



Therapeut zijn is meeresoneren en bij jezelf blijven in één adembeweging

TEKST: ANDREA VAN REEKEN-SLEE

De levenslust zit in de nieuwsgierigheid en het open aftasten van jezelf en de ander. Gedreven willen weten hoe het mysterie van ons mens-zijn in elkaar zit.

Een gave van veel therapeuten is te zien en te voelen wat er bij de ander speelt. Je resonanceert mee. De opgave is onderscheid maken. Wat is van mij, wat van de ander. Dit verschillsbewustzijn is in elke seconde van belang.

Bij het ontwikkelen van verschillsbewustzijn gaat het erom je lichaam en de energie in je lichaam te leren voelen en ervaren of, zoals soms gezegd wordt: *own your body*. Hoe? Met je inademing onderzoek je je lichaam, maak je ruimte, laat je los, vul je lege ruimtes op, maak je je energie stromend, nemen (verkrampde) organen weer hun oorspronkelijke vorm aan. Inademend kom je tot leven en pak je vast, uitademend geef je je over en laat je los. Uitademend stroomt wat je aankeek alweer uit je weg. Zo word je gaandeweg transparanter voor de oneindige energie om je heen en wordt je verschillsbewustzijn groter. Je raakt doorlaatbaarder en verankert diep in jezelf. Elke dag opnieuw loslaten wat niet van jou is en wat niet bij je hoort. Het is een pad van belang voor elke therapeut die resonanceert op zijn of haar cliënt.

De levenslust zit in de nieuwsgierigheid en het open aftasten van jezelf en de ander. Gedreven willen weten hoe het mysterie van ons mens-zijn in elkaar zit. De ander het geschenk te geven van het gezien worden, en dan te bewegen naar dat hij zichzelf het geschenk kan geven van zichzelf zien. Zo vallen projecties weg en staat je cliënt ineens meer in contact met de werkelijkheid.

De opgave om als therapeut bij jezelf te blijven is groot. Want niet loslaten, betekent dat de gevoelens, gedachten, pijnlijke,

ziekten, zelfs verkoudheid, overtuigingen en dromen van de ander in je blijven hangen. Als je dan na een dag hard werken terugkeert in je gezin of sociale omgeving, loop je het risico hen te bejegenen vanuit dat wat niet van jou is, wat je hebt meegenomen en nog aan je kleeft. Ook loop je het risico om uitgeput te raken, je vermoed te voelen of ziek te worden. Loslaten is lijfsbehoud.

Naar welke kust wil je oversteken, mijn hart?
Er is geen reiziger voor je uit, er is geen weg.
Wees sterk en keer in tot je eigen lichaam,
want daar vindt je voet vaste grond.
Besef dat goed, mijn hart,
ga niet naar een andere plek.

KABIR



Er zijn diverse stappen in dit proces:

Als therapeut heb je weet van het proces van meeresoneren. Je hebt, net als ik, wellicht van Wibe Veenbaas mensen leren begeleiden. En misschien zie je hem nog heen en weer lopen voor de groep en die allerbelangrijkste basisvraag bij het begeleiden van mensen stellen: 'Ben je bereid om antwoord te geven op je eigen eerste lichaamsreactie in de ontmoeting?' Hij stelde hem wel duizendmaal, tot frustratie van ons als toehoorders. We moesten zelf antwoord geven.

1. Deze vraag is je basis. Je mag hem letterlijk nemen. In contact met de ander, stel je niet alleen je hart, maar je hele lichaam open en dan gaat je lichaam een fysieke en energetische reactie geven. Die reactie kun je waarnemen met één of meer van je zintuigen, maar waarschijnlijk het beste en eerste met je lichamelijke tastzin. Later verscherpen de andere zintuigen zich ook, als je elke dag specifieke loslaat-ademoefeningen doet.
2. Als je die reactie waarneemt in je lichaam, is het eerste wat je tegen jezelf zegt: dit gaat over mij, maar zeker ook over de ander. Het stuk dat hierin over jou gaat, neem je mee naar je intervisie – met name het drama – en tegelijk is jouw reactie ook je stuur in de begeleiding van de ander. Met het parallelle stuk dat waarschijnlijk over de ander gaat, zet je de begeleiding in vanuit je eigen stuur. Het vraagt dus een vrij groot verschilbewustzijn op je eigen drama en het thema van de ander.
3. Dan benoem je de waarneming in je lichaam voor jezelf. Tegenover een symbiotisch iemand bijvoorbeeld kun je duidelijk voelen dat je niet meer helder kunt nadenken, of dat je duizelig wordt, of een zeeziek gevoel krijgt. Of tegenover iemand die teveel z'n best doet en onderdrukte razernij heeft, kun je klemmende kaken krijgen en pijn aan de zijkanten van je hoofd. Neem het waar, benoem het voor jezelf en weet dat de ander ook iets voelt dat erop lijkt.
4. Daarna maak je de stap om wat je voelt en waarneemt in je lichaam, om te vormen naar een vraag aan de ander. Bijvoorbeeld aan iemand waarbij je kaken strak worden,

zou je kunnen vragen: 'Hoe ken je het om zo je best te doen?' Aan iemand bij wie je zeeziek wordt, kun je vragen: 'Hoe ken je het om naar alle kanten te bewegen en overal je aandacht op te richten, zonder dat je je eigen houvast voelt?'

