

# VERANDERING ALS LEVENSKUNST

Het terugvinden van inspiratie op weg naar nieuwe creativiteit

Door: Ingrid Mehrtens



## In het onvoorspelbare zit de vrijheid van de mens

Hannah Arendt

### Inleiding

De complementaire, voorheen alternatieve, stroming in de gezondheidszorg is steeds vaker onderwerp van gesprek en ligt af en toe onder een vergrootglas. Vanwege de vergoeding van deze therapieën in aanvullende verzekeringen dient het werkveld steeds transparanter en specifiekier omschreven te worden. Er worden toenemende eisen gesteld aan rapportage, methodiek en profilering. In de hypnotherapie werd al een flinke professionaliseringsslag gemaakt nadat we onderdeel zijn gaan uitmaken van de Geestelijke Gezondheidszorg. De professionaliseringsslag op medisch gebied is inmiddels gemaakt. Wanneer de WCZ (Wet Cliëntenrechten Zorg) effectief zal worden zullen wij op dit gebied beter beslagen ten ijs komen.

Er is echter een andere kant aan onze beroepsuitoefening, het methodisch behandelen en begeleiden. Daar wordt de relatie tussen therapeut en cliënt vooral door gekenmerkt. De cliënt ervaart ons als zorgverlener, daarbij komt de gehanteerde methode op de tweede plaats. Aan het ontwikkelen van een beroepshouding bij begeleiding kan nog meer en vaker aandacht worden besteed in studie en opleidingen, en bijscholingen gericht op deskundig hulpverleners, coachen en counselen zijn belangrijk. We werken eclectisch, het staat ons vrij een keuze te maken uit de meest geschikte methodiek in het moment.

Hypnotherapie is immers geen op zichzelf staande psychotherapie, maar het toepassen van hypnose als methode *binnen* een therapie. Het doel is het teweegbrengen van een bewustzijnstoestand waardoor het voor de cliënt makkelijker wordt om bij onderliggend proces te komen en suggesties van de therapeut te volgen.

Trance past binnen elke vorm van therapeutische interventie, ongeacht of het gaat om counselen of coachen, om psychoanalyse, cliëntgerichte therapie, of cognitieve gedragstherapie. Werken met trance is een toepassing, een middel en geen doel; iets waarover nogal eens misverstanden bestaan. Het is een weg die we kunnen nemen om tot de kern te komen.

### Actueel

Steeds vaker komen cliënten in de praktijk die het niet meer weten, het allemaal niet meer leuk vinden. Mensen doen veel uit plicht en/of tegen hun zin. Dat heeft uiteindelijk tot resultaat dat de vreugde uit de beleving weggaat. De metafoer die ik tegenwoordig het meest hoor is het gevoel van 'vast te zitten.'

De verandering in de economische situatie is vaak aanleiding dat mensen loskomen uit gevestigde patronen, zekerheden brokkelen af. Veel mensen zijn bang hun baan te verliezen of hebben anderszins ervaringen met financiële onzekerheid. Dit brengt ongewilde veranderingen met zich mee, waarbij de basisveiligheid soms op losse schroeven komt te staan en men moet veranderen, meeveranderen. Tijdens dat proces komt iemand weer in contact met de eigen identiteit, met wensen en verlangens. De eigen basisovertuigingen passeren de revue en de combinatie van dit alles brengt niet zelden flinke verwarring met zich mee in de hele sociale omgeving.

Een Amerikaans gezegde is: 'In times of tension, families crack under pressure.'

Hier ben ik achter gekomen, dacht de mier.  
Ik wil niet, ik moet. Ik moet hier zijn, ik moet naar de verte. En als ik in de verte ben moet ik nog verder, en als ik nog verder ben...  
Ik wil niet denken, maar ik moet denken. Ik wil niemand missen, maar ik moet iemand missen.  
Hij zat op een steen, met zijn hoofd in zijn handen.  
Nu moet ik op een steen zitten, dacht hij. Nu moet ik denken dat ik moet.  
Hij kon niet meer.  
Misschien ben ik wel hier, dacht hij, om erachter te komen dat ik niet meer kan.  
Toon Tellegen; Het vertrek van de mier (2009)

### Processituatie

Als mensen ongelukkig, ontevreden en in verwarring zijn, dan ervaart men pijn. Men voelt zich alsof alle energie wegstroomt, en we horen proceszinnigjes als: ik kan het net zo goed laten; het is toch allemaal zinloos; ik zie het niet meer zitten; ik ben er klaar mee; ik heb het helemaal gehad; ik houd ermee op; ik had het me heel anders voorgesteld; Is dit nu alles?  
Wat heel duidelijk wordt is dat iemand inderdaad is komen vast te zitten, zoals een blad in de rivier achter een uitstekende tak blijft hangen. Het stroomt niet meer mee met het water. Creativiteit, kwaliteit, persoonlijke effectiviteit en 'flow' wordt niet meer ervaren.

