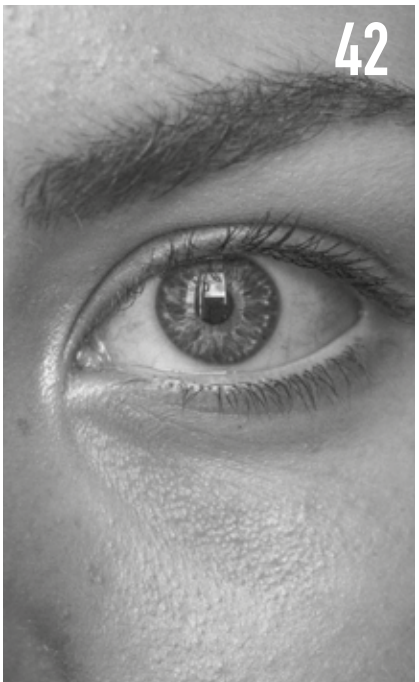
Metafoor.

NUMMER 97 – JAARGANG 25 – 15 JANUARI 2023



Inhoud

04 INTERVIEW MET AUTEUR FLEUR VAN GRONINGEN
LEREN VOELEN ALS PERSOONLIJKE GROEI

12 MINI-CURSUS SPIRAL DYNAMICS DEEL 1
EEN WAARDENSYSTEEM IN VEEL KLEURTJES

16 ONTVANKELIJK VOOR JE ERVARINGSSTROOM
DE KRACHT VAN THERAPEUTISCH SCHRIJVEN

28 TRAUMASENSITIEVE YOGA
EEN ZACHTE UITNODIGING TOT ERVAREN

34 INTERVIEW MET EFT-EXPERT KARIN WAGENAAR
MEER DAN TWINTIG JAAR KOPPELTHERAPIE

42 EGO-STATE THERAPIE EN EMDR
BEWEGING BRENGEN MET SUBPERSOONLIJKHEDEN

EN OOK NOG

Poëtische prikkels **10 22 32 40 52**
Boeken door ons verslonden **11 23 33 41**
De Expert Files met Karine Van Oosterbos **24**
Fotoreportage I.V.-gewijs **48**
EA-expo, -congres en -agenda **53**
Even Jung bellen **58**

Kleur bekennen!

TANJA DIERCKX
HOOFDREDACTEUR

Is het een typologie? Neen, het is een waardensysteem! Dat de menselijke ontwikkeling in kaart brengt door het gebruik van kleuren met bijbehorende betekenis. Elk stadium geeft een volgende stap in die menselijke ontwikkeling weer, en neemt alle vorige stadia daar mee in op.
Toch niet simpel, die **Spiral Dynamics.** Ik herinner me hoe ons klasje erop gezwoegd heeft, ergens in het vorige decennium (vooral omdat we de taak moesten inleveren voordat we de les hadden gekregen). Inmiddels geeft klasgenootje **Sabrina Marx** het vak in de Educatieve Academie. Voor degenen die de Spiral Dynamics-boot gemist hebben, of het tot op heden nog niet begrijpen, zowel als voor de die hard fans, biedt zij in METAFOOR een minicursus aan in vier delen. Over hoe de kleuren zich uiten in de maatschappij, maar ook in jouw eigen denken, voelen en doen.
Tijd om kleur te bekennen!

Daarnaast wil ik aandacht vragen voor interessante mensen, want zoals steeds hebben we die oeverloos in de aanbieding. **Fleur van Groningen** is niet alleen hoogsensitief, zij is ook ervaringsdeskundige over trauma en “opnieuw leren voelen”. **Karen Wagenaar** zette EFT op de kaart in Nederland en deelt haar diepmenselijke inzichten met ons.
Niet in deze METAFOOR, maar op het aanstormend congres van de Educatieve Academie komt **Stefan Perceval** praten over psychotherapie op het kruispunt van wetenschap, kunst en ethiek. Komt ook langs: kinder- en jeugdpsychiater **Binu Singh,** die van "de eerste duizend dagen" haar handelsmerk heeft gemaakt. Dat gaat over de periode tussen de conceptie en twee jaar, waar de basis wordt gelegd voor de persoonlijkheid van een mens. En waar dus ook een gouden kans ligt voor een gezondere samenleving. Dus allen daarheen!
Zodra je deze METAFOOR uithebt, natuurlijk.

'Exclusief in deze METAFOOR: een mini-cursus Spiral Dynamics. Check hoe de kleuren zich uiten in jouw eigen denken, voelen en doen!'

'Belangrijk is echt naar binnen gaan, zonder oordeel'

Fleur van Groningen

DOOR KAREN TERLINCK

Na ‘Leven zonder filter’ bracht Fleur van Groningen op de dag van haar veertigste verjaardag haar zesde boek ‘Voelen zonder filter’ uit, waarin ze de lezer meeneemt in haar persoonlijk verhaal: van vermijden, blokkeren en wegduwen naar werkelijk voelen.

© Studio Leysen

In 2017 brak Fleur van Groningen door als auteur met ‘Leven zonder filter’ over haar ervaring met hoogsensitiviteit, een boek waar het grote publiek zich warm door aangesproken voelde. Later verscheen ‘Mijn kind, mijn spiegel’ over wat de transformatie tot moeder met zich meebrengt aan ervaringen en wijsheid. En in september jl. was er ‘Voelen zonder filter’. Ook in dit boek vertrekt ze vanuit haar persoonlijke verhaal, waarbij ze verslag uitbrengt van werkelijk leren voelen. In dit boek waagt de auteur zich ook aan een toegankelijke, soms voorzichtig duidende taal, waarbij ze voornamelijk vanuit haar ervaring schrijft, maar toch zorgvuldig geïnformeerd overkomt.

Voor mij heb je echt een gave om te praten in gewone mensentaal. Dat maakt jouw boeken heel toegankelijk voor een breed publiek.
“Die reactie krijg ik wel vaker, zelfs dat er met mijn boeken in de praktijk gewerkt wordt: therapeut en/of cliënt lezen mijn boek en nemen dit dan werkelijk mee in de sessies. Dat vind ik echt fijn om te horen.”

Klopt het dat jij zelf niet zozeer in jargon denkt?
“Toen ik zelf in therapie was, hanteerden mijn therapeut en ik niet bepaald technische taal. Later, nadat ik grotere doorbraken had gehad, ben ik veel gaan lezen en leerde ik dus achteraf het jargon voor de dingen die ik al eerder had doorgemaakt. Ik leerde begrippen zoals het pseudo-zelf, het onechte zelf en het authentieke zelf, om maar een voorbeeld te geven. Al die benamingen maken het wel overzichtelijker en bespreekbaarder. Je creëert een gepaste, gemeenschappelijke taal en je kan soms specifieker duiden. Maar ik vind het ervaringsgegeven toch wel heel belangrijk. Ik wil me niet vanuit het cognitieve beperken tot boekenwijsheid; het zijn mijn ervaringen die mij de wezenlijke inzichten brengen. Anderzijds is het ook fijn om de theorie te kunnen hanteren als een soort landkaart, het geeft overzicht.”

Je bent zelf lifecoach. Ga je hier ook mee aan de slag, in een eigen praktijk bijvoorbeeld?
“Ik heb gestudeerd om lifecoach te zijn en ik had ook een eigen praktijk, maar ik ben ermee gestopt nog voor ‘Leven zonder filter’ uitkwam. Ik was toen nog codependent, ik versmolt nog teveel met de andere persoon en kon niet goed afbakenen, qua tijd bijvoorbeeld. Ik had op dat moment naast mijn praktijk ook een drukke job en een toxische relatie die op zijn einde liep en kwam gewoon te weinig aan zelfzorg toe. Het was niet het juiste moment. Misschien dat ik het later nog opneem, ik sluit het alleszins niet uit. Op dit moment spreek ik vaak voor grote groepen, dat trekt me nu meer dan één op één werken. Sinds ‘Leven zonder filter’ geef ik lezingen. Dat geeft me het gevoel dat ik met eenvoudige taal veel mensen bereik, waar ze dan concreet iets mee kunnen. Misschien is dat wel een beetje de Pater Damiaan, of nog beter, de zuster Flora in mij. (lacht) Mogelijk ga ik ook met podcasts aan de slag. Op deze manier coach ik natuurlijk ook wel een beetje.”

Als ik je boeken lees, bedenk ik wel eens dat jij een fijne psychotherapeut zou zijn.
“Dat wordt wel vaker gezegd, maar ik heb daarvoor niet de gepaste theoretische achtergrond. Ik ben ooit aan de opleiding psychologie begonnen, maar het vak statistiek viel me echt niet mee. Ik heb dyscalculie, moet je weten. Bovendien was er een casusbespreking die erg dicht bij een stuk van mijn eigen levensverhaal kwam en dus erg confronterend voor me was. De docente in kwestie gaf aan dat de beste benadering van deze casus om een levenslange opname in psychiatrie vroeg. Dat kwam erg bij me aan en maakte zelfs dat ik, vanuit teleurstelling, gestopt ben met de opleiding.”

‘Je lichaam is de klankkast van je emoties, het communiceert heel duidelijk en is je bondgenoot in het opmerken dat er iets aan de hand is. Belangrijk is om dan niet weg te kijken maar wel echt naar binnen te gaan’

Je tekent en je schildert. Zou het creatieve therapeutschap dan niets voor jou zijn?
"Dat heb ik vroeger wel overwogen. Soms denk ik daar nog over, maar ik denk dat ik die creatieve therapie nu vooral op mezelf moet toepassen. Ik heb kunsthumanoria gedaan, mijn grote droom was om ooit schilder te worden. Mijn vader was schilder en hij wilde graag dat ik een artistieke weg uitging, maar ik heb me tegen hem afgezet. Daardoor heb ik mijn schilderen lange tijd stilgelegd en eigenlijk een stuk van mezelf verloochend. Sinds een aantal jaren schilder ik weer en ik word er helemaal gelukkig van. Het voelt heel natuurlijk en puur aan, nog meer dan schrijven. Mijn schilderen is pure creatie, pure zelfexpressie, volledig aan het cognitieve voorbij. Ik ben dan gewoon. En wie weet, wat vloeit daar nog uit voort? Ik denk dat ik nu zo'n goed jaar rond ben met de grootste problemen in mijn leven, maar ik ben wel lang onderweg geweest. Dat maakt mij wel een beetje tot een *wounded healer,* en ik zal wellicht altijd wel een beetje *wounded* blijven. Vandaar de creatieve therapie voor mezelf. Zelfzorg blijft hoe dan ook heel belangrijk. Wie niet aan zichzelf geeft, kan niet aan anderen blijven geven."

In je boek 'Mijn kind, mijn spiegel' vond ik het heel treffend hoe je beschrijft dat je soms je zoontje dicht bij je neemt, zijn gespannenheid of emoties absorbeert en dan afvoert.
"Voor mij is dat heel natuurlijk, maar niet iedereen vindt dat. Ik vermoed nochtans dat iedereen dit vermogen in zich draagt. Ik heb dat heel sterk en doe dat ook voor mijn man, soms ook voor andere mensen. Ik merk dat ik vaak emoties absorbeer van anderen, soms flink tegen mijn zin. Voor mijn zoontje doe ik dat met heel veel plezier, alhoewel ik hem op zeker moment toch wil leren om ze zelf af te voeren. Dit beschrijf ik trouwens ook in 'Voelen zonder filter.'Het is een vorm van co-regulatie, maar misschien nog een stapje verder. Ik ga niet zozeer de emotie vanuit mijn ratio verder begeleiden, maar ze mee helpen doorvoelen en afvoeren."

In 'Voelen zonder filter' las ik je stappenplan om met emoties om te gaan en er contact mee te maken. Kan je dit voor ons even samenvatten?
"Vaak voel ik het fysieke signaal eerst. Mijn keel knijpt dicht, ik voel buikpijn. Je lichaam is de klankkast van je emoties, het communiceert heel duidelijk en is zo eigenlijk je bondgenoot in het opmerken dat er iets aan de hand is. Belangrijk is om dan niet van de emoties weg te kijken, afleiding te zoeken of ze zelfs weg te duwen, maar echt naar binnen te gaan, zonder oordeel. Zo kan je ervaren wat er leeft: is het pijn, woede, angst …? Ik laat die emotie helemaal komen, tot die een hoogtepunt bereikt en vanzelf weer afneemt en zelfs verdwijnt. Daarna uit ik de emotie, bijvoorbeeld door te huilen of iets op te schrijven. Maar je kan het ook doen door te sporten of eens goed te gaan roepen in het bos. Wanneer de emotie er werkelijk heeft mogen zijn en mijn systeem verlaten heeft, komt er een inzicht voor in de plaats. Bijvoorbeeld: ik ervaar buikpijn, ga door de bijhorende emoties en besef dan: ik voel me niet goed in mijn job. Van daaruit kan ik dan bijvoorbeeld tot het inzicht komen dat ik van job wil veranderen."

Voor mij heeft het veel weg van focussen uit Gendlins experientiële therapie.
"Deze stroming is mij niet bekend, maar ik vertrek sowieso altijd vanuit mijn lichaam. Het komt erop neer dat ik het moet durven aangaan om door de emotie te gaan. Wij hebben vaak niet geleerd om dit te doen; we sussen of gaan het doorvoelen uit de weg. Belangrijk is ook om niet te oordelen, maar om het voelen er gewoon te laten zijn. Jezelf veroordelen is uit verbinding gaan met jezelf, zo laat je jezelf enorm in de steek."

Kan jij dit altijd zo netjes toepassen?
"Nee hoor, met woede heb ik het nog wel eens lastig. Toch is het belangrijk om ook dit te laten zijn. Ik heb met mezelf de afspraak gemaakt om mezelf zo min mogelijk te veroordelen en op die manier werkelijk contact te maken met mezelf. Zelfveroordeling brengt me heel weinig. Momenteel ben ik volop aan het oefenen met woede. Ik was vijfendertig toen ik voor de eerste keer echt heel boos ben geworden. Ik voelde altijd wel verdriet, maar niet de woede die erbij hoorde. Ik sta nu mezelf toe om dat wel te voelen. Woede geeft me wel kracht en helpt me ontdekken waar mijn grenzen liggen."

Kan jij inmiddels dan nu echt in woede uitbarsten?
"Dat gebeurt heel soms, maar dat voelt dan wel als een moment van machteloosheid. Ik vind het interessanter om beheerst voor

mezelf op te komen. Vanuit het moederschap ben ik autoritairder geworden, omdat een gezonde vorm van autoriteit een kwaliteit is. Ik vind het soms wel grappig dat andere mensen dan ook netjes luisteren. *(lacht)* Weet je, ik ben dan duidelijk."

Vertaal ik het goed dat het voor jou heel zen is om aanwezige emoties bestaansrecht te geven en goed te luisteren naar het verlangen of de nood die er onder zit?
"Ik zou het niet zozeer zen noemen, mij gaat het er eerder om een gezonde liefdesrelatie met jezelf te hebben. Zoals ik bijvoorbeeld mijn man, die ik als zeer redelijk ervaar en door en door vertrouw, zeker au sérieux neem wanneer hij met iets bij mij komt, zo wil ik ook met mezelf omgaan. Over het algemeen heb ik door de jaren heen wel geleerd dat ik meestal een goede reden heb om te voelen wat ik voel, ook als het om woede gaat. Vroeger herkende ik de emotie niet, ving ik de signalen daarvan niet op en kon ik bijvoorbeeld daardoor grensoverschrijdend gedrag van een ander niet goed hanteren. Ik legde voortdurend de schuld bij mezelf en werd daardoor gemanipuleerd. Ik ging rationaliseren of zelfs verdringen, dat zijn natuurlijk allerlei afweermechanismes. Maar er is wel een verschil tussen een emotie laten zijn en die emotie naar iemand anders sturen, tussen boos zijn en je afreageren. Ik vind het belangrijk om die emotie bij mij te houden en te doorvoelen. Als ik dan in gesprek wil gaan met iemand over iets, dan zorg ik dat ik indien mogelijk eerst doorvoeld heb wat er is. Anders ontaardt het in een toernooi van emoties en dat is vermoeiend en verwarrend. En jawel, ik zal mijn emoties wel tonen, maar ik wil vooral tijdens het gesprek die emoties niet de overhand laten nemen. Dan krijg je vaak escalaties en zo kom je niet tot de kern."

Toch hoor je mensen wel eens zeggen: we zijn eens stevig kwaad geweest op elkaar en dat heeft uiteindelijk wel deugd gedaan. Klopt dat dan niet voor jou?
"Dat kan zeker deugd doen, omdat je de dingen dan benoemt en doorvoelt. Maar dat kan ook op een respectvolle manier. Ik denk dat het gunstig is dat je de verantwoordelijkheid niet volledig bij een ander legt, maar je goed realiseert dat het een gedeelde verantwoordelijkheid is. Belangrijk is wel om de dialoog aan te gaan met mensen die zelf ook bereid zijn om hun eigen aandeel te bekijken. Met mensen die dit niet, willen of kunnen, ga ik niet in

Fleur van Groningen (40) is de dochter van een Antwerps kunstenaar en een moeder met Nederlandse roots. Ze werd geboren in Breda en verhuisde meteen daarna naar België. Na haar studies Vrije Beeldende Kunst trad ze jarenlang op als singer-songwriter. Op haar zesentwintigste werkte ze als cartooniste bij het maandblad Goedele en vervolgens bij de krant De Morgen. Twee jaar later bracht ze haar eerste boek uit: Haal het slechtste uit jezelf - Een handleiding voor het leven, waarna ze bijna tien jaar als columniste en cartooniste het gezicht was van de krant Het Nieuwsblad. Haar columns werden gebundeld onder de titel Dat kleine geluk.
Nadat ze een opleiding tot lifecoach volgde en een tijdlang een praktijk aan huis had, brak Fleur in 2017 door bij het grote publiek met Leven zonder filter, een persoonlijk boek over haar ervaring met hoogsensitiviteit. Jarenlang trok ze rond om lezingen te geven. In het voorjaar van 2020 verscheen Mijn kind, mijn spiegel, over het prille moederschap en trauma, datzelfde jaar nog gevolgd door de humoristische roman Swingers. Vandaag werkt Fleur als journaliste/columniste voor Psychologies en cartooniste voor The Art Couch. Ze schildert, geeft nog steeds lezingen en bracht op de dag van haar veertigste verjaardag haar zesde boek Voelen zonder filter uit. Fleur is acht jaar samen met haar echtgenoot, auteur en scenarist Seppe van Groeningen (50). Samen hebben ze een zoon, Rex (4).

‘Voelen zonder filter gaat over omgaan met emoties. Ook mensen die niet hoogsensitief zijn, hebben emoties en worstelen daar mee. Mijn boek helpt mensen om hun emoties te reguleren en te onderzoeken waar ze vandaan komen’

discussie. Dit gaat dan over zelfbescherming, en misschien ook wel over het beschermen van de ander tegen zichzelf.”

Op welke manier heeft therapie jou geholpen in dit proces? Wat is het belangrijkste dat therapie jou doorheen de jaren heeft bijgebracht?
Tijdens de EMDR-therapie ging ik oude emoties alsnog doorvoelen en zo opruimen. Vooral bij de oude woede komen, was moeilijk. Ik bleef maar in het bovenliggende verdriet hangen. Maar toen ik er toch kwam en het doorvoelde, was dit zeer bevrijdend. Ik kreeg mezelf terug. Die ervaring heeft me geïnspireerd om ook in relaties met anderen de dingen te benoemen en te blijven voelen. Daarop heb ik niet gewerkt met mijn therapeut, ik ben er gewoon zelf mee aan de slag gegaan in mijn dagelijkse leven.

