

Werken met Praktische Psychologie



Demo

 *SORAG-Akademie*

INLEIDING

Bij de SORAG-Akademie heb je de keuze uit een groot aantal opleidingen op medisch gebied. Op onze website www.sorag.nl lees je de nodige informatie over de inhoud van de verschillende cursussen, de studieduur en de mogelijkheden om het geleerde in de praktijk toe te passen.

Het maken van een keuze voor een bepaalde cursus is niet altijd even gemakkelijk. Voldoet de cursus wel aan mijn verwachtingen en hoe ziet de inhoud er uit? Welke onderwerpen komen aan de orde en wat kan ik er verder nog van verwachten?

Deze kosteloze proefles geeft je in veel opzichten antwoord op deze vragen. Je zult merken dat we je via de lessen rechtstreeks aanspreken en je daarmee persoonlijk in het leerproces betrekken. Daardoor leer je via de opleiding van de SORAG-Akademie ook bepaalde aspecten van jezelf kennen, waardoor je later nog beter in staat zult zijn om het geleerde in praktijk te brengen.

Na het afronden van je studie en het insturen van het huiswerk (per post of het SORAG-internet huiswerkprogramma) ontvang je vanzelfsprekend kosteloos een studieverklaring en bij de meeste opleidingen kun je ook kiezen voor het afleggen van een examen teneinde het diploma te behalen. De diploma's worden door een aantal beroepsorganisaties erkend, waaronder de Stichting Gezondzorg. Verschillende zorgverzekeraars zijn in dat geval bereid om de consultkosten van behandelde patiënten te vergoeden.

Schriftelijk studeren is afstandsonderwijs, maar dat zegt nog niet dat thuis studeren een eenzame bezigheid is. Via het huiswerk kun je contact maken met je persoonlijke docent en via Studiecontact van de SORAG-Plaza (www.sorag.nl/plaza) maak je gemakkelijk contact met je medecursisten. En voor alle andere vragen staat je studiebegeleider voor je klaar. Ook zijn er voor een aantal opleidingen praktijkdagen waaraan je desgewenst deel kunt nemen.

Voor het volgen van deze cursus heb je geen verdere studieboeken nodig, en wanneer dat toch het geval is krijg je deze bij de eerste les zonder verdere kosten thuisgestuurd. Als cursist heb je via de SORAG-Plaza toegang tot de uitgebreide SORAG internetbibliotheek.

Wanneer je een complete les als proefles wilt ontvangen kun je deze tegen betaling aanvragen via onze website. De kosten van deze proefles worden, wanneer je besluit om de betreffende cursus te gaan volgen, in mindering gebracht op het lesgeld.

Wij hopen je binnenkort als cursist van de SORAG-Akademie welkom te mogen heten.

Met vriendelijke studiegroeten

Frits Groenestijn
directeur

BELANGRIJKE STROMINGEN IN DE PSYCHOLOGIE

De psychologie is ontstaan omdat men inzicht wilde krijgen in het problematische gedrag van mensen en dit wilde verklaren en zo mogelijk veranderen. Denk bijvoorbeeld aan psychiatrische stoornissen en afwijkend gedrag, zoals dat van misdadigers. Op die manier zijn onder andere de dieptepsychologie (psychoanalyse) van Freud en het behaviorisme dat in Amerika is ontstaan, ontwikkeld. Deze beide hoofdstromingen gaan ervan uit dat de psychologie in de eerste plaats van belang is voor mensen met een ziek of gestoord gedrag. Ze hebben hun eigen benadering en pasten die destijds onder andere bij psychiatrische patiënten, mensen met fobieën en gevangenen toe.

DIEPTEPSYCHOLOGIE

Bij de dieptepsychologie (psychoanalyse) probeert men de patronen en de trauma's te ontdekken die in de kindertijd zijn ontstaan en als gevolg waarvan zich op latere leeftijd problemen manifesteren. Deze trauma's tracht men de ouder wordende patiënt alsnog te laten verwerken. Ben je bijvoorbeeld als kind door een van je ouders herhaaldelijk geslagen, dan kan dat bij jou een trauma veroorzaken. Je bent als kind afhankelijk van je ouders, dus je kunt niet tegen hen in opstand komen. Je zult je aanpassen aan het vernederende gedrag en je kunt daar een flinke wond in je gevoelsleven en in je ziel aan overhouden.

De gevolgen van zo'n verwonding kunnen zich later alsnog manifesteren. Als je ouder wordt, kun

je er keer op keer mee geconfronteerd worden, bijvoorbeeld doordat je mensen wantrouwt en moeite hebt met vrienden maken. Een psychoanalyticus zal zeggen dat je het jeugdtrauma van door je ouders geslagen te zijn, moet verwerken. Je gaat dan wekelijks naar de psychoanalyticus en werkt met hem het trauma en alle pijn en vernedering door die je indertijd niet echt hebt gevoeld en toen ook zeker niet hebt verwerkt. De verwachting is dat de blokkade uit de weg wordt geruimd, langzaam het vertrouwen in mensen terugkeert en je ook op een normale manier vrienden kunt maken.

BEHAVIORISME

In het behaviorisme probeert men via leerprocessen afwijkend gedrag en angsten te beïnvloeden. Men hecht er daarbij grote waarde aan mensen bepaalde dingen aan en af te leren. In dit geval wordt straf toegepast als middel om ongewenst gedrag te laten verdwijnen en beloning om gewenst gedrag te versterken.

Als je niet in staat bent om vrienden te maken, zal de behaviorist, de therapeut die behaviorisme toepast, dat zien als het resultaat van verstoringen van je leerproces. Hij zegt je dan: 'contact maken is bij jou nooit beloond, dus, dat gaan we nu wel doen'. Hij werkt een behandelingsplan voor je uit, waarin je mensen zult benaderen volgens een bepaald stappenplan. Voor elke stap die je neemt, krijg je een beloning. Het uiteindelijke doel van dit leerproces is contact te kunnen maken. Je wordt voor iedere keer dat je dat op een acceptabele manier doet, beloond, door

bijvoorbeeld een compliment te krijgen. Op die manier wordt de gedraging 'contact maken' in je gedragssysteem opgenomen.

Voor beide theorieën is iets te zeggen. Ze zijn toepasbaar en kunnen mensen helpen. Ook kun je ze als therapeut in de praktijk gebruiken, zowel bij je cliënt als voor het verkrijgen van inzicht in je eigen gedrag.

BEPERKINGEN

Er kleven aan de hiervoor besproken benaderingen wel beperkingen. Opgemerkt kan worden, dat deze benadering ook op gezonde mensen met een tijdelijk probleem wordt toegepast, terwijl bij de psychoanalyse uitgegaan wordt van de zieke mens. Je kunt je afvragen of dat zomaar kan. Verder wordt er enorm veel nadruk gelegd op ervaringen uit iemands verleden, terwijl hij in het heden leeft en ook in de huidige levensfase problemen kan ontwikkelen. En dan is er nog de rol van de therapeut of de psychiater. De psychiater denkt de cliënt van een probleem af te kunnen helpen. Maar: kent de psychiater de mens beter dan dat de mens zichzelf kent? En is de psychiater zelf wel helemaal zonder problemen?

Ik hoorde eens van twee psychiaters die elkaar op straat tegenkwamen. De ene psychiater zei tegen de andere: 'Ik weet hoe het met jou gaat. Maar zeg eens: hoe gaat het eigenlijk met mij?' Een psychiater is voortdurend met anderen bezig, maar hoe zit het eigenlijk met hemzelf? Een psychiater is arts; dat is zijn beroep. Maar hij is ook een mens. En als hij dat laatste verloochent, komt

dat via een omweg toch wel naar buiten. Dat blijkt wel uit de volgende situatie.

Hannibal Hayne komt bij dokter Feelgood op het spreekuur voor zijn jaarlijkse controle. Zorgelijk zegt de dokter tegen Hannibal: 'Je bezwijkt binnen een week, als je niet stopt met zo achter de vrouwen aan te rennen'. 'Maar dokter', zegt Hannibal en hij slaat zich daarbij krachtig op de borst, 'er is niets met me aan de hand. Ik ben lichamelijk in prima conditie'. 'Ja, dat weet ik', zegt dokter Feelgood, 'maar een van die vrouwen is mijn echtgenote.'

Wat hierboven is gezegd over psychiaters en artsen geldt ook voor therapeuten wanneer ze werkzaam zijn in hun praktijk. Vergeet niet dat je mens bent, ook als therapeut. Laat openlijk merken dat je gevoelens hebt, dat je kwetsbaar bent. Als je dat niet doet, potten je emoties zich op. Je draagt dan uiteindelijk een vulkaan in jezelf mee en vroeg of laat zal deze uitbarsten.

Op het behaviorisme is aan te merken dat het een tamelijk simpele opvatting over de mens heeft. De mens wordt bijna als een soort machine gezien. Je stopt er een leerproces in en als de reactie goed is, beloon je dat en op die manier breng je veranderingen tot stand. Maar, wat gaat er *in* de mens om? Hoe zit het met zijn ervaringen, zijn gevoelens en zijn bewustzijn?

Toen ik zelf psychologie studeerde, begon ik het door de jaren heen steeds minder interessant te vinden om me met problematisch gedrag bezig te



houden en met de verklaringen die voor dit problematische gedrag zijn aan te voeren. Ik ging systematisch leerstofonderdelen uit de weg, die hierover gingen. Ik voelde in mezelf een drang om niet naar de menselijke tekortkomingen, maar juist naar de mogelijkheden van de mens te zoeken. Problemen zijn er, dat klopt, maar vormen die de echte blokkades die ons verhinderen om gelukkig te zijn?

Ben je als je het probleem volledig verklaard en doorleefd hebt, daarmee uiteindelijk verder gekomen?

Ik ging in plaats van in het verleden te duiken -zoals de psychoanalyse aangeeft- of in mechanische termen te denken -zoals men in het behaviorisme doet- me steeds meer bezighouden met de vraag wat er zich in het hier en nu aandient. De vraag die ik mij stelde, was: hoe doet het leven zich hier en nu aan mij voor en hoe beweeg ik mij daarin?

HET HIER EN NU

Zo kwam ik bij de gestaltpsychologie en bij de humanistische psychologie terecht. De gestaltpsychologie richt zich vooral op de waarneming: hoe nemen mensen de wereld waar? Alles wat we waarnemen, bestaat uit een figuur en een achtergrond. Je ziet bijvoorbeeld hiernaast twee plaatjes: een plaatje van een jonge vrouw en tegelijk een oude vrouw, alsmede een plaatje van een vaas die omlijnd is door twee gezichtsprofielen.

Dat wat je via je eigen waarneming bij deze plaatjes naar voren haalt, is de figuur, en wat er verder

op het plaatje te zien is (de overige zaken), vormt de achtergrond. Voor een ander kunnen deze overige zaken juist de direct zichtbare figuur zijn, en is dat wat jij als figuur zag, juist de achtergrond.

Het is belangrijk om vast te stellen dat mensen verschillend waarnemen en dat ook jij je waarneming kunt veranderen door een ander accent te leggen. Wat je eerst een groot probleem vond en heel belangrijk, kan meer naar de achtergrond verschuiven. En je kunt er ook met een cliënt aan werken dat deze dingen anders gaat waarnemen, opdat hij of zij bijvoorbeeld het leven iets gemakkelijker gaat opvatten. Hoe we waarnemen, is vaak een kwestie van gewenning, maar we kunnen ons ook bewust worden van andere manieren om de dingen waar te nemen.

DE OOSTERSE VISIE

De oosterse visie Tao zet het westerse denken totaal op zijn kop. Het Westen legt sterk de nadruk op het denken, het intellect, de mind. Kijk maar eens hoe een beroep in de huidige westerse maatschappij beoordeeld wordt. Hoe langer de studie en hoe hoger het niveau van de opleiding, hoe meer het daaruit voortvloeiende beroep wordt gewaardeerd. Een natuurkundige heeft meer aanzien dan een fysiotherapeut. We kijken tegen de natuurkundige op, omdat hij zo lang heeft gestudeerd.

We vragen ons dus niet af welke waarde iemand op een bepaald moment voor de maatschappij

heeft en we slaan intellectuele kwaliteiten zonder meer hoger aan dan bijvoorbeeld gevoelskwaliteiten. In het Westen vinden we het intellect dus het belangrijkste centrum. We gaan helemaal uit van het intellect en kennen dat de hoogste waarde toe.

De oosterse Tao onderscheidt drie centra: het navelcentrum, het hartcentrum en het hoofdcentrum (het centrum van het intellect). Men vindt dat intellectuelen het verst afstaan van de existentie, van het echte leven. Vervolgens zijn er de hartmensen; zij staan iets dichterbij de existentie, het echte bestaan. Dat is voorstelbaar, want iemand die zijn emoties toont, lijkt natuurlijker te zijn dan iemand die rationeel is en zijn leven door het denken laat besturen. De mensen die vanuit het navelcentrum werken, aldus Tao, zijn het diepst geworteld in het echte leven.

Lao Tse is een belangrijke vertegenwoordiger van de Tao-visie. Volgens Lao Tse is het zo dat wat we ook doen in ons leven (staan, zitten of lopen) we om gelukkig te worden versmolten moeten zijn met het bestaan. We worden er volkomen één mee. Dus, als je op straat loopt, word dan één met het lopen. Er moet geen verschil tussen jou en het lopen zijn. Dit één-worden-met gaat dus nog een stap verder dan je ergens bewust van zijn. Het gaat erom volledig één te worden met wat je aan het doen bent. Je wordt er volkomen door geabsorbeerd, je gaat er volkomen in op.