Posttraumatische stress is welbekend maar recent spreekt men ook steeds vaker over posttraumatische groei. Soms weten mensen ontregelende ervaringen om te zetten in een groeispurong op emotioneel en ander gebied. Hierbij is in eerste instantie ook sprake van vastzitten, op een dood punt terecht komen. Een cliënt beschreef het zo: "De deur wil maar niet open gaan, ik sta ervoor en kan er niet in." Zij begon steeds vaker te dromen van dichte deuren. Eerst waren dat stilstaande beelden, zij stond stil en de deur stond stil. Gaandeweg begonnen de deuren te rijden (zoals in bus of trein), waardoor zij in beweging moest komen, ze holde in haar dromen achter de deuren aan. Dat ervoer ze als een opluchting, weliswaar ging de deur niet open maar zij begon zelf innerlijk weer in beweging te komen. (Uiteindelijk droomde ze dat ze in een soort van tunnel holde en holde, dat bleek de toegang tot een vliegtuig te zijn, de deur stond open en ze vloog weg!)

Als er pijn is moet je iets veranderen in je leven, zegt Confucius, en iets veranderen wil zeggen: uit een patroon stappen. Dit kan ons brengen naar een andere plek in onszelf, waar de mogelijkheid voor geluk is opgeslagen, in afwachting om weer mee te stromen zodat we weer heel kunnen worden. Hiervoor is het nodig een ander paadje te lopen, metaforisch en letterlijk. In relatietherapie is het uit patronen stappen het voornaamste doel, zodat de relatie steunend en voedend kan zijn in plaats van uitputtend en stagnerend.

### Begeleidingsvormen

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Om een goede keuze te kunnen maken voor een manier waarop de cliënt weer contact kan maken met de eigen innerlijke wereld van creativiteit en inspiratie

is het van belang een visie te hebben over een model van begeleiding. Dat kunnen verschillende vormen van therapeutische interventie zijn, in overeenstemming met de eclectische werkwijze.

Goede basismodellen van deskundig hulpverleners worden gegeven door Gerard Egan met zijn standaardwerk: Deskundig hulpverleners; en door Liet de Vries-Geervliet: Weet wat je doet. Bij beide boeken hoort een werkboek met oefeningen. Deze twee methodes zijn breed toepasbaar en goed te combineren met de specifieke behandelvormen van verschillende vormen van therapie.

### De belangrijke problemen waar we mee te maken krijgen kunnen niet opgelost worden op hetzelfde denkniveau als waarop we ze geschapen hebben.

Albert Einstein

### Veranderkunde

Veranderkunde is een toegepaste psychologie die zich met name richt op 'geplande' veranderingen, dat wil zeggen: veranderingen waarop we invloed op zouden willen of kunnen uitoefenen. Er zijn verschillende strategieën en benaderingen, sommige daarvan zijn niet direct verenigbaar met het cliëntgericht werken. De ontwikkelingsgerichte benadering is gericht op het versterken van competenties. Bij deze benadering komt de motivatie tot veranderen van binnenuit. In de theoretische veranderkunde wordt veel aandacht besteed aan het onderscheid tussen verschillende betekenissen van verandering. Een werkwijze als beschreven in het *Handboek voor veranderkunde*, kan heel goed werken als de cliënt vooral de gerichte wens heeft om beter te kunnen functioneren in een werkomgeving of in een relatie. (Caluwé et al, 2003)

### Inspiratieonderzoek en actieplan

In het grote Inspiratie Doeboek (Geersing, 2009) staan allerlei ongewone oefeningen, inspirerende beelden en reflectieopdrachten met als doel je van bekende gebaande paden af te halen. Er kan creatief gewerkt worden en veel van de opdrachten lenen zich goed voor imaginaties die van tevoren, tijdens of na een sessie gedaan kunnen worden. Met name bij jongeren, of mensen die plotseling veel vrije tijd hebben (door ziekte of baanverlies) kan een dergelijke, bij tijden luchtige, aanpak prettig zijn. Het is heel goed mogelijk de oefeningen zelf uit te breiden, zoals bijvoorbeeld het schrijven van een 'wild plan', te vergelijken met het wensplaatje. Rondom deze opdrachten kunnen verschillende hypnotherapeutische methoden worden geweven, regressie (en reïncarnatie), werken met delen, progressie en verschillende vormen van geleide fantasie.

