

Sprankelende ervaringen

Beste lezer,

Heel dankbaar ben ik voor de kansen die ik gekregen heb in mijn leven. Sinds gisteren ben ik gestart bij mijn nieuwe werkgevers: Balansis en Groepspraktijk Zuid. Wat een mooie werkplaatsen hebben zij gecreëerd.

In dit artikel wil ik alle mensen bedanken die mij geholpen en geïnspireerd hebben op mijn levensweg: mijn familie, mijn vrienden, alle leraren en supervisors ... De lijst is zo lang. Ook omdat ik toegelaten heb dat deze mensen mij raakten. Ik wil ook alle cliënten bedanken voor hun moed.

Een vraag die geregeld terugkomt is: **hoe werk jij?** Een moeilijke vraag vind ik. Hoe ik werk hangt nl. af van welke persoon er voor mij zit en wat zijn/haar vraag is. In grote lijnen kan ik wel zeggen dat het voor mij belangrijk is om niet enkel aandacht te besteden aan het moeilijke en het zware. Ik vind het ook belangrijk om stil te staan bij "**sprankelende**" **ervaringen**. Deze term leerde ik van Michael White (de grondlegger van de Narratieve Therapie). Mensen kunnen volgens hem het zware beter verwerken als ze ook voldoende contact hebben met hun kwaliteiten, met wat kostbaar is voor hen ...

Dikwijls geraken die kwaliteiten echter ondergesneeuwd als men in een moeilijke episode zit ... Een tekst die dit goed weergeeft, leerde ik kennen tijdens de workshop die ik volgde bij Johan Van de Putte:

De centrale en exclusieve focus op problemen en op de gevolgen ervan verduistert

de mate waarin identiteit **geconstrueerd wordt** in taal

en in de context van relationele praktijken

en deze focus verduistert

de mate waarin identiteit op het spel staat in ons werken met de mensen die

ons consulteren. **Verhalen construeren het leven ...**



Toen ik in 2016 nog werkte in mijn vorige zelfstandige praktijk, liet ik mijn belastingbrief invullen en vertelde aan die man dat ik met een zelfstandige zaak begonnen was. Hij vroeg me hoe het liep. Ik zei dat het heel goed liep en dat ik **zeer tevreden** was. Hij zei: In wat voor een tijd leven wij dat er mensen zijn die plezier beleven aan andermans miserie? Ik zei dat het dit niet was waar ik plezier aan beleefde maar aan het zien dat mensen terug energie krijgen en goesting om dingen anders aan te pakken ...

Waarom vertel ik jou dit en waarom zeg ik erbij dat het een man was? Het korte gesprek heeft me duidelijk gemaakt dat ik in mijn leven veel geleerd heb van mannen. Hun **confrontaties** waren vaak hard en brachten mij uit evenwicht. In therapie moeten er ook soms **grenzen** getrokken worden. Eén belangrijke

grens is, dat ik mensen kan brengen naar een kruispunt in hun leven. Op dit kruispunt kunnen ze voelen dat ze een keuze hebben: ofwel gaan ze door met wat ze altijd deden ofwel slaan ze een andere weg in.

Als mensen in therapie gaan zitten ze in een pijnlijke levensfase. Waarom zouden ze dan niet kiezen voor die andere weg? Dit heb ik moeten **leren al doende** en daarom is therapie een ambacht. Ik heb het vooral geleerd door fouten te maken (en die te bespreken in de veilige context van supervisie bij een meer ervaren psychotherapeut), door zelf te leven en moeilijke momenten te doorworstelen ...

Uit boeken heb ik ook veel geleerd maar dan vooral door de kennis te laten zakken in mijn lijf en hart en dit procestijd te geven.

Mannen hebben me vaak op een harde manier geleerd dat er grenzen zijn. Vrouwen (en mannen die hun vrouwelijke kant ook hebben ontwikkeld) hebben me geleerd dat er ook een andere manier bestaat/dat er vele wegen zijn. Michael White schrijft in zijn boek "Narratieve therapie in de praktijk (Verhalen die werken)":

'Wanneer we aan de tafel gaan zitten, weet ik dat we aan een reis beginnen naar een doel dat we **niet precies kunnen vaststellen**, via routes die we niet van tevoren kunnen vastleggen. Wel weet ik dat we waarschijnlijk **schilderachtige routes** naar die onbekende bestemmingen zullen nemen. En ik weet dat als we deze bestemmingen naderen, we in **andere ervaringswerelden** zullen komen ...'



En dat beste lezer, geeft **angst** ... Hoe zwaar de miserie ook is waar je in zit, het is voorspelbare miserie ... Het nieuwe is onbekend en vraagt **moed**, vraagt ook dat mensen uit je omgeving worden aangesproken ...

Een therapeut kan niet in jouw plaats beslissen welke weg je moet inslaan. Een therapeut kan je wel de **veilige plek** bieden waar je op adem kan komen en voelen dat er een keuze is.

Zoals Robert Redford in zijn film 'The Horse Whisperer' zegt tegen Kristin Scott Thomas: het beseffen is niet het moeilijkste maar het uitspreken ... Hij zegt ook dat het simpel is ... Maar hij zegt dit met mededogen en hij geeft haar de tijd om tot haar besluiten te komen. Hij laat haar ook voelen hoe het is in die nieuwe wereld. Het is echter aan haar om te kiezen welke weg ze inslaat. En dan eindigt de film.

Het is mijn hypothese dat ze eerst nog wat gaat rondrijden en zo laat **bezinken** wat er de voorbije maanden gebeurd is ... Want het is ongelooflijk hoe ze stap voor stap heeft toegelaten dat hij dichterbij kwam, **voorbij haar comfortzone** ... Volgens mij zal ze daarna kiezen om met hem samen verder te gaan en samen met hem deze nieuwe wegen verder te verkennen ...

Vind ik dat Robert gelijk heeft en dat het simpel is? Voor de mensen die beslissen om in therapie te gaan is het uiteraard niet simpel. Zij hebben al zoveel geprobeerd en merken dat ze er niet uit geraken ... Dikwijls ligt dit aan iets dat ze lang geleden (onbewust) “beslist” hebben. In het boek “Het drama van het begaafde kind” legt Alice Miller heel goed uit hoe fijngevoelig kinderen kunnen zijn. Zij kunnen bv tot het besluit komen dat zijzelf er niet toe doen, dat het vooral de anderen zijn (de ouders, broers of zussen ...) die hulp nodig hebben ... Deze besluiten noemt men in de psychologie “**impliciete levensscenario’s**”. Je kan ze ontdekken als je durft kijken naar wat je tot nu toe gedaan hebt in je leven. Wat is de rode draad? Als volwassene kan je dan beslissen om een andere weg in te slaan (of niet). Via kleine ministapies kan je langzaam je leven een nieuwe, meer gewenste, meer voldoening gevende vorm geven.

Ik vind niet dat het mijn taak is om mensen **keihard** “de waarheid” in het gezicht te smijten. Ik vind echter ook niet dat mensen gediend zijn met **oeverloos** hun (probleem)verhaal te vertellen. Mijn taak is om via (op het eerste gezicht) details in jouw leven, een **nieuwe integratie te laten ontkiemen** tussen verstand, gevoel en lichamelijk gewaarzijn. Zo kan **opnieuw** duidelijk worden wat kostbaar is voor jou leven. Hiervoor is **sturing** nodig, **begrenzing** maar ook de vaardigheid om mensen **de ruimte te laten hun verhaal te ontwikkelen**. Een combinatie dus van mannelijke en vrouwelijke kwaliteiten.