Zelf ervaar ik dat met dansen. Als ik lang genoeg dans, voel ik niet meer dat mijn lichaam danst, ik

ben me er niet meer van bewust. Ik voel bijvoorbeeld niet meer dat mijn ene been iets minder los is dan het andere of dat mijn ene arm meer zwiert dan de andere. Nee, er is alleen nog maar het dansen, waar ik volledig in opga. De danser en de dans zijn met elkaar versmolten.

Heel beroemde dansers spreken ook over dit verschijnsel: het één worden met de dans. Nijinski bijvoorbeeld maakte al dansend heel hoge sprongen, zelfs onwaarschijnlijk hoog. En als hem gevraagd werd: 'Nijinski, hoe doe je dat toch, zulke hoge sprongen maken?', dan zei hij: 'Ik doe het niet, de dans doet het. Als ik het zelf zou moeten doen, zou ik zo hoog niet komen.' Dit één worden met wat je doet, dit versmelten met het echte bestaan, wordt advaita genoemd. Advaita is een oosters woord en betekent ondeelbaarheid.

Bij kinderen kunnen we soms advaita waarnemen. Kinderen gaan vaak totaal op in wat ze doen, ze worden geabsorbeerd door hun handelingen. Dit is echter een advaita vanuit onwetendheid. Het kind heeft dit van nature, het heeft het niet zelf verworven. Als volwassene kun je advaita zelf verwerven. En dan is het een teken van wijsheid. Advaita treedt op als je in bewustzijn groeit. Je bent dan een ontwaakte en loopt niet meer slaapwandeland, volkomen onbewust, in het leven rond zoals de meeste mensen volgens Tao doen. We kunnen dit bewustzijn in onszelf ontwikkelen. We kunnen advaita proeven. Doe daarvoor eens de volgende oefening.

Als je naar deze roos kijkt, ga dan helemaal in het kijken op. Kijk naar de roos op het plaatje en

laat jezelf versmelten met het kijken. Er zullen gedachten in je opkomen waar je aandacht naar toe getrokken wordt. Maar keer steeds terug naar de roos, naar het bekijken van de roos. En laat jezelf samensmelten met dit kijken.

PSYCHOLOGIE VAN DE BOEDDHA'S

Bij de psychologie van de boeddha's gaat men ervan uit dat iedereen de staat van boeddha kan bereiken. Ieder mens heeft de mogelijkheid om in bewustzijn te groeien. Uiteindelijk kan hij het niveau van Verlichting bereiken; hij verkeert dan in volkomen harmonie.

De psychologie van de boeddha's is onlosmakelijk verbonden met meditatie. Door meditatie leren we onze innerlijke wereld kennen en gaan we vanuit ons echte centrum, het navelcentrum, leven. Meditatie is in het Westen een tamelijk onbekend begrip, al is het in het laatste decennium iets bekender geworden. In het Oosten is het van oudsher een vast gebeuren. Men heeft daar het geluk niet zozeer *buiten* zichzelf gezocht, zoals in het Westen, maar meer *in* zichzelf.

Echter, het Oosten is arm gebleven, omdat men bij dit naar binnen kijken is blijven steken. Men heeft zich te weinig om de uiterlijke wereld en om uiterlijke welvaart bekommerd. Het Westen is van buiten rijk, maar innerlijk arm. De mensen hebben welvaart, maar ze zijn vluchtig. Ze hebben geen innerlijke rust en vreugde.

Een totale mens, waarin het sterke van het Westen en het sterke van het Oosten samenkomt,

dat is het mensbeeld in de visie van de psychologie van de boeddha's. Voor die totale mens is een naam: Zorba de Boeddha. Zorba staat voor de uiterlijk rijke mens, de levensgenieter. Boeddha staat voor de innerlijke rijkdom, voor het innerlijk genieten. Zorba de Boeddha is dus de mens die van binnen en van buiten rijk is, welvarend.

DE THERAPEUTISCHE RELATIE EN PSYCHISCHE MECHANISMEN

In de relatie tussen mensen kan sprake zijn van bepaalde mechanismen. Het optreden van deze mechanismen staat het echte contact tussen mensen in de weg en dit gebeurt ook veelvuldig in het contact met cliënten. Als we ons bewust zijn van deze mechanismen, kunnen we er sturing aan geven. We kunnen proberen om ze achterwege te laten of we kunnen ze veranderen. Daardoor zal het contact met mensen en cliënten zuiverder worden.

HALO-EFFECT

In de eerste plaats is er het halo-effect. Het halo-effect treedt op doordat wij ons niet goed los kunnen maken van de eerste indruk die wij van mensen hebben. Op het moment dat we iemand voor de eerste keer ontmoeten, hebben wij een beeld van hem of haar. En we hebben de neiging om latere ervaringen alsmaar aan dat eerste beeld te koppelen. We geven een ander dus eigenlijk geen kans om ook andere kanten van zichzelf te laten zien dan die in het eerste contact naar buiten kwamen.

Het halo-effect dankt zijn naam aan het bestaan van een halo om de maan. Als het volle maan is en je kijkt naar de maan, dan kun je er een stralenkrans omheen zien. Het lijkt alsof de maan zich naar buiten toe uitbreidt. Op dezelfde manier is het halo-effect in het contact met andere mensen te omschrijven. We breiden de indrukken van onze eerste ontmoeting uit naar de volgende ontmoeting. De eerste ontmoeting heeft een soort van uitstraling naar de volgende ontmoetingen en het blijkt tamelijk moeilijk te zijn om je hiervan los te maken. Maar als je weet dat het mechanisme er is, kun je jezelf er als het ware op controleren en kun je ook anderen erop wijzen.

RATIONALISEREN

Rationaliseren is een mechanisme waarvan bijna niemand vrij is. We rationaliseren wat af in ons leven. Als je rationaliseert, geef je een logisch klinkende verklaring voor een handeling van jezelf om van verder nadenken of zelfonderzoek af te zijn. Bijvoorbeeld: je komt te laat voor een afspraak met je cliënt en je vindt het vervelend, maar je wilt je excuses niet aanbieden. Dan zeg je: 'Nou ja, dan kun jij ook wel een keer te laat komen.' Dat lijkt zo logisch als wat en je bent er dus van af. Maar het is natuurlijk onzin, want de betreffende cliënt is helemaal niet van plan om te laat te komen en doet dat in de praktijk ook nooit. We vinden altijd wel een rationalisatie voor ons gedrag, zoals je in het volgende verhaal kunt lezen.

Mulla Nasroeddin zat te vissen aan een meer. Ik keek een tijdje naar hem, bleef kijken, maar hij

kreeg geen enkele keer beet. Het leek wel alsof er geen vissen in het meer zaten. Ik vroeg hem: 'Nasroeddin, hoe lang blijf je daar zitten? Er is een ander meer vlakbij, waarom ga je daar niet vissen? Hier is geen visser te zien, alle vissers zitten verderop.' Nasroeddin zei: 'Wat heeft het te betekenen als je daar gaat vissen? Er zit zo veel vis in dat meer dat ze geen ruimte hebben om te zwemmen. Wat zegt het of je daar een vis vangt? Nee, als je hier in dit meer een vis vangt, dát stelt pas wat voor!'

VAN ONDERWERP VERANDEREN

Als we ergens tijdens een gesprek niet uitkomen, is het gemakkelijk om een ander onderwerp aan te snijden. In plaats van gewoon te zeggen: 'Dat weet ik niet', gaan we gezichtsverlies uit de weg en we beginnen ergens anders over. Dat kan een heel ander onderwerp zijn, maar het kan ook dat we een onderdeelje van het gesprek extra gaan benadrukken. Of het is mogelijk dat we gewoon een andere vraag gaan beantwoorden dan gesteld is. Wat ik bedoel, word je duidelijk in de volgende verhaaltjes.

Twee hippies zaten in het park vlak voor een kerk toen de ambulance kwam aanrijden en de pastoor op een brancard naar buiten werd gedragen. De ene hippie vroeg aan de andere: 'Wat is er aan de hand? Wat is er met de pastoor gebeurd?'. De andere hippie zei: 'Ze zeggen dat hij in de badkuip uitgegleden is en een been heeft gebroken.' De ene hippie dacht daar even over na en vroeg toen: 'Wat is een badkuip?' De andere hippie zei: 'Hoe kan ik dat weten? Ik ben niet katholiek.'

Een Italiaanse gids leidde een groepje Amerikanen langs de kraters van een vuurspuwende berg. Hij vertelde wat er gebeurde als er een vulkaanuitbarsting plaatsvond. Een Amerikaan tuurde met zijn verrekijker in de krater. Hij trok een gezicht en zei vol afgrijzen: 'Oeh...het lijkt de hel wel!' 'Nou ja', verzuchtte de gids, 'jullie Amerikanen zijn ook overal geweest!'

ZAKEN OMDRAAIEN

Uit angst draaien we zaken vaak om. We durven niet onder ogen te zien hoe iets echt in elkaar steekt. En liever dan daarvoor uit te komen, namelijk dat we bang zijn, gaan we de dingen omdraaien. Dit mechanisme sluipt gemakkelijk in menselijk contact. We doen het voor we er erg in hebben, en zijn dan niet eerlijk tegen degene met wie we contact hebben, bijvoorbeeld een cliënt, en ook niet tegen onszelf. Dat kunnen we herkennen in de volgende beschrijving.

Mulla had een psychisch probleem. Als hij de telefoon hoorde rinkelen, werd hij panisch van angst. Hij was bang dat zijn huisbaas zou bellen over de huur of dat zijn baas hem wilde vertellen dat hij ontslagen was. Hij durfde de telefoon niet eens meer op te nemen. Hij ging daarom naar een psychiater en onderging een behandeling van drie maanden.

Op een dag zag een vriend hem gewoon, zonder angst, telefoneren. Toen de vriend informeerde hoe Mulla dit voor elkaar gekregen had, zei Mulla het volgende. 'Die psychiatrische behandeling heeft me meer geholpen dan nodig was...ik ben nu

zo dapper geworden. Ik neem de telefoon op en ik begin te praten, ook als er niet gebeld wordt. Vroeger was ik al bang als hij rinkelde. Maar nu net rinkelde de telefoon niet, ik pakte hem gewoon op en

ik begon de huisbaas uit te schelden. En die huisbaas werd zo bang dat hij volkomen stil bleef aan de andere kant van de lijn. Ik kon hem zelfs niet horen ademen'.

HOE ONTDEK JE JE EIGEN INDIVIDUELE KRACHTEN?

Voor een therapeut is het zowel voor zichzelf als om zijn cliënten te begeleiden, zinvol om te weten hoe hij zijn eigen unieke individualiteit kan ontdekken en hoe hij die vervolgens naar buiten kan brengen, kan laten zien. We

zullen zien dat het een kwestie van moed is om behalve je eigen innerlijke kracht te ontdekken en er vorm aan te geven, deze ook te ervaren en te manifesteren.

CREATIVITEIT

Een belangrijk instrument hierbij is creativiteit. Soms is het bijna niet mogelijk om een gevoel of stemming onder woorden te brengen. Je kunt er als het ware niet bijkomen. Toch merk je dat het een telkens terugkerend gevoel is. Het is te belangrijk om te negeren. Dan kun je proberen om deze diep gelegen ervaring indirect te benaderen. Dat kan door creatief te zijn. Je kunt een schildering maken of met waskrijtjes werken. Het spel met kleuren maakt op een speelse manier

vaak zaken los. Ga gewoon, zonder een precies vooropgezet doel, aan de slag, zonder aan de kwestie die je graag wilt verhelderen, te denken.

Je voelt dat je op een bepaalde manier vastzit en met denken kom je niet verder. In feite is het spelen met kleuren op papier voor ieder van ons een hele prettige manier om zich te uiten, zonder dat we nou direct zwaarwichtige problemen hoeven te hebben. Maar het zo bezig zijn reinigt ons en vervult ons van lichtheid en speelsheid. Het serieuze en sombere wordt als het ware getransformeerd. Ook kun je op die manier destructieve krachten die ieder van ons in zich heeft, omzetten in positieve krachten.

De overtollige energie die we hebben, kan vaak geen kant op. We hebben haar nooit echt kunnen laten stromen. Als ze ongebruikt blijft, kan ze heel gemakkelijk destructieve vormen aan gaan nemen. Immers, de wereld om ons heen geeft zo veel voorbeelden van destructie. Zonder dat we ons dat bewust zijn, gaat zo'n destructieve wereld ons wezen doordringen.

Creativiteit laat je je energie positief gebruiken. Behalve schilderen kun je ook muziek maken of tuinieren. En de positiviteit werkt dan nog eens dubbelop ook, want na de creatieve inspanning voel je heel veel voldoening over het geleverde resultaat, een prachtige melodie die je kunt zingen of spelen, een mooi schilderstuk dat je gemaakt hebt, een vrolijk tuintje of een balkon vol kleurige bloemen.

Je maakt op deze manier een uniek stukje van jezelf tot realiteit. En je zult merken dat dit in je hele wezen doorwerkt. Je kijkt positiever tegen jezelf aan en je gaat meer stralen. Je voelt wat er uit eigen innerlijke kracht tot stand is gebracht, zonder dat iemand of jijzelf je hier direct toe aanzette.