Deze methode is heel praktisch en dit boek heet niet voor niets *een Doeboek*. Het kan een goede leidraad zijn voor de weg naar binnen om daadwerkelijk bij de essentie te komen. De oefeningen gericht zijn op de verschillende levensgebieden; werk, sociale omgeving en vrije tijd.

## Spiral dynamics

Hoe en waarom ontwikkelen veranderingen zich eigenlijk?

Beck en Cowan geven daar antwoord op:

"Alle ontwikkelingen bewegen zich spiraalvormig omhoog. Zij worden gekleurd door waarden-systemen en krijgen richting doordat nu eens collectieve, dan weer individuele waarden de boventoon voeren."

Zij baseerden Spiral Dynamics op de theorie van

Dr. Clare Graves die het als volgt samenvat:

"De psychologie van het volwassen menselijk wezen is een zich ontwikkelend spiraalsgewijs bewegend proces dat zich openbaart door progressieve onderwerping van oudere systemen van een lagere orde tot nieuwere systemen van een hogere orde, *wanneer de existentiële problemen van de mens veranderen.*"

Graves ontwierp zijn waardensysteem als opvolgend aan de behoeftepiramide van Maslow, zijn collega. Vanwege de aanduiding in kleuren is dit systeem goed toe te passen in combinatie met visualisatie, imaginatie en andere vormen van creatieve verbeelding.

De niveaus worden in kleuren omschreven waarbij het ene niveau niet beter is dan het andere. Bij elk niveau worden kenmerken benoemd die horen bij transformeren naar een volgend niveau.

### 1. BEIGE

Overleven en eerste levensbehoeften. 'Ik overleef'. Voorbeelden zijn pasgeborenen, psychisch zieke daklozen, mensen in hongersnood, diep dementen.

Transformatiekenmerken: bewustwording van het zelf; van oorzaak en gevolg, handelen uit angst.

### 2. PAARS

Verwantschap en geborgenheid. 'We zijn veilig'.

Mystieke geesten, leven dicht bij de aarde.

Bloedverwantschappen zijn sterk. Iedereen doet wat de leider zegt. Rituelen, tradities en symbolen. Transformatiekenmerken: ontdekking van het ego, zelfexpressie.

### 3. ROOD

Macht en wilskracht. 'Ik beheers'. Leven in het nu zonder denken aan consequenties, gemotiveerd door helden en veroveringen. Individu staat voorop. Transformatiekenmerken: zoeken naar betekenis en doel van het leven, groeiend bewustzijn rondom oorzaak en gevolg.

### 4. BLAUW

Orde en moraliteit. 'We zijn gered'. Slechts één juiste wijze van denken of bestaan! Trachten het hogere te dienen door zelfopoffering. Het collectief staat voorop en is moralistisch en voorschrijvend. Transformatiekenmerken: wens tot beter leven in het heden, de beste weg te zoeken uit de mogelijkheden.

### 5. ORANJE

Zelfontplooiing en rationaliteit. 'Ik verbeter'.

Planning voor verbetering, denken in mogelijkheden. Geld is belangrijker dan loyaliteit. Vele opties uitproberen, autonomie is belangrijk. Transformatiekenmerken: welzijn van alle mensen en de natuur, behoefte aan delen en rijker innerlijk leven.

### 6. GROEN

Verbondenheid tussen mensen. 'Samen op weg'. Persoonlijke groei en aandacht voor

leefomgeving. Gemotiveerd door menselijk contact en willen bijdragen. Tolerantie voor en acceptatie van verschillen. Leren van anderen. Streven naar harmonie. Waarden zijn openheid en vertrouwen. Transformatiekenmerken: gebukt gaan onder de economische en emotionele kosten van zorg, kennis staat boven gevoel.

### 7. GEEL

Systeemdenken. Dit is het eerste niveau waar een kwantsprong plaats vindt in het vermogen om verschillende perspectieven te kunnen hebben. Besef dat chaos en verandering vanzelfsprekend zijn. Verandering en uitdaging zijn een natuurlijk proces. Integrale visie en vele nieuwe ideeën, ook ecologisch. Transformatiekenmerken: een orde in de chaos herkennen, nieuwe wegen zoeken, spiritualiteit terug in de natuurwetenschappen.