Je hebt positieve ervaringen met EMDR en vertelt ook dat je je thuis voelt in het lichaamsgerichte.
“Jazeker, want je omzeilt zo de cognitie, die soms een vlucht kan zijn of een poging tot controle, waardoor je niet aan het doorvoelen toekomt. Dit met alle respect voor cognitief of inzichtelijk georiënteerde kaders natuurlijk. Maar we hebben niet alleen maar een geest. Ook je lichaam slaat negatieve herinneringen, trauma’s, stressreacties … op. Wanneer hier helemaal niets mee gebeurt, kan je gaan psychosomatiseren of lichamelijk blokkeren. Het werken met EMDR was inderdaad heel verrijkend op zich, maar toen ik die begon te combineren met fasciatherapie, behaalde ik nog betere resultaten. Fascia is, net zoals kinesitherapie en osteotherapie, een vorm van manuele therapie waarbij men zich concentreert op de werking van het bindweefsel. Dit is overal in ons lichaam aanwezig en een lichaam kan in overlevingsmodus of in ontspanningsmodus verkeren. Door trauma gaat je lichaam in de overlevingsmodus. Door het bindweefsel op een bepaalde manier te masseren, stuurt het de boodschap naar je hersenen dat je veilig bent. Hierdoor kan je lichaam ontspannen. In de ontspanningsmodus komt het toe aan verteren – ook het emotionele- en regenereren. Wie voortdurend aan het overleven is, kan dus allerlei gezondheidsklachten krijgen, die voortkomen uit onveiligheidsgevoelens door trauma.”

Eigenlijk ben ik in de loop van ons gesprek geneigd om jou als ‘heel energetisch’ te beschrijven. We hebben het daar steeds weer over, zo lijkt het wel.
“Wel, alles is energie, van grofstoffelijk tot fijnstoffelijk. Soms vinden mensen praten over energie nogal zweverig, maar ik vind het heel aards en realisistisch.”

Hoe ervaar jij dat “energetisch leven” persoonlijk?
Ik ervaar de energie van emoties, mensen, plaatsen, kunstwerken … noem maar op. Doordat ik gevoelig ben, ervaar ik de nuances tussen al die verschillende energieën. Ik herken bijvoorbeeld het verschil tussen de energie van generositeit en die van jaloezie. Wanneer iemand met me praat, hoor ik zijn woorden én voel ik ook de energie die hij uitzendt. Komt deze niet overeen met wat hij zegt – geeft iemand me een compliment omdat het zo hoort maar is hij in werkelijkheid afgunstig – dan is dit voor mij verwarrend. Ik hecht immers niet meer waarde aan het verbale dan aan het non-verbale, maar het is niet altijd gepast om te zeggen: ‘Ik voel dat je niet meent wat je zegt’. Dat ik kan voelen wanneer iemand liegt, of een verborgen agenda heeft, heeft me wel al vaak geholpen. Vroeger negeerde ik die informatie, omdat ik hoopte dat ik me vergiste, maar dan bleek mettertijd toch dat ik het juist had. Nu negeer ik mijn intuïtie niet meer.

‘Voelen zonder filter’ klinkt qua titel als een vervolg op ‘Leven zonder filter’. In welke mate zie jij dit boek als een vervolg of eerder als een verdieping?
“Leven zonder filter ging over mijn ervaring met hoogsensitiviteit en richtte zich dus vooral tot hoogsensitieve mensen. Voelen zonder filter gaat over omgaan met emoties, en bereikt

daarmee een breder publiek. Ook mensen die niet hoogsensitief zijn, hebben emoties en worstelen daar mee. Voelen zonder filter helpt mensen om hun emoties te reguleren en te onderzoeken waar ze vandaan komen. Vandaar dat het onder meer inzoomt op trauma. Natuurlijk zie ik de relatie tussen hoogsensitiviteit en hypervigilantie door trauma, en de invloed van transgenerationeel trauma op de hersenen. In die zin is dit boek wel een verdieping."

Hoe ben jij doorheen de jaren anders gaan kijken naar hoogsensiviteit? Heb jij voortschrijdend inzicht over bepaald aspecten ervan?
Leven zonder filter was – en is nog steeds- een hit. Journalisten vroegen mij telkens of er dan veel meer hoogsensitieve mensen zijn dan we denken. Eén op vijf is natuurlijk veel. Maar daarnaast heb ik zelf de indruk dat veel mensen hypervigilant zijn door trauma, en deze gevoeligheid vanuit angst verwarren met hoogsensitiviteit. Hoogsensitiviteit is een aangeboren persoonlijkheidskenmerk: je hebt andere hersenen die meer signalen binnenkrijgen en deze diepgaand verwerken. Die hersenen veranderen niet. Maar door te helen van trauma, word je minder angstig en speur je niet meer zo naar gevaar. En doordat je burn-out geneest, kan je wel minder gevoelig worden voor zintuigelijke prikkels. Tegelijk is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de fysieke effecten van wat ik in mijn boek 'doorgeeftrauma' noem: de hersenen van muizen muteren onder invloed van het trauma van hun voorouders. Dat trauma onze sensitieve responsiviteit beïnvloedt, lijkt mij logisch.
Daarnaast heb ik intussen begrepen dat de gepreoccupeerde hechtingsstijl, waarbij mensen zich zeer afhankelijk van anderen opstellen en daardoor emotioneel erg kwetsbaar zijn, al eens wordt aanzien voor hoogsensitiviteit. Maar dat lijken mij twee verschillende dingen.

Mogen we nog boeken van jou verwachten?
"Momenteel wil ik even geen non-fictie meer schrijven. Maar dat heb ik jaren geleden ook al eens gezegd en toen kwam Voelen zonder filter er toch. Dus wie weet. Al denk ik dat ik in dit boek nu wel erg veel inzichten en ervaringen heb gebundeld. Voorlopig richt ik me liever op het schrijven van fictie. Het is prettig om niet steeds in je eigen wonden te roeren, ik wil weer wat privacy."

Heb je misschien een boodschap voor de therapeutische wereld?
"Lezers schrijven me dat ze Voelen zonder filter gebruiken in hun therapie, omdat ze zo gericht met de therapeut over bepaalde onderwerpen kunnen spreken en er praktisch mee aan de slag gaan. Misschien is het daarom interessant om het eens te lezen? Het is een boek over bewustwording, daar draait het volgens mij in het leven om.

'Mijn vader was schilder en wilde graag dat ik een artistieke weg uitging, maar ik heb me tegen hem afgezet, lange tijd niet geschilderd en zo een stuk van mezelf verloochend. Sinds ik opnieuw schilder merk ik dat ik er helemaal gelukkig van word'

MIDDENKIND

Getart
Je leven
door dromers en denkers

Wie durft er dezer dagen nog de Goden
onder ogen komen?

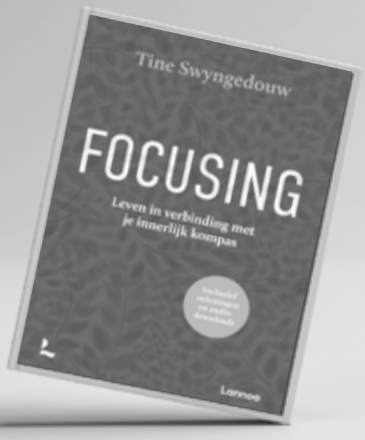
Jij
Middenkind
Tussen hier en daar

Getooid
Je mooie ziel
Met sterrenstof

Gelauwerd
Je vermoeide hoofd
Met een kroon van witte kaarsen
Die de wereld verlichten
Waar jij je laat zien

Carolien Peeters

© Christel Dams



Focusing

TINE SWYNGEDOUW

Focusing, leven in verbinding met je innerlijk kompas,
Tine Swyngedouw, Lannoo, € 22,99

WIE SCHREEF HET?

Tine Swyngedouw is klinisch psycholoog en cliëntgericht-experiëntieel psychotherapeut met een eigen privépraktijk, EFocusing. Ze geeft workshops voor het brede publiek en aan PraxisP (KU Leuven). Ze is Focustrainer en -coördinator voor volwassenen en kinderen bij The International Focusing Institute. Ze geeft ook opleiding tot Focusingtrainer en tot Focusing Oriented Therapist. Met andere woorden, ze “is” Focusing.

WAAROVER GAAT HET?

Swyngedouw deelt haar kennis en ervaring die ze gedurende 32 jaar heeft opgebouwd op het gebied van focusing op een passionele maar heldere manier. Het boek bestaat uit drie delen. Wat is focusing? Waar kan het je helpen in je dagelijks leven? En tenslotte heel veel oefeningen.
In deel 1 wordt haarfijn uitgelegd wat focusing is aan de hand van vier Focusingwerkwoorden: pauzeren, ervaren, erkennen, stem geven of symboliseren. Je krijgt tips voor als het niet zo vlot zou lopen, wat zeker en vast kan gebeuren. Het is tenslotte een training en vraagt geduld en herhaling. Veel voorkomende drempels zijn o.a.: als je te veel of juist te weinig kan voelen of als je aangevallen wordt door innerlijke kritische stemmen.
Deel 2 is een wandeling door mogelijke toepassingen in het dagelijks leven. Als leidraad worden een aantal herkenbare thema’s besproken en hoe je er focussend een andere weg in kan vinden. Zowel moeilijke levenssituaties als beslissingen nemen, omgaan met stress, verlies, blokkeringen, balans zoeken als de mooie kanten van het leven zoals schoonheid en creativiteit versterken, komen aan bod. Swyngedouw gebruikt hierbij praktische voorbeelden uit haar eigen leven en stelt massa’s vragen waardoor je gemakkelijk kan verdiepen in alle facetten van je eigen verhaal.
Deel 3 bestaat uit een bonte mix van oefeningen die geschikt zijn voor iedereen; voor beginners én voor gevorderden. Je vindt er zowel geschreven als gesproken oefeningen. Deze audios kan je downloaden via een QR Code en dat is handig.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Voor iedereen die soms het noorden kwijt is en die meer in verbinding met zichzelf het leven vorm wil geven. Een zo goed mogelijk leven, op dit moment. Of je nu in de knoop zit met jezelf, je eigen rollen of in relatie met anderen. Of je weinig of niks voelt of juist overspoeld bent.
Focusing helpt je om weer contact te maken met hoe jij je leven ervaart door met aandacht te luisteren naar je innerlijke verhalen. Niet oordelend erbij blijven. Ruimte maken voor wat er zich aandient, voor welke lichamelijke gewaarwording expliciet wordt, op je eigen ritme. De bijhorende betekenis laten ontstaan in welke creatieve vorm dan ook. Het helpt je om een situatie volledig te erkennen en te doorvoelen waardoor je anders kan handelen. Niet het rationele weten speelt hier de hoofdrol, wel het impliciete, lichamelijk gevoelde weten. Lichaamswerk pur sang. En een boeiende reis!

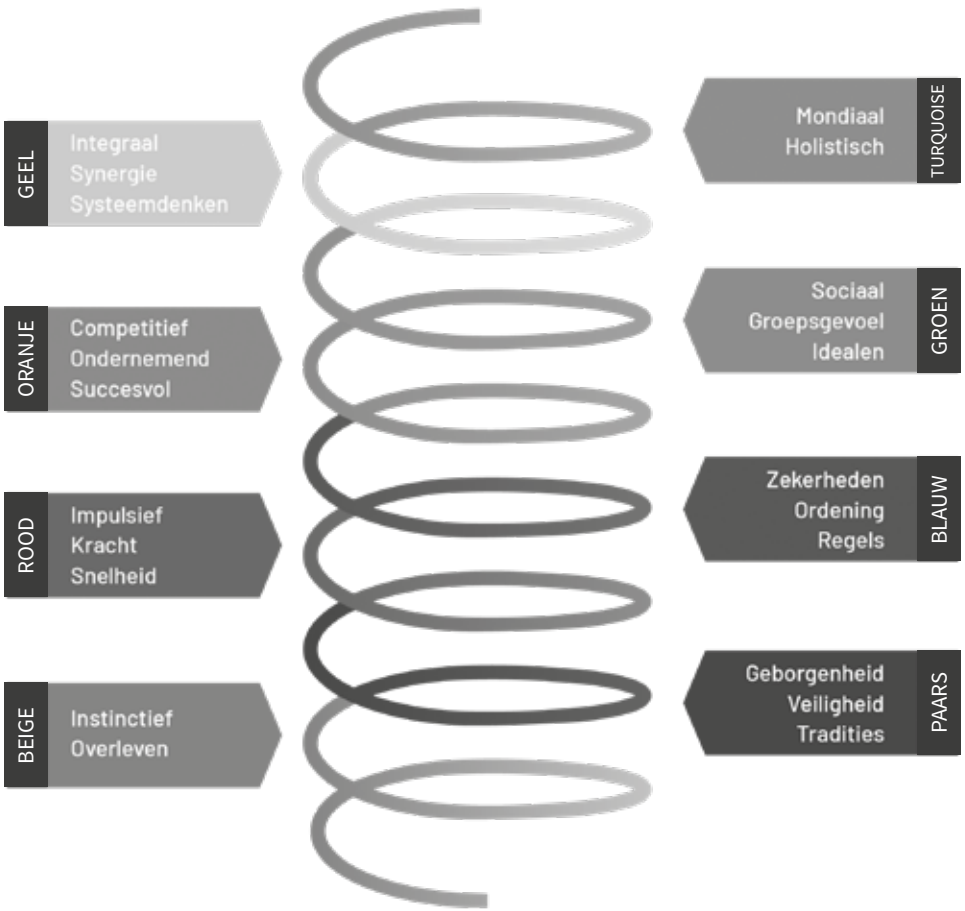
• Anne Van Sluijs

SPIRAL DYNAMICS

DOOR SABRINA MARX

DEEL 1: NEGEN STADIA VAN ONTWIKKELING.

Sabrina Marx geeft het vak Spiral Dynamics op de Educatieve Academie en graag wil zij de kennis van dit razend interessante ontwikkelingsmodel delen met ons. In vier opeenvolgende edities van METAFOOR, een hele jaargang dus, biedt zij een basiscursus Spiral Dynamics aan.



Graag neem ik jullie mee in de evolutie van de mensheid als soort, omdat ik ervan overtuigd ben dat het beter leren kennen van onze wortels en eigen evolutie ons kan helpen onszelf en onze medemens beter te leren begrijpen en meer empathie voor elkaar te ontwikkelen. Iets waar de wereld op dit moment veel nood aan heeft.
Elk ontwikkelingsstadium in Spiral Dynamics (SD) licht toe hoe de mens in die bepaalde periode leefde, welke noden en behoeften er waren en hoe dit de evolutie stimuleerde naar een volgende ontwikkelingsstap. Het kijkt ook naar de evolutie van mens- en wereldbeelden en hoe de lenzen waardoor mensen de wereld zien en interpreteren, ons gedrag en onderlinge interactie beïnvloeden. Hoe we de wereld en onszelf zien, beïnvloedt - vaak onbewust - de keuzes die we maken en de wijze waarop we onze identiteit vormgeven. Dit heeft grote sociaal-politieke implicaties en ligt aan de basis van vele debatten en cultuuroorlogen.

Quantumsprong
Het begon allemaal in de jaren 50 van de vorige eeuw, bij het werk van de Amerikaanse professor in de psychologie Clare Graves. Graves raakte gefrustreerd door de telkens weer terugkerende vraag van zijn studenten welke theorie over de menselijke ontwikkeling het nu bij het juiste eind had. Hij besloot zelf op onderzoek uit te gaan en dertig jaar later kwam hij tot de conclusie dat experten als Maslow, Rogers en Freud elkaar niet tegenspreken, maar over een ander stadium van ontwikkeling spreken. De ontwikkeling van de mens vormt volgens Graves een spiraalvormig hiërarchisch proces van veranderende waardensystemen die elk het product zijn van hun tijd. In elk van deze waardensystemen of memes vertoont de mens karakteristieke gedragingen.

'De neiging van de mens om te groeien is altijd aanwezig, en kan vergeleken worden met de kracht die een boom in staat stelt om rotsblokken te doen scheuren om elk jaar een nieuwe groeiring toe te voegen aan zijn stam. Net zoals de boom, wordt de mens meestal belemmerd in zijn groei door externe omstandigheden'

Clare Graves

Graves zag de menselijke aard als dynamisch en adaptief. Dit betekent dat onze natuur niet vast staat, maar continu verandert naargelang de omstandigheden. Deze vooruitgang gebeurt aan de hand van quantumsprongen van het ene bestaansniveau naar het volgende. De mens is in staat zijn manier van denken en gedrag aan nieuwe omstandigheden aan te passen en zodoende prominente problemen die zijn bestaan teisteren het hoofd te bieden. Waarden en manieren van leven die passend waren in een eerdere periode, kunnen in een latere periode niet meer passend zijn door veranderende omstandigheden.

Van ik naar wij
Na het overlijden van Graves werd zijn model verder ontwikkeld tot Spiral Dynamics (SD) door de sociaal psycholoog en managementconsultant dr. Don Beck en zijn student Christopher Cowan. Spiral Dynamics legt sterk de nadruk op de levensomstandigheden waarmee de mens wordt geconfronteerd en de copingstrategieën die hij ontwikkelt in antwoord op die levensomstandigheden. Elk waardensysteem is dus een product van zijn tijd. Op deze manier ontstaan telkens nieuwe waardensystemen, die we ook collectieve intelligenties of memes noemen.

'Als de mens op weg gaat, gelooft hij dat hij het antwoord op het bestaan zal vinden. Maar tot zijn verrassing, en zeer tot zijn ontzetting, ontdekt hij steeds opnieuw dat het antwoord op het bestaan niet de oplossing is die hij zoekt. Ieder stadium dat hij bereikt, brengt hem opnieuw in verwarring. Het is eenvoudig zo dat er, als hij één probleem heeft opgelost, een nieuw probleem voor in de plaats komt. Zijn zoektocht is eindeloos'

Clare Graves

Wanneer een nieuw waardesysteem met bijhorend mens- en wereldbeeld opkomt, dan verdwijnen de eerdere waardensystemen niet. Deze worden opgenomen in een nieuw geheel en blijven oproepbaar indien de omstandigheden ernaar vragen. De mensheid heeft ondertussen vele waardensystemen tot haar beschikking, die een uitgebreid gedragsrepertoire bieden in respons op de problemen die haar teisteren in haar bestaan.

Elk nieuw ontwikkelingsstadium omvat alle voorgaande ontwikkelingsstadia en voegt iets nieuws toe dat een antwoord biedt op de levensomstandigheden waar de mens op dat moment door wordt uitgedaagd. Elk hoger ontwikkelingsniveau is dus complexer en biedt meer mogelijkheden.
Elk niveau van bestaan wordt weergegeven met een bepaalde, arbitrair gekozen kleur. Dit maakt het makkelijker om de taal van SD te gebruiken. We verwijzen gewoon naar een bepaald ontwikkelingsniveau met de bijhorende kleur. Zoals je kan zien, beweegt de spiraal telkens van ik-gerichte zelfexpressiesystemen naar wij-gerichte opofferingssystemen. Het ene lokt het andere uit. Wanneer in een bepaald stadium teveel nadruk komt te liggen op het ik, leidt dit tot de behoefte aan meer wij-gerichtheid en meer verbinding. En omgekeerd leidt teveel gerichtheid op het collectief en zelfopoffering tot een nood aan meer autonomie en zelfexpressie.