NAAR JE ECHTE CENTRUM GAAN

We hebben gezien dat men in het Oosten het echte levenscentrum niet gezeteld ziet in het hoofd, maar in de buik, op de plek vlak onder de navel. Deze plek wordt ook wel de hara genoemd.

Van Boeddha is de Vipassana-meditatie bekend. Het is stilzitten, rustig en diep via je buik ademen, halen en je richten op het op- en neergaan van je buik. Gaan er gedachten door je hoofd spoken, dan richt je je aandacht opnieuw op die ademhalingsbeweging.

Als je onrustig bent in je hoofd, en dat is vaak het geval, want in ons hoofd kunnen we geen echte rust vinden, is het goed om je op je buik te richten. Je gaat met je aandacht naar je buik, naar de plaats van je hara. En dan leg je twee handen op je buik, onder de navel. Vervolgens adem je heel rustig en diep via je buik, zodat je handen mee op- en neergaan.

Je zult na een tijdje ervaren dat er een enorme rust over je komt. De onrust die al je gedachten je gaven, en het koortsachtig zoeken naar antwoorden en oplossingen, maken plaats voor stilte

en sereniteit. Langzaam zak je dieper in jezelf. En daar liggen de echte antwoorden voor jou als uniek individu. Die antwoorden zullen niet meteen bovenkomen. Maar je schept het klimaat om ze sterker te maken, om er vertrouwd mee te raken.

Ook kun je als je je erg onrustig en misschien ook wel onveilig en alleen voelt, het volgende doen. Je gaat plat op je rug liggen. Dan neem je een beetje olie op je handen en je maakt met je handen cirkels over je buik. Maak rustige liefdevolle bewegingen, met de wijzers van de klok mee. En je plaatst hierbij de ene hand over de andere, zodat het een soepele doorgaande beweging wordt. In onzekere situaties kan deze speciale aandacht die je jezelf geeft, een prettig gevoel van veiligheid geven, een nieuw basisgevoel. Want wat we in de westerse wereld helaas vaak vergeten, is dat onze basis in onze buik ligt en niet in ons hoofd. Door de liefdevolle en accepterende beweging over je buik te maken, geef je jezelf iets wezenlijks en je kunt op deze manier iets van je eigen unieke individu laten uitkristalliseren en op den duur sterker maken.

DE 'DYNAMIC' OF DYNAMISCHE MEDITATIE

Zelf heb ik veel gehad en heb ik nog steeds heel veel aan het regelmatig doen van de dynamische meditatie. Het is een van de manieren om je eigen kracht goed te voelen. Deze meditatie is door de oosterse meester Osho ontwikkeld en speciaal bedoeld voor de westerse mens. Er zit dan ook weer sterk het element in van eerst je onrust naar

boven halen en je daarvan door middel van krachtige bewegingen ontdoen. Daarna kan pas het echte mediteren, het stilzitten, beginnen. Het volgende voorbeeld geeft een indruk van deze dynamische meditatie.

'Wie heeft er wel eens eerder de dynamische meditatie gedaan?', vroeg de groepsleider aan de deelnemers. 'Nou, ik in ieder geval wel', verzuchtte een vrouw, 'want die meditatie vergeet je je hele leven niet meer, als je hem eenmaal hebt gedaan!' Ja, de dynamische meditatie, dat is krachtig snuiven door je neus, 'uitfreaken' tot je een rauwe keel hebt, 'hoe-hoe-hoe' roepen, terwijl je op je hielen springt, of je bekken naar voren gooit...In het begin is het een zware en moeizame bezigheid. Waar dient dit gezwoeg voor?

De oosterse meester Osho geeft op deze vraag een duidelijk antwoord in de '*Tao van Meditatie*', een prettig leesbaar boekje, dat iedere mediterende goed van pas kan komen. Inleidend merkt Osho op, wat meditatie voor hem *niet* is, namelijk het met gesloten ogen passief zitten. Je probeert je dan wel te ontspannen, maar je 'innerlijke tumult' blijft gewoon doorgaan. Zo kom je dus niet tot stilte. Het is beter om eerst totaal gespannen te worden, door middel van activiteit. En als je hele mechanisme tot het uiterste gespannen is.....dan pas voel je echte ontspanning opkomen.

EMOTIES

WAT ZIJN EMOTIES?

In emoties zit het woord 'bewegen', movere, to move. En iedereen zal dat herkennen. Als er emoties in het spel zijn, is er sprake van flinke beweging. Wanneer je je van je emoties bewust bent, merk je dat binnen in je een aantal krachten heftig aan het werk zijn, die vervolgens naar buiten proberen te komen. Maar sommige mensen merken pas na hun reactie dat er heftige emoties in hen werkzaam waren. Ze hebben dan niet zo'n goed contact met hun emoties.

Ook zijn er mensen die hun emoties onderdrukken, omdat ze moeite hebben ze te uiten. Dat dit niet gezond is, blijkt uit psychosomatische ziekten als maagzweren. En ook hartkwalen en kanker kunnen uiteindelijk mede het gevolg zijn van het niet goed om kunnen gaan met emoties, evenals recentelijk onderkende ziekten als burn-out (opgebrand zijn) en RSI (ook wel muisarm genoemd). Je schuift namelijk de emotie opzij, dat je werk je te veel wordt, dat je geen balans in je leven kunt vinden. En dit kan op den duur tot (lichamelijke) klachten leiden.

Ten slotte zijn er veel psychische stoornissen die hun oorsprong hebben in het verdringen van emoties. Het is dus van het allergrootste belang om inzicht in emoties te krijgen, je ervan bewust te worden en er goed mee te leren omgaan.

HET ONTSTAAN VAN EMOTIES

In de psychologie bestaan ten minste twee verschillende theorieën over het verloop van emoties.

De ene theorie zegt: er gebeurt iets en daardoor raak je geëmotioneerd. Dus, eerst gebeurt er iets buiten je en dan volgt je emotionele reactie. Bijvoorbeeld: er komt gevaar op je af, een vuurwerkexplosie, en je wordt bang en rent weg. Volgens de andere theorie is het zo dat er iets dreigends op je afkomt, bijvoorbeeld een schuimbekkende hond, en dat wegrennen dan je eerste reactie is. Daarna wordt je pas bang.

Voor beide theorieën is iets te zeggen. Want uit ervaring weten we dat als we een bang gevoel krijgen, we de angstaanjagende situatie ontvluchten. Maar daarnaast maken we ook mee dat we ergens voor op de vlucht zijn en pas later merken dat we ook trillen van angst.

ONAFGEMAAKTE ZAKEN

In de Gestalttherapie, die verband houdt met de Gestaltpsychologie die we al eerder in deze cursus zijn tegengekomen, wordt gesproken over onafgemaakte zaken. Dat zit als volgt in elkaar. In onze wereld is het vaak niet geoorloofd om openlijk je emoties te laten gaan. Toegegeven, de laatste twintig jaar is het iets beter geworden. In sommige televisieprogramma's wordt het zelfs gepropageerd om je emoties vrijelijk te laten gaan. Maar dat is toch iets anders. In zo'n televisieprogramma wordt een klimaat geschapen waarin het uiten van bepaalde emoties wordt aangemoedigd.

Maar in het normale leven maak je dingen mee die emoties teweegbrengen, en dan is het klimaat van geheel andere aard. Dan word je alleen maar

afgeremd om je gevoelsmatig te laten gaan. Word maar eens verdrietig om wat je geliefde zegt en hij of zij zal je verwijten dat je wel erg kwetsbaar bent en dat je bovendien, door erover te beginnen, de goede sfeer verpest. Uit je je boosheid tegen je baas, dan zal hij je dat niet in dank afnemen en mogelijk zal hij je terugpakken bij de eerst volgende gelegenheid.

Zo hebben we in ons leven tal van situaties niet afgemaakt. We waren eraantoe om een heftige emotionele reactie te geven, maar we gaven die niet, omdat we bijvoorbeeld bang waren voor wat anderen zouden zeggen of doen. Al die onafgemaakte situaties slepen we met ons mee en ze belemmeren ons om frank en vrij in het leven te staan. Dat is jammer, want zo kan onze levensenergie niet optimaal stromen. Als we die onafgemaakte zaken kwijtraken door ze alsnog af te maken, kunnen we veel meer uit ons leven halen.

Nu is het zo dat vaak de situatie die we onafgemaakt lieten, niet helemaal meer is terug te halen. De mensen om wie het ging, zijn bijvoorbeeld niet meer beschikbaar. Stel: je hebt een onafgemaakte situatie met je vader en deze is inmiddels overleden. Hoe kun je die situatie dan alsnog afmaken?

De Gestalttherapie hanteert de volgende methode. Je creëert de situatie door in plaats van de echte personen voorwerpen, bijvoorbeeld kussens, voor je te plaatsen. Een zo'n kussen is dan je vader. Onder begeleiding van de therapeut ga je terug

naar de onafgemaakte situatie en je spreekt tegen het kussen dat je vader is, alles uit wat je wilt zeggen. Al pratende komen dan vaak zeer diepe emoties los. En die kun je met behulp van de therapeut verwerken en een plek geven.

Het lijkt misschien erg kunstmatig. Maar ik kan uit eigen ervaring zeggen dat het werkt. Mogelijk niet voor alle problemen en bij alle mensen, maar er kan zo toch heel veel onnodige ballast opgeruimd worden. En het goede eraan vind ik dat je niet voortdurend blijft zoeken naar de oorzaak van een probleem en dat je niet eindeloos blijft analyseren. Nee, je probeert bij je verdrongen emotie te komen en je werkt daaraan.

De Gestalttherapie kijkt naar welke emoties er 'hier en nu' voor je spelen. Als daar dan een vroegere ervaring aan ten grondslag ligt, ga je die niet helemaal uitpluizen; nee, je creëert die situatie en verwerkt zo de ervaring.

Zonder jarenlang in analyse te gaan, kun je in een aantal sessies met een Gestalttherapeut belemmerende zaken uit je verleden opruimen en daardoor meer in de actualiteit gaan leven. En, in het hier en nu leven in plaats van oude patronen eindeloos te blijven herhalen, maakt absoluut gelukkiger.

In de westerse wereld en speciaal in de Verenigde Staten is de gang naar de psychiater vanzelfsprekend geworden, maar de mensen zijn de laatste twintig jaar in het algemeen niet gelukkiger geworden. Men gaat vaak naar een psychiater

omdat het bij het leven hoort, terwijl men niet echt bereid is om aan zichzelf te werken. Dat kun je ook zien aan het volgende verhaaltje.

Drie Joodse moeders ontmoeten elkaar op een party in New York en ze beginnen, zoals moeders dat vaak doen, over hun kinderen te praten. De eerste moeder schept op over hoe geweldig haar zoon is. Ze zegt: 'Zo'n zoon als ik heb, vind je nergens. Hij koopt elk jaar een nieuwe bontjas voor me'. 'Oh', begint de tweede moeder, 'dat is nog niets. Mijn zoon neemt me mee naar het beste reisbureau in de stad en hij regelt dan elke zomervakantie voor me die ik wil'. 'Dat stelt gewoon niets voor', zegt de derde moeder. 'Mijn zoon loopt bij de duurste psychiater van de wereld en hij is dan alleen maar over mij aan het praten.'

Men gaat wekelijks naar de psychiater en begint in de voorbije jaren te graven. Het zijn gewoon standaardsessies, die jarenlang doorgaan. En vaak krijgen ouders dan de schuld van de moeilijkheden die men nu ervaart. Maar de derde Joodse moeder vindt kennelijk het feit dat er zo veel over haar gepraat wordt, ook al is het dan in negatieve zin, al een opsteker.

PSYCHOSOMATIEK

Lichaam, ziel en geest zijn één. We ervaren dat meestal niet zo. Dat komt omdat in met name de westerse wereld heel sterk de nadruk wordt gelegd op het lichaam. De hele reclamewereld is erop gericht het lichaam jong en verleidelijk te houden. En de suggestie wordt gewekt dat je met

een jong rimpelloos lichaam succes en alle geluk van de wereld zult hebben.

De geest, het verstand, heb je nodig om in je levensonderhoud te kunnen voorzien. Je moet een opleiding hebben afgerond om een redelijke baan te kunnen vinden, maar daarnaast dien je een aantrekkelijk, eeuwig jong uiterlijk te hebben. En natuurlijk weten we diep in ons hart dat die reclames onzin zijn en dat het innerlijk even belangrijk is als het uiterlijk. Maar toch worden we er allemaal in zekere zin door beïnvloed. Dus, als er iets aan ons uiterlijk mankeert, zijn we koortsachtig bezig om dat te verhelpen of onzichtbaar te maken. En de reclame speelt daar maar al te graag op in met het aanprijzen van wondercrèmes en afslankmiddelen.

Er wordt steeds meer een kloof gecreëerd tussen hoe we moeten zijn en hoe we ons echt goed en in harmonie met onze omgeving kunnen voelen. En dat gebeurt zelfs zozeer dat we ons niet goed voelen als we uiterlijk niet aan de bestaande eisen voldoen. Zo gaat er heel wat levensgeluk verloren. Bovendien is het zo dat we ziek kunnen worden door ons naar de eisen van de maatschappij te richten. Bedenk maar eens hoe anorexia nervosa kan ontstaan.