### 8. TURKOOIS

Holisme en synthese. 'Verbondenheid'. De dynamiek van de aarde als één geheel. Alle leersystemen zijn open.

Je kunt de kleuren zien als niveaus van functioneren. Iemand bij een sportwedstrijd ROOD zijn, en in de relatie BLAUW. George Bush was primair een belichaming van ORANJE met een beetje BLAUW. Toen vanuit de Amerikaanse bevolking andere wensen kwamen (Healthcare voor iedereen) bleef Bush blauw/ORANJE argumenten hanteren, hij kon niet meegaan met het opkomende GROEN.

Spiral Dynamics werd toegepast in Zuid Afrika om bij de afschaffing van de apartheid de ontwikkeling van PAARS (stammendenken) naar BLAUW te begeleiden. Je moet dan door ROOD, dat brengt weer eigen problemen met zich mee. (bron: spiraldynamics.info)

## Controle is het probleem, niet de oplossing!

### Acceptance en Commitment Therapie (ACT)

ACT is beïnvloed door boeddhistische inzichten in de onvermijdelijkheid van menselijk leed. Er wordt veel gewerkt met aandachtgerichte oefeningen: Mindfulness. Daarnaast zijn belangrijke elementen: gebruik van metaforen, de therapeutische relatie, ervaringsoefeningen en humor. Het belangrijkste onderscheid met cognitieve gedragstherapie (CGT) is dat CGT zich richt op symptoomverlichting door verandering van de *inhoud* van gedachten, terwijl ACT zich richt op het veranderen van de relatie die iemand heeft met zijn gedachten, dus het veranderen van de *functie* van deze gedachten.

Het alternatief voor de reguliere klinische aanpak wordt in de ACT omschreven als: het loslaten van de strijd.

De volgende metafoer illustreert dit loslaten:

*Het lijkt alsof je verward bent in een touwtrekwedstrijd waar je leven van afhangt.*

*Aan het andere eind van het touw trekt een groot, lelijk en erg sterk monster.*

*Tussen jou en het monster ligt een kuil en voor zover jij kunt zien is die bodemloos.*

*Als je deze wedstrijd verliest, val je in die kuil en blijft er niets van je over.*

*Dus je trekt en trekt, maar hoe harder jij trekt, hoe harder het monster trekt.*

*Je komt steeds dichterbij de rand van de kuil. Inzien dat het hier niet onze taak is die touwtrek wedstrijd te winnen, is het meest lastige. Het is onze taak het touw te laten vallen.*

Dit beeld van het vallende touw is perfect voor de grotere agenda van ACT, waarbij emotionele bereidheid en het loslaten van gedachten domineren. Soms vragen cliënten na het horen van deze metafoer: "Hoe moet ik dat doen?" Het beste is om die vraag niet te beantwoorden, want dat is precies de kwestie waar de therapie op gericht is. De therapeut kan iets zeggen als: "Tja, ik weet nu niet precies hoe ik die vraag moet beantwoorden, maar de eerste stap is dat je gewoon inziet dat je het touw vasthoudt." (Hayes, 2006)

### **Droom uw depressie weg**

Dit belangwekkende artikel in Vrij Nederland heeft een titel die helaas niet in overeenstemming is met de inhoud. Het gaat niet over dromen, er is geen sprake van slaap. Ook dagdromen is niet aan de orde, doordat deze preventieve therapie in groepsverband wordt aangeboden (8 x 2 uur). In deze nieuwe methode wordt onder leiding van de psychologe en therapeute cognitieve gedragstherapie de realiteit in een ander licht gezet, om je los te maken uit ingesleten negatieve denkpatronen en letterlijk een nieuw 'paadje' te maken. Je wordt uitgenodigd om te fantaseren, hardop te 'dromen' over andere oplossingen voor problemen of gevoelens. Zo worden nieuwe ervaringen gecreëerd die concurreren met de oude. Daarbij ontstaat ook bewustzijn over de pijn bij wat er verloren gaat of is gegaan in ons leven. (Bockting, 2010)

De aanpak blijkt vooralsnog succesvol te zijn, zonder twijfel vanwege de methode van herkaderen die gebleken succesvol is binnen hypnotherapie en nlp. Deze werkwijze kan een goede aanzet zijn om de cliënten aan te moedigen verder te gaan visualiseren op basis van de nieuw ontgonnen paadjes.