Kritische massa

Het is telkens een worsteling om nieuwe grenzen vast te stellen en telkens een even hard gevecht om die opnieuw te overschrijden naar meer omvattende, geïntegreerde zienswijzen. Elk stadium van evolutie overstijgt de beperkingen van zijn voorgangers, maar brengt tegelijkertijd nieuwe uitdagingen met zich mee.
In elk tijdperk is er een “average mode of consciousness”, een soort zwaartepunt waarrond de samenleving op dat moment draait. Dit betekent echter niet dat elk individu dat op dat moment leeft, in zijn persoonlijke ontwikkeling zich op dat niveau bevindt. In elk tijdperk zijn er namelijk individuen die in hun persoonlijke ontwikkeling nog in eerdere stadia zitten, of anderen die hun tijd vooruit zijn. Telkens wanneer de “leading edge” een bepaalde kritische massa bereikt, gaat de samenleving over naar een nieuwe manier van leven. Deze overgang zien we dan een weerklank krijgen in verschillende aspecten van de samenleving: de socio-politieke systemen en wetten, de collectieve waarden en normen, de manier waarop men kijkt naar ziekte, genezing en spiritualiteit.
We kunnen SD gebruiken om te kijken naar de collectieve ontwikkeling van de mensheid, en we kunnen het ook toepassen op de individuele ontwikkeling van een individu. In de samenleving gaat de overgang van de ene naar de andere kleur zeer geleidelijk, soms wel in de loop van duizend jaar.

De metafoor van de kreeft toont aan hoe groei verloopt. De schaal van een kreeft groeit niet mee, dus op een gegeven moment wordt ze te klein. Wanneer het knellend gevoel voor de kreeft ongemakkelijk wordt, is dit het signaal dat het tijd is voor verandering. De kreeft trekt zich terug onder een rots, werpt haar pantser af en heel even is ze volledig naakt en kwetsbaar. Onder de veilige rots groeit de kreeft langzaam een nieuwe schaal. En dan kan ze verder, tot de schaal opnieuw begint te knellen.

‘We kunnen een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt’

Albert Einstein

Bij de mens gaat het ook zo. Op een gegeven moment begint er iets te wringen. Dan probeert de mens oplossingen te zoeken binnen zijn gekende gedragsrepertoire en doet kleine aanpassingen die tijdelijk voor verlichting zorgen. Maar dan begint het nog meer te wringen en wordt het uiteindelijk onhoudbaar. Wanneer men weinig weerstand heeft tegen verandering en zich flexibel opstelt, ontstaat er een spontane verandering en groeit men naar een nieuwe manier van in het leven staan. Wanneer men tracht vast te houden aan het oude, ontstaat er een crisis. Mensen proberen allerlei manieren om de pijn niet te moeten voelen. Sommigen vluchten in hun werk, anderen grijpen naar verdovende middelen. In deze periode kunnen ze soms tijdelijk terugvallen in oude gedragingen. Dit noemen we regressie. Deze oude manieren van bestaan brengen helaas geen oplossing voor de huidige uitdagingen. Op een gegeven moment wordt het ongemak zo groot, dat men gedwongen wordt op zoek te gaan naar een nieuwe manier van waarnemen, denken en doen. De crisis kan immers enkel opgelost raken door een grote transformatie, waarbij het oude wordt losgelaten en het nieuwe geboren kan worden. In deze periode is het belangrijk dat men een veilige plek kan vinden, bijvoorbeeld in de therapiekamer, waar men kwetsbaar en naakt kan zijn, in volle acceptatie. Want het oude loslaten is spannend en het helpt wanneer iemand je hierin ondersteunt en aanmoedigt. Wij kunnen als therapeut deze veilige plek bieden aan onze cliënten, waarin ze voorzichtig hun oude ik durven afgooien en op zoek gaan naar een nieuwe, ruimere identiteit.

VOLGENDE KEER

De eerste drie stadia: beige, paars en rood. Waar staan ze voor, hoe kan je ze bij jezelf en in de maatschappij herkennen?

Bronnen

Graves, C. (1974). The momentous leap. The Futurist, april 1974, p72

Beck, D.E., & Cowan, C. (2014). Spiral Dynamics. Waarden, leiderschap en veranderingen in een dynamisch model

Beck, D.E. (interview door Jessica Roemischer) The Neverending Upward Quest. In: What is Enlightenment. Herfst/winter 2002.

BEIGE - Niveau van automatisch bestaan (± 2,5 miljoen jaar geleden)	
Drijfveer	Bevredigen van fysiologische behoeften en vermijden van pijn
Basiswaarden	Overleven
Levensmotto	Doe wat je moet doen om te overleven
Eigenschappen	Instinctief, reactief
Mens- en wereldbeeld	-

PAARS - Niveau van tribalisme (± 70.000 jaar geleden)	
Drijfveer	Het eren van de tradities en voorouders
Basiswaarden	Veiligheid en zekerheid
Levensmotto	Houd de natuurgeesten tevreden en de stam veilig
Eigenschappen	Magisch, animistisch, traditioneel
Mens- en wereldbeeld	Magisch mens- en wereldbeeld

ROOD - Niveau van egocentrisch bestaan (± 10.000 jaar geleden)	
Drijfveer	Onmiddellijke bevrediging van lusten
Basiswaarden	Autonomie en macht
Levensmotto	Ga voor wat je wil, or die trying
Eigenschappen	Impulsief, egocentrisch, hedonistisch
Mens- en wereldbeeld	Heroïsch mens- en wereldbeeld

BLAUW - Niveau van heilig bestaan (vanaf ± 5.000 jaar geleden)	
Drijfveer	In naam van God, in naam van de Wet
Basiswaarden	Orde, stabiliteit en controle
Levensmotto	Leef nu kuis om later beloond te worden
Eigenschappen	Conventioneel, dogmatisch, conformistisch
Mens- en wereldbeeld	Theïstisch mens- en wereldbeeld

ORANJE - Niveau van materialistisch bestaan (vanaf ± 500 jaar geleden)	
Drijfveer	Groei, succes, materiële overvloed
Basiswaarden	Vrijheid, autonomie, zelfbeschikking
Levensmotto	Ontrafel de geheimen van de natuur
Eigenschappen	Rationeel, competitief, vooruitstrevend, strategisch
Mens- en wereldbeeld	Mechanistisch mens- en wereldbeeld

GROEN - Niveau van personalistisch bestaan (vanaf ± 50 jaar geleden)	
Drijfveer	Red de planeet en de dieren
Basiswaarden	Samenhorigheid, gelijkheid
Levensmotto	Leef in harmonie met jezelf en andere wezens
Eigenschappen	Ecologisch, humanistisch, relativistisch
Mens- en wereldbeeld	Pluralistisch mens- en wereldbeeld

GEEL - Niveau van cognitief bestaan	
Drijfveer	Zorg dat het leven kan blijven voortbestaan
Basiswaarden	Interdependence, interconnectedness
Levensmotto	Leef in de flow, afgestemd op de natuurlijke stroom
Eigenschappen	Systemisch, existentieel, flexibel
Mens- en wereldbeeld	Integratief mens- en wereldbeeld

TURKOOIS - Niveau van experiëntieel bestaan	
Drijfveer	Zoek een nieuwe manier van samenleven in balans
Basiswaarden	Wijsheid, eenheid
Levensmotto	Wees een met alles wat is
Eigenschappen	Autonoom en tegelijkertijd een
Mens- en wereldbeeld	Holistisch mens- en wereldbeeld

De kracht van therapeutisch schrijven.

DOOR ANNEMIE WILLEMSE

Schrijven als therapeutische tool heeft een grote aantrekkingskracht op heel wat I.V.-therapeuten. Niet zo verwonderlijk; het is een creatieve werkvorm met eindeloos veel mogelijkheden, die zich rechts op de driehoek (creatiegebied) helemaal thuisvoelt. Maar hoe ga je ermee aan de slag als therapeut? Hoe ver kan je erin gaan? Is het voor elke cliënt geschikt? Waar moet je op letten? Annemie Willemse zet je alvast op het goede spoor.

© Eugene Chystiakov-unsplash

SCHRIJVEN IN HET HIER EN NU

Om maar meteen het grootste misverstand uit de weg te ruimen waarmee vooral cliënten kampen: nee, je hebt echt geen schrijftalent nodig om te kunnen profiteren van de gunstige effecten van een of andere schrijftherapie. En er is nog beter nieuws: voor therapeuten geldt precies hetzelfde! Therapeutisch schrijven gaat immers niet om talent, stijl, spelling, structuur en een geslaagde grafische vormgeving. Het gaat zelfs niet om feiten of om het enige, echte, objectieve, complete verhaal. Therapeutisch schrijven gaat in principe enkel en alleen om de actie van het schrijven zelf, puur in het hier en nu. Vaak kiezen mensen er natuurlijk voor om te beschrijven wat hen overkwam en dat is helemaal oké, maar ook spontaan of intuïtief zomaar wat neerpennen, kan al therapeutisch zijn. Soms gaat het om iets van je afschrijven, soms is het een manier om te verwerken, soms is het een brief die je wel of niet zal versturen, soms een betekenisloze woorden- of letterenbrij, soms houd je een dagboek bij, soms maak je poëtische verzen, en uitzonderlijk ben je misschien iets aan het produceren dat ooit openbaar wordt maar dat hoeft allemaal niet per se … Gelukkig maar!

SCHRIJVEN IS (G)EEN KUNST

Als gretig schrijvende therapeut heb ik meermaals ervaren dat cliënten vaak een duwtje in de rug nodig hadden alvorens ze zelf aan het schrijven gingen en het uiteindelijk fantastisch vonden. Begrijpelijk, de stap om in therapie te gaan is vaak al groot, laat staan dat je dan ook nog eens 'moet gaan schrijven'. Natuurlijk ga je als therapeut niet pushen: als iemand er echt niets voor voelt, heeft het geen zin. In elk geval is het belangrijk om je cliënten, als je hen schrijfopdrachten voorstelt, vooraf gerust te stellen. Leg uit dat dit schrijven iets helemaal anders is dan het vroegere verplichte schoolopstel of het scheppen van literautuur of poëzie. Schrijven als kunstvorm en schrijven als therapie zijn twee heel verschillende dingen. Als je hiervoor nog meer inspiratie zoekt, kan ik je het schitterende boek 'De chaosfluisteraar' ten sterkste aanbevelen. Hilde Vleugels beschrijft hierin op een heel heldere manier hoe en waarom kunst (wat literatuur en poëzie ook zijn) en therapie twee totaal verschillende zaken zijn, terwijl ze toch vaak ook heel dicht bij elkaar komen.

VERWACHTINGEN HELDER KRIJGEN

Als ervaren therapeuten weten we maar al te goed hoe belangrijk het voor het welslagen van een therapie is om de verwachtingen van je cliënt min of meer helder te krijgen. Cliënten vragen in mijn ervaring zelf zelden of nooit naar de mogelijkheden van therapeutisch schrijven. Bij cliënten die dat wél doen, is het nodig om veel aandacht te besteden aan hun werkelijke motivatie. Vaak blijken deze mensen eerder op zoek naar een soort schrijfcoach omdat ze stiekem bepaalde literaire aspiraties koesteren, dan dat ze een therapeutisch veranderingsproces willen opstarten. Daar is uiteraard helemaal niets mis mee maar om teleurstellingen te voorkomen doe je er goed aan dit open en eerlijk te bespreken. Soms is het nodig om door te verwijzen naar een (schrijf)coach, soms wil je verder op pad gaan met je schrijvende cliënt en kun je samen jouw rol als therapeut en klankbord finetunen.

WELK SCHRIJVEN IS THERAPEUTISCH?

Dat brengt ons bij de vraag wat 'therapeutisch schrijven' dan precies is. Je ontroerende levensverhaal tot in de kleinste details neerschrijven, is niet per se therapeutisch, zelfs niet als het in boekvorm verschijnt, massaal gelezen wordt en een bestseller wordt. Ook dagboekschrijven of poëzie maken, kan zeker niet zo maar als therapeutisch worden bestempeld. Therapeutisch schrijven is trouwens ook niet hetzelfde als 'schrijftherapie', waarmee meestal een vorm van groepstherapie bedoeld wordt, waarbij de deelnemers hun schrijfsels, diepste zielenroersels en gevoelens delen met elkaar en de groepsbegeleiding. In de meer enge betekenis van de term is schrijftherapie een werkvorm waarbij cliënt en therapeut schriftelijk met elkaar communiceren, via mail bijvoorbeeld, of via korte tekstberichten of zelfs via ouderwetse briefwisseling. Het zijn fantastische therapievormen waarbinnen schrijven inderdaad centraal staat maar omdat schrijven en schrijfsels uitwisselen behoorlijk tijdrovend is, zijn deze werkvormen helaas wat minder populair aan het worden. "Eigenlijk ben ik op zoek naar een quickfix," zei een cliënt me eens in alle eerlijkheid tijdens een eerste gesprek. Ik denk elke keer terug aan deze uitspraak als cliënten mij duidelijk maken dat ze vooral een snelle oplossing zoeken voor hun probleem,

en dat gebeurt tegenwoordig meer en meer. Ook al zijn mensen vandaag de dag gewend dat alles flitsend snel bestelbaar en leverbaar is, 'quickfixen' bestaan niet in psychotherapie. En al helemaal niet in schrijftherapie.

ONTVANKELIJK VOOR JE ERVARINGSSTROOM

Hiermee is de vraag welk schrijven dan precies therapeutisch is nog steeds niet beantwoord. Alle vormen van schrijven die helpend of helend zijn en die een persoonlijk proces van een cliënt een stapje verder brengen, vallen onder de noemer 'therapeutisch schrijven'. Helaas is dit een bedrieglijk eenvoudige omschrijving … Dagboeken bijhouden, brieven schrijven om al dan niet te versturen of te verbranden, 'gebeurtenissen van je af schrijven' of 'schrijven om te verwerken', hebben lang niet altijd het gewenste, genezende effect! Om therapeutisch te zijn is de actie van het schrijven op zich niet voldoende. Het therapeutische zit hem in de eigen ontvankelijkheid van je schrijvende cliënt. Als hij zich ontvankelijk opstelt tegenover zijn eigen innerlijke ervaringsstroom terwijl hij schrijft, heeft dat uiteindelijk altijd een resultaat, een therapeutisch effect. I.V.'ers merken hier wellicht op dat bij het focussen, het proces van ruimte maken voor het ervaren van het hier en nu, precies hetzelfde gebeurt. Op een bepaald moment moet het schrijven een verschuiving teweegbrengen, een kantelmoment in iemands denken, voelen en handelen. Een soort 'aha'-ervaring dus. Zo'n kantelmoment komt er natuurlijk niet vanzelf en vraagt om de nodige toewijding.

DELEN IS HELEN

Als we dit vertalen naar I.V. (of terugdenken aan de vierjarige opleiding die we ooit allemaal volgden), weten we hoe we hiermee aan de slag kunnen. We nodigen onze cliënt uit in het creatiegebied door hem bijvoorbeeld een verhaal, een gedicht of een brief naar zichzelf in de toekomst of aan een geliefde overledene te laten schrijven. Vervolgens stellen we op een gegeven moment misschien vast dat zijn driehoek draait, hetzij richting betekenisgebied (de cliënt krijgt weer meer regie over zijn leven), hetzij richting procesgebied (de cliënt ervaart iets 'nieuws').

Overigens betekent dit niet dat je cliënt aan de slag moet tijdens de sessie; je kunt gerust een soort van huiswerk meegeven of je cliënt gewoon aanmoedigen om thuis regelmatig te schrijven. Verreweg de meeste mensen schrijven trouwens het liefst als ze alleen zijn, op een eigen, vertrouwde plek en ze ervaren dat dan meestal ook als een fijne, rustgevende bezigheid. De gunstige effecten die dit heeft op het welzijn zijn al meermaals wetenschappelijk aangetoond, maar het echt helpende effect van schrijven zit hem in drie doodgewone woorden die Bruno Van den Bosch ons regelmatig in herinnering bracht gedurende onze opleiding: delen is helen. Vertaald naar de praktijk betekent dit dus dat het genezende effect van schrijven eenvoudigweg zit in het (kunnen) delen van het schrijfsel met de therapeut. Virginia Woolf, van wie bekend is dat ze psychisch heel kwetsbaar was, alludeerde in haar dagboeken waarschijnlijk niet voor niets op het feit dat ze haar meestal heel autobiografische werk pas als 'af' of enigszins waardevol kon beschouwen als het gelezen werd.

SCHRIJVEN BIJ TRAUMA

De waarde van "iemand" die op een of andere manier aanwezig of bereikbaar is als lezer of luisteraar kan nauwelijks overschat worden. De meeste cliënten mogen dan al het liefste schrijven als ze alleen zijn, dat neemt niet weg dat het heel belangrijk is om tijdens de sessies met je cliënt uitgebreid in te gaan op wat het schrijven met hen doet of deed. Dat kan zelfs een weerkerend ritueel worden. Het zorgt voor erkenning voor wat je cliënt overkwam, voor wat hij voelde tijdens de gebeurtenis die hij beschrijft en voor wat hij voelt als hij erover schrijft. Voor cliënten die hechtingskwetsuren opliepen of moeite hebben met intimiteit heeft het schoorvoetend leren delen van het geschreven werk met hun therapeut bovendien een soort brugfunctie. Als ze dit stap voor stap leren doen, en dit ervaren als positief, groeit de kans dat ze op termijn betere hechtingsrelaties durven aangaan buiten de therapieruimte.
Voor cliënten die leven met trauma is 'erover schrijven' echter niet vanzelfsprekend helpend, soms zelfs integendeel. Wees je er als therapeut terdege van bewust dat de impact van schrijven over het algemeen stevig wordt onderschat, zeker ook door je cliënt zelf. Onthoud dat trauma juist vaak zit in het alleen staan in of met een traumatiserende gebeurtenis. Schrijven over een

NEGEN PRAKTISCHE WENKEN VOOR ENTHOUSIASTE SCHRIJFTHERAPEUTEN:

1. Schrijven is niet per se zaligmakend! Cliënten die er niets voor voelen kun je aanmoedigen maar zeker niet pushen. Je duwt iemand die in de modder zit niet nog dieper. Vertrouw op je ervaring en beoordelingsvermogen. Soms is schrijven geen geschikte therapeutische tool en dat is oké.

2. Adviseer je cliënt om (ouderwets) met pen en papier aan de slag te gaan. De “traagheid” van deze manier van schrijven bevordert de diepgang.

3. Neem eerst voldoende tijd om een veilige therapeutische relatie te installeren. Eerst is er de therapeutische relatie tussen jou en je cliënt, daarna kan schrijven voor verdieping zorgen.

4. Aanvaard onvoorwaardelijk wat je cliënt schrijft, hoe schokkend of onwaarachtig of “fout” ook. Alleen een authentieke, empathische en transparante lezer/luisteraar/therapeut kan ervoor zorgen dat de schrijvende cliënt ook zelf gaat ervaren wat hij nu precies geschreven heeft.

5. Wees je voortdurend bewust van de emotie die het schrijfsel van je cliënt bij je oproept. Die loopt niet per se in lijn met de gevoelens die je hebt voor je cliënt. Alleen al je houding of je gelaatsuitdrukking kan ervoor zorgen dat je cliënt het gevoel heeft dat zijn schrijfsel ongepast of onaangenaam is, wat een therapeutisch proces en het opgebouwde vertrouwen kan verstoren.

6. Op heftige verhalen of verwarrende schrijfsels hoef je zeker niet altijd en al helemaal niet meteen te reageren. Als het ongemakkelijk voelt, kun je je cliënt vragen of het oké is dat je eventjes helemaal niets zegt. Of informeer bij je cliënt of hij al dan niet een reactie van je verwacht. Onthoud dat het vooral gaat om je aanwezigheid en je nabijheid en niet per se om wat je zegt of doet.