Jonge meisjes voelen zich soms niet gelukkig en dat kan allerlei oorzaken hebben. Het heeft meestal met opgroeien en met het gewone leven te maken, dat zij zich af en toe diep ongelukkig voelen. Maar ze zoeken een reden voor dit ongelukkige gevoel. En omdat zij denken dat hun uiter-

lijk aan een ideaalbeeld moet voldoen, vinden ze zichzelf al snel te dik. Ze beginnen met vermageringskuren, zonder dat dit echt nodig is. Het eten en de hoeveelheid ervan worden een obsessie en zo begint eten hun steeds meer tegen te staan. Op een gegeven moment is het zover dat ze het normale hongergevoel, dat een prikkel is om te eten, niet meer voelen, en eten ze gewoon te weinig. En maar al te gauw wordt de weg naar extreme vermagering ingeslagen en verliezen ze elk contact met het lichaam.

De conclusie kan dus zijn dat contact hebben met je lichaam ongelooflijk belangrijk is. Het voorkomt niet alleen het ontstaan van kwalen en ziekten. Maar het is ook een bron van vreugde om je echt lekker verankerd in je lijf te voelen. En als je je goed voelt in je lichaam, maakt dat ook je geest rustiger en dat heeft tot gevolg dat je tot diepere gevoelens kunt doordringen. Je lichaam zit je niet meer in de weg, maar het ondersteunt je bij je leven, om dit ten volle aan te gaan en er in alle dimensies van te genieten. Omgekeerd kan het ook zijn dat als we ons geestelijk of emotioneel niet goed voelen, dat zijn weerslag heeft op ons lichaam.

Als we een tegenslag hebben op het werk of iemand heeft ernstige kritiek op ons, dan kunnen we dat vaak lijfelijk ervaren. We voelen een steen in onze maag liggen of een verharding op de plek van ons hart. Ook kunnen we ons gaan voelen alsof er geen energie meer in ons is. We voelen ons dan totaal lusteloos. Dit verschijnsel noemen we psychosomatiek. Bij psychosomatiek is er dus

sprake van een geestelijk of emotioneel niet welbevinden, dat zich uit in lichamelijke klachten. Dit zijn zaken om goed in het oog te houden en tijdig te signaleren en aan te pakken.

VROUW ZIJN IN DE 21^e EEUW

ONTWIKKELINGEN

De positie van de vrouw is al ruim dertig jaar aan het veranderen. Eind jaren zestig, begin jaren zeventig van de vorige eeuw begon de emancipatie van de vrouw ook in ons land verder door te breken. Echter niet in alle lagen van de bevolking en ook niet onder alle leeftijdsgroepen. Het waren vooral de goed opgeleide en relatief jonge vrouwen die zich afzetten tegen het bestaande rollenpatroon, waarin de vrouw vooral de zorgende thuis was.

De vrouwen die naar emancipatie streefden, wilden niet hetzelfde leven als hun moeder en grootmoeder. Nee, zij wilden naast hun taken in het gezin, ook een rol in het maatschappelijke leven. Om dit te realiseren, was het nodig dat mannen een deel van de huishoudelijke taken op zich namen en dat er in de samenleving voor goede kinderopvang werd gezorgd. Ook wilden ze 'baas zijn over hun eigen lichaam' en ze streden daarom voor opname van de anticonceptiepil in het ziekenfondspakket en voor legalisering van abortus.

De beweging die zich voor deze zaken sterk maakte, de Vrouwenbeweging, kende verschil-

lende stromingen. Een tamelijk radicale stroming was het feminisme. Binnen het feminisme hield men zich vooral bezig met het hameren op de oorzaak van de achterblijvende rol van de vrouw in de maatschappij. En deze oorzaak is volgens de feministes onderdrukking van de vrouw door de man. De man zorgt ervoor dat de vrouw dom blijft, omdat hij daar belang bij heeft. Zo kan hij haar beter in een toestand van slavernij houden.

Verschillende feministes zworen dan ook het contact met mannen af en wilden alleen nog maar met vrouwen omgaan. Er was een duidelijke mannenhaat onder bepaalde groepen feministes en men ging in die kringen vrijwel alleen nog maar (seksuele) relaties aan met vrouwen.

De Vrouwenbeweging heeft veel goede dingen gedaan. Vrouwen zijn zich er meer van bewust geworden dat ze keuzes kunnen maken in het leven. Hun plaats is niet automatisch thuis, in het gezin. Vrouwen kunnen ook andere talenten ontplooiën. En het is in onze maatschappij heel normaal geworden dat een vrouw zelf beslist wanneer ze kinderen wil en hoeveel.

De vrouwenemancipatie heeft absoluut vruchten afgeworpen. Vrouwen hebben een boeiender leven gekregen en ze zijn ook interessanter geworden in het contact met mannen.

GELUK

Zijn vrouwen ook gelukkiger geworden door de verworvenheden die de emancipatiegolven teweeg hebben gebracht? Welnu, vrouwen bewegen zich

veel meer in de maatschappij dan in de jaren vijftig en begin jaren zestig van de vorige eeuw; ze tellen meer mee. Hun rol is flexibeler geworden. Ze zullen zich zeker gelukkiger voelen dan toen ze alleen maar hun beperkte rol van huisvrouw hadden, al was het maar dat ze meer keuze hebben.

De keerzijde is dat hun leven veel zwaarder is geworden. Ze nemen nog steeds het grootste deel van de gezinstaken op zich en hebben daarnaast een baan buitenshuis. Kinderopvang is niet altijd goed geregeld op het werk en men moet daar dus zelf een oplossing voor vinden. Vrouwen moeten over een groot organisatietalent beschikken om alles goed te laten verlopen.

In het algemeen zijn mannen niet veel minder gaan werken. Het verschijnsel 'huisman' is nog zeldzaam. En als het kind ziek is, ontstaan er problemen. Het kind kan niet naar de opvang en de moeder kan niet gaan werken. Als de moeder wel gaat werken en het zieke kind ergens onderbrengt, wordt zij toch extra belast. Bovendien heeft zij vaak schuldgevoelens, omdat ze niet bij haar zieke kind kan zijn.

Je zult in je praktijk vast vrouwen tegengekomen zijn, die zich al lange tijd erg moe voelen. Als je dan met deze vrouwen doorneemt wat zij allemaal doen in hun leven, dan is dat heel veel en is die moeheid begrijpelijk. Maar de moeheid heeft ook een psychologische kant. De loodzware verantwoordelijkheid die zij heeft, voor zowel het gezin als de baan, geeft veel psychische druk.

Schuldgevoelens kun je even wegschuiven, maar ze zullen toch telkens weer bovenkomen.

Voor deze vrouwen is het van primair belang dat ze goed voor zichzelf leren zorgen. Ze moeten zich van hun eigen behoeften bewust zijn en zorgen dat daarin voorzien wordt. Dat kan langzaam een betere basis geven.

Natuurlijk kom ik ook hier weer met het enige middel dat geschikt is om tot bewustwording te komen: meditatie. Deze keer een hele vrouwelijke meditatie, de dansmeditatie die Nataraj heet.

Dansen is bij uitstek een vrouwelijke bezigheid. Niet dat er geen mannen zijn die ook goed kunnen dansen. Maar het lichaam van de vrouw is evenwichtig gebouwd en leent zich uitermate voor de sierlijke bewegingen van de dans. En het is zo dat een vrouw in de dans juist haar vrouwelijkheid kan uiten. Ze kan tijdens het dansen van de Nataraj-meditatie achtergehouden kanten van haar vrouwzijn ontdekken. Deze bewustwording zal tot gevolg hebben dat zij zich in het dagelijks leven gemakkelijker en natuurlijker als vrouw beweegt. De Nataraj is een heerlijke meditatie, zowel voor vrouwen als voor mannen. En ik sta dan ook te trappelen om deze samen met cursisten op een praktijkdag te doen.

In de eerste plaats is er de muziek. Het is hele feestelijke, oosters getinte muziek, waar een duidelijke opbouw in zit. Als je deze meditatie in de vroege ochtend doet, begeleidt de muziek je lichaam in het proces van het geleidelijk aan hele-

maal wakker worden. De muziek begint tamelijk zacht en rustig, dan komt de uitnodiging tot een wat vrijere dans en vervolgens wordt het steeds uitbundiger, om te eindigen in een waar crescendo.

Let wel, het is een meditatie. Dus, de Nataraj-meditatie is jouw dans, die vanuit jou plaatsvindt. De muziek kan nog zo uitbundig klinken; jij danst zoals jij van binnenuit voelt, dat je wilt dansen. En als dat de hele meditatie lang, 45 minuten dansen, een bescheiden rustig dansje is, dan is dat goed.

Doe je de Nataraj vaker, dan kan het bijna niet anders of je dans wordt steeds meer totaal. De meditatie is door de oosterse meester Osho ontwikkeld. En hij zegt: 'Dans met alles wat je in je hebt, dans zo totaal mogelijk. Ga zo in de dans op, dat de danser verdwijnt. Alleen de dans is er dan nog'.

Na de 45 minuten dansen op de prachtigste muziek van de wereld, is er een fase van 15 minuten waarin je op de grond ligt, uitgestrekt op een matras. Je ademt alleen maar en je laat je lichaam gedragen worden door de matras. Je gaat niet denken. Je laat gedachten en gevoelens gaan en komen. Je interpreteert ze niet en je gaat er ook niet mee in gevecht. Die periode van 15 minuten liggen en alles laten gebeuren, is de eigenlijke meditatie. Hierin kun je je van verborgen dingen bewust worden.

Vervolgens is er weer een fase van dansen, die 5 minuten duurt. Daarin vier je alles wat je maar

wilt vieren. Hoe ellendig je je mogelijk tijdens de tweede fase ook gevoeld hebt, er is altijd ook wel iets om te vieren. Je dansen van de Nataraj kan worden zoals beschreven in het volgende verhaaltje.

In dit verhaal van een zekere Narada wordt een oude monnik boos, omdat hij nog drie levens moet wachten voordat hij naar de andere wereld mag. Maar een jongeman, die aan het dansen is, vraagt niet eens hoe lang hij nog moet wachten. Hij danst maar door. En als hij dan toch hoort dat hij evenveel levens moet wachten als er blaadjes aan de bomen zijn, raakt hij in extase. 'Zo weinig maar?' zegt hij, 'terwijl de hele aarde vol is met

bladeren, oneindig veel!' Hij ging direct weer door met dansen en het verhaal gaat dat hij op dat moment van de aarde verdween.

Ik heb in mijn leven op heel veel verschillende adressen gewoond. Soms was mijn kamer niet meer dan een pijpenla. En toch heb ik me op al die verschillende plekken echt thuis gevoelt. Dat kwam door meditatie. Ik heb de Nataraj bijna twee jaar elke ochtend gedaan. Ik was toen hoofdbewoonster van een huis waarin ook twee buitenlandse jongens woonden.

Het met elkaar wonen was bijzonder, maar er waren ook wel eens moeilijkheden. Door mijn Nataraj-meditatie voelde ik me daar echter thuis en vanuit dit thuisgevoel kon ik elk probleem oplossen. Ik kon me gemakkelijker openstellen voor de leefgewoonten van mijn twee buiten-

landse medebewoners. En we hadden regelmatig veel plezier met elkaar, hoewel we heel verschillend waren.

De muziek van de Nataraj betovert bijna iedereen. Eerst is je dans bescheiden, maar het kan niet anders of er worden snaren van uitbundigheid in je geraakt. Ik kan niet anders dan deze meditatie bij iedereen heel erg aanbevelen. Door de Nataraj-meditatie en een goede begeleiding zal een overbelaste vrouw zeker de wortels van haar moeheid ontdekken en langzaamaan een meer harmonische vorm van leven kunnen opbouwen.

MAN ZIJN IN DE 21^e EEUW

ONTWIKKELINGEN

Hebben mannen het gemakkelijker dan vrouwen? Als je in ogenschouw neemt, dat we in een mannenmaatschappij leven, dan kun je op deze vraag volmondig 'ja' antwoorden. Immers, mannen hoeven in de samenleving alleen aan hun eigen eisen te voldoen. Ze hoeven niet te voldoen aan dat wat de andere sekse van hen verwacht.

De maatschappij heeft 'rationeel zijn' voor mannen hoog in het vaandel staan. Gevoelens zijn meer voor vrouwen. Mannen uiten deze alleen thuis. Op het werk houden ze hun emoties zo veel mogelijk voor zich. De man is van zichzelf al meer geneigd om vanuit het hoofd te leven en niet vanuit het hart. Dit laatste sluit dus perfect aan bij de maatschappelijke verwachtingen.

Toch blijken het vooral mannen te zijn die psychische problemen krijgen en bovendien plegen er relatief meer mannen dan vrouwen zelfmoord. Mannen leven dan wel in een door hen zelf bepaald maatschappelijk klimaat, maar of de meeste mannen daar zo gelukkig mee zijn, valt te betwijfelen. Ook mannen hebben een gevoelsleven en als gevoelens in de werksituatie niet aan bod komen, is het niet zo eenvoudig om thuis even de knop om te zetten en wel emoties te tonen.

Enige tijd na de doorbraak van de vrouwenemancipatie en ook mede als gevolg hiervan, gaven mannen aan dat ze niet zo blij waren met de hun toebedeelde rol. Het eeuwig stoer en de sterkere moeten zijn, geen emoties mogen tonen en in het contact met vrouwen steeds het initiatief moeten nemen werden niet langer door iedere man prettig gevonden. En om deze gevoelens van onvrede met anderen te delen en naar alternatieven te zoeken, werden mannenpraatgroepen opgericht.