### **Conclusie**

Op het moment dat mensen vastlopen is er al veel gebeurd. Men heeft lang getracht om de situatie te beheersen, overzicht te houden en controle te bewaren. Streven naar voorspelbaarheid en controle vormt een gigantische stressor in de Westerse wereld. Als de controle minder wordt ontstaat een chronische onzekerheid over zichzelf en het eigen functioneren; dit geeft zelfverlies. (Meester, 2010)

Wie zijn bestaan wil bouwen op zekerheid en veiligheid komt daardoor op gegeven moment helemaal vast te zitten. Dat kan de situatie zijn waarin de vraag opkomt: Is dit nu alles, is dit mijn leven?

Het verlangen naar innerlijke beleving en contact met het hart wordt steeds sterker. Als je er zelf niet in slaagt los te komen uit de beklemming dan zorgt het leven vaak zelf voor ontregeling of crisis, en vallen de opgebouwde muren in duigen.

Vanuit die brokken kunnen nieuwe mogelijkheden en nieuwe energie voortkomen. Op dit punt aangekomen kan men beginnen de angst het hoofd te bieden en onzekerheid te waarderen. Hieruit ontstaat de kans op vooruitgang, het begin van streven naar niet ideaal, maar optimaal leven. Dan verandert het perspectief, en zo kan er langzaam weer vertrouwen groeien. Ware wensen en verlangens komen weer naar de oppervlakte, en ook het koesteren van verwachtingen kan productief zijn.

### **Essentie**

Het opnieuw in contact komen met verlangen vraagt om een zeer genuanceerde aanpak vanwege het gevoel dat erbij begint los te komen. Verlangen moet herkend worden *vanuit een innerlijk beleven* en hoeft niet altijd benoemd te worden. Ook hoeft het verlangen niet gezien te worden als een vraag waarop een antwoord moet komen, verlangens kunnen blijven bestaan. Waar het om gaat is dat de energie weer gaat stromen doordat het verlangen wakker wordt. Verbeelding is essentieel om het gebied van de ziel te betreden. Ook dit hoeft niet altijd concreet te worden gemaakt. Het mag blijven in de sfeer van de innerlijke symboliek. Als de verhulling te ruw wordt verstoord vervliegen de beelden, zoals de wekker de droombeelden verjaagt. Wie naar z'n creatieve processen kijkt kan leren de beheersingsdrang los te laten en leren weer in contact te komen met de essentie: ontvankelijkheid, vitaliteit en scheppingskracht.

### **Bronnen:**

Bockting, C., *Droom uw depressie weg; Praten en pillen zijn niet genoeg*. Uit: Vrij Nederland, Jaargang 71, februari 2010  
Caluwé, L. de & Vermaak H., *Leren veranderen; Een handboek voor de veranderkundige* (2003, 6<sup>e</sup> opl.), Kluwer Deventer  
Dongen, H. van, *De vorm van de mens*, Uit: Prana nr. 177 De verborgen sleutel, februari/maart 2010  
Egan, G., *Deskundig hulpverleners; Een model, methoden en vaardigheden* (2004, 8<sup>e</sup> gew. druk), Koninklijke van Gorcum, Assen  
Egan, G., *Oefeningen bij Deskundig Hulpverleners*, Dekker & v.d.Vegt, ISBN 9025599400  
Geersing, G. *Het grote inspiratie Doeboek; Doe meer met je talenten* (2009), &Talent, Groningen ISBN 9490292010  
Hayes, S. et al, *ACT, een experiëntele weg naar gedragsverandering* (2006), Harcourt Assessment B.V., Amsterdam  
Leijden, W. van, *Zuiker, P., Nederland op doorbreken* (2009), Emergent Publishing  
Martin, C., *The Life Coaching Handbook* (2005, 3e dr.), Crown House Publ. Ltd.  
Meester, M., *Verdriet doet ons groeien; 10 troostrijke gedachten uit de filosofie*, Uit: Filosofie Magazine, Jaargang 19 nr. 1, januari 2010  
Tellegen, T., *Het vertrek van de mier* (2009), Querido Amsterdam  
Vries-Geervliet, L. de, *Weet wat je doet; Theorie en praktijk van de beroepshouding bij begeleiden* (2003 3<sup>e</sup> dr.), Nelissen, Soest  
Vries-Geervliet, L. de, *Werkboek bij Weet wat je doet* (2003 3<sup>e</sup> dr.), Nelissen, Soest  
Websites: spiraldynamics.info

© Ingrid Mehrrens, 2010 (Bewerkt 27/10/11)  
Gepubliceerd in TETH Jaargang 26 nr. 1 maart 2010