7. Maak duidelijk dat het schrijfsel van je cliënt je wel degelijk “bereikt” en mogelijk zelfs raakt. Je geeft zo het signaal aan je cliënt dat je hem en wat hij schrijft “ontvangt” en op zijn minst gedeeltelijk begrijpt.

8. Zorg er vanuit je therapeutische grondhouding voor dat je cliënt zich niet (meer) alleen voelt met zijn verhaal en zijn ervaring.

9. Therapeutisch schrijven is niet geschikt om ernstige mentale problemen op te lossen, maar net als alle creatieve bezigheden heeft ook schrijven een onmiskenbaar gunstig effect op de psychische gezondheid, zowel preventief als curatief.

schokkende gebeurtenis en het verhaal vervolgens opbergen achter slot en grendel, kan ervoor zorgen dat een patroon van schaamte, tirannie of verplichte geheimhouding gewoon doorgaat, herhaald wordt of zelfs erger wordt. Ga hier als therapeut dus heel zorgvuldig mee om! Niets voelt zo eenzaam als leven met trauma. Vanuit je therapeutische grondhouding ingaan op wat de cliënt ervaart tijdens het schrijven, en eventueel ook inhoudelijk ingaan op wat je cliënt schrijft, zorgt ervoor dat hij niet meer alleen is met wat hij schrijft en voelt.

METAFOREN, GATEN EN VREEMDE KRONKELS

Of je cliënt nu autobiografisch, fictie, poëzie of nog iets anders schrijft, als therapeut kun je het therapeutische effect nog versterken door vooral ook oor of oog te hebben voor mogelijke 'gaten' in het narratief. Voor jou onbegrijpelijke wendingen of vreemde kronkels hebben niet zelden te maken met zaken die je cliënt lastig te tackelen vindt en daardoor misschien bewust of onbewust negeert. Je cliënte beschrijft bijvoorbeeld de echtscheiding van haar ouders en hoe haar moeder en haar vader vervolgens hun levens verderzetten. Dan zou jij bijvoorbeeld kunnen vragen: "Waar verbleef jij toen eigenlijk? Waarom nam geen van jouw beide ouders jou eigenlijk mee?" Geef dus duidelijk aan waarover je meer wil lezen of horen, benoem wat je ziet, hoe je cliënt overleeft, successen boekt, beter wordt, maak je cliënt attent op bepaalde weerkerende schrijfpatronen en metaforen, enz. Zo stimuleer je je cliënt om stap voor stap dieper in te gaan op wat er echt speelt, wat mogelijk de echte pijnpunten zijn en geef je je cliënt meer inzicht in en greep op zijn leven.

JE CLIËNT ALS GETUIGE VAN ZIJN VERHAAL

Het succes van therapeutisch schrijven zal tenslotte ook altijd afhankelijk zijn van jullie samenwerking. Je cliënt 'geneest' naarmate hij schrijft en praat, terwijl jij leest en luistert. Als therapeut moet je je hierin oefenen en bijschaven; het vraagt tijd en ervaring. Je doet dit werk goed als je erin slaagt om van je schrijvende cliënt een soort getuige te maken. Hij is niet langer het slachtoffer, de speelbal of zelfs de 'overlever' in zijn verhaal maar hij wordt een 'getuige', een soort 'verslaggever' van iets wat hem overkwam. Hij krijgt regie over zijn verhaal, bepaalt zelf wat er verder gebeurt in en met het verhaal. Dat klinkt je wellicht vertrouwd in de oren want dat is precies wat een geslaagde therapie te bieden heeft, met of zonder schrijven …
Schrijftherapeuten, doe aan dubbele zelfzorg!
Heel wat studies tonen aan dat luisteren naar pijnlijke of heftige verhalen veel teweegbrengt bij de luisteraar. Je kent wellicht het verhaal van de naoorlogse wetenschappelijke onderzoekers die getraumatiseerd en ernstig depressief werden nadat ze talloze interviews deden met overlevenden van de Holocaust. Wij weten allemaal dat het beluisteren van onze cliënten boeiend maar ook zwaar is. Als we niet goed voor onszelf zorgen, liggen burnout en zelfs trauma op de loer. Met schrijvende cliënten is het dubbel oppassen omdat je niet zelden te maken zult krijgen met twee therapielijnen. De ene lijn is de 'gewone' therapie tussen jou en je cliënt waarmee je vanuit je ervaring wellicht goed kunt omgaan, hoe heftig die ook kan zijn. Naarmate je cliënt verder schrijft ontstaat er echter vaak ook een extra lijn, die van het verhaal en alles wat dat met je cliënt doet. Die twee lijnen lopen niet altijd per se samen en toch verdienen ze allebei de nodige psychotherapeutische aandacht. Dubbele zelfzorg aanbevolen!

© Aaron Burden-unsplash

ALS IK KLAAR BEN

Plicht vervuld
Graag gezien
Geloste schuld
Beluisterd, ontmijnd
Verwelkomd met lach
Echt tot geveinsd
Trekkende kracht
Geruisloos op mute
Bekruipt met de schaduw
Door verdoving gevoed
Diep donker beest
Zelden ontmoet
Vaak niet erg zacht
Onhandig eenzaam
Verwaarloosd gewacht
Zie ik, beloof
Best aardig dier
Niet als ik klaar ben
Blijf nu maar hier.

Niels Piette

© Christel Dams

De jongen met de goedkope loopschoenen

BJORN KIGGEN

De jongen met de goedkope loopschoenen, Een inspirerend verhaal over het gevecht van een kleine jongen tegen een sociale fobie met extreme paniekaanvallen en de overwinning als volwassene op zijn verlammende effecten, Bjorn Kiggen, € 20,28

WIE SCHREEF HET?

Bjorn Kiggen werkt als manager van het Duitse bedrijf Jungheinrich in Hamburg. Hij vertelt zijn eigen verhaal en heeft het boek ook zelf uitgegeven.

WAAROVER GAAT HET?

Vanaf zijn achtste krijgt Kiggen te maken met paniekaanvallen en begint een patroon van vermijding en vechten tegen angst en triggers, dat elf jaar later bijna het einde van zijn leven betekent. En toch vond hij hulp en een uitweg uit zijn levensbedreigende fobische patronen. Bjorn behaalde zijn diploma, begon te werken en leerde zijn vriendin kennen. Samen met haar trok hij naar het buitenland, met als voorlopige eindbestemming Hamburg.

In het eerste deel van het boek beschrijft hij hoe hij als kind en tiener te maken krijgt met sterke paniekaanvallen en hierbij geen idee heeft wat hem overkomt. Langzaamaan wordt zijn wereld kleiner, totdat hij op zijn negentiende geen uitweg meer ziet.

Hulp vindt Bjorn uiteindelijk bij één van de Vlaamse pioniers in het behandelen van angstklachten: Jos Jazie, bezieler van Angstcentrum VZW in Lanaken, die ook vandaag nog cliënten en hun therapeuten terzijde staat met zijn expertise, vaak met verbluffend resultaat, wat ik zelf in mijn praktijk al heb mogen ervaren. In het tweede deel beschrijft Bjorn hoe hij er met vallen en opstaan in slaagt uit het dal te kruipen. Hij gaat terug studeren, en vindt werk in grote multinationals. In het derde deel van het boek beschrijft Bjorn hoe oude angstdemonen en de effecten van een gemiste jeugd er ondanks alles toch voor zorgen dat hij opnieuw in een neerwaartse spiraal terecht komt. Maar het lukt hem opnieuw om uit het dal te kruipen en voluit voor het leven te kiezen, zowel professioneel als privé. In het laatste deel gaat de auteur dieper in op vragen waarmee iemand die getroffen wordt door een angststoornis zoal worstelt, geeft hij een aantal tips en reikt tools aan.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Ik heb dit boek als zeer toegankelijk ervaren. Als therapeut gaf het mij een unieke mogelijkheid mee te kijken in het hoofd van iemand met een ernstige angstproblematiek en mijn cliënten zo beter te begrijpen en te kunnen begeleiden - het boek wordt hier in de praktijk ook veelvuldig uitgeleend. Het brengt een boodschap van hoop en een oproep tot vechtlust en het zoeken van de juiste hulp. Angstklachten overwinnen vraagt een doorgedreven inzet van de cliënt, die anders moet leren denken en ingesleepen vermijdingspatronen radicaal moet omgooien, en meer veerkracht en een gezond zelfbeeld dient op te bouwen. .

• Aline Lockefeer

THE EXPERT-FILES

NAAM: Karine Van Oosterbos

LEEFTIJD: 47 jaar

LOCATIE: Mortsel

SPECIALITEIT: Psychotherapeut stress- en burn-out & re-integratie coach (na burn-out)

WEBSITE: www.k-onsult.be
www.walkthetalkcoaching.be

CASE NR: H2022003

HANDTEKENING: Karine V.

1.
ZO IS HET BEGONNEN

Tijdens mijn loopbaan in HR was ik reeds gebeten door “welzijn” in brede zin. Welzijn door de juiste jobfit, via verbindende communicatie op de werkvloer of op vlak van een goede work-life én energie balans. In 2007 sprong ik naar het statuut van zelfstandige. Ik deed freelance HR-opdrachten, gaf communicatietraining en als coach volgde ik meerdere opleidingen rond stress en zelfvertrouwen. Toch voelde ik een honger naar meer! Want coaching stopt, daar waar therapie begint. En ik voelde dat ik vaak die diepere lagen nodig had, alvorens verder te kunnen binnen een coach traject. Dus ging ik op zoek naar een gepaste therapieopleiding.
Als single mama van een zevenjarige dochter koos voor de vrijdaggroep, zodat ik geen weekendopvang hoefde te regelen. Mijn keuze viel op de opleiding bij de Educatieve Academie. De combinatie van verschillende stromingen sprak mij erg aan. Het voelde als thuiskomen. Met vallen en opstaan. Want het is zoals men zegt, elke hulpverlener heeft ook zelf een rugzak en ook de mijne had een grondige opruimbeurt nodig. Al was ik me daar in het begin nog niet van bewust. Het eerste jaar was dan ook een echte wake-upcall. Ik huilde werkelijk in elke les. Therapeut worden was toen niet mijn doel, een betere coach worden wel. Want als coach kon ik cognitief blijven redeneren, dacht ik. Gelukkig zoog de E.A. me mee in een magische reis door mezelf. Ik leerde de werkelijke betekenis van mijn favoriete quote ‘Lose your mind and come to your senses’ kennen en kwam terug dichter bij mijn gevoel. Want voelen, daar was ik mee gestopt toen ik veertien jaar oud was. Terwijl ik als HSP’er net zo’n grote innerlijke belevingswereld had.
Ik voelde dat mijn coachgesprekken meer verdieping kregen. Ik durfde er al eens een visualisatie-oefening in te verwerken of ging contextueel kijken. De connectie met mijn coachees werd nog hechter en hun transformatie nog meer zichtbaar. Heerlijk! In mijn derde jaar begon ik te voelen dat het jasje van therapeut mij toch begon te passen en besloot ik om er helemaal voor te gaan. Ik klopte aan bij Senses Praktijkhuis, een nieuwe groepspraktijk in Mortsel, met een huiselijke sfeer. De klik was er onmiddellijk. Ik startte er als stress- & burn-outcoach én als loopbaancoach, want intussen had ik ook een eigen loopbaancenter opgericht. Na mijn afstuderen in 2015 mocht ik er ook als therapeut aan de slag. Sindsdien werk ik daar twee dagen per week. Maandelijks hebben we intervisie, ik kan er snel bij mijn supervisor terecht en trek ook de werkgroep rond burn-out. Het is er echt fijn!
Al snel voelde ik dat één op één werken met cliënten meer impact had en meer voldoening gaf, dan de sensibiliseringsworkshops die ik gaf in bedrijven. Daar plant je wel zaadjes, maar mis je de opvolging. Daarom bouwde ik mijn bedrijfsopdrachten af en richtte ik me meer op particuliere begeleidingen. Er wordt mij vaak gevraagd of het niet zwaar is, deze job, maar ik zie net de lichte kant. De kleine vooruitgang die cliënten boeken, de sprankel in hun ogen wanneer ze voor het eerst durven geloven dat ook zij kunnen herstellen. Terug leren voelen, net wat ik zelf opnieuw moest ontdekken tijdens mijn therapieopleiding, is ook wat mijn cliënten vaak nodig hebben. Want de meeste mensen leven vanuit hun hoofd.
Intussen blijf ik geboeid door alles wat met stress, burn-out en loopbanen te maken heeft. Ik combineer mijn praktijk nog steeds met het geven van communicatie- en coachopleidingen en met duurzame trajecten in bedrijven. Na een eerste introductieworkshop krijgen medewerkers toegang tot een online platform en kunnen ze individuele begeleiding krijgen.
Enkele jaren geleden werd ik, naar aanleiding van de film ‘Everybody happy’, gevraagd om mee te werken aan een magazine dat op de première verspreid werd. Ik vond het supertof dat mijn artikel over het nut van psychotherapie bij burn-out daarin werd opgenomen. Mensen inspireren, dat doe ik graag via webinars en workshops, door te schrijven voor magazines en vakbladen en ik heb ook een YouTube kanaal met meerdere video’s over mijn favoriete thema’s.

2.
DIT ZIJN MIJN CLIËNTEN

Mijn cliënten worden vaak aangemeld via de huisarts. Ik werk vooral samen met doorverwijzers die toegankelijk zijn voor overleg en die meedenken in het belang van de cliënt. Dat is fijn, want van een burn-out herstel je niet op zes weken.
Ik hoor vaak zeggen dat vooral vrouwen in burn-outtherapie komen, maar zelf zie ik ook heel veel mannelijke cliënten. De verhouding is 60(v)/40(m). Daarbij valt me op dat mannen aan de alarmbel trekken van zodra zij fysieke klachten ervaren, terwijl vrouwen doorbijten tot ze er emotioneel onderdoor gaan. Ik merk ook dat mannelijke cliënten sneller hun verantwoordelijkheden durven los te laten om in te zetten op zelfzorg, terwijl vrouwen zich daar eerst erg schuldig om voelen.
De laatste jaren komen er steeds meer jongere mensen over de vloer, twintigers die al opgebrand zijn door hun studies in combinatie met andere verplichtingen. Geen goede tendens. Anderzijds, door reeds op jongere leeftijd hiermee geconfronteerd te worden, is hun rugzak vaak nog minder zwaar en kunnen zij het tij sneller keren en daar ook de vruchten van plukken. De meeste van mijn cliënten zijn tussen de 36 en 58 jaar.
Men denkt dat mensen zonder kinderen sneller kunnen herstellen, toch maakt dat niet persé een verschil in hun herstelproces. Ze vertonen immers dezelfde patronen: een sterke drang naar controle, een hoog perfectionismegehalte en groot pleasegedrag. En vermits een burn-out een energiestoornis is, vinden ze het allemaal moeilijk om te leren doseren, stil te leren staan en te voelen.
Bij aanvang zijn mijn cliënten vaak vergeetachtig, een typisch kenmerk van burn-out. Ze durven hun afspraak wel eens vergeten. In de eerste fase ga ik daar mild mee om. Het maakt immers deel uit van het klachtenpatroon. Er zijn echt cliënten die er drie keer na elkaar in slagen om op de verkeerde dag of op het verkeerde uur naar de praktijk te komen. Dit gaat gelukkig voorbij.
Ik ben vooral trots op mijn cliënten. Door een burn-out gaan is immers geen pretje. Het is een pittig proces, de tocht van de held(in).

3.
DIT IS MIJN VISIE

Ik geloof sterk in een holistische aanpak bij stress & burn-out, waarbij we inzoomen op zowel de emotionele, mentale, fysieke als sociale batterij. Daarbij laat ik me vaak bijstaan door andere hulpverleners. Denk bijvoorbeeld aan kinesisten, gezondheidsdeskundigen, RET- of NEI-experten, voetreflexologen ... Zo leert de cliënt ook aandacht geven aan zelfzorg. Want cliënten in burn-out hebben meestal deze drie stressbrillen op hun neus staan: de bril van de perfectionist, de bril van de pleaser en de bril van de moralist. Via RET gaan we met deze brillen aan de slag. Ik nam er ook een masterclass over op, inclusief werkboek, waarmee cliënten zelf thuis aan de slag kunnen gaan.
Twintig jaar ervaring in werken rond stress en burn-out leerde mij dat cliënten gemiddeld negen maanden in begeleiding zijn alvorens ze het werk kunnen hervatten. Gemiddeld, dus sommigen herstarten sneller en anderen blijven langer in therapie. Het is echt het proces dat telt, de weg naar genezing toe, de heling onderweg. Je kan dit niet versnellen. Het lichaam, je energieniveau, het functioneren van de nervus vagus; dat bepaalt het tempo. Je mindset kan je daarin ondersteunen of belemmeren. En sowieso blijft het belangrijk om de eerste twee jaar na een burn-out nog heel sterk in te zetten op balans en doseren. Terug gaan werken betekent immers niet dat je bent hersteld, het wil enkel zeggen dat je in een volgende herstelfase bent beland.
Ik zie een burn-out als een uitnodiging om te durven kiezen. Voor jezelf, voor wie je wil zijn, voor hoe je in het leven wil staan. Het is een fase in het individuatieproces dat ook Jung beschrijft. Bij elke fase kom je een beetje dichter bij jezelf, leer je jezelf beter kennen en durf je meer jezelf te zijn.
Via een stappenplan, waarbij men doorheen negen fases gaat, help ik mijn cliënten in hun proces. De eerste drie zijn: energie verhogen, omgaan met stress en werken aan mindset. Elke fase is maatwerk. Ik werk niet vanuit de fases op zich, de fases bieden zich gewoon aan. Zo kan ik het proces ook echt “zien gebeuren”.

4.
DIT IS MIJN GROOTSTE TROEF ALS EXPERT

Mijn grootste troef is sowieso mijn diversiteit en gelaagdheid aan kennis en ervaring. Ik adem I.V., ik werk integratief en Jung zit heel vaak op mijn schouder. Als therapeut én coach kan ik cliënten een totaalpakket aanbieden. Want na het therapeutisch proces bij burn-out kan ik ook het re-integratietraject mee begeleiden. Voor cliënten is dat fijn omdat ze niet van hulpverlener hoeven te veranderen én ook voordelig. Want omdat ik tevens een erkend loopbaancenter heb, kunnen zij bij een re-integratietraject hun loopbaancheques inzetten, wat neerkomt op 11,4 euro per uur.

Omdat ik zelf eerst tien jaar in de corporate wereld werkte, binnen het domein van soft HR, heb ik ook kennis van het reilen en zeilen op de werkvloer, van aanwervingsprocessen naar functioneringsgesprekken, tot assessments en leiderschapsstijlen en nog veel meer. Deze ervaring kan ik dan ook moeiteloos benutten wanneer ik met mijn cliënten werk rond werkstress, work-life balans, communicatie op de werkvloer en re-integratie na burn-out.

In combinatie met mijn passie voor werken rond stressregulatie en burn-out (zelfs in tijden waarin de term burn-out nog niet bestond en als "mental breakdown" werd benoemd), zorgt dit ervoor dat ik voluit kan gaan in werken rond welzijn in brede zin. Mijn expertise heb ik intussen ook vertaald naar een online jaartraject: stap voor stap uit je burn-out. Ik merkte dat daar behoefte aan was en ik heb mezelf anderhalf jaar de tijd gegeven om dit helemaal op maat te maken. Integratief, met video's, quotes, oefeningen, een werkboek, een dankbaarheidsboekje. Een traject waarin cliënten de negen fases doorlopen, soms in combinatie met tweewekelijkse therapie, soms op zichzelf. Met een maandelijks vragenuurtje in de online groeigroep.