In deze mannenpraatgroepen moedigde men elkaar aan om zich kwetsbaar op te stellen, en om emoties als huilen en ontroering te tonen. Sindsdien staan regelmatig de mannelijke gedragscodes in meer of mindere mate, ter discussie.

Al langere tijd is men het er, wetenschappelijk gezien, over eens dat een man ook vrouwelijke eigenschappen heeft en een vrouw mannelijke. De mysticus en professor in de psychologie Osho legt dit als volgt uit. Ieder mens, man of vrouw, wordt uit een vader en een moeder geboren. De ene helft van zijn wezen is een bijdrage van



de man en de andere helft van de vrouw; dus ieder mens is in feite beide. Als je een man bent, liggen je mannelijke kwaliteiten, de bijdrage van je vader, boven en al je vrouwelijke kwaliteiten, de bijdrage van je moeder, onder. Als je een vrouw bent, liggen je vrouwelijke kwaliteiten boven en je mannelijke kwaliteiten onder. En het is niet nodig dat er een conflict in je is, omdat je man en vrouw tegelijk bent.

Mannen worden er in onze maatschappij steeds toe aangezet zich waar te maken. Ze moeten elkaar beconcurreren, ze moeten carrière maken. Daarnaast dienen ze een vrouw te trouwen en een gezin te stichten. Hoewel het aantal mensen dat alleen woont, relatief toeneemt en het probleem van de overbevolking groter wordt, wordt het gezin nog altijd als de ideale samenlevingsvorm afgeschilderd.

Op de school waar ik werk, willen de leerlingen als een van de eerste dingen van mij weten of ik getrouwd ben en kinderen heb. Want in de werkweek vonden sommigen dat ik goed met ze kon opschieten en dat kwam vast doordat ik zelf kinderen had. De gedachte dat ik goed met leerlingen kan omgaan, omdat ik geen energie aan eigen kinderen hoeft te besteden, komt niet bij hen op. Nee, ze denken volgens het geijkte patroon en zien het gezin ook veelal als de meest wenselijke samenlevingsvorm voor hun eigen leven. Dat komt in menige discussie tijdens de lessen maatschappijleer naar voren. Hoe kan het ook anders: als je maar één voorbeeld hebt en te jong en te kwetsbaar bent om de samenlevingsvorm waarin

je zelf opgroeit, kritisch onder de loep te nemen? Toch is er in feite al jaren kritiek op het gezin. Het gezin zoals we dat tegenwoordig kennen, is tamelijk beperkt en vaak gesloten ten aanzien van de buitenwereld. Er is sprake van het zogenaamde tweegeneratiegezin: ouders en kinderen leven met elkaar samen. Vaak werken beide ouders en is er niet echt sprake van een gezinsleven. De gezinsleden gaan van jongs af aan steeds meer hun eigen gang.

Door sociologen en ethici wordt wel aangegeven dat het leven in groter verband, zoals in de vroegere 'grootfamilies' het geval was, wenselijker is. Men leefde daarin met meer generaties tezamen en er was sprake van een meer open karakter ten aanzien van de samenleving. Het zou vruchtbaarder voor de ontwikkeling zijn wanneer iemand met meer mensen tegelijk te maken te heeft.

Andere levensbeschouwers geven aan dat het gezin als samenlevingsvorm uit de tijd is. Zij vinden de communevorm een meer wenselijke samenlevingsvorm. En ook in een commune is het zo dat meer mensen invloed hebben op iemands individuele ontwikkeling.

Een man moet het, zoals gezegd, maken in onze maatschappij; hij mag geen loser zijn. Als hij daarin slaagt, ontwikkelt hij een sterk ego. Slaagt hij er echter niet in, dan is zijn ego gewond. Hij zal dan proberen alsnog elders succes te hebben. Lukt dat niet in de werksituatie, dan zal hij een andere mogelijkheid creëren waarbij zijn ego aan bod komt, zoals in het volgende verhaaltje.

Mulla Nasruddin zat te vissen aan een meer. Ik keek een tijdje naar hem, maar hij had geen enkele keer beet. Het leek wel alsof er geen vissen in het meer zaten. Ik vroeg hem: 'Nasruddin, hoe lang blijf je daar zitten? Er is een ander meer vlakbij, waarom ga je daar niet heen? Hier is geen visser te zien, alle vissers zitten verderop'. Nasruddin zei: 'Wat heeft het voor zin om daar te vissen? Er zit zo veel vis in dat meer dat ze geen ruimte hebben om te zwemmen. Wat stelt het voor als je daar een vis vangt? Nee, als je hier een vis vangt, dát is pas wat!'

Een man staat dus behoorlijk onder druk. En hij kan zich niet zo goed ontspannen als een vrouw, die veel meer contact heeft met haar lichaam. Vaak zie je dat mannen zich in hun vrije tijd juist weer inspanssen door intensief te sporten. Bovendien is daarbij vaak sprake van competitie. Weer gaat het om scoren en om een opgepompt ego of een gewond ego.

Een burn-out, jezelf totaal opgebrand voelen en nergens meer energie voor hebben, is dan ook iets wat bij mannen de laatste jaren regelmatig voorkomt. Ze gaan door terwijl ze allang een rood lampje hadden moeten zien branden, het lampje dat aangeeft dat ze bezig zijn om te ver te gaan.

Het verschijnsel RSI is de laatste jaren sterk toegenomen, vooral bij jonge mannen. Het ontwikkelen van RSI, of populair gezegd van een muisarm, wordt toegeschreven aan een slechte werkhouding. Echter, psychische klachten spelen vaak een rol bij RSI, bij het ontstaan ervan en bij het trage herstel.

Gebrek aan energie, gebrek aan welbevinden en een gevoel van ongelukkig zijn worden door mensen met RSI vaak mede als klachten genoemd. Bedenk maar eens waar zo'n gespannen houding vandaan komt. Als je op een prettige manier je werk kunt doen en je in het algemeen gelukkig voelt, zul je ook meer relaxed op je werk zitten en niet verkrampd raken. Bovendien zul je je van eventuele spanningen en verkrampingen ook veel eerder bewust zijn.

Eén van de vier werknemers onder de 35 jaar heeft last van RSI. En het betreft dan vooral de lager opgeleiden. Jonge mensen die vermoedelijk weinig plezier in hun werk hebben, zich er niet goed in kunnen vinden en ook vanwege hun lage opleiding weinig perspectief zien, ontwikkelen RSI, waar ze maar moeilijk vanaf komen. Maar ook bij mensen boven de 35 jaar komt RSI nog redelijk vaak voor. Therapeuten dienen zich er zeker van bewust te zijn dat RSI vermoedelijk geen zuiver lichamelijk verschijnsel is en dat psychische factoren mede een rol kunnen spelen. Als zich cliënten met RSI in je praktijk melden, is het belangrijk om bij de cliënt navraag te doen naar mogelijke psychische oorzaken en hier bij de therapie rekening mee te houden.

Het ontplooiën van jezelf en je talenten is een voedende menselijke manier van je leven leiden. Maar in een moordende concurrentiestrijd steeds meer willen bereiken en daarbij continu allerlei behoeften van jezelf opzij schuiven, brengt je steeds verder van jezelf vandaan. Psychisch gezien kom je in de kou te staan en als je dit niet onderkent, kun je problemen en klachten krijgen.

Sommige mannen laten het te ver komen en zijn op onbewust niveau bezig om zo'n afkeer van hun werk te ontwikkelen, dat op een dag de onafwendbare reactie komt. En dan zijn ze voor een tijd uitgerangeerd. Alleen al bij de gedachte aan het werk krijgen ze een volkomen afgemat en lusteloos gevoel. Ik heb dat nu tweemaal vlak achter elkaar meegemaakt in mijn nabije omgeving.

Twee collega's deden al jaren hetzelfde soort werk en beoefenden daarnaast een sport of maakten muziek. Er deden zich wel eens probleempjes voor, maar die werden in hun ogen toch betrekkelijk soepel opgelost. Ze waren zich geen van beide ook maar enigszins bewust van wat zich in hun binnenste aan het ontwikkelen was. En als het al even bij hen opkwam dat ze mogelijk op weg waren naar overspannenheid, dan rationaliseerden zij die gedachte snel weg.

Inwendig bouwden de spanningen zich echter op en toen hoefde er nog maar iets te gebeuren en beide collega's waren gedwongen om voor onbepaalde thuis te blijven. Het was daarna een moeilijke weg om op arbeidstherapeutische basis terug te keren in het arbeidsproces.

Echter, bij een van de mannen deed zich na een tijdje een verrassende ontwikkeling voor. Door afstand te nemen van het werk, kreeg hij de tijd om dieper in de dingen door te dringen. Hij had al jaren belangstelling voor levensvragen, voor spiritualiteit, maar door gebrek aan tijd en door zijn scepsis die hij niet opzij kon schuiven, deed hij daar niets meer mee dan af en toe een boekje

lezen en een paar conclusies trekken. Nu ging hij zich in spirituele zaken verdiepen.

Spiritueel gezien kunnen we zeggen dat het een neiging van mannen is, en ook wel van vrouwen, om het geluk buiten zichzelf te zoeken. We leren niet en ontdekken slechts moeizaam dat het geluk binnen in onszelf ligt. Ik heb dat een mysticus naar mijn mening heel mooi als volgt horen verwoorden.

HET KIND IN DE 21^e EEUW

KINDEREN ALS NIEUWE UITINGEN VAN BEWUSTZIJN

Kinderen worden tegenwoordig in een heel andere wereld geboren dan dertig of veertig jaar geleden. De bevolking is met rasse schreden toegenomen. In het jaar 2000 konden we de zestienmiljoenste inwoner van Nederland begroeten. Hoge gebouwen en nieuwe woonwijken zijn de schaarse ruimte in ons land steeds meer aan het opvullen. En het aantal allochtonen is in Nederland en in de ons omringende landen drastisch toegenomen.

Uitvindingen als de computer en de mobiele telefoon zijn niet meer weg te denken uit onze samenleving. Ze hebben hun heil gebracht, dat is zeker waar. Maar zoals bij alle uitvindingen gaan mensen er soms zodanig mee om dat ook de negatieve effecten merkbaar worden. Sommige mensen lijden aan een ware computerverslaving. Jongeren brengen uren per dag door voor het

computerscherm. En ze schijnen nauwelijks van het feit doordrongen te raken, dat het leven meer is dan wat op de computer te zien is.

Mobiele telefoons zijn een geweldige ontdekking, maar niet als het bellen ermee de echte communicatie tussen mensen gaat vervangen. In treinen wordt geen praatje meer gemaakt. Men wisselt liever op afstand allerlei oppervlakkige informatie uit. Het medium wordt hier doel in plaats van middel. En bij iedere modernisering moeten nieuwe computers en nieuwe mobiele telefoons worden aangeschaft. Worden mensen hier echt gelukkiger van? Het antwoord kan zonder aarzelen 'nee' zijn. En de schreeuw om bewustzijn blijkt ook hier hard nodig.

Terreurdaden en zinloos geweld hebben mensen over de hele wereld opgeschrikt. Ook in ons eigen land hebben we te maken met toenemende agressie en met verbijsterende vormen van zinloos geweld. Nu is het zo dat in alle tijden beweerd wordt dat geweld toeneemt en dat het vroeger veel beter was. Maar deze keer wordt met cijfers ondersteund dat mensen in onze tijd werkelijk sneller tot geweld overgaan. Tien, twintig jaar geleden maakte men meer ruzie met woorden: men beledigde elkaar en schold elkaar uit. Tegenwoordig slaat men er eerder op los en staat men elkaar zelfs naar het leven.

En toch worden in deze wereld iedere keer weer kinderen geboren die een fris en nieuw bewustzijn meebrengen. Immers, kinderen zijn nog niet belast met de dogma's. Ze zijn frisse uitingen

van bewustzijn en ze staan nog dicht bij het goddelijke. Maar ze komen in een wereld terecht die meestal allerminst goddelijk is en ook steeds minder goddelijk lijkt te worden.

Deze jonge kinderen willen we beschermen, opdat ze veilig en ongehinderd kunnen opgroeien. En we willen ze ook graag de kans geven om in bewustzijn te kunnen groeien. De wereld kan zelfs mooier worden door open te staan voor het nieuwe en het frisse dat deze kinderen meebrengen, maar dat gebeurt helaas te weinig. De vrouw brengt kinderen ter wereld en ook het opvoeden komt veelal geheel op de vrouw neer.

In de baarmoeder slaapt het kind vierentwintig uur. Na de geboorte is het vaker wakker, maar het slaapt nog steeds heel veel. Dan komt er een periode dat het kind de hele dag slaapt en 's nachts wakker wordt en het is dan meestal de moeder die opstaat. Er zal maar heel moeilijk een man te vinden zijn die een zwangerschap aankan of die kinderen groot kan brengen. Een levend kind is zo wispelturig, het heeft zo'n overvloedige energie, dat het je binnen een paar uur moe maakt.

