

Mensbeeld, wereldbeeld

Het 'vullen van de rechterschaal'

© Ingrid Mehrtens



**Of je houdt vast aan je gedachten
of je onderzoekt ze.
Een andere keuze is er niet.**
Byron Katie

Er verandert veel om de complementaire therapeutische wereld heen, dat lijkt wel een structurele vaststelling te zijn. Daarbij lijkt alles elkaar te beïnvloeden, als een groot patroon van in elkaar gehaakte, schuivende en/of botsende krachten en gebeurtenissen. De politieke situatie verandert en wat dit precies voor ons betekent is nog niet helemaal duidelijk, maar wel duidelijk is dat dit voor iedere zorgverlener, zowel privé als in het werk, gevolgen zal hebben.

De complementaire opleidingen spoeden zich van de ene audit naar de andere want de kwaliteits-eisen nemen toe in hoeveelheid en zwaarte. Hoe waardevast is het diploma, dat is een vraag die zowel studenten als alumni bezighoudt. Veel collega's voelen inmiddels de invloed van de economische teruggang flink in hun portemonnee. Er worden nieuwe richtlijnen ontworpen voor bijscholingen, rondom samenwerking en verwijzing en zo nog veel meer.

Na de vergadering, op 13 november 2010 van de beroepsvereniging van hypnotherapeuten weten we in ieder geval heel zeker dat er in de toekomst weer veel gaat veranderen inzake de plek die ons beroep inneemt in het aanbod van therapieën en begeleidingsvormen zoals dat op dit moment bestaat. De zorgverzekeraars (lees: de politiek) stellen eisen en dat heeft consequenties. Welke, dat weet nog niemand. Gaan wij ons als echte Europeanen allemaal bijscholen? Die vraag is een individuele overweging voor iedereen want de afweging van voordelen en nadelen pakt voor iedereen verschillend uit.

Tijdens de vergadering is iedereen zeer serieus bezig de informatie die op ons afkomt te overdenken. We professionaliseren wat af de laatste jaren, bijscholingen medische basiskennis; psychopathologie; kennis van wet en ethiek via symposia en ga zo maar door. Deze professionalisering is ook merkbaar tijdens vergaderingen van beroepsverenigingen. Steeds meer leden nemen deel en besturen werken hard en bereiden zich grondig voor. Er worden zinnige vragen gesteld en duidelijke informatie gegeven over wat op dit moment bekend is.

In de wandelgangen is ook een ander geluid te horen, sommigen voelen zich beperkt door de veranderende omstandigheden en voelen zich benauwd in hun 'therapeutenhart'. Geregeld hoor ik dat collega's het gevoel krijgen dat de eigenheid van ons vakgebied steeds meer onder druk komt te staan. "Het is allemaal zo cognitief; er komen steeds meer regels; ik moet steeds meer weten van allerlei onderwerpen die niets met het inhoudelijke van onze therapie te maken hebben!" Deze gevoelens en gedachten brengen veel weerstand met zich mee, naast onzekerheid over de onvoorspelbare toekomst.

In de geestelijke gezondheidszorg is de focus van onderzoeken en behandelen op dit moment vooral biologisch gericht. In dat kader kan het boek van Dick Swaab: *Wij zijn ons brein; van baarmoeder tot Alzheimer*, met veel plezier en belangstelling gelezen worden. Zeer aan te bevelen, er staat zeer essentiële informatie in die voor iedere therapeut interessante achtergrondinformatie kan verschaffen. Maar zijn wij inderdaad ons brein? In mijn beleving niet, en hoewel ik de stelling begrijp, zeer veel processen hangen inderdaad samen met de werking van de hersenen, blijkt niemand toch in staat de kip-en-ei vragen te beantwoorden.

Daarbij komt een lemniscaat in gedachten, oorzaak en gevolg zijn tegelijk aanwezig maar vormen samen één doorgaand beeld. Waar richten wij ons nu op?

Wel, zonder bestaande processen te bagatelliseren of ontkennen, richten integratief werkende therapeuten zich direct op de weg naar de diepere lagen, naar bewustwording van een heel andere innerlijke samenhang. Wij verbreden het perspectief en richten ons, integraal denkend, op de mens als één geheel van lichaam, geest en ziel.

**We gaan de dimensie binnen
waar we controle hebben:
de binnenkant.**
Byron Katie

Als we een weegschaal in gedachten nemen met twee schalen, kunnen we ons voorstellen dat alle richtlijnen: de wet en de politiek; de cognitieve aspecten van therapeuschap en cliëntbenadering; de eventuele toekomstige Europese eisen, zich in de linkerschaal bevinden. Onze therapeutische vakkennis en professionaliteit als zorgverlener leggen daarbij inmiddels een flink gewicht in die schaal!

