

Bewogen beweging en mindfulness

Een storm van verontwaardiging ging op 6 juli 2016 door mijn lijf. De (door merg en been gaande) muziek van Carl Orff (Carmina Burana), de wijze woorden van een collega en het schrijven van deze nieuwsbrief brachten terug enige rust ... toen. Wat was er gebeurd (en deze evolutie heeft zich tot vandaag doorgezet)? Er is op 30 juni 2016 een nieuwe wet gestemd die regelt wie zich **psychotherapeut** mag noemen. Dit zou **enkel** gelden voor **psychologen, klinisch orthopedagogen en artsen** (vanaf 1 september 2016). Er circuleren verwerpende woorden om alle andere disciplines te omschrijven. Het stoot mij zwaar tegen de borst dat mijn collega's die al jarenlang werken aan zichzelf door therapie-opleidingen te volgen, in supervisie en leertherapie te gaan ... nu ineens charlatans zouden zijn omdat zij geen (of niet het juiste) universitair diploma hebben.

In mijn opleiding tot psycholoog werd ik de eerste 2 jaren 'lastig gevallen' met heel wat vakken waar ik me bij afvroeg of ik wel in de juiste richting zat : Organisatie van het onderwijs, Algemene pedagogiek, Sociologie, Statistiek, Inleiding tot de sociale agogiek, Algemene onderwijstechnologie, Socio-psychologie van het bedrijfsleven, Algemene en bijzondere beroepskunde, Inleiding tot de historische pedagogiek ... Het klopt wat mijn collega toevoegde dat we daarna wel een belangrijke basis kregen die we nu gebruiken in het werken met mensen (Biologische basis van het gedrag, Beginselen van de fysiopathologie, Beginselen van de neuropathologie in verband met het menselijk gedrag, Psychodiagnostiek, Ontwikkelingspsychologie ...). In het contact met maatschappelijk assistenten en sociaal verpleegkundigen, merk ik soms dat zij die **brede basis** missen. Maar de andere kwaliteiten die zij hebben, zijn volgens mij niet te leren aan geen enkele universiteit en minstens even belangrijk : **een open en ontvankelijke houding, sensitief omgaan met mensen, streven naar integratie, empathie** ... Nergens in mijn opleiding aan de universiteit werd ik hierop gescreend.

Hoe ga ik om met deze schokkende gebeurtenis? Hoe gaan wij om met de voortdurende stroom van dramatische gebeurtenissen waarmee wij via o.a. het nieuws gebombardeerd worden, met de constante reclameboodschappen ook die ons verleiden om ... te kopen? Het heeft lang geduurd voor ik besloten heb mezelf **meer te beschermen** hiervoor. Mindfulness en kunst bekijken/beluisteren zijn 2 activiteiten die mij hierbij helpen.



Dit weekend ging ik met mijn dochter naar de Verbeke Foundation. Het was een hele expeditie om de locatie te vinden. Daar aangekomen waren er nergens pijlen te bespeuren of iets wat leek op een ingang. Het was heerlijk om **de tijd te nemen** om te zoeken en te vinden. Het werd een "mindful walk" door de prachtig grote ruimtes en het park. Beeldende kunst helpt mij om mijn gedachten en gevoelens te laten voorbijdrijven en mij te laten raken

door deze andere werkelijkheid. In de folder van de zomerexpositie (Bewogen Beweging) schreven zij toen :

“Onze tentoonstellingsruimte wil geen oase zijn. Onze presentatie is onaf, in beweging, ongepolijst, contradictorisch, slordig, complex, onharmonieus, levend en onmonumentaal, zoals de wereld buiten de museummuren”.

Het lichaam in beweging brengen, kan ook helpen om te heftige emoties en piekergedrag te doorbreken. Ik startte jaren geleden met Taichi en merkte dat dit rust bracht maar tegelijkertijd ook mijn perfectionistische valkuil teveel opriep. **Dansen** in de 5 ritmes (van Gabrielle Roth) sloot beter aan bij wat ik nodig had.



Niet lang daarna volgde ik een workshop bij Dina Mouton en merkte dat haar manier van omgaan met ons lijf zoveel voldoening gaf. Zij gaf ons concrete opdrachten over hoe ons lijf te bewegen én gaf ook uitleg waarom. Eén van de dingen die ze aanstipte ging over vrouwenkracht. Een man van begin de dertig uit de groep vroeg of het onderscheid man/vrouw niet achterhaald was anno 2016 ? Dina aanhoorde hem rustig en voegde toe dat het haar jarenlange ervaring was dat in onze cultuur het mannelijke erg overheersend is (logisch denken, dingen aanpakken ...). De kern van de vrouwelijke kwaliteit noemde zij voelen (intuïtie) en ontvangen (overgave) ...

Volgens haar kunnen mannen én vrouwen (!) nog een heel stuk evolueren hierin ...

In haar jaaropleiding 'Vrouwencirkel' wou zij vrouwen bevrijden door **aarding, meditatieve aanwezigheid en liefdevolle expressie** ... Voor koppels en mensen die alleenstaand zijn organiseerde ze de opleiding : "De kunst van beminnen en je bemind voelen : Heldere communicatie als basis voor een gezonde intieme relatie.

Liefdevolle relaties op basis van integriteit in contact met de cellulaire informatie".

Zo beste lezer, bij deze hebt u even kunnen proeven van de vele wegen die er bestaan om met moeilijke momenten/levensfasen om te gaan. Psychotherapie is één van die wegen ...