Negen maanden een kind dragen en het dan nog eens een paar jaar opvoeden, dat is een grote opgave. Probeer alleen maar eens met een klein kind in je bed te slapen. Of het kind zal jou iets aandoen of jij het kind. Het laatste is het meest waarschijnlijke, want kinderen zijn de lastigste personen van de wereld. Ze zijn zo fris, ze willen zo veel dingen doen en je bent al doodmoe. Je

wilt slapen, maar het kind is klaarwakker en wil allerlei dingen doen. Het wil je advies hebben en het wil vragen stellen. En als je niet reageert wil het naar de badkamer; het heeft opeens dorst. En kinderen onthouden dingen. Dingen die jij allang weer vergeten bent. Ze hebben immers een fris geheugen; ze zijn nog niet belast met allerlei feiten en, vaak zinloze, informatie. Het volgende verhaaltje maakt dit duidelijk.

Toen het gegeven er was dat ik alleen een kind wilde hebben als ik het kon leren mediteren, betekende dat een nieuwe fase voor mij. En ik dacht ook dat ik nu klaar was met deze materie.

Maar het meditatieproces ging weer door. Dat stopt nooit. En je mediteert ook nooit te veel, mocht iemand daar bang voor zijn. Je gaat op avontuur in jezelf en die ervaring is onbegrensd. Zelf had ik het idee: nu heb ik een besluit genomen en dat ga ik door meditatie sterker en meer totaal maken. Echter, toen ik verder mediteerde, gebeurde er toch weer iets heel verrassends. Terwijl ik aan het schudden was in de kundalini-meditatie, voelde ik dat er als het ware meer en meer van me afviel. Deze schudfase heb ik op pagina 57 al besproken.

En na het actieve gedeelte van de kundalini-meditatie, deed ik in de stille fase van het 'watchen', het naar bin-nen kijken, de ontdekking dat ik de wens van het hebben van een eigen kind compleet had afgeschud. Het stadium van een kind hebben dat ik zou leren mediteren, had ik kennelijk als tussenstadium hierbij nodig gehad. En ik

voelde dat ik nu tot mijn echte besluit was gekomen; het was diep van binnen uit mij naar boven gekomen.

Daarnaast was me door de meditatie heel duidelijk geworden dat het doorgeven van meditatie aan andere mensen en ook aan kinderen een van de belangrijkste taken van mijn leven zou worden. En dit zijn nu alleen nog maar woorden op papier. Ik wil op een praktijkdag graag verder ingaan op wat meditatie voor mij betekent en hoe waardevol het is om meditatie in je leven te hebben. Dan zal ik de meditaties ook met de cursisten en -als je op de praktijkdag komt- met jou oefenen en bespreken wat hierbij je ervaringen zijn.

MEDITATIE VOOR KINDEREN

Op pagina 159 heb ik al verteld dat ik bij kinderen die de No Dimensions-meditatie deden, prachtige resultaten heb gezien. De gestructureerde bewegingen in de eerste fase van deze meditatie en het whirlen, het ronddraaien om je eigen as, van de tweede fase blijken voor kinderen heel goed te werken. Wel moet er het nodige toezicht zijn, opdat kinderen tijdens het ronddraaien niets en niemand kunnen raken. Ze kunnen anders zichzelf en ook anderen bezeren.

Verder is er ook nog een meditatie speciaal voor kinderen, die door Osho ontwikkeld is. Deze meditatie bestaat uit drie fases en gaat als volgt:

De eerste fase houdt in: het uitspreken van wartaal die in je opkomt. Die wartaal wordt ook wel gibberish genoemd. Je doet je ogen dicht en



maakt alle mogelijke onzinnige geluiden, alles wat maar in je opkomt: zing, huil, schreeuw, spreek vreemde onbekende talen, als het maar niet je eigen taal is. Laat je lichaam doen wat het wil: spring, tril, loop, zit. Alles mag, laat je helemaal gaan.

Tijdens de tweede fase ga je diep lachen vanuit je buik. Houd je ogen open of gesloten, wat je het liefst wilt. In de derde fase ga je tien minuten stilzitten of liggen met je ogen dicht; wees een stille getuige van wat zich in je lichaam afspeelt, van wat er om je heen gebeurt of van wat in je hoofd opkomt. Geef geen oordeel over wat je ziet.

Deze meditatie sluit aan bij de eenvoud van kinderen. Kinderen hebben geen ingewikkelde methoden nodig. Zij hebben immers een nieuw en fris bewustzijn. Ze zijn open, kunnen dingen gemakkelijk in zich opnemen. Er is maar weinig voor nodig om bij kinderen een gevoelige snaar te raken.

DE ONTWIKKELING VAN KINDEREN

Temeer daar we in een steeds meer gehaaste wereld leven, is het belangrijk dat kinderen een duidelijk rustpunt hebben. Het feit dat er tegenwoordig zo veel kinderen met ADHD zijn, geeft toch wel aan dat kinderen de rust niet zo goed meer in zichzelf kunnen vinden. Innerlijk is die rust er niet en daarom zal toch minstens geprobeerd moeten worden om van buitenaf voor die rust te zorgen. Het zal veelal het gezin en in dit gezin de moeder zijn die voor dit rustpunt zorgt.

Behalve rust zijn ook liefde en warmte essentieel voor de groei en de ontwikkeling van kinderen. Kun je liefde en warmte ook creëren? Net zoals bijvoorbeeld een kunstmoeder bij kuikens, een gele lamp in het hok die warm licht geeft, en door de kuikens gezien wordt als de moeder.

De psychologisch onderzoeker Harlow heeft experimenten gedaan bij met mensenbaby's vergelijkbare afhankelijke wezentjes, namelijk jonge apen. Bij deze apenbaby's plaatste men een kunstmoeder. Het was een voorwerp waar draden omheen gewikkeld waren die warmte afgaven. Het geheel was zacht gemaakt met pluizige wol en deed sterk aan de echte moeder denken; het jonge aapje kon tegen de kunstmoeder aankruipen als het daar behoefte aan had.

Toch miste deze kunstmoeder iets essentieels, maar dat bleek later pas. Eerst leken de aapjes zich normaal te ontwikkelen. Ze aten en dronken en ze zochten warmte door bij de kunstmoeder te kruipen. Later bleek echter dat ze sociaal afwijkend gedrag vertoonden. Ze waren relatief agressiever tegen leeftijdgenootjes dan jonge aapjes die bij een echte moeder waren opgegroeid. Het was duidelijk dat ze iets belangrijks gemist hadden tijdens hun ontwikkeling.

Zij misten de communicatie met de moeder en ook de moeder als model. Het koesteren van de aapjes door de moeder was er voor hen niet bij. Ze konden zich vastklampen aan een kunstmoeder, maar er was geen levende moeder die haar armen naar hen uitstreekte. En ze konden dat

koesterende gedrag van de moeder niet overnemen door het van haar te leren. Ze speelden dus niet met andere kleine aapjes, ze stoeiden niet liefdevol, Nee, ze reageerden met een zekere agressie op hen.

Het ervaren van liefde is een wezenlijke behoefte van mensen en van bepaalde dieren, misschien wel van alle. Ik wil ook verwijzen naar de behoefte-trap van Maslow, die ik op pagina 17 heb besproken. Maslow geeft aan dat eerst aan de behoefte aan veiligheid en liefde voldaan moet zijn. Eerder dienen behoeften op het sociale vlak zich nauwelijks aan, omdat men niet tot volwaardig sociaal functioneren in staat is. Als iemand dan al sociaal functioneert, is hij degene die vraagt en blijkt hij niet in staat om echt te geven. Mensen zijn moeilijk of niet in staat om liefde te geven als ze die niet zelf hebben ontvangen. Vaak reageren ze met een verlegen houding of zijn ze relatief agressief.

Als je kinderen in je praktijk krijgt, zullen de ouders daar bijna altijd bij zijn. Heeft het kind problemen in de sociale sfeer, dan is het natuurlijk gemakkelijk om de ouders hiervoor verantwoordelijk te stellen. Het kan inderdaad heel goed het geval zijn dat het kind te weinig liefde heeft gekregen, maar dat kan ook gelegen hebben aan het feit dat het kind niet in staat was zich open te stellen voor de ouderlijke liefde, toen die er wel was.

Het is ook niet zozeer de bedoeling om een schuldege voor het ontstaan van de problemen aan te

wijzen. Wel kan in het gesprek met ouders geweten worden op het belang van een onvoorwaardelijke liefde van de ouders voor hun kinderen. En een inhaalslag maken op het gebied van (ouderlijke) liefde is natuurlijk altijd mogelijk.

Weer wil ik naar voren brengen dat ik heb ervaren hoe heilzaam het voor kinderen is om bij meer personen tegelijk terecht te kunnen. Als het een tijdje niet zo goed gaat tussen de biologische ouders en het kind, zijn er altijd anderen met wie het een intieme band heeft. En hiermee doel ik op het communeleven, dat in mijn optiek te prefereren is boven het leven in afzonderlijke gezinnen en wel heel speciaal voor kinderen. Kinderen die in zo'n setting opgroeien, zijn zelfstandiger, mondiger en meer volgroeid dan kinderen die in gezinsverband opgroeien. Dat heb ik met eigen ogen mogen vaststellen.

Ik constateer regelmatig dat in de gezinnen de ouders de kinderen nodig hebben. Ze hebben de kinderen nodig om de gaten in hun eigen leven te dichten, om de leegte op te vullen. Natuurlijk kun je van kinderen genieten en tijd aan ze besteden. Maar kinderen moeten mijns inziens niet gebruikt worden voor dingen die je in je eigen leven moet oplossen.

Als je een beetje op een dood spoor zit en je zou je graag verder willen ontwikkelen of creatief bezig willen zijn, maar je durft dat niet goed, dan moet je aan de angst daarvoor werken. En het is dan niet goed om je kind als excuus te gebruiken om het maar niet te doen. Uiteindelijk pakt dat

dan toch niet goed uit. Want je behoefte aan verdere ontplooiing blijft in je sluimeren en een kind voelt de extra aandacht wellicht als onzuiver aan. Ook kan het kind de extra aandacht als niet prettig ervaren, omdat het hier niet om vraagt en er dus waarschijnlijk geen behoefte aan heeft.

Kinderen kunnen soms enorm hard en wreed lijken. Je ziet bijvoorbeeld een kind op de grond stampen. En wat blijkt, als je beter kijkt, is het bezig om een insect dood te trappen. Maar het kind doet dat niet uit boosaardigheid en moordzucht, maar uit pure nieuwsgierigheid. Het kind is bezig de wereld te verkennen en experimenteert daarbij. In het volgende verhaaltje lijkt de uitspraak van het kind ook enorm liefdeloos ten opzichte van zijn vader.

Een klein jongetje liep met zijn vader in de dierentuin en ze keken naar een verschrikkelijk woest uitziende leeuw, die heen en weer liep in zijn kooi. Het jongetje werd erg bang; hij was nog maar negen jaar oud. En hij vroeg aan zijn vader: 'Pap, stel nou dat die leeuw uit zijn kooi ontsnapt en u iets aandoet, wilt u me alstublieft even vertellen wat het nummer van de bus is, die ik dan moet nemen om thuis te komen?'

De jongen lijkt tamelijk wreed, omdat hij niet aan zijn vader lijkt te denken. En is het waarschijnlijk dat alleen zijn vader iets zal overkomen en hem niet? Maar hij reageert vanuit zijn kinderlijke onschuld en is daarnaast ook puur praktisch. Als hij daar straks alleen staat, zal hij toch thuis moeten zien te komen.

RIJPEN EN OUDER WORDEN

ONTWIKKELING

Ouder worden heeft nog altijd een overwegend negatieve klank. Er wordt van uitgegaan dat je vermogens minder worden, dus dat je alleen maar achteruitgaat. En voor veel mensen gaat dat ook zeker op. Ze zijn nooit echt opgegroeid, alleen maar als het ware 'oud gegroeid' oftewel ouder geworden. Ze hebben zich nooit ontwikkeld, want in hen leeft nog steeds het kleine kind van vroeger. Ze zijn in hun groei gekomen tot de leeftijd van zeven jaar. En ze leven verder op dat leeftijdsniveau.

Dit zevenjarige kind heeft zich niet verder ontwikkeld, alleen het lichaam dat eromheen zit, is ouder geworden. Dat betekent dat je regelmatig mensen tegenkomt die wat hun biologische leeftijd betreft, veertig of vijftig zijn, terwijl in hen een vragend en eisend kind zit. En als je zo leeft, als je biologisch gezien ouder wordt, maar psychisch en sociaal niet rijpt, haal je in feite nog geen tien procent van wat in werkelijkheid mogelijk is, uit je leven. En over een ontwikkeling in spiritueel opzicht hoeven we dan helemaal niet te praten.

Maar mensen kunnen op elk moment in hun leven besluiten om wel te gaan groeien en om het patroon van zichzelf alsmaar herhalen, achter zich te laten. Als therapeut kun je bij het ondersteunen van zo'n moedige stap een heel mooie taak verrichten.

Mensen krijgen de kans om zich gedurende hun hele leven, tot aan hun dood toe, te ontwikkelen. Niet zo veel mensen doen dit, maar gelukkig komt er wel meer aandacht voor. Mensen hebben meer vrije tijd gekregen, ze hebben meer geld dan nodig is om zichzelf in leven te houden, hobby's te beoefenen en met vakantie te gaan. Dus de tijd is rijp om die kanten te ontwikkelen die tot nu toe niet aan bod zijn komen. Niemand is hiertoe verplicht. Maar een doorgaande ontwikkeling leidt meestal tot een groter levensgeluk.