Als hoogsensitief persoon voel ik haarfijn aan welke vorm van therapie of coaching er "in het moment" nodig is en gaan cliënten buiten met meer energie dan waarmee ze binnenstapten. Mensen empoweren, hoop geven en helpen helen en groeien, er is niets mooiers dan dat!

Traumasensitieve yoga

DOOR ANITA SANDERS

© Junseong Lee-unsplash

I.V.-therapeut Anita Sanders en kinesitherapeut Brigitte Dhondt ontmoetten elkaar op een meerdaagse workshop Lichaamsgerichte Traumabenadering van Maggie Kline. Op dat moment waren ze allebei zoekende om yoga ook voor mensen met (complex) trauma toegankelijker te maken. Samen volgden ze de introductie TCTSY (Trauma Center Trauma Sensitive Yoga; dit is de benaming die werd ontwikkeld in het Trauma Center in Brookline, Massachusetts) en Brigitte volgde nog de verdere opleiding tot TCTSY-facilitator. Nu geven ze samen traumasensitieve yoga of TSY in het Gentse. Anita licht hieronder toe.

Yolanda heeft veel lichaamspijnen, ze slaapt slecht en voelt zich voortdurend opgejaagd en onrustig. Deze klachten zijn allemaal sterk toegenomen nadat ze op haar werk van dienst is veranderd. Haar nieuwe baas reageert kortaf wanneer ze iets vraagt. Yolanda blokkeert wanneer hij haar aanspreekt. Ze herkent dit maar al te goed van toen ze als kind niet meer kon reageren wanneer haar vader boos werd en agressief uithaalde. Op advies van haar huisarts probeert ze yoga te volgen, om zo meer rust te vinden. Ze vindt een yogales dicht bij huis, wat ze wel fijn vindt, zo dichtbij. Ze merkt echter op dat ze de houdingen die worden voorgedaan niet zomaar kan, iets wat de andere deelnemers wel lijken te kunnen. Ze heeft na de les telkens meer pijn. Het geeft haar een ongemakkelijk gevoel en dus stopt ze met yoga.
Maya lijkt in een therapiesessie meermaals te dissociëren. Ze is dan wat "weg" uit het verhaal en het contact. Ze zegt ook dat ze soms bepaalde lichaamsdelen niet meer goed kan voelen. Haar ademhaling is hoog en oppervlakkig.
Loïc heeft vorig jaar zijn broer verloren in een auto-ongeluk waarbij hij zelf betrokken was. Sindsdien voelt hij zich verdoofd rondlopen, alsof het leven zich afspeelt naast hem en hij er geen deel meer van uitmaakt.

Gewone yoga geeft geen rust

Als yogadocente heb ik jaren Hatha-yoga gegeven in relatief kleine groepen. Er waren Yolanda's, Maya's en Loïcs aanwezig. Ze komen in deze Hatha-yogalessen niet gemakkelijk tot rust, niet tot exploratie van bewegingen en niet tot een beter contact met hun lichaam. Wat jammer is, omdat yoga net de verbinding met het lichaam nastreeft. Yoga komt van het Sanskriet-woord Yuj, en dat betekent verbinding maken, het verbinden van alle geledingen van jezelf; van je lichaam, psyche, geest en je adem. Trauma wordt op verschillende manieren omschreven. De kern die wij eruit filteren is dat het bij trauma steeds gaat over een ervaring die overweldigend is geweest voor de persoon.
Een traumasensitieve yoga-reeks kan mensen met PTSS- of traumasymptomen meer kans geven op verbetering van deze symptomen en op een beter contact met het lichaam. Het kan hun gevoel van welbevinden vergroten, en vandaaruit meer veerkracht en kalmte brengen.
Wat maakt TSY nu zo anders dan een traditionele yogales?
Dit zijn de hoofdthema's die in elke TSY-les verweven zitten:
- de interoceptie = het vermogen om prikkels en sensaties van binnenuit het lichaam waar te nemen en te interpreteren, zoals de hartslag voelen, de ademhaling opmerken, maar ook honger en dorst voelen. Mensen die trauma hebben ervaren, interpreteren deze informatie vaak anders. Het versnellen van de hartslag kan dan ervaren worden als een paniekaanval, of wanneer informatie zoals pijn genegeerd wordt, kan dit leiden tot het overschrijden van de eigen grenzen.
- het hier en nu
- het maken van keuzes
- het effectief actie ondernemen die passend voelt op dat moment
- het creëren en meedeinen in een ritme

We gebruiken hierbij telkens een uitnodigende taal, die traumasensitief is.

Toegang tot het lichaam

Traumatische herinneringen worden opgeslagen in het lichaam. Of zoals Bessel Van der Kolk zegt: 'The body keeps the score' - ook de titel van zijn boek hierover. Mensen die trauma ervoeren, hebben dus vaak een onbetrouwbare en onvoorspelbare relatie met hun lichaam. Vanuit de kwetsuur kunnen sensaties triggeren en responsen uitlokken. Je afgescheiden voelen van je lichaam of van een deel van je lichaam, de sensaties niet opmerken, moeite hebben met het voelen van je innerlijke toestand: dit komt veel voor bij PTSS. Het opnieuw toegang bieden tot het gewaarworden van het lichaam is dan belangrijk, ook al kan dit beangstigend zijn. Deelnemers aan traumasensitieve yoga worden uitgenodigd om zelf te ontdekken hoe emotieregulatie voor hen werkt.

De uitnodigende taal is trouwens kenmerkend. We zeggen niet welke houding er moet worden ingenomen. We benoemen en tonen meerdere mogelijkheden, maar als deelnemer kies je zelf of je iets doet en wat en hoe je dat doet. Ook dat wordt in de taal meegegeven. In de reeksen die we in het Gentse geven, zijn we met twee begeleiders aanwezig in de sessie en geven we ook elk onze expressie van een bepaalde oefening mee, een variatie waaruit ze kunnen kiezen, en nodigen we hen uit om ook zelf te variëren. We proberen een oefening in stapjes aan te bieden en op te bouwen, zodat de deelnemers zelf kunnen kiezen welk deel van een oefening ze verder willen exploreren en hoe. Soms wordt een keuze gegeven tussen twee, soms tussen drie mogelijkheden. Telkens met het doel dat de deelnemers zelf hun keuzes maken. Waar het kan, biedt één van ons een variatie aan op een stoel, omdat veel mensen met complex trauma ook veel lichaamspijnen voelen en op de grond zitten niet kan of niet aangenaam is. Wanneer keuzes maken spanning geeft, kan ook gekozen worden om gewoon te volgen wat de begeleider doet of niets te doen. Ook dat is oké.

Uitnodiging tot ervaren

Enkele zinnen die we gebruiken zijn: ‘Als je dit wilt, zou je ervoor kunnen kiezen om bij deze beweging te exploreren hoe jouw lichaam op dit moment een voorwaartse beweging wil maken.' 'Je kan kiezen om deze voorwaartse beweging met rechte rug te maken, of met een gekromde rug.' 'Je kan de buiging groot maken, of klein.' ' Je kan met je handen over de mat mee naar voor bewegen, of op je benen laten glijden'. 'Voel je vrij om hierin de keuze te maken die op dit moment passend is voor jou.' 'Je kan de voorwaartse buiging met gestrekte benen doen, of je knieën een beetje plooien.' Voel je vrij om de voorwaartse beweging te exploreren, op jouw manier.' En een stapje in de opbouw zou kunnen zijn: 'Wanneer het voor jou passend voelt op dit moment, kan je exploreren hoe het voor jou is om één knie te plooien, met je voet tegen het andere been aan, of halverwege je onderbeen en van daaruit de voorwaartse buiging te exploreren.' Er wordt specifiek rekening gehouden met de mogelijkheid dat deelnemers het vastzitten of stilzitten in een bepaalde houding als triggerend en ongemakkelijk aanvoelen. Vandaar dat de keuze wordt aangereikt om in beweging te blijven, of een pauze te nemen en een oefening over te slaan.

Dissociaties kunnen maken dat instructies niet zijn gehoord of worden gevolgd. Dus herhalen we de oefeningen meermaals, telkens in dezelfde uitnodigende taal. De deelnemers worden aangemoedigd eigen keuzes te maken en kunnen op hun eigen manier weer instappen in de gegeven oefening. Het valt dan meestal ook niet op wanneer iemand even niet meedoet of kiest voor een pauze.

Als begeleiders doen we zelf alle oefeningen mee. We gaan niet rond om te kijken en/of te corrigeren. We moedigen introspectie aan. Het gaat niet over het resultaat, maar om de ervaring.

Blijven ademen en veiligheid

De ademhaling is bij PTSS dikwijls een lastig iets; ze komt vaak met een hele lading, is niet voelbaar of net activerend in plaats van kalmerend.

De specifieke yoga-ademhalingsoefeningen waarbij onder andere de adem een stukje wordt ingehouden of er op een bepaalde manier wordt in- en uitgeademd, is te complex en niet zomaar toegankelijk bij PTSS. We werken dus niet direct met de ademhaling, zoals in een Hatha-yogales.

Dit vergt een specifieke benadering en opbouw.

Veiligheid is belangrijk in een traumasensitieve yogagroep, want wanneer we ons niet veilig voelen, is een exploratie van het lichaam immers niet goed mogelijk.

TSY kan aanvullend en naast psychotherapie worden gevolgd. Een lopend psychotherapeutisch proces kan dus gerust verder lopen. In de intake vragen we ook naar waar de deelnemer terecht kan wanneer er zich iets voordoet waar ze bij willen stilstaan. Dat kan een vriend(in) zijn of ook een therapeut. In de sessies wordt niet gesproken over het trauma, dat is immers niet de bedoeling van de yogales.

Trauma Center TSY is ontwikkeld door David Emmerson, samen met Bessel van der Kolk. Vanaf het begin is daar al veel wetenschappelijk onderzoek gedaan, aanvankelijk vooral bij vrouwelijke deelnemers met complex en vroegkinderlijk trauma. Snel werden de positieve effecten duidelijk. Zelf hebben we de effecten bij een aantal deelnemers kunnen volgen via een symptomenlijst voor en na een reeks. Bij diegenen die dit invulden, was er een opmerkelijke verschuiving, soms in bepaalde deelgebieden, soms algemeen behalve op één gebied waar de symptomen juist verscherpt en bewuster werden opgemerkt.

Keuzevrijheid

Het is fijn om aan mensen die trauma hebben meegemaakt en hiervan de lasten meedragen, iets te kunnen aanbieden dat helpend is, zonder dat er rechtstreeks over het trauma zelf hoeft te worden gesproken. Iets wat toch rechtstreeks inwerkt op net datgene wat vaak geblokkeerd zit en de sporen draagt van trauma, namelijk het lichaam.

Het is verrassend hoe doorheen een reeks TSY de keuzevrijheid en tegelijk de empowerment bij deelnemers toeneemt. Zo zie ik in een TSY-groep, zonder het specifiek na te streven, een hele variatie van uitvoeringen ontstaan. Wanneer ik rondkijk in een Hatha-yogagroep, zie ik gelijkvormigheid en hoe deelnemers de docent proberen te volgen. Deze navolgende manier voelt voor mij inmiddels wat vreemd aan. Het doet me denken aan het ruimere kader van onze maatschappij, waarin ons onderwijs ons als vanzelfsprekend aanzet om gewoon te volgen, ook al is het misschien vervreemd van jezelf.

Anita en Brigitte geven een tweedaagse workshop 'Introductie in TSY' voor hulpverleners op 1 en 2 juni 2023. Hun volgende reeks TSY start in januari 2023. Meer info over TSY, over de reeksen en workshops vind je op www.traumasensitieveyoga.be

Rechts: Anita Sanders , klinisch psychologe, integratief psychotherapeute, Hatha-yogadocente, Somatic Experiencing (Intermediate) afgerond. Met een eigen praktijk 'Psychotherapie en Yoga' in Gent. Links: Brigitte Dhondt, kinesitherapeute, relaxatietherapeute, voice dialogue facilitator, lichaamsgerichte traumatherapeute (Somatic Experiencing) en yogadocente. Met eigen praktijk Het Diepe Weten in Landskouter Oosterzele.

I.

Verlaat mij niet
stel mij nog wat uit

Ik ontrol voor jou mijn ziel
– een rode loper van verhalen –

gooi de maskers af
toon je mijn echte huid

(mijn naakt oefent
in worden gezien)

vouw alles zorgvuldig weer op
samen met het hoopje
haastige kleren
naast ons bed

de schoenen
vertrekkensklaar

maar eerst
voor je gaat

wil ik dat je mij
uitgebreid
niet verlaat

Sabien Jagers

© Christel Maams

De wondere wereld van de kindertherapeut

DOMINIEK HUIS IN 'T VELD-VERHOEVEN

De wondere wereld van de kindertherapeut, schatten uit de praktijk, Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven, Pelckmans, € 32

WIE SCHREEF HET?

Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven is de samensteller van dit boek en is GZ-psycholoog, hypnotherapeut en zoals ze zelf schrijft "allesontdekker". Ze is ook auteur van De speeltuin van de kindertherapeut. In 2021 richtte zij het onlineleerplatform Breinbaas Academy op.

WAAROVER GAAT HET?

Net zoals in haar vorige boek krijg je een schat aan onderbouwde ideeën om je palet aan mogelijkheden uit te breiden om kinderen en jongeren te volgen in hun proces. Het boek is opgedeeld in drie hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk laat ons kennismaken met de Breinbaas Academy (breinbaasacademy.nl) waar online luisteroefeningen gebaseerd op hypnose worden aangeboden. Aan de hand van praktijkverhalen zijn we getuige van hoe de academie ondersteunend kan zijn in het therapeutisch traject.
Een volgend hoofdstuk wordt gewijd aan hypnose, niet om zonder opleiding toe te passen, maar wel als een opfrissing van hoe je taal en verbeelding kan inzetten in veranderingsprocessen. Het maakt dat ik opnieuw wil duiken in wat we meekregen in onze opleiding over NLP.
Het derde en laatste hoofdstuk bouwt verder op het succesvolle concept dat we kennen van De Schatkist van de therapeut (M. Gundrum en N. Stinckens) en haar vorige boek De Speeltuin van de kindertherapeut. In dit hoofdstuk maakt Dominiek Huis in 't Veld-Verhoeven haar titel als "allesontdekker" waar. Het is een verzameling aan oefeningen uit een breed werkveld. Psychologen, verpleegkundigen, tekentherapeuten, systeemcounselors, jeugdzorgwerkers, rouw-en verliestherapeuten, opstellingswerkers, orthopedagogen, artsen en nog anderen dragen bij aan deze gebundelde schat aan informatie. Telkens leggen ze de oefening uit, bespreken ze hun ervaringen en geven ze interessante literatuurtips en links om je hierin verder te verdiepen.
In het vorige boek was er een indeling voor de oefeningen naar thema of doel. Die is er nu niet meer. Ik kan dit enigszins begrijpen doordat je zelf ook de vertaling kan maken om de oefeningen in andere contexten te gebruiken. Toch vind ik het nu wat moeilijker om aan de hand van de naam van een oefening te achterhalen waar ze voor staat.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Het boek is bestemd voor elke kinder- of jongerentherapeut of voor wie op een andere manier in het werkveld staat met kinderen. Het is geen boek dat je in een ruk uitleest en aan de kant legt, maar eerder eentje dat je in je praktijkruimte laat liggen om telkens opnieuw vast te nemen, zelfs tijdens korte vrije momentjes. Hou zeker wat post-its bij de hand om die oefeningen die bij je resoneren snel terug te vinden.

• Ursula Proost

'Kwetsbaarheid maakt je mooier als mens'

Karin Wagenaar

DOOR INGE WOUTERS

De Nederlandse EFT-expert Karin Wagenaar gaf met veel enthousiasme een interview. Het werd een gesprek over kwetsbaarheid en menselijkheid. Over je durven tonen in relaties en binnen de therapeutische context, als cliënt én in de rol van therapeut.

Toen ik de basisopleiding Emotionally Focused Therapy (EFT) en later Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT) volgde, geraakte ik gecharmeerd door de Nederlandse Karin Wagenaar. Ze stond daar naast Jef Slootmaeckers en Lieven Migerode van EFT België. Klein van gestalte, een enorm innemende glimlach, een warme blik en stem, en niet te vergeten: een zeer frisse humor en zelfrelativering. Het is een uitdaging om de warmte uit het gesprek dat zich online ontwikkelde weer te geven. Ik hoop op zijn minst haar begeestering voor en kunde van het vak over te brengen.

Wat me opviel toen ik jouw website even ging bekijken ter voorbereiding op dit gesprek, was de volgorde waarin je je titels plaatste: relatietherapeut, psychotherapeut, gezondheidspsycholoog, klinisch psycholoog. Is relatietherapeut waar je jezelf het meest mee identificeert?
"Dat is in de loop der jaren steeds verschoven. Ik ben afgestudeerd als klinisch psycholoog in Utrecht. Daarna ben ik de opleiding systeemtherapie gaan volgen. Ik heb me lang erg trots gevoeld over het feit dat ik psychotherapeut was, het is lang mijn eerste identiteit geweest. Maar toen bedacht de overheid de regel dat je klinisch psycholoog moest zijn om therapie te mogen geven en om die titel te mogen voeren, moest je voldoen aan de nieuwe opleidingsnormen. Deze vereisten dat ik ook gezondheidspsycholoog moest worden. Omdat het blijkbaar belangrijker was om klinisch psycholoog te zijn dan psychotherapeut, heb ik mezelf toen een tijd klinisch psycholoog-psychotherapeut genoemd. Toen ik mijn eigen praktijk startte, besefte ik toch vooral met koppels te werken en wilde ik me afficheren als relatietherapeut, dus heb ik opnieuw de volgorde in mijn titelbalk aangepast."

Gezien jij de grondlegger bent van EFT in Nederland en het van daar doorstroomde naar België, mag jij jezelf de grondlegger van EFT in de lage landen noemen.
"Eigenlijk was ik de eerste in heel Europa. Het begon toen ik met mijn man en kinderen naar de VS ging voor een sabbatical in 2001. Ik was in die tijd wat op een dood spoor geraakt met de gewone systeemtherapie omdat die erg theoretisch en constructivistisch was geworden. Ik miste de menselijkheid erin. In Amerika ontmoette ik Sue Johnson, die EFT ontwikkelde,

'Systeemtherapie vond ik te theoretisch, te constructivistisch geworden en ik miste er de menselijkheid in. In Amerika ontmoette ik op een congres Sue Johnson, die EFT ontwikkelde, en ik werd meteen gegrepen door haar werk'

op een congres. Ze hield daar, in de periode kort na de aanslag op de Twin Towers, een toespraak over hechting, verbinding en veiligheid. Over hoe mensen elkaar kunnen vasthouden in nood. Ik werd helemaal gegrepen door haar werk. In 2004 ben ik naar Ottawa gegaan om door haar getraind te worden. Ik werd de eerste EFT-therapeut in Europa, dan de eerste supervisor en later de eerste trainer. Sue bedacht mij met een leiderschapsrol, wat ik best eng vond. Ik vond echter een aantal heel enthousiaste leerlingen in Nederland die ook helemaal begeesterd raakten. We voelden dat waar we mee bezig waren belangrijk was, dus richtten we de stichting EFT Nederland op en met dat clubje hebben we zitten pionieren. Dat was niet simpel. Weet dat Sue, als eerste voorvechter van de emotionele benadering, haar tijd ver vooruit was en heeft moeten knokken om haar benadering ingang te doen vinden. Het is haar lange adem geweest en haar geloof in het model dat heeft gemaakt dat we zijn waar we nu zijn. Nu krijgt ze erkenning voor haar werk en allerlei prijzen en is iedereen ervan overtuigd dat emoties er wel degelijk toe doen."