Aan de rechterkant hangt een geheel andere schaal. De inhoud daarvan wordt gevormd door onze filosofische visie, en het mensbeeld en wereldbeeld van waaruit we ons werk vormgeven. Aan deze kant van de weegschaal valt alle theorie weg, vervaagt het rationele denken en het bezig zijn met resultaat. Hier gaat het om beelden en gevoelens, om toelaten zonder resultaten te forceren. Hier draait het om een bijzondere zoektocht naar verklaring, samenhang en zingeving langs een soms lang en slingerend pad van beleving en bewustwording.

Doordat de linkerschaal de laatste jaren steeds meer gewicht heeft gekregen wordt het belangrijker om te investeren in de rechterschaal. Het is van het grootste belang dat deze twee schalen met elkaar in balans kunnen blijven, niet alleen voor ons beroep maar ook in brede maatschappelijke zin. Veel mensen zijn bezig met een zoektocht, zonder zich direct te realiseren dat ze op weg zijn om 'hun rechterschaal te vullen'. Met een inhoud waar de ziel van droomt, waar het hart naar uitgaat, waar je over fantaseert en naar verlangt.

Er worden ontzettend veel zelfhulpboeken gelezen bij deze zoektocht naar innerlijke rust en zingeving. In de sportschool, buiten in de natuur, bij Yoga of Chi Qong, tijdens dansen of zingen bijvoorbeeld ervaart men een andere kant van zichzelf.

Terwijl ik dit schrijf is het 'de maand van de spiritualiteit', en hoewel dat ook een religieus tintje heeft gaat het met name over: jezelf zoeken; geluk; balans in je leven enzovoort. In het kader van deze maand schreef Joke Hermsen een boekje over de ziel: hoe spreken wij westerse stervelingen over de ziel en hoe kunnen wij deze ervaren? Waar verwijst dit oeroude woord eigenlijk naar, en hoe verhoudt de ziel zich tot de tijd?

Mediteren wordt zo langzamerhand een huishoudbegrip, waarschijnlijk ten gevolge van de bekendheid die Mindfulness begint te krijgen op verschillende niveaus.

In een artikel in de Volkskrant van 9 november 2010, met de aansprekende titel: *Mediteren is fucking confronterend*, vertellen vier jonge vrouwen hoe ze mediteren hebben ontdekt en wat ze daarbij ervaren en beleven. "Niets is simpeler dan mediteren", zeggen ze alle vier. Ze vertellen dat het mediteren veel heeft veranderd in de manier waarop ze met zichzelf en met anderen omgaan. Beschreven wordt hoe het helpt om te gaan met (faal)angst, hoe je zicht kunt krijgen op wie je werkelijk bent en wat belangrijk voor je is. In korte tijd komen er twee boeken uit over jong zijn en boeddhisme en wat het te bieden heeft.

In onze integratieve praktijk kunnen we een belangrijke bijdrage leveren aan het vullen van de rechterschaal, om maar bij deze metafoor te blijven. Het is goed te beseffen dat dit niet direct te maken heeft met 'genezen', maar met herstellen van de balans.

Het aanbieden en aanleren van alles wat invloed uitoefent op aarding en energie laat innerlijke kracht en stabiliteit toenemen. Door oefeningen, ankering, verbeelding en een integrale aanpak tijdens de behandeling neemt de veerkracht toe waardoor men beter opgewassen is tegen alles wat in de huidige tijd wordt gevraagd.

Een hele waardevolle methode om de eigen gedachten te onderzoeken blijft: *The Work*, van Byron Katie.

Dit is een goed voorbeeld van een krachtige en gestructureerde manier van doorvragen, ook Socratische dialoog genoemd. Met een cliënt is het mogelijk de eigen pijnlijke overtuigingen te onderzoeken waardoor een weg wordt gevonden niet alleen naar een oplossing van huidige problemen, maar naar een staat van zijn waarin de meest diepgaande vragen kunnen worden beantwoord.

Steeds worden de vier vragen gesteld:

Is het waar?;

Kun je absoluut weten dat het waar is?;

Hoe reageer je als je die gedachte hebt?;

Wie (hoe) zou je zijn zonder die gedachte?

Literatuur:

Bakker, M.; *Mediteren is fucking confronterend*; De Volkskrant 9-11-2010

Byron Katie; Vier vragen die je leven veranderen; Het Spectrum

Couwenbergh, G. et al; 10WYS, de WYSheidsrevolutie; Altamira Becht

Hermsen, J.; Windstilte van de ziel; Ten Have

Kleisen, A.; Ja, ik zit!; Asoka

Swaab, D. Wij zijn ons brein; Contact

© Ingrid Mehrrens

Dit artikel werd gepubliceerd in de TETH, Tijdschrift voor educatieve en therapeutische hypnose, jaargang 26 nr. 4, december 2010.

(Bewerkt op 2 februari 2011)