Mijn ervaring is dat problemen niet uit het verleden hoeven te stammen of door zorgen om de toekomst ontstaan. Nee, het je geblokkeerd voelen in de realisering van je wezen kan de bron van ellende zijn. Je voelt je niet gelukkig, je draait in cirkels rond, je kent de wegen niet of je durft de stap niet te nemen om je eigen innerlijk te verkennen.

Veel mensen voelen onvrede. Ze zien dat anderen meer uit hun leven halen, maar ze denken dat dat niets voor hen is. Mensen zijn op een diep niveau echter met elkaar verbonden, dus moet verandering in de ene mens een ander mens, als die gevoelig is, wel raken. Dit is een tijd van kansen om ons innerlijk diepgaand te verkennen. En om daarmee te beginnen, is nooit te laat.

ONTWIKKELINGSCYCLI VAN ZEVEN JAAR

In deze ontwikkeling zijn in het algemeen cycli van telkens zeven jaar te onderscheiden. Na iedere fase, die dus ongeveer zeven jaar duurt, kom je in de volgende fase terecht. Van nul tot zeven jaar

verkeer je in de fase van kind zijn. Als deze fase afgerond is, kom je in de periode van je vroege jeugd. Je bent dus van zeven tot veertien jaar iemand die van kind naar jongere overgaat.

Vanaf veertien jaar treedt de periode in van je echte jeugd en die duurt tot aan de leeftijd van eenentwintig jaar. Van eenentwintig tot achtentwintig jaar speelt zich de vroege volwassenheid af. En in de periode van achtentwintig tot vijfendertig jaar kom je in een verder stadium van volwassenheid.

Tot dan toe heeft het accent sterk gelegen op het leven naar buiten toe. Je groeit op met een naar buiten gerichte blik en je komt langzamerhand zover dat je je in die buitenwereld een positie verwerft. Dat wordt ook in de periode van vijfendertig tot tweeënveertig jaar nog zo ervaren. Je vestigt je in je maatschappelijke rol.

Dan ga je je zo ongeveer op de leeftijd van tweeënveertig jaar meer naar binnen richten. In de buitenwereld heb je vrijwel alles ontdekt wat je wilde. En nu is het tijd geworden voor je innerlijke wereld; je gaat op reis naar binnen, in jezelf. Dat wat buiten jezelf is, begint langzamerhand zijn aantrekkingskracht te verliezen.

In de volgende zeven jaar, dus vanaf de leeftijd van negenenveertig jaar, wordt dit besef van de minder sterk wordende rol van de buitenwereld, en dus het zich meer naar binnen richten, alleen maar bevestigd. Men richt zich meer en meer op meditatie en geniet van de wereld in zichzelf.

0 - 7 jaar	kindertijd)
7 - 14 jaar	vroege jeugd) <i>vooral</i>
14 - 21 jaar	rijpe jeugd	(<i>naar buiten</i>
21 - 28 jaar	jonge volwassenheid) <i>gericht</i>
28 - 35 jaar	rijpe volwassenheid)
35 - 42 jaar	verder rijpen, maatschappelijke top glimp van de binnenwereld	
42 - 49 jaar	ouder worden, verdere inkeer) <i>vooral</i>
49 - 56 jaar	proces naar totale gerichtheid	(<i>naar binnen</i>
en verder	naar binnen) <i>gericht</i>

Tot de leeftijd van ongeveer vijfendertig jaar is iemand vooral bezig met het leven in de wereld, naar buiten gericht dus. Maatschappelijk gezien, bevindt men zich in die jaren meestal op zijn top. Tegelijkertijd krijgt men af en toe een glimp te zien van het inzicht hoe zinloos het is om zich alleen op de buitenwereld te richten. En dan begint rond het vijfendertigste jaar langzaam de aandacht voor wat zich binnenin afspeelt, te ontwaken.

Dit proces wordt de jaren daarna steeds sterker, zodat men op de leeftijd van ongeveer negenenvertig jaar met dat wat buiten zichzelf speelt, bijna volledig heeft afgerekend. De innerlijke wereld is nu waar de aandacht zich vooral op richt. Is er dan eigenlijk pas vanaf het vijfendertigste jaar sprake van meditatie?

Nee, zoals ik in les 6 ook al heb aangegeven, wil ik benadrukken dat meditatie een natuurlijk proces is. Bij pasgeboren baby's en bij jonge kinderen

is meditatie al aanwezig. Ze zijn verbonden met het grotere geheel, met het hele universum en ze worden van nature niet totaal in beslag genomen door wat zich buiten hen afspeelt. Maar dat leven buiten henzelf gaat bij het opgroeien wel een steeds grotere rol spelen. En juist daarom is het belangrijk dat zij van jongs af aan de 'draad van de meditatie' oppakken.

Het vermogen om te mediteren is dus bij mensen vanaf het prille begin aanwezig en het gaat erom de vlam van de meditatie aan te wakkeren en tot een laaiend vuur te maken. Meditatie is dan niet meer een techniek die je beoefent, maar een onderstroom in je leven. Je leeft dan voortdurend vanuit meditatie. En omdat het een natuurlijk gebeuren is, leid je een meer totaal en gelukkiger leven.

Ook zul je weinig fouten maken in je leven. Je staat immers steeds in contact met je innerlijk. Dus het komt niet of nauwelijks voor dat je een stap of een beslissing neemt en dat je later van binnenuit voelt dat dat niet de juiste stap of beslissing was. Nee, je bent dan een geïntegreerd individu en je doet de stappen in je leven met je totale wezen.

Als je als therapeut het belang van meditatie hebt ontdekt, dus van het rechtstreeks in contact staan met je innerlijke wezen, kun je aan je cliënten een grote schat overdragen. Het is mijns inziens het beste en het mooiste dat je aan anderen kunt geven. Je geeft ze een instrument in handen om datgene uit zichzelf te halen wat van nature in hen zit, maar wat onder het stof is geraakt.

En als ze zich meditatie eigen maken, zullen ze meer vrijheid en meer liefde voelen en in zichzelf ontdekken. Ze zullen de kracht voelen om het leven zelf in handen te nemen. Het lijkt me daarom fantastisch om met de cursisten tijdens een praktijkdag dieper op meditatie in te gaan. Het onderling uitwisselen van ervaringen zal duidelijk maken dat men meditatie op een aantal punten hetzelfde ervaart, maar dat er ook volstrekt unieke ervaringen zijn. Iedereen heeft dus zijn eigen meditatieproces.

Helaas is het zo dat maar weinig mensen de ontwikkelingsgang zoals die hiervoor is beschreven, ook daadwerkelijk volgen. Het blijkt dat bijna iedereen wel in een bepaalde fase is blijven steken. En zo gebeurt het dat bijvoorbeeld dertigjarigen zich nog steeds kinderachtig gedragen. Ook komt het vaak voor dat mannen van zestig, zeventig jaar nog fantaseren over seks met jonge meisjes van dertien of veertien jaar. Dit is niet natuurlijk, het heeft een zekere perversiteit in zich.

Men groeit niet op en men groeit niet door. Er is sprake van stagnatie in de ontwikkeling. De weinige mensen die wel doorgroeien in hun leven, zijn vooral de mensen die meditatie kennen.

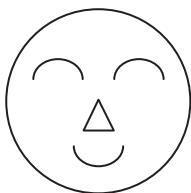
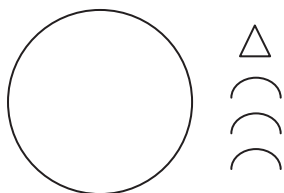
CREATIVITEIT

CREATIEF BEZIG ZIJN

Veel mensen kennen een manier van creatief bezig zijn, van iets scheppen. Men gaat uit van bepaalde materialen en er komt iets geheel nieuws te voorschijn. Denk aan de verf, de penselen en het canvas van een schilder. Als hij daarmee aan het werk gaat, ontstaat er iets van een heel andere orde. De schilder gebruikt zijn scheppende handen en legt zijn ziel en zijn gevoel erin en het resultaat is iets waarin je bijna de oorspronkelijke materialen niet meer herkent.

Hetzelfde geldt voor het spelen van muziek. Als je bijvoorbeeld een piano ziet, en je roffelt daar wat noten op, dan ontstaan er klanken. En als je bladmuziek ziet, dan weet je dat daar een melodie op staat. Maar als de pianist achter zijn vleugel gaat zitten en zijn handen over de toetsen laat gaan en muziek speelt, of dit nu uit een boek is of geïmproviseerd, dan hoor je iets wat een totaal ander karakter heeft. Er ontstaat een eenheid. De muzikant legt zijn hart en ziel in het spelen, zakt al spelende dieper weg in de muziek en wordt er één geheel mee. Er wordt een harmonisch geheel ten gehore gebracht, uit losse onderdelen, te weten het notenschrift, de vleugel en de pianist.

We komen met deze constatering weer terecht bij de Gestaltpsychologie die vanaf pagina 137 besproken is. In deze stroming van de psychologie houdt men zich sterk bezig met de manier waarop mensen waarnemen.



Blader even terug naar het onderste plaatje op pagina 12. Je ziet een voorstelling die op twee manieren te interpreteren is. Je kunt in dezelfde afbeelding een oude of een jonge vrouw ontdekken. Wat je ziet, is mede afhankelijk van wat zich in jou afspeelt: zie je eerst de oude vrouw of de jonge?

Een psychologische vraag die zich verder kan voordoen, is bijvoorbeeld: is het moeilijk om zowel de oude als de jonge vrouw te zien? Met andere woorden, ben je in staat om een shift in je waarneming aan te brengen? Zo ja, dan kun je tussen beide waarnemingen heen en weer gaan en een keuze maken. Dat wil zeggen: je kunt de oude waarneming loslaten en je op de nieuwe richten.

De Gestaltpsychologie heeft het ook over het verschil tussen het waarnemen van de losse onderdelen en het zien van het geheel dat deze losse onderdelen vormen. Je ziet in de illustratie op pagina 432 bijvoorbeeld de volgende vormen: een rondje, een driehoekje en drie halve maantjes. Op zich hebben die vormpjes weinig met elkaar te maken, ze hebben geen onderlinge samenhang of diepere betekenis.

Als je de vormpjes in een bepaald patroon legt, krijgen ze wel een onderlinge betekenis. Er ontstaat iets van een andere orde, wat je aan de oorspronkelijke vormpjes niet kon aflezen. Je ziet nu namelijk een gezicht, een lachend gezicht, doordat de vorm van de mond op een bepaalde manier is neergelegd. Maar, als je een verandering in

het patroon aanbrengt, levert dat een geheel op met een totaal andere betekenis. Leg je de mond namelijk precies omgekeerd neer, dan zie je een treurig gezicht.

Toen je de losse onderdelen waarnam, zag je in eerste instantie niet het geheel van het gezicht. En ook zag je niet dat je zowel een lachend als een treurig gezicht kon herkennen.

In de Gestaltpsychologie wordt deze ontdekking als volgt benoemd: *Het geheel is meer dan de som van de delen*. Je ziet oorspronkelijk een aantal losse vormen, de delen, en daaruit is geen betekenis te halen. Wordt er een geheel gevormd, dan krijg je iets van een hogere orde te zien. Je herkent de oorspronkelijke onderdelen niet meer in hun vroegere hoedanigheid. Er is een geheel ontstaan, dat betekenis heeft en dat de onderlinge samenhang tussen de losse onderdelen duidelijk maakt. Door creatief te zijn, breng je dingen bij elkaar en uiteindelijk ontstaat er iets van een hogere orde.

Tot nu toe ging het om dingen buiten onszelf en om het scheppen van een geheel waar we zelf deel van uitmaken, maar dat buiten onszelf ligt, zoals een schilderij of een muziekstuk. Het getuigt echter van de hoogste creativiteit als je jezelf tot een geheel maakt. Ik zal dat duidelijk maken aan de hand van het volgende verhaaltje.

Soefi's zijn mensen die vanuit het hart leven, ze vinden het denken veel minder belangrijk dan de liefde die ze in hun hart voelen. De soefimy-

sticus Farid kreeg eens bezoek van een koning. De koning had een geschenk bij zich: een prachtige gouden schaar waar diamanten in waren verwerkt. Het was een heel zeldzaam en kostbaar cadeau. De koning benaderde Farid, raakte uit respect diens voeten aan en gaf hem de bijzondere schaar.

Daarop gebeurde het volgende. Farid nam de schaar aan, bekeek hem van alle kanten en gaf hem terug aan de koning. Hij zei daarbij: 'Majesteit, heel erg bedankt voor dit prachtige geschenk, maar helaas moet ik het aan u teruggeven, want ik heb er niets aan. U kunt mij veel beter een naald geven. Een schaar heb ik niet nodig, maar een naald kan ik goed gebruiken'. De koning zei: 'Daar begrijp ik niets van. Als u een naald nodig hebt, dan kunt u een schaar toch ook goed gebruiken?'

Farid antwoordde: 'Ik bedoel dit figuurlijk. Een schaar heb ik niet nodig, omdat je met een schaar knipt en dingen van elkaar losmaakt. Ik wil dingen samenvoegen, tot een geheel maken. En daarom heb ik een naald nodig. Ik breng een boodschap van liefde aan de mensen. Mijn hele boodschap gaat uit van liefde, van dingen tot een geheel maken, mensen leren dat ze een geheel vormen. Want niet alleen ieder mens op zich vormt een geheel, ook alle mensen samen. Niemand is een eiland, we maken allemaal deel uit van een uitgestrekt continent. We onderscheiden ons van elkaar, maar dat brengt geen scheiding tussen ons aan. Een schaar is als het logisch denken: het scheidt dat wat in diepste zin met elkaar verbonden

den is. Als u de volgende keer komt, breng dan een naald voor me mee. Daarmee kunt u me erg gelukkig maken'.