5. Ook als de ander de vraag niet bevestigend beantwoord, blijf je je waarneming serieus nemen en zoek je naar andere, zorgvuldigere woorden voor je vraag. Bedenk dat je neigingen benoemt en dat het belangrijk is om hier bescheiden te zijn. Niets is helemaal waar en niets is helemaal onwaar.

Dit is wat je bij Phoenix leert. Maar er is meer. Omdat het een vrij intensief proces is en je je lichaam gebruikt als monitor, moet je dit instrument ook weer ontdoen van al die waarnemingen die niet van jou zijn. Daarbij is het niet de bedoeling dat je je gaat beschermen of afschermen. Want begeleiden kan alleen met het hart en met het hele lijf. Maar hoe dan?

Om elke dag opnieuw cliënten helder te kunnen begeleiden, zonder al te veel last te hebben van indrukken die aan je blijven kleven, is het nodig om je schoon te maken. Net zoals je elke dag doucht en tandenpoetst, moet je ook elke dag loslaten wat niet van jou is. Als je dat niet doet, leid je je leven vanuit gevoelens, gedachten en overtuigingen die niet van jou zijn en wie ben je dan? Kortom: loslaten is lijfsbehoud voor iedereen die werkt in de ontmoeting. Maar ja, hoe laat je los?

6. De eerste stap is onderscheid maken door te voelen en niet meer over je grenzen te gaan. Door over je grenzen te gaan, kun je de signalen van je lichaam steeds minder goed waarnemen. Verschil waarnemen betekent dat je jezelf ijkt en ervaart: dit is mijn rechte lijn in mijn wervelkolom (ruggengraat ontwikkelen). Niet of onvoldoende voelen, betekent dat je aanwezigheid minder is en dat betekent weer dat je geest moeite heeft om in je lichaam te blijven (body-mind connectie). Als je vriendelijk en zacht bent voor je lichaam wil de Spirit, de Shen van het hart, er wel in wonen. Dus ga je lichaam in. En voel, beleef, ervaar, neem waar, laat los en centreer in jezelf. Dan vindt je voet vaste grond.



7. Het echte loslaten gaat erover dat je doorlaatbaar wordt. Dat je je spreekwoordelijke voordeur wagenwijd open hebt staan en de achterdeur ook. Het moet immers doorstromen, als je wilt begeleiden met je hart en je lijf open. Geen doorstroming, omdat de achterdeur (je aarding) dicht is, betekent dat je jezelf uitput, ziek wordt, geen prikkels meer kunt verdragen, niet begrijpt waarom je zo moe kunt zijn. Het punt is, dat jij het niet bent die moe is, maar het zijn de indrukken van anderen die je moe maken. De eenheid van lichaam en geest is zo sterk, dat je hele lichaam, inclusief je organen en cellen, bloed en energie meeresoneren als je begeleidt. Dus daar moet je voor zorgen door los te laten.
8. Het echte loslaten is een kwestie van een energiehuishouding voeren. Download een korte adem oefening op phoenixopleidingen.nl volgens de methode Hetty Draaier. Let op: niet te vergelijken met Kundalini-ademhaling of andere yogatechnieken die je juist ontwaarden en waardoor je niet loslaat en niet centreert. 🌀

HOE BEGIN JE MET LUISTEREN NAAR JE LICHAAM, ALS JE DAT NIET GEWEND BENT?

- Respecteer elke sensatie, ook de hele kleine. Dus eet wanneer je trek hebt, stop wanneer je een vol gevoel krijgt, drink bij dorst en drink niet als je geen dorst voelt. Zorg dat je het altijd lekker warm hebt, en vooral je buik en je voeten. Als je doucht, zorg dan dat het niet te heet is. Als je zin hebt in iets, vraag je dan af wat het is dat je wilt en geef het lichaam er wat van.
- Na een tijd nauwgezet luisteren naar je fysieke signalen, gaat je lichaam erop vertrouwen dat je ook luistert als het een ander soort signalen gaat geven.
- Na nog weer een tijd zo samenleven met je lijf, je adem oefeningen regelmatig doen en niets anders meer willen dan wat je lijf wil, ga je in de ontmoeting veel duidelijker een eerste reactie waarnemen en krijg je veel informatie via je lijf als instrument. Daarbij laat je los en wis je de ruit van je waarneming of monitor elke dag opnieuw schoon.

Drs. Andrea van Reeken-Slee is psycholoog en eigenaar van InnerCompas Executive Coaching Amsterdam.



Op phoenixopleidingen.nl/vuurvogel vind je een korte adem oefening die bij dit artikel hoort, ingesproken door Andrea Reeken-Slee.