Heb jij in Europa hard moeten vechten om het emotiegerichte op de kaart te krijgen?
"Inhoudelijk was de tijd rijp. Ik stond toevallig als eerste op een golf en kon daarop meesurfen. Het was verbijsterend hoe snel het zich verspreidde. Als je als groep groeit, vorm je echter soms ook een bedreiging voor andere groepen. Die huiver of dat wantrouwen heb ik wel gevoeld. Ik hoor wel eens in de wandelgan-

gen dat we als EFT-ers te veel naar de emotie gaan, of dat het een hype is. Ik ben echter geen zieltjeswinner. Ik doe waar ik in geloof en het is prima als iemand anders op een andere manier werkt. Alles gaat met een golfbeweging. Over tien jaar zal er iets anders zijn, maar ik denk wel dat EFT en de ingang nemen van emoties, een belangrijke bijdrage is geweest tot de psychotherapie en de systeemtherapie. Dat blijft overeind."

Hoe omschrijf jij de visie achter EFT?
"Sue Johnson ontwikkelde deze behandelmethode in de jaren tachtig. Vanuit de observatie van wat koppels deden en zeiden in haar therapiekamer, beschreef ze een interactiecirkel. Echtparen kwamen steeds in een soort stereotiepe patronen terecht. Ze ontdekte dat er maar een paar manieren zijn waarop we met elkaar interacteren: aanklampen/aanklampen, terugtrekken/terugtrekken of aanklampen/terugtrekken. In de hechtingstheorie vond ze een verklaringsmodel voor datgene wat ze zag. Sue is zich gaan richten op hoe ze de getoonde emoties kon gebruiken als middel tot verandering. Voor die tijd waren alle modellen wars van emoties, die werden nl. als lastig gezien. Sue zei als eerste dat emoties niet alleen belangrijk waren, maar dat ze ons een aanwijzing geven over waar we naartoe moeten met onze cliënt. Als we het pad van emoties volgen tot aan de diepste pijn, vinden we de antwoorden. Om zichzelf te beschermen uiten mensen hun pijn vaak op een reactieve manier die de partner kwetst, waarop deze zich ook niet meer durft open te stellen en het contact en de verbinding verstoord geraken. Als mensen daar zicht op krijgen, gaan ze zien hoe ze de ander én zichzelf tekortdoen. Door dat inzicht en het veilige kader van de therapie ontstaat er een moment dat de angst niet meer zo groot is om naar zichzelf te gaan kijken. Er ontstaat ruimte om behoeftes die niet vervuld zijn uit te spreken naar de partner zodat deze die kan gaan vervullen. Zo kan een nieuwe verbinding en een sterke hechtingsband groeien op basis van veiligheid en diepe behoeftes."

'Sue Johnson zei als eerste dat emoties niet alleen belangrijk zijn, maar dat ze ons een aanwijzing geven over waar we naartoe moeten met onze cliënt. Als we het pad van emoties volgen tot aan de diepste pijn, vinden we de antwoorden'

Wat hiervan spreekt je in het bijzonder aan?
"Ik vind het briljant dat Sue dit heeft kunnen uitwerken op een manier die zo consistent en coherent is, en toch eenvoudig. We gaan van oppervlakkige naar diepe emoties. Die vouwen we uit zodat uitgesproken kan worden waar het werkelijk om gaat en dan geven we de partner de kans om iets voor de ander te betekenen. Je werkt op het niveau van beide partners persoonlijk, hun blik op zichzelf, hun intern werkmodel, én interactioneel tezelfdertijd."

De menselijkheid die je miste in de toenmalige systeemtherapie heb je wel gevonden in EFT.
"Ik bedenk me nu soms: 'Hoe heb ik dit vak kunnen doen zonder dat ik dit wist?' Toen ik studeerde was er nog geen sprake van de hechtingstheorie, die kwam pas in de jaren tachtig. Nu is die kennis vanzelfsprekend. Ik begrijp mensen, mijn kinderen, mezelf nu beter. Het biedt houvast. Bij EFT heb ik hetzelfde: it makes total sense. Het is geen theoretisch bedenksel, maar een beschrijving van hoe het in de realiteit bij mensen gaat. Dat geeft je de vrijheid om bij iedere persoon opnieuw te zoeken naar de plek waar je moet aansluiten."

Jullie noemen het tijdens opleidingsdagen ook wel de landkaart. Als je de rode draad maar vindt en volgt, kom je er wel.
"Je komt altijd ergens. Dat vind ik zo interessant aan EFIT, waar ik nu veel mee werk. Je bewandelt samen met je cliënt een mooi pad. Je weet geen van beide waar je naartoe gaat, maar je volgt de cliënt in wat er zich aandient; in emoties, het lichaam, de woorden die gevonden worden en de beelden die de cliënt maakt. Ik vind het bijna magisch."

EFIT ervaar ik als erg integratief: je werkt met woorden, gebruikt het lichaam als signaalgever voor emoties, werkt

creatief met beelden en imaginaties. Hanteer je dit ook bij koppels of volg je daar puur de structuur van EFT?
“Afhankelijk van de fase waarin je je bevindt binnen de EFT-structuur, kan EFIT het koppelwerk mooi verdiepen. Je moet natuurlijk eerst voor voldoende veiligheid zorgen. In die eerste fase werk je daarom heel interactief in het hier en nu in de cirkel. Maar in de tweede fase, als er meer ruimte komt voor de ander en de partners niet meer zo reactief zijn of escalaties vertonen, kunnen ze elkaar de ruimte geven om innerlijk onderzoek te doen. Werken met beelden van het jongere zelf en de dingen die ze aan zichzelf zouden kunnen geven, is ook voor de partner erg ontroerend om te zien. Het gaat immers vaak om heel oude kwetsuren die niet door deze partner zijn aangebracht, maar die nog wel meespelen in de interactie tussen hen. Als iemand het in zichzelf mee kan helen, is dat heel ontlastend voor de partner. Het is prachtig om te zien dat iemand het aandurft om in zijn diepe pijn te gaan en in aanwezigheid van de ander die kwetsbaarheid te tonen.”

De co-regulatie die je inzet in de therapeutische relatie wordt dan een stukje overgedragen aan de partner.
“Terwijl ik als therapeut bezig ben het helingsproces in zichzelf te begeleiden, zie ik dat de partner betrokken is en meeleeft. Dat probeer ik in enactment te brengen tussen hen. Ik help de partner uiten wat het met hem of haar doet om de ander zo te zien. Mensen zeggen dan dingen als: ‘Ik heb nooit geweten dat dit zo belangrijk was voor je. Ik ben zo trots dat je dit hebt laten zien.’ Diegene die zich geopend heeft, krijgt de bevestiging goed bezig te zijn en dat dit gewaardeerd wordt door de ander. Die enactment is een heel belangrijk onderdeel want anders heb je iemand die zich blootgeeft en een toeschouwer. Dat is veel te kwetsbaar en geeft geen veiligheid. Bij een echtpaar dat ik een tijd begeleidde deden we hele mooie sessies met de man die naar zijn kindertijd terugging waar hij zich vaak erg angstig en alleen had gevoeld. Zijn enige steun waren toen zijn knuffeldieren. Hij kon het verdriet daarover nog niet voelen want hij had geleerd dat emoties gevaarlijk waren. Terwijl hij praatte, rolden bij zijn vrouw de tranen over de wangen. Haar tranen waren mijn kompas naar zijn diepere emoties. In een imaginatie liet ik hem die knuffels bij zich op schoot nemen, waardoor hij wel bij die emoties kwam, opnieuw veiligheid installeerde bij zichzelf en een stukje kon helen. Dit alles in de warme aanwezigheid van zijn vrouw, zijn huidige hechtingsfiguur, als veilige getuige. Later bleek dat hij zijn knuffeldieren had doorgegeven aan hun kind dat vaak bang was in het donker. Zo werd het een intergenerationeel thema: de knuffels die hem hadden geholpen te overleven in zijn eenzaamheid, hadden opnieuw betekenis voor zijn kind. Dat zijn de cadeaus die je krijgt van je cliënt als je de rust vindt om lang genoeg bij de emotie te blijven.”

Wij zijn als therapeut vaak de klankkast van de emoties van onze cliënt. We resoneren mee en onze cliënt komt soms pas in contact met zijn eigen emotie door ze weerspiegeld te zien op ons gezicht. Bij de sessies die ik van jou al mocht bijwonen, werd ik geraakt door de mate waarop jij je zichtbaar laat ontroeren. Je haalt geregeld zelf een zakdoek boven.
“Voor ik met EFT werkte, was ik veel meer op afstand. Dat was me zo aangeleerd. In psychoanalyse moest je vroeger een blank screen zijn en in systeemtherapie was het de bedoeling dat je

Karin Wagenaar is klinisch psycholoog, systeemtherapeut en gecertificeerd EFT-therapeut in een eigen praktijk. Ook is ze docente en supervisor binnen verschillende opleidingen systeem-, relatie- en gezinstherapie. Vanuit EFT-Nederland, waarvan ze ook voorzitter is, geeft ze geregeld trainingen, voordrachten en workshops in Nederland en daarbuiten.

figuurlijk achter een spiegel zat. Dichtbij durven zijn, zoals met EFT, was best spannend voor mij en voelde als een innerlijke revolutie. Zitten mensen er wel op te wachten? Het is een dunne lijn waarop je loopt. Je wil immers ook niet intrusief zijn en iets opwekken dat je cliënt niet wil tonen. Hoewel ik er in het begin onzeker over was, heb ik gaandeweg ontdekt hoe kostbaar het is dat ik laat zien geraakt te worden. Mensen ervaren dat ze er echt toe doen. Achteraf gezien vind ik het zielig voor mezelf dat ik al die tijd dat ik in psychoanalyse was daar zo alleen heb gelegen zonder iemand die - voor mij zichtbaar - mee resoneerde met hoe ik me voelde. Had ik toen maar een EFT-therapeut gehad." (lacht)

Het is in het contact dat we kunnen helen, dat we de veiligheid voelen om naar binnen te gaan. Dat is voortschrijdend inzicht in het therapielandschap.
"Ik denk dat heel veel inzichten intuïtief goed waren, maar dat er een soort grond ontbrak. Veel pioniers in dit veld hebben goede dingen gedaan en er hun eigen theorie van gemaakt. Nu weten we vanuit allerlei onderzoek zoals de polyvagaaltheorie, de neurobiologie en de hechtingstheorie, dat sommige van die dingen ook echt kloppen en waarom. Van andere methodieken weten we nu om dezelfde reden waarom ze juist niet of niet voldoende werken."

Zie je voor jezelf nog evoluties, bepaalde stromingen of invalshoeken die je aantrekken?
"Ik heb naast de EFT ook de sensorimotor psychotherapie opleiding gedaan en die loopt altijd met me mee. Het lichaam zien als een bron van informatie waarmee we kunnen werken naast de emoties, vind ik heel waardevol. Bessel van der Kolk integreert ook alle dingen die ik belangrijk vind: beweging, het contact in het hier en nu, de emoties, yoga, psychodrama … Ik heb daarom vooral behoefte om al de inzichten die gekomen zijn, in mijn werk te integreren. Ik heb geen behoefte om nog bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie of schematherapie te gaan leren. In de kliniek waar ik werkte, heb ik Mentalisation Based Treatment geïmplementeerd, maar op de een of andere manier, vind ik dat ook snel weer theoretisch. Ik heb behoefte om het terug te brengen tot de essentie van ons vak: zorgen dat er in het hier en nu, lichamelijk doorvoeld, iets kan gebeuren."

Hoe zet jij beweging en het lichaam in bij koppels?
"Soms haal ik ze uit de stoel en doe een oefening op afstand en nabijheid, de manier waarop ze zich al dan niet begrenzen, of iets met aanraking. Op een nog basaler niveau dan emoties, gaat het over sensaties. Het ervaren hoe een hand voelt: warm, plakkerig, aangenaam … Sommige mensen hebben er veel baat bij ze terug te brengen naar het hier en nu omdat ze te veel in hun hoofd gaan zitten. Kan je voelen hoe het is om de warmte van de ander zijn hand op je schouders te voelen? Wat doet dat met jou? Ga je daardoor ontspannen of juist aanspannen? Gaat je hart juist open of dicht? Word je bang? Kun je daar iets over zeggen? Dat is heel mooi werk om in de EFT-behandeling op te nemen, en dat gaat gemakkelijk omdat we die blauwdruk, die landkaart hebben. Ik weet altijd waar we zijn in het proces. Als ik probeer te verdiepen en het gaat met woorden niet gemakkelijk, dan probeer ik die ingang te nemen."

Als we cognitief blijven werken, blijven we vaak in een veilige zone. Door emoties te betrekken, maken we het spannender, ook voor het koppel onderling. Het lijkt me best intens als een partner zou aangeven te verstijven onder de hand van de ander.
"Zeker, maar dan hebben we iets om mee te werken. 'Vind je dat naar om te zeggen?' 'Vind je dat moeilijk om te voelen?' Meestal vinden mensen het rot en willen ze de ander niet kwetsen, waardoor ze het nooit eerder konden uiten. Dan kan je hen complimenteren dat ze het nu wél aandurfden en er samen naar kijken. Wat betekent dat voor je? Wat heb je nodig van de ander? En kan die ander je die veiligheid weer geven? Het vermoeiendst vind ik als mensen ervan wegblijven, als ze blijven "praten over". Dan kan ik me lamgeslagen gaan voelen, want zo kom je nergens."

In de vorming geven jullie aan dat het model eenvoudig is, maar het echt onder de knie krijgen van de fasen binnen EFT toch een heel proces is. Wat vond je zelf het moeilijkst in het aanleren?
"Ik denk het vertragen en niet te snel naar conclusies gaan. Ervoor was ik gewend om snel te denken en snel te werken. Dat loslaten kostte me moeite. En ik moest erop leren vertrouwen dat ook als ik niet al mijn slimme interventies doe, er heus wel wat komt vanuit de mensen."

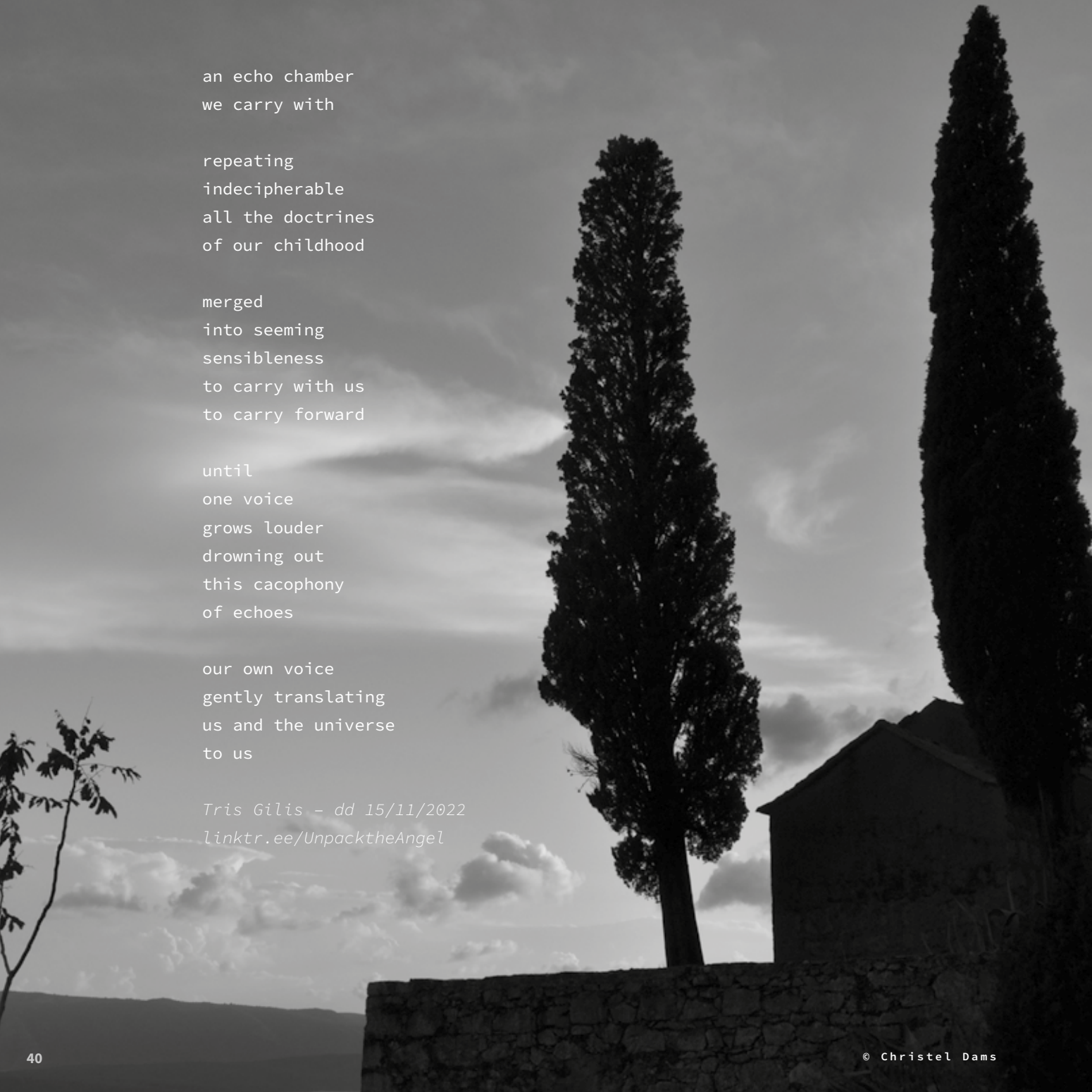
‘Voorheen was ik meer op afstand. Dichtbij durven zijn, zoals met EFT, was dus eerst best spannend voor mij en voelde als een innerlijke revolutie. Zitten mensen er wel op te wachten? Het is een dunne lijn waarop je loopt’

Loop je nu nog wel eens tegen zaken aan in het hanteren van EFT?

“De interventies zijn een tweede natuur geworden, ze zitten in mijn ruggenmerg nu. Wat ik wel meemaak is dat moeilijke koppels vaker naar mij worden doorverwezen. Koppels waarvan ik ook niet weet hoe ik hen kan helpen. Koppels die niet van elkaar weg willen, maar zich ook niet meer durven openen voor elkaar. Er ontstaat dan een patstelling waar ze van mij, als een soort superexpert, verwachten dat ik de oplossing breng. Die enorme verwachting kan alleen maar tegenvallen, wat voor mij een beklemmende positie is. Dan voel ik schaamte dat ik me heb laten strikken voor die rol van alleskunner en moet ik de ruimte weer maken voor mezelf om te zeggen: ‘Ik kan dit ook niet, we hebben alles geprobeerd, maar geraken er niet doorheen en ik weet niet wat ik nog kan doen’. Dat is geen fijne boodschap, want mensen komen een laatste strohalm zoeken bij jou en soms heb je die niet te bieden. In een concreet geval denk ik aan een koppel waar ik merkte een leeg hoofd te krijgen in de sessie. Ik kon niets meer bedenken om hen uit de impasse te helpen. Door dat met hen te delen, kwamen zij helemaal onder spanning te staan. Waar moesten ze dan heen, als ik het al niet meer wist? Het resultaat was echter dat de man van het koppel eindelijk de openheid toonde om te delen dat hij al een hele tijd uit de relatie wilde stappen. Uit schrik voor de reactie van zijn vrouw, bleef hij die boodschap uitstellen. Vanuit de verwachting die ze naar mij hadden, was ik ontzettend mijn best gaan doen om het op te lossen, maar je kan niet alles goed maken als de barrière bij hen ligt. EFT is niet zaligmakend waardoor iedereen gelukkig wordt.”