Het logisch denken werkt als een schaar, het knipt dingen en maakt daardoor onderscheid tussen de dingen. Het denken is als een prisma. Als een witte lichtstraal door een prisma gaat, valt deze onmiddellijk uiteen in zeven kleuren. En als er iets door je hoofd gaat, valt het geheel dat er was, uiteen in twee delen.

Als je met hart en ziel creatief bent, ben je niet bezig met het maken van scheidingen. Je helpt juist mee het geheel terug te brengen. Je maakt uit losse onderdelen een geheel dat meer is, dus van een hogere orde.

WERK EN CREATIVITEIT

In ons leven neemt werk een belangrijke plaats in. We houden onszelf in leven door te werken. We ontlenen status aan werk. Als we een hoge positie hebben, dan wordt er in de maatschappij tegen ons opgekeken. Ook kun je zeggen dat we onszelf waarmaken door het werk dat we doen. We laten zien wie we zijn en wat we kunnen in het werk dat we tot stand brengen.

Karl Marx zei: 'De mens herschept zichzelf elke dag in de arbeid'. Werk nam in het verleden zo veel tijd in beslag, dat dat op de een of andere manier gerechtvaardigd moest worden. Want, hoe was zwaar lichamelijk werk, dag in dag uit, anders vol te houden? De opvatting van Marx lijkt nogal romantisch als je denkt aan de vele werkuren die

mensen moesten maken, en aan de niet altijd leuke karweitjes.

Toch is het zo dat als je je werk met plezier doet, je daar iets wezenlijks van jezelf in kwijt kunt. Alleen jij kan dat werk op precies die manier doen. Hier komen werk en creativiteit dus dicht bij elkaar. Want creativiteit wil zeggen dat je iets van je wezen kwijt kunt in dat wat je doet. We hoeven hierbij niet meteen aan schilderstukken of aan poëzie of proza te denken. Nee, bij alles wat je doet, kan creativiteit een rol spelen.

Een grote marmeren vloer schoonmaken met plezier en met je totale inzet, waarbij je mooie vloeiende bewegingen maakt met je hele lichaam en waarbij je diep van binnen helemaal verbonden bent met deze activiteit, is ook creativiteit.

Je kunt het schrijven van een roman als een plicht beschouwen, omdat er nu eenmaal een deadline met de uitgever is afgesproken. Vanaf het moment dat je uit plicht gaat schrijven, is er geen sprake meer van creativiteit.

Veel mensen doen hun werk zonder plezier, met een verveeld gezicht. Ze proberen eraan te ontsnappen. Creativiteit ontbreekt. Ze kunnen zichzelf er niet in kwijt. Ze werken alleen voor het geld. Slechts weinigen ervaren hun werk als creativiteit, als het scheppen van iets vanuit hun wezen. Wat is dat toch ontzettend jammer! Want in feite is de mens het enige wezen dat met bewustzijn iets kan scheppen.

De bomen, de vogels of welke andere dieren dan ook kunnen niet iets creëren, zij kunnen alleen reproduceren. Zij kunnen niet iets op aarde brengen wat voorbijgaat aan henzelf. Nee zij kunnen alleen datgene neerzetten wat ze zelf al zijn. Er is in die zin geen sprake van evolutie. En er zit geen vreugde in reproductie. Reproductie gebeurt niet vanuit vrije wil. Je bent in feite een werktuig in de handen van de natuur.

De mens heeft de kans om verder te gaan dan alleen reproductie. Hij heeft een bewustzijn en dat bewustzijn kan groeien. Hij kan vanuit zijn inzichten de wereld mooier maken.

CREATIVITEIT BRENGT GELUK

Als je je werk vanuit creativiteit kunt doen, is dat prettiger dan wanneer je elke dag je uren moet maken. Maar we kunnen nog een stap verdergaan. Creativiteit is de bron van geluk. Door creativiteit ben je verbonden met het bestaan. Je houdt gelijke tred met het bestaan. Want heb je ooit een grootser creatief proces gezien dan het bestaan zelf? Alle variëteiten, alle kleurschakeringen, de nachtelijke hemel met komende en verdwijnende sterren, de zon als bron van leven, die het bestaan voortbrengt. Het is creativiteit zelf.

Als wij ons door creativiteit verbinden met het bestaan, gelijke tred houden met de creativiteit van het bestaan, dan zijn wij verbonden met het bestaan zelf. En mystici geven aan dat de enige manier van gelukkig zijn ligt in het verbonden zijn met het bestaan. Langzamerhand ervaar ik zelf ook steeds meer dat dit zo is. Een leven waarbij

je in harmonie bent met het bestaan, geeft de diepste gevoelens van thuis zijn, van op je gemak zijn.

AANRAKEN

Er is geen onderwerp waarbij het zozeer op ervaring aankomt als bij het thema aanraken. In feite ben je geneigd om te denken dat het bij aanraken alleen maar om ervaren gaat.

Toch is enige reflectie op aanraken en het onder woorden brengen van de ervaring daarbij zinvol. Ook het onderkennen van de effecten die verschillende manieren van aanraken kunnen hebben is van groot belang. Het draagt allemaal bij tot het heilzaam gebruiken van aanraken en het komen tot meer bewustzijn bij aanraking.

Ik wil dan ook adviseren om bij alles wat je leest na te gaan hoe je het zelf ervaart en om het eventueel ook uit te proberen.

DOOR AANRAKING GENEZEN

Het aanraken van mensen is een heel klassieke manier van genezen. Men sprak en spreekt wel van handopleggingen. En men ging ervan uit dat degene die deze genezing uitvoerde een mens was met bijzondere, ja zelfs goddelijke, krachten. In de bijbel wordt gesproken over Jezus, die door handoplegging een blinde man genas. Men was van mening dat Jezus over zoveel goddelijke kracht beschikte, dat hij het ziekteproces in iemand kon wegnemen.

Tegenwoordig heeft men een andere opvatting over de genezende kracht van aanraking. Ieder mens kan openstaan voor de kosmische krachten die het universum uitzendt, als hij zelf leeg is en bereid is om deze krachten te ontvangen. En ieder mens kan deze krachten ook doorgeven en ze aanwenden tot genezing van anderen en tot meer heel worden van zichzelf. En één ding is zeker: steeds meer mensen ervaren en erkennen de genezende kracht van aanraking.

De behoefte aan deze manier van genezen is groter geworden, omdat de natuurlijke manier van aanraking uit onze samenleving verdwenen is. Waar zie je het nog dat mensen elkaar openlijk troosten of bemoedigen? Het gebeurt wel, maar dan is er meestal iets heel speciaals aan de hand. Of het gebeurt alleen onder mensen die familie van elkaar zijn of intiem met elkaar bevriend zijn. Een hand uitsteken naar een gedupeerde of naar iemand die iets naars heeft meegemaakt is echter niet gewoon meer in onze samenleving.

En helaas is deze manier van uiten al zo weinig gangbaar, dat mensen aanraking al snel afweren, ook al zouden ze diep in hun hart er graag aan toegeven. Kijk eens hoe stijf mensen staan in een volle tram. Men doet er alle mogelijke moeite voor om elkaar *niet* aan te raken. Maar kijk ook eens naar mensen die uit hun werk naar huis gaan en moe zijn van de inspanningen van de dag. Ze zijn zo veel energie kwijtgeraakt, dat ze het niet meer zo goed op kunnen brengen om ervoor te zorgen dat ze een ander niet aanraken. De controle en de beheersing zijn aan het eind van een lange werkdag veelal heel wat minder geworden.

Hoe formeler mensen met elkaar omgaan, hoe minder ze geneigd zijn elkaar aan te raken. Als de officiële kaders wegvallen, laten mensen ook hun controle meer los. Zelf heb ik dit ervaren toen ik uit Amerika terugkeerde naar Europa. Ik had gepland om langer in de Verenigde Staten te blijven, misschien nog wel een paar jaar. Maar het project waaraan ik werkte en waarin ik ook eerder had meegedraaid, werd zo goed als zeker binnen korte tijd beëindigd. Voordat ik naar Amerika terugging was daar al sprake van. Maar ik wilde niets anders dan ermee verdergaan. Dat was mij in de korte periode dat ik in Nederland was volkomen duidelijk geworden. Ik had ook al mijn zaken in Nederland afgehandeld om een jaar weg te kunnen blijven.

Tijdens mijn tussenstops op vliegvelden in Londen en diverse plaatsen in Amerika, hoorde ik al dat het project inderdaad op het punt van afbouwen stond. Maar ik wilde het zelf aanschouwen en niet op wildwestverhalen afgaan. Toen ik aankwam, bleek dat het project nog wel draaiende was, maar dat er voor mij maar voor een heel korte tijd werk zou zijn. Hoe lang was nog onzeker. Na een aantal dagen besloot ik om spoedig terug te keren naar Europa en maar te zien wat ik weer kon oppakken.

Al met al was het een hele intense en zelfs wel schokkende ervaring. Ik had me, waarschijnlijk tegen beter weten in, toch wel op dit project in de Verenigde Staten gefocust. En nu ging het dus allemaal niet door. Ik weet nog wat er door me heen ging: 'Nu ligt de wereld voor me open

en kan ik een trektocht maken'. Maar al spoedig drongen de praktische consequenties daarvan tot me door. En het logische vervolg was: terug naar Europa.

Zo vloog ik dus een week later in tegengestelde richting, naar huis. Onderweg merkte ik dat zich een zekere losheid van me meester maakte. Ik had toch min of meer vaste plannen gehad en die waren nu in één klap tenietgedaan. Dit gaf behalve een gevoel van onthutst zijn een gevoel van vrijheid, van buiten alle kaders vallen en dus ook niet meer aan bepaalde eisen en plichtplegingen gebonden zijn. Ik zat naast een jongeman en zonder dat we een woord gewisseld hadden, lagen we naast elkaar te slapen in het vliegtuig. We raakten elkaar daarbij aan en daar hoorde bij mij een heel zuiver gevoel bij. Een gevoel van verbondenheid en kracht.

Mijn toekomst was totaal onzeker. Ik wist niet eens waar ik zou slapen als ik weer in Nederland was. En ik voelde het als een erkenning van mijn bestaan dat ik iemand met een warm vriendelijk lichaam tegen me aanvoelde. Het gaf me de basis om met vertrouwen naar Nederland terug te keren en stap voor stap te regelen dat ik daar weer kon leven.

Ik heb in dat vliegtuig het belang van aanraken en aangeraakt worden heel sterk ervaren en de zuiverheid waarmee dat kan gebeuren. De jongeman en ik hebben geen woord gewisseld. Het was een natuurlijk gebeuren, dat verdergaat dan woorden. Pas als je losraakt uit alle kaders, kom je bij je natuurlijke zijn.

AANRAKEN IN DE PRAKTIJK

In de therapeutische praktijk is de kwaliteit van aanraken een heel wezenlijk onderdeel van de behandeling. Omdat aanraken met liefde veelal niet te vinden is in de gewone manier van omgang tussen mensen, voorzie jij als therapeut met je aanraking in een ware behoefte. De oosterse meester Osho benadrukt keer op keer dat welke technieken je als therapeut ook in huis hebt, het in wezen aankomt op liefde. Hij zegt dat als volgt: 'Leer een techniek en vergeet die dan weer. Als je op diep niveau leert, dan zie je in dat negentig procent van het werk gedaan wordt door liefde en tien procent door het toepassen van technieken, welke dat ook zijn'.

Je zult cliënten in je praktijk krijgen die met een bepaalde klacht of een of ander probleem bij je komen. En je kunt ervan uitgaan dat zij gebaat zijn bij liefde. Als je liefde in je hebt, als je gevoed bent door liefde, voel je je sterk. Dan zullen nare dingen en negativiteit je minder raken. Maar als het je aan liefde ontbreekt -en bij wie is dat nu niet regelmatig het geval- krijgen problemen snel vat op je. Het is dus van het grootste belang dat je als therapeut deze behoefte van je cliënt onderkent. En door liefdevolle aanraking kun je een goede basis leggen om met diens problemen of klachten aan de slag te gaan.

Je vraagt je cliënt om na het inleidende gesprekje even op de behandelbank of -tafel te gaan liggen. Het is de bedoeling dat hij op zijn rug gaat liggen en probeert zich te ontspannen, met gesloten ogen. Dan vraag je hem zich het probleem of de

klacht nogmaals duidelijk voor te stellen. Je zorgt dat er een veilige sfeer is. Dat wil zeggen dat je nauwelijks spreekt, maar wel laat merken dat je er helemaal voor hem bent.

Dat kun je doen door een moederlijke houding aan te nemen, door je begrip te tonen. Dus, je ademt zelf af en toe heel diep en hoorbaar, waardoor je cliënt ook diep gaat ademen. Ook kun je bij dat diepe ademhalen het woordje 'ja' laten horen op je uitademing, vol liefde en begrip, zoals een moeder dat doet bij een verdrietig of ziek kind.

Kleine woorden nemen de spanning van doodse stilte weg en voorkomen ook het gevoel dat de cliënt op dat moment iets zou 'moeten' uiten. Er ