

Gedachten ordenen en ... thuiskomen in jezelf en in de wereld

Beste lezer,



Even stilstaan bij welke gedachten en gevoelens er op dit moment in mij leven ... Eén manier om ze te **ordenen** is je af te vragen of ze over het verleden, de toekomst of het heden gaan. Dit is een ongewone manier van omgaan met gedachten. Ik leerde dit in de verschillende **mindfulness** cursussen die ik volgde. Normaal gezien volgen we automatisch onze gedachten, we nemen ze erg au sérieux en beschouwen ze als een deel van wie wij zijn. Dit is een westerse manier van denken. De mindfulness leerde mij met enige afstand te kijken naar alles wat mijn brein produceert.

Het heden is voor mij het opstarten van mijn zelfstandige praktijk. Dit maakt dat ik nu bezig ben met contacten leggen, mijn , folders en visitekaartjes opstellen en laten drukken, workshops organiseren... Dit allemaal voor de toekomst ...

Al deze ervaringen brengen me echter ook naar het verleden en meer bepaald naar mijn opleiding tot psycholoog aan de RUG. De professor die toen het meeste indruk op mij maakte was Prof. Dr. Julien Quackelbeen (Psychoanalyticus vanuit Freudiaans-Lacaniaans Perspectief). Hij leerde ons dat de **kunstenaar** een grote voorsprong heeft op de psycholoog qua verwoorden (of verbeelden) wat nog nauwelijks in woorden te vatten is. Dit was toen niet leuk om te horen als student maar het bevatte wel een kern van waarheid.



16 jaar was ik, toen ik heel duidelijk wist : ik ga **psychologie** studeren. Mijn lievelingsvak was toen wiskunde. Het complexe samenleven met mensen, intrigeerde me echter ook bovenmatig. Ik had de verwachting met deze studiekeuze te leren hoe ingewikkelde menselijke problemen konden opgelost worden. Ik had daarbij de methode van de wiskunde in mijn **hoofd** nl. door het toepassen van de theorie en het logisch denken, zou alles 'linea recta' leiden tot **één oplossing!**

Tot mijn verbijstering bleek de psychologie niet te werken zoals de wiskunde en merkte ik dat kunst me veel dichterbij 'de waarheid' bracht. Ik startte met een psycho-analytische therapie-opleiding en merkte weerstand bij mezelf stilaan ... Ik stapte over naar de **systeemgerichte psychotherapie** en vond daar meer aansluiting (vooral bij het met de cliënt detecteren van hulpbronnen en sterke kanten, het spreken over nieuwe patronen pas nadat je je voldoende hebt ingevoegd in de belevingswereld van de cliënt ...).

En toch vooral sinds mijn dertigste kwamen er meer en meer mensen met CVS ons CGG (Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg) raadplegen. Deze mensen waren in de war. Hun huisarts of specialist had hen doorverwezen. Zij begrepen hier niets van. Waarom naar een psycholoog gaan als je lichaam (bijna) constant doodmoe is en je overal pijn voelt? De medische wetenschap stond duidelijk voor een raadsel. Ik als psycholoog zag wel hoe deze mensen jarenlang hun lichaam hadden uitgeput door steeds maar grenzen te verleggen. Hun verstand wou zoveel en hun lichaam kon op den duur niet meer volgen.

In die periode werd ikzelf echter ook meer en meer **kwaad op mijn lichaam** dat dikwijls weigerde mijn enthousiasme te delen, dat geregeld onvoorspelbaar uit de hoek kwam met nek- en rugbloccades, met intense vermoeidheid ook. Er bleven voor mij belangrijke **schakels ontbreken**, vond ik, om te leven met mijn lichaam en om mensen met CVS te helpen via psychotherapie. Via mijn **osteopate/fasciatherapeute** hoorde ik (enkele weken voor mijn 40ste verjaardag) van een weekend georganiseerd door de fasciatherapie. De methode noemt nu Perceptieve Pedagogie en is een ervaringsgerichte lichaamspedagogie die een centrale rol toekent aan **de verdieping van de perceptie en de verfijning van de lichaamsbeleving.**

In dit weekend leerde ik oefeningen om mijn lichamelijke blokkades te verzachten en tot rust te komen. Mijn lichaam toonde me via deze oefeningen zijn **logica** en gaf mij terug energie. De traagheid van de oefeningen maakte dat er dankbaarheid ontstond én dat er "**correctie in het onmiddellijke**" kon ontstaan. Dit inzicht en deze ervaring geeft nog steeds houvast in moeilijke momenten. Mijn verstand en passies kwamen meer tot rust en vertrouwen.

Sindsdien ben ik in mijn werk geëvolueerd van vooral praten (over) naar ook **het lichaam** meer betrekken. Er zijn een hele reeks **inspirerende vrouwen** die mij geholpen hebben om deze zorg voor het lichaam (en de hele persoon) te concretiseren en die ik hiervoor dankbaar blijf: Ann Feron (fasciatherapeute mdb), Margo Tilsley en Veerle Depourcq (contextuele therapeuten en supervisoren) en Gonny Bouwhuis (gestalttherapeut), Viviane Van Dyck en Ingrid Debert (macrobiotische voeding en levenskunst), Anne Geerts (dansen in de 5 ritmes), Margriet

Wentink (Opstellingen op basis van meergenerationele psychotraumatologie), Taetske Kleijn (Clarity Proces), Joanna Macy (met haar boek 'Terugkeer naar het leven'), Yasho Van Melkebeke (aardse spiritualiteit) en Dina Mouton (dans en relatie).



Volgens mij zijn traumatische gebeurtenissen in het leven er de oorzaak van dat de band met het lichaam verstoord geraakt. Hierdoor worden de intuïtie en het innerlijk gewaarzijn naar de achtergrond geduwd. De overlevingsmodus neemt het over samen met het bijna exclusief rationele. In psychotherapie kan door de helende therapeutische relatie de **verbinding** weer hersteld worden en kan je terug ervaren wat het is om echt te leven ... **Je komt terug thuis in jezelf** en er kan (een op vanzelfsprekende/natuurlijke manier) een zicht ontstaan op wat jouw (unieke) plaats in de wereld is, **wat jij kan toevoegen aan het grotere geheel...**