Om af te sluiten: ik vond een prent in het boek van Charlie Mackesy heel mooi passen bij EFT. ‘So you know all about me?’, vraagt de jongen, ‘and you still love me?’ Het paard antwoordt: ‘We love you all the more.’ Dat is waar we naartoe willen met koppels, lijkt me.

“Dat is de essentie. We denken dat als we onze kwetsbare kant of onze schaduwkant laten zien, dat we dan minder waard zullen zijn, minder geliefd. Dus verbergen we die en sluiten we ons af. Terwijl je kwetsbaarheid laten zien de ander juist ontwapent, het maakt je mooier als mens.”



an echo chamber
we carry with

repeating
indecipherable
all the doctrines
of our childhood

merged
into seeming
sensibleness
to carry with us
to carry forward

until
one voice
grows louder
drowning out
this cacophony
of echoes

our own voice
gently translating
us and the universe
to us

Tris Gilis - dd 15/11/2022
linktr.ee/UnpacktheAngel

© Christel Dams

Dag eetstoornis

LAURENCE BAUFFE

Dag eetstoornis, genoeg is genoeg – Hoe ik na een jarenlange strijd eindelijk koos voor herstel
Laurence Bauffe, Lannoo, € 22,99

WIE SCHREEF HET?

Laurence Bauffe kampt reeds meer dan dertien jaar met een eetstoornis. Ze heeft een partner en is mama van twee kindjes. Als handelswetenschapper startte Laurence haar loopbaan in een bank. Ze volgde een lerarenopleiding en werd lerares economie in het secundair onderwijs. Sinds haar achttiende hield ze een dagboek bij. Ze schrijft graag en dat was een enorme hulpbron in haar herstelproces. In 2021 besloot ze zich te laten opnemen om écht te genezen.

WAAROVER GAAT HET?

Laurence deelt fragmenten uit haar dagboek, daarbij de I.V.-driehoek mooi illustrerend. Zo geeft ze ons inzicht in hoe het denken over zichzelf en anderen evolueert naar anorectische gedachten die heel hardnekkig aanwezig blijven, waardoor - met een verstoord lichaamsbeeld als kernsymptoom van een eetstoornis - het herschrijven van het script een lastig parcours wordt,
Ze toont haar binnenkant en maakt ons deelgenoot van het scala aan heftige emoties die een eetstoornispatiënt tracht te controleren en vooral probeert niet te tonen aan de buitenwereld. Doorheen de jaren durft ze zich meer openstellen en zo komt er beweging in haar proces.
Op de lijn van het gericht handelen geeft ze weer hoe moeizaam de gedragsverandering verloopt van enerzijds lijnen en anderzijds compenseren naar een gezonde relatie met voeding.
Het boek mag dan wel niet chronologisch zijn opgebouwd, toch slaagt Bauffe erin om haar levensverhaal vlot leesbaar te brengen. Hierdoor krijgt de lezer inzicht in het ontstaan van een eetstoornis en hoe dit jaren sluimerend aanwezig is zonder dat het wordt opgemerkt. De brieven en getuigenissen van familie en vrienden zijn een mooie illustratie van de hulpbronnen die een belangrijke rol spelen in haar herstelproces.
Hoewel Laurence niet pretendeert een informatief boek te schrijven, neemt ze wel essentiële basisinformatie op in overzichtelijke kaders. De tekeningen sluiten naadloos aan bij de inhoud en geven in een oogopslag de essentie weer. Het boek verduidelijkt hoe de strijd rond eten, lichaam en gewicht een vluchtweg is. Het laat zien dat echt herstel te maken heeft met verbinding met je eigen kwetsbaarheid, waardoor er ruimte komt voor emoties en verbinding met anderen zodat het zelfvertrouwen kan groeien.

VOOR WIE IS HET BESTEMD?

Laurence schreef dit boek voor lotgenoten en voor wie geeft om iemand met een eetstoornis.
Ze deelt haar levenservaringen over dit thema aan zowel cliënten, familieleden, vrienden als hulpverleners. Met haar openhartige, kwetsbare getuigenis hoopt ze het verschil te kunnen maken voor lotgenoten en hen perspectief te geven op herstel. Dit vlot leesbare boek geeft iedere geïnteresseerde lezer de kans om achter de schermen van een eetstoornis te kijken. Een aanrader.

• Veerle Bernaert

EMDR in beweging brengen met I.V.

DOOR TINA CUYPERS

In haar eindwerk onderzocht Tina Cuypers hoe ideeën en technieken uit Interactionele Vormgeving het EMDR-proces kunnen deblokkeren. De rode draad is aan de ene kant het EMDR-protocol en aan de andere kant het gedachtegoed van de techniek. Voor deze tekst in METAFOOR koos Tina voor Ego-state Therapy.

© Amanda Dalbjorn-unsplash

‘Weerstand’ is een probleem dat zich vaak voordoet in een therapeutisch proces en waar elke therapeut op voorbereid moet zijn. Het EMDR-protocol is rechtlijnig en eenvoudig maar niet altijd gemakkelijk. Het gebeurt vaak dat therapeut, protocol en cliënt op elkaar botsen en dan kan alles stilvallen. Het is voor mij op zo’n moment niet aantrekkelijk om gewoon door te blijven werken, het protocol te blijven toepassen tot er weer beweging is. Daar komt dan Interactionele Vormgeving kijken. Als I.V.-therapeut blijf je niet duwen tegen de weerstand tot je er doorheen breekt. Je zoekt omwegen, andere ingangen, onverkende of platgetreden paden die je tot een nieuwe bestemming leiden.
In eerste instantie putten de technieken en integraties die aan bod komen in mijn eindwerk inspiratie uit bestaande literatuur en gesprekken met gevestigde EMDR-therapeuten. Vervolgens worden een aantal van deze technieken en integraties toegepast in casestudies waarbij er sprake was van een blokkering van het EMDR-proces. In die zin is het een exploratief verhaal dat inspiratie kan bieden aan andere avontuurlijke therapeuten.
De casus die hieronder aan bod komt is geanonimiseerd en een amalgaam van meerdere trajecten. Het is natuurlijk niet het volledige verhaal van een therapeutisch traject. Ik heb ervoor gekozen om te focussen op momenten waarop het EMDR-proces blokkeerde en op de interventies die dat proces gedeblokkeerd hebben.

Wat is Ego-State Therapie?
In ego-state therapie werkt de therapeut heel bewust met verschillende aspecten van de persoonlijkheid van de cliënt. Die worden dan “subpersoonlijkheden” of “stukken” genoemd. Bijvoorbeeld: het stuk van jou dat angstig is. Deze manier van werken werd oorspronkelijk ontwikkeld binnen de psychodynamische stroming en wordt ondertussen ruimer ingezet binnen het kader van andere stromingen of zelfs als therapie op zich.
In de opleiding I.V. zoals aangeboden door de Educatieve Academie komen ego-states expliciet aan bod als Jungiaans stoelenwerk en als Voice Dialogue. Een I.V.-therapeut kan deze en andere technieken toepassen op eender welk moment dat er één of meer subpersoonlijkheden van de cliënt zichtbaar worden.
Als therapie ligt ego-state therapie objectief gezien op de lijn van het gericht gedrag. De therapeut vraagt aan de cliënt om een subpersoonlijkheid te belichamen door bijvoorbeeld een gepaste positie in de ruimte in te nemen, een lichaamshouding aan te nemen die past bij die subpersoonlijkheid en te spreken met de stem van die subpersoonlijkheid. Vervolgens gaan therapeut en cliënt naar het subjectieve, de lijnen van de beleving en de semantiek: wat ervaart de cliënt bij het uitvoeren van deze handelingen? Wat is de betekenis daarvan?
Binnen het kwadrant van Wilber bevinden we ons aan de kant van het individuele. Het gaat over eigenschappen van de cliënt als een individu dat bestaat uit veel verschillende aspecten. Dat is zowel subjectief (de gedachten, gevoelens, emoties van de subpersoonlijkheid) als objectief (de houding, woorden en gebaren van de subpersoonlijkheid).

EMDR en Ego-State Therapie
Gonzalez en Mosquera gebruiken EMDR op een unieke wijze om te werken met ernstig getraumatiseerde en dissociërende cliënten door de integratie van ego-state therapie. Deze creativiteit is volgens hen verantwoord en zelfs noodzakelijk omdat “al snel bleek dat [EMDR] bij cliënten met complex trauma en dissociatieve stoornissen problemen opleverde. (…) Ons voorstel van een 'progressieve benadering' houdt in dat we (...) het fasegerichte model wat minder lineair toepassen. Die lineaire toepassing kan volgens ons namelijk een obstakel bieden voor de mogelijkheden die EMDR te bieden heeft.” (Gonzalez en Mosquera, 2012).
Daarbij gaat het niet over een injectie van het ego-state gedachtegoed tijdens specifieke fasen van het EMDR-protocol. De progressieve benadering werkt met één of meerdere subpersoonlijkheden en neemt die mee in het EMDR-protocol.
Dat is zinvol als één subpersoonlijkheid een fobie heeft voor een andere subpersoonlijkheid. Het is mogelijk dat een primaire subpersoonlijkheid die veel belang hecht aan controle, niet toestaat dat een meer spontane en avontuurlijke subpersoonlijkheid zich ontplooit. De I.V.-therapeut kan in deze situatie werken met de primaire subpersoonlijkheid om deze fobie te desensitiseren en de eventuele oorsprong van de fobie te verwerken.
Een heel specifieke fobie is die van de innerlijke criticus voor de rest van het systeem, zoals beschreven door Marijke Leys (2018). De innerlijke criticus kan verstrikt zitten in het traumanetwerk, bevroren in een moment waarop de cliënt zeer kwetsbaar was en niet beschermd werd. Dat blijft waar in het hier-en-nu voor

een getraumatiseerde innerlijke criticus waardoor die zijn stem ook laat horen wanneer hij geconfronteerd wordt met triggers. Als een therapeut ervoor kiest om in interactie te gaan met de innerlijke criticus, dient dat altijd met de nodige voorzichtigheid te gebeuren. Dat geldt des te meer wanneer de innerlijke criticus geïsoleerd betrokken wordt in traumaverwerking.
Een andere toepassing is te vinden in het versterken van adaptieve informatie of vaardigheden. Wanneer die te vinden zijn in één stuk, maar veelal afwezig zijn in de rest van het systeem, kunnen de technieken die vallen onder 'ontwikkelen en installeren van bronnen' gebruikt worden om deze doorheen het hele systeem te verspreiden.
Gonzalez en Mosquera geven aan dat het bij ernstig dissociërende cliënten nodig kan zijn om extra structuur aan te brengen door het innerlijk systeem bewust te fractioneren. Bij dat soort cliënten kan het immers gebeuren dat het aanmoedigen van spontane verwerking enkel als resultaat heeft dat de cliënt vervalt in de chaos die zijn leven altijd typeert. In dat geval is het beter om te werken met delen van het systeem.
Marijke Leys (2018) beschrijft ook een aantal invalshoeken om de kwetsuur te bereiken als de cliënt daar in eerste instantie weinig toegang toe heeft. In voice dialogue termen beschrijft ze onder andere hoe het mogelijk is om via primaire of verstoten subpersonen toegang te krijgen tot het gekwetste kind. Ze beschrijft ook hoe weerstand (poortwachters) overwonnen kan worden door ermee in dialoog te gaan. Een I.V.-therapeut kan deze inzichten gebruiken om opnieuw met aparte subpersoonlijkheden te werken in een EMDR-protocol.
Naast deze globale integratie van ego-state therapie en EMDR, zijn er ook specifieke fasen van het EMDR-protocol waarin het zinvol kan zijn om kortstondig subpersoonlijkheden aan te spreken. Dat is eerder aangewezen bij cliënten waarbij er geen sprake is van structurele dissociatie.

Tijdens Fase 3, **assessment**, kan het gebeuren dat een cliënt er niet in slaagt om de negatieve en positieve cognitie duidelijk te formuleren omdat verschillende subpersoonlijkheden daar een verschillende mening over hebben. Misschien vindt één subpersoonlijkheid dat het absoluut klopt dat de cliënt niet veilig is, terwijl een andere subpersoonlijkheid vindt dat dat allemaal wel meevalt. Een behendige I.V.-therapeut kan dan identificeren welke subpersoonlijkheid het meest verwikkeld is in het trauma en deze de cognities laten formuleren.

Assessment. De therapeut controleert of de aan het trauma gerelateerde informatie correct en actueel aanwezig is. Dit gaat bijvoorbeeld over de negatieve overtuigingen die de client met zich meedraagt als gevolg van het trauma.

Tijdens Fase 4, **desensitisatie**, gebeurt het heel vaak dat een cliënt spontaan subpersoonlijkheden begint te identificeren. Als I.V.-therapeut kan je dan aan de hand van deze ervaring zowel verwerking als integratie versterken. Als een cliënt bijvoorbeeld aangeeft dat er iets van angst aanwezig is, kan een I.V.-therapeut hierop inspelen door bij wijze van **interweave** terug te geven: "Er is een stuk van jou dat angstig is." Als de cliënt vervolgens aangeeft dat er ook iets rustig en zelfverzekerd aanwezig is, kan de therapeut dat opnieuw bevestigen. Het is zelfs mogelijk om langzaam te verschuiven naar facilitatie door, opnieuw in de vorm van interweaves, deze subpersoonlijkheden aan te spreken of hen aan te moedigen om met elkaar in dialoog te gaan. Dat kan bijvoorbeeld de vorm aannemen van een interweave zoals: "Wat heeft het stuk van jou dat rustig is, te leren aan het stuk van jou dat angstig is?"

Desensitisatie. Deze fase volgt onmiddellijk op fase 3 en is wellicht degene waar de meeste mensen aan denken bij EMDR. De therapeut stimuleert bilaterale oogbewegingen bij de cliënt, meestal door de vingers horizontaal te bewegen in het gezichtsveld van de cliënt. De enige instructie voor de cliënt is om deze beweging te volgen en zonder oordeel of sturing te observeren wat er bij de cliënt gebeurt, welke gedachten, beelden, emoties, sensaties enz. hij opmerkt. Dat is een proces van vrije associatie. De therapeut stopt op geregelde intervallen en vraagt aan de cliënt wat deze opmerkt. Dat is ook het moment waarop de therapeut kleine interventies kan maken om het proces te stimuleren. Deze interventies noemen we interweaves en bestaan meestal uit prikkelende vragen of bedenkingen van de therapeut die niet bedoeld zijn om een dialoog op te starten.

Casus: Leen

Leen heeft een aantal jaren geleden een ernstige burn-out meegemaakt. Ze is op een bepaald moment volledig ingestort en kon zelfs niet meer de energie opbrengen om recht te staan of te eten. Ze heeft daarom een half jaar bij haar moeder gewoond, die haar verzorgd heeft.

Op het moment dat Leen bij mij terecht kwam, was ze terug aan het werk. Ze voelde zich nog steeds chronisch vermoeid en had veel last van angst, hyperventilatie, paniekaanvallen en oncontroleerbare huilbuien op momenten dat ze zich een beetje overweldigd voelde. Ze had al een heel parcours achter de rug zonder veel resultaat en wilde graag EMDR-therapie proberenen.

In eerste instantie verliep deze therapie behoorlijk succesvol. Leens angst om te hervallen in een burn-out verminderde en ze had steeds meer zin om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Ze had ook minder paniekaanvallen en huilbuien. Tegelijkertijd leerde ze om mild te zijn voor zichzelf en zichzelf de nodige ruimte te geven wanneer ze echt merkte dat het allemaal een beetje teveel werd. Objectief gezien, zag haar leven er steeds beter uit. Haar interne beleving bleef echter halsstarrig gedomineerd door angst. Nieuwe informatie had hier geen impact op. Ze hield bijvoorbeeld op een kalender bij hoe vaak ze hyperventileerde en oncontroleerbaar huilde en zag objectief dat dat steeds minder voorkwam, maar iets in haar bleef ervan overtuigd dat het zou blijven gebeuren. Er zat duidelijk iets geblokkeerd. In het kwadrant van Wilber was er verbetering in het objectief-individuele maar niet in het subjectief-individuele. Op de I.V.-driehoek was er verandering in het gebeuren en het gericht gedrag, maar niet op de lijn van de betekenis. Ik vermoedde dat er een conflict of blokkade bestond op het niveau van subpersoonlijkheden. Een deel van haar zag en geloofde wel dat het beter ging, maar het deel van haar dat bang was voor herval, hield altijd de bovenhand. Dat werd des te duidelijker tijdens een EMDR-sessie waarin ze spontaan zei dat ze zichzelf als een klein, kwetsbaar kind op de grond zag zitten. In de vorm van interweaves heb ik haar aangemoedigd om aan dit kind een stem te geven. Dat was voor Leen een openbaring: ze was zich niet bewust van dit stuk, hoewel het zo sterk aanwezig was in haar leven. Ze voelde aan dat dit een belangrijk stuk was dat ze uit haar bewuste geest verbande, omdat het niet paste bij haar zelfbeeld.

EMDR kan werken met interne conflicten, maar in de basis richt het zich op de persoon als geheel. Het is dan ook niet vanzelfsprekend dat een conflict tussen subpersoonlijkheden spontaan opgelost wordt tijdens EMDR wanneer therapeut en cliënt zich hier expliciet op richten. Daarom besloot ik om in eerste instantie het conflict scherper in beeld te krijgen en daarna terug mee te nemen naar EMDR. Tijdens de volgende sessie faciliteerde ik dit angstige kind. We gingen samen op zoek naar het stuk van haar dat dit kind gerust zou kunnen stellen en kwamen uit bij een stuk van haar dat ze zelf benoemde als 'het volwassen stuk'. Dat volwassen stuk was vooral heel ambitieus en vond het belangrijk om emoties onder controle te houden. Er was geen interactie tussen deze twee stukken in haar leven, waardoor ze steeds heen en weer bewoog tussen 'blijven doorgaan' en 'instorten'. In de weken daarna sprak ze dit volwassen stuk bewust aan op momenten dat ze zich angstig voelde en merkte ze dat het kind daardoor kalmeerde. Dat was al een vooruitgang maar ik merkte op dat dit ook wel een variant was op de verbanningsstrategie: het angstige kind moest zo snel mogelijk kalmeren. Ik moedigde haar aan om op momenten dat ze zich heel sterk in controle voelde en weinig contact had met haar emoties, ook eens na te gaan hoe het angstige kind zich voelde.

We werkten daarop verder aan de hand van EMDR. Ik combineerde bilaterale stimulatie en vrije associatie met facilitatie van deze twee stukken aan de hand van interweaves. Langzaam maar zeker ontstond er integratie. De informatie uit het volwassen stuk verspreidde zich steeds meer naar het angstige stuk. Het angstige stuk maakte ook duidelijk wat het nodig had: het wou gezien en erkend worden, omdat het vond dat het ook wel belangrijke informatie te delen had. Er is wel degelijk een risico dat ze zal hervallen en ze moet daar waakzaam voor blijven. Het volwassen stuk integreerde dit en kwam tot het besef dat emoties beter te hanteren zijn als ze beleefd en gezien mogen worden. Er werd zo informatie uit het Attractaat toegevoegd aan het Script waardoor de semantische betekenis van wat Leen in haar leven meemaakte veranderde. Er zullen in het leven altijd uitdagingen op haar pad blijven komen en die zullen soms negatieve emoties met zich meebrengen. Dat betekent niet dat ze zwak of labiel is, maar gewoon dat ze mens is. Dat proces is nog steeds gaande. Soms is het angstige stuk en soms is het volwassen stuk meer aanwezig. Steeds vaker zijn ze samen aanwezig en bereid samen te werken.

Ego-state therapie binnen EMDR: I.V.-reflecties

Bovenstaand werk is niet evident voor therapeuten die er niet vertrouwd mee zijn. Nochtans is het meer dan aangewezen bij trauma, waarbij er bijna altijd sprake is van versplintering van de persoonlijkheid. Het voordeel is dat het EMDR-protocol zeer mooi in ere gehouden kan worden, ofwel door subpersoonlijkheden in te brengen in interweaves, ofwel door het protocol te doorlopen met één subpersoonlijkheid. Uit het werk van Dolores en Mosquero blijkt overduidelijk dat dat efficiënter kan zijn dan het werken met de persoonlijkheid in zijn geheel. Sterker nog, door met de persoonlijkheid in zijn geheel te werken kan er juist chaos en destabilisatie ontstaan. Dat is immers wat het systeem kent.

In mijn persoonlijke ervaring is het vaak heel zinvol om te werken met subpersoonlijkheden binnen EMDR. Ik kan niet voldoende benadrukken hoe natuurlijk en vanzelfsprekend dat aanvoelt voor cliënten in elke casus waar ik subpersoonlijkheden midden in de bilaterale stimulatie heb geïntroduceerd. Zowel voor als tijdens de bilaterale stimulatie is het vaak verhelderend voor cliënten om te denken aan verschillende stukken van zichzelf. Een cognitie die in eerste instantie quasi onwerkbaar leek, wordt plots een stuk realistischer als het gaat over “een deel van mij”. Door met subpersoonlijkheden te werken, kan een I.V.-therapeut tot veel meer werkbare negatieve en positieve cognities komen.

Het is ook heel zinvol om te denken in termen van “informatie die zich verspreid doorheen het systeem”. Het is dan niet nodig om een verandering over de gehele lijn van de cliënt te introduceren, het volstaat om dit bij één subpersoonlijkheid te bewerkstelligen. In vervolgtherapie kan er dan gewerkt worden aan het verspreiden van positieve informatie doorheen het systeem. Met andere woorden: Elke subpersoonlijkheid heeft zijn eigen I.V.-driehoek en door hier positieve veranderingen in te bewerkstelligen, is er ook een positieve verandering in de driehoek van de persoonlijkheid als geheel.

Referenties

* *Gonzalez, A. en Mosquera, D. 2012. EMDR bij complex trauma en dissociatie. Uitgeverij Mens!*
* *Leys, M. 2018. Oog in oog met kwetsbaarheid. Uitgeverij Boom*

© Louis Galvez-unsplash

IV-gewijs 2022: moet er nog ruimte voor verschil zijn?

Een terugblik in een paar woorden en veel beelden

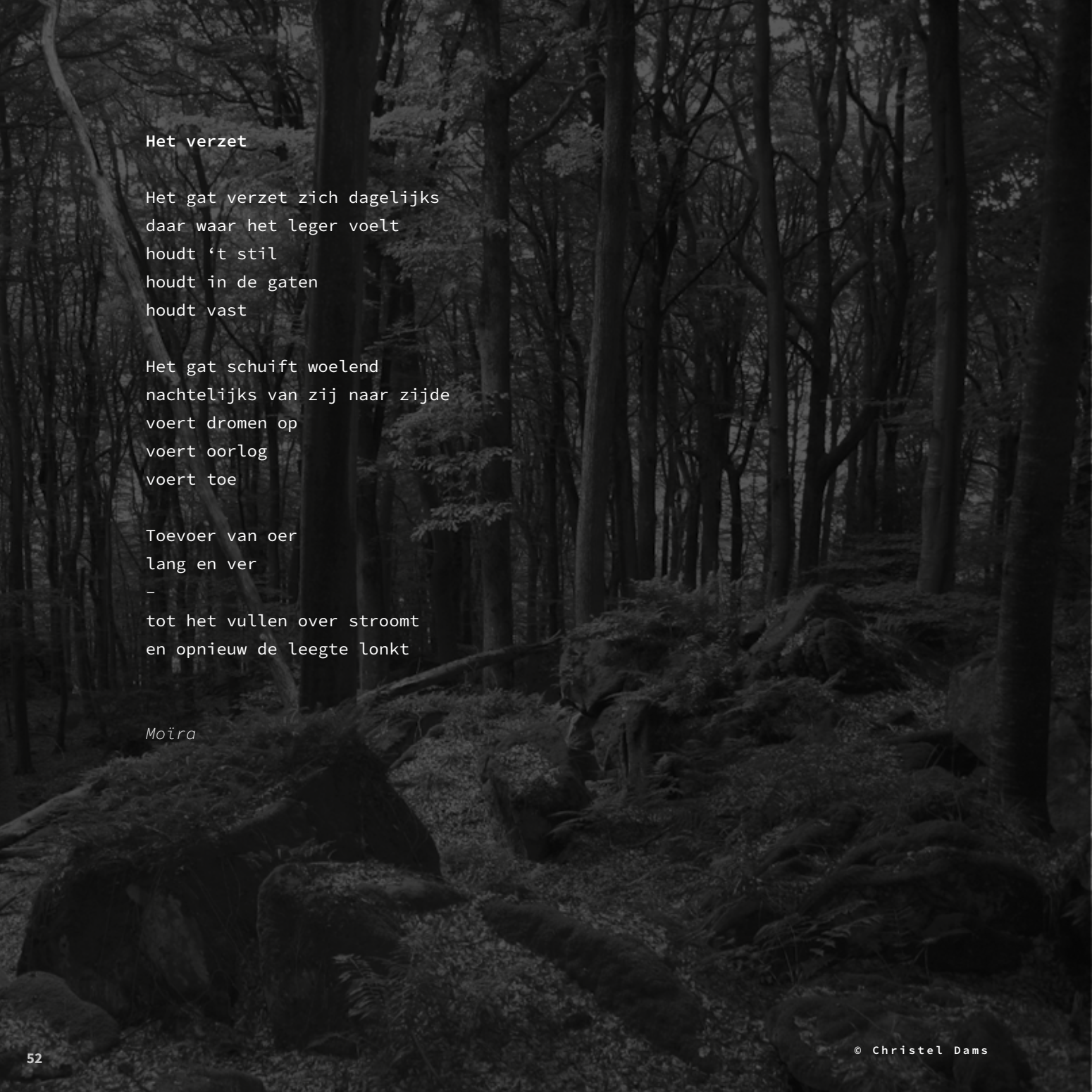
Na twee coronajaren waarin I.V.-gewijs afgelast werd, mocht ons leukste netwerkevent eindelijk nog eens doorgaan. Hoe het was, lees je hieronder.

E.A.-huiskunstenaar Katrien Cassiers opende de dag met een ritueel. De deelnemers kregen een leeg bloempotje en mochten eigenhandig een plantenbol in zachte aarde planten. Een hoopvolle beweging waarin we stilstaan bij het gebeuren dat we soms niet kunnen zien, maar dat zich wél voltrekt. Het niet-weten, het verwachtend met geduld en vertrouwen tegemoetzien wat onderweg is. En dat is een sprekende metafoor voor ons therapeut-zijn.

Drie I.V.-collega's deelden in workshops hun expertise: de workshops over 'Helend en therapeutisch ademhalen' van Vanessa Kersemans, 'Traumaverwerking via beeld en beweging' van Annelien d'Hoine en 'Vind je Ikigai, de sleutel tot een zinvol en vervullend leven' van Annelies Harvent vonden tweemaal een actief publiek. Bij bevraging van de deelnemers kon waardering, inspiratie en vooral veel *goesting* opgemerkt worden. Tussendoor zoemde de cafetaria van ons moederschip zoals we dat vier jaar lang in onze opleiding mochten horen: instant nostalgie en een weemoedige ergernis aan de akoestiek van een oud maar bezield, wijs en *doorleerd* gebouw.

In de namiddag kwam professor psychologie Mattias Desmet spreken. Hoewel we graag meer vernomen hadden over zijn specialisme Lacan en zijn ervaring als therapeut, verkoos Desmet om te praten over zichzelf, het totalitarisme en de technocratie die volgens hem een reële dreiging vormen. Het werd een ware huiskamervoordracht waarin stiltes en lachsalvo's elkaar afwisselden. Er was ruimte voor veelheid en verschil, en net daar gaat zijn pleidooi over. Mag er nog verschil zijn, een tegenstem, een vrije stem, een àndere stem?

Tekst: Sabien Jagers
Foto's: Sam Vandeputte



Het verzet

Het gat verzet zich dagelijks
daar waar het leger voelt
houdt ‘t stil
houdt in de gaten
houdt vast

Het gat schuift woelend
nachtelijks van zij naar zijde
voert dromen op
voert oorlog
voert toe

Toevoer van oer
lang en ver
–
tot het vullen over stroomt
en opnieuw de leegte lonkt

Moïra

© Christel Dams

facing fear
Purna Renault

EXPO 16 januari - 31 maart 2023 Vernissage: zondag 22 januari, 14-18u

Educatieve Academie - Patriottenstraat 35, 2600 Berchem

Psychotherapie op het kruispunt van wetenschap, kunst en ethiek

Onze complexe en snel veranderende wereld vraagt op vele gebieden om een stevige creativiteit. Zij daagt ons als het ware uit om als een onderzoeker, kunstenaar en wijze de mogelijkheden en wrijvingen van deze tijd te verkennen. Hoe kunnen wij als mens en als zorgverlener / psychotherapeut zinvol bijdragen aan het nieuwe dat zich aandient? Wat kan Interactionele Vormgeving (I.V.) betekenen voor deze en voor de toekomstige generatie?
Deze tweedaagse wil een ontmoetingspunt zijn waarbij interactie en vormgeving mogelijk zijn. Hoe verhouden psychotherapie, kunst, wetenschap en ethiek zich tot elkaar? Is integratie nodig en doenbaar?

Als gastspreker verwelkomen we kind- en jeugdpsychiater en psychotherapeut **Binu Singh**. Omdat zorg voor de toekomst zorg voor onze kinderen betekent. 'Baby's tonen ons waar het scheef zit in de maatschappij'.

Op het kruispunt van wetenschap, kunst, ethiek en psychotherapie ontmoeten we ook **Stefan Perceval**, de bevlogen artistiek directeur van HETGEVOLG, een theater dat werkt met mensen met een kwetsbare achtergrond.

Bruno Van den Bosch en **Hilde Vleugels**, de grondleggers van Interactionele Vormgeving, staan stil bij wat I.V. en integratie in deze tijd kunnen betekenen. Verder zal er een zeer gevarieerd aanbod van een 10-tal workshops aangeboden worden.

Wees welkom!.

Welkom op het EA-congres 2023!

Ontdek het programma van donderdag 16 en vrijdag 17 maart.

Dagindeling beide dagen:

09u00 Deuren open
09u30 Verwelkoming
10u00 1ste lezing: Stefan Perceval (do 16/03)
en Binu Singh (vr 17/03)
11u15 Pauze
11u45 2de lezing: Hilde Vleugels (do 16/03)
en Bruno Van den Bosch (vr 17/03)
13u00 Lunch
14u00 1ste workshopronde (deelname aan 1 v/d workshops)
15u15 Pauze
15u45 2de workshopronde (deelname aan 1 v/d workshops)
17u00 Receptie (vr 17/03)
18u00 Einde

Stefan Perceval

Dr. Binu Singh

Neem deel aan 4 van deze 10 Workshops:

- De wortels vinden in jezelf: De zoektocht naar een identiteit tussen twee culturen (Melike Aydinli)
- Diversiteit in de praktijk: de dans van de 'Nieuwe Demoed'! (Gitte Beaupain)
- De 'erotische verbeelding': op weg naar een authentieke seksuele zelf (Charlotte Benoot)
- De perfectionist en de Japanse keramiek (workshop door Ann Bilsen – enkel do 16/3)
- Wat maakt kunst zichtbaar in de toeschouwer? (Katrien Cassiers – deze workshop heeft de duur van 2 workshops)
- Een systemische verkenning (ief De Roover)
- Verhalen die vertalen… (Suzanne Kempeneers)
- Een gezonde geest in een gezond lichaam (Sabrina Marx)
- 'Imagination Activism' – een nieuwe beweging uit London (Moïra Nauwens)
- Het niet-weten (Marleen Van Laere)

Wil je het EA-congres op 16 & 17 maart 2023 met vroegboekkorting bijwonen?

Kijk dan even op onze website: je vindt er meer informatie over de sprekers en workshopgevers, het adres van het Antwerpse congrescentrum en het inschrijvingsformulie.
Nuttig om weten: je geniet tot 08/01/2023 van een vroegboekkorting.

Ga naar https://educatieve-academie.be/kalender/congres-2023/ of scan de QR-code!

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

23 & 30 januari

Therapeutisch werken met hoogsensitieve kinderen

Freya Hooyberghs

27 januari & 3 februari

Creatieve Werkvormen

Katrien Cassiers

14, 15 en 27 februari

Brainspotting fase 2

Marie-José Boon & An Van Hassel

NIEUW 3 & 10 maart

De kracht van intervisie

Marleen Van Laere

4 & 18 maart

Verwerking van mishandeling of misbruik

Anne Vandenbroucke

NIEUW 13, 20 & 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

NIEUW 17 & 24 april

Muziek en klank in therapie

Maia Van Landeghem

NIEUW 18 & 25 april

Mentaliseren

Inge Wouters

20, 21 & 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 juni

Ademen

Vanessa Kersemans

WORKSHOPS VOORJAAR 2023

22 april

Workshop Familieopstellingen

Katrien Cassiers

JAAROPLEIDINGEN VOOR THERAPEUTEN EN HULPVERLENERS **2022-2023**

Schrijf je voor 30 april 2023 in en geniet van 10% korting op onze Jaaropleidingen!

17 DINSDAGEN — **Tweejarige opleiding integratieve kindertherapie**
Katrien Cassiers & Moïra Nauwens

18 DINSDAGEN — **Integratieve creatieve opleiding**
Suzanne Kempeneers, Katrien Cassiers, Pat Van Lantschoot en Luc Van Nyvelseel

10 DINSDAGEN — **Leren werken met familieopstellingen**
Katrien Cassiers & ief De Roover

8 MAANDAGEN — **Creatief werken met het medium zand**
Katrien Cassiers

10 DINSDAGEN — **Integratieve rouw- en verliesbegeleiding**
Ann Bilsen

6 MAANDAGEN — **I.V.-coaching**
Marleen Van Laere

6 DINSDAGEN — **Nutritional psychology**
Sabrina Marx

10 DINSDAGEN — **Traumaverwerking**
Anne Vandenbroucke

6 DINSDAGEN — **(Improvisatie)theater & therapie**
Suzanne Kempeneers

8 MAANDAGEN — **Therapeutisch werken met mindfulness en compassie**
Vanessa Kersemans & Jan Jacobs

6 DONDERDAGEN — **Integratief lichaamsgericht werken**
Ludwina Degryse

10 ZATERDAGEN — **De metapositie van de Supervisor**
Bruno Van den Bosch & Marleen Van Laere

NIEUW **JAAROPLEIDING OVER ZINGEVING**
van Marleen Van Laere & Gitte Beaupain - data en info volgen nog

INFODAG EDUCATIEVE ACADEMIE

ZONDAG 26 FEBRUARI 2023
13 TOT 17U

Ben je benieuwd naar het aanbod van de Educatieve Academie?
Overweeg je om één van onze Jaaropleidingen aan te vatten en heb je nog inhoudelijke of praktische vragen?
Kom dan zeker langs op onze infodag!

Zondag 26 februari 2023 staan het secretariaat, algemeen directeur Ief De Roover en een aantal docenten van 13 uur tot 17 uur voor je klaar om je vragen te beantwoorden.
Ook kan je workshops over onze opleidingen volgen.

Houd onze website en Facebookpagina in de gaten voor meer info rond de infodag.

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. Individuatie 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. .

Hallo mijnheer Jung, kan ik een afspraak maken? Of hebt u een wachtlijst? Ik wil het graag met u hebben over angst en verlangen. Of het dringend is? Neen, niet echt. Het is al een tijdje aan de gang, dus het kan nog wel wachten. Maar het zit zo dat er elke dag cliënten vertellen over angst, onzekerheid, onveiligheid. En dat ik blijf zoeken en ruimte probeer te maken voor hun verlangen. Soms moeizaam, diep bedolven. Samen kijken naar verlangen en verbinding. Volgens bepaalde theorieën hebben we immers de ander nodig om veiligheid te kunnen voelen.

Ons systeem is ontwikkeld om naar verbinding te neigen. Om bewust de ander op te zoeken. De mens als sociaal wezen. Terwijl u zegt: 'Wie naar buiten kijkt, droomt, wie naar binnen kijkt, ontwaakt.' Moeten we het dan in ons eentje klaren? Zoals velen het trachten te doen? Alleen met onze binnenkant? Beetje navelstaren en hop we zijn ontwaakt en voelen ons weer goed in ons vel? Inderdaad, kort door de bocht. Mijn excuses. Maar bij velen is de angst wel veel voelbaarder dan het verlangen. U zegt ook: 'We zijn niet wat ons overkomt, we zijn wat we zelf kiezen te worden.' Maar is een keuze gemaakt vanuit angst een echte keuze?

Ik heb ooit de liefde van mijn leven losgelaten uit angst. Indien ik mijn verlangen had gevolgd, hadden onze levens een heel andere wending genomen. Het heeft mij mee gevormd natuurlijk. Dat klopt. Het prikt wel nog steeds. Ik voel het als ik naar binnen kijk. Ergens in mijn hart. Daar voel ik mijn verlangen. Geen angst. Het plekje, in ieder van ons, waar ik mijn cliënten ook naartoe probeer te leiden. Nadat ze hun angst onder ogen hebben gezien. Dat is echt wel heel erg naar binnen kijken. Naar het voelen durven gaan, helemaal naar het diepste puntje in ons hart. Ik geef het toe, inderdaad. Daar, diep vanbinnen, vinden we ons verlangen dat ons kan doen ontwaken en de juiste keuzes helpt maken om ons veilig te voelen en te worden wie we echt zijn. In warme verbinding met de ander. Het doet mij denken aan het gedicht van Alice Nahon dat bij mijn grootouders aan de muur hing: ''t Is goed in 't eigen hert te kijken, nog even voor het slapen gaan …' Ik had het kunnen weten. Dank u mijnheer Jung. Vanaf nu ga ik nog meer leven vanuit mijn hartsverlangen en mijn cliënten nog bewuster meenemen op deze reis naar binnen zodat er echte authentieke keuzes gemaakt worden en we werkelijk "wakker" worden. Nogmaals dank. U mag me schrappen van uw wachtlijst.

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 meersporenbeleid voert.

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

DE MENSEN

Hoofdredactie: Tanja Dierckx
Layout: Ruth Nachtergaele
Coverfoto: Christel Dams
Redactie: Ann Ceulemans, Sabien Jagers, Carolien Peeters, Diane Van Zegbroeck, Annemie Willemse en Inge Wouters
Verantwoordelijke uitgever: Bruno Van den Bosch

Werkten ook mee aan dit nummer:
Veerle Bernaert, Christel Dams, Cindy De Bruyn, Tina Cuypers, Chris Emmerechts, Griet Geraert, Tris Gillis, Aline Lockefeer, Sabrina Marx, Moira Nauwens, Carolien Peeters, Niels Piette, Ursula Proost, Anita Sanders, Karen Terlinck, Sam Vandeputte, Karine Van Oosterbos, Anne Van Sluijs, Anja Wouters.

M. | UITGEGEVEN DOOR DE V.V.T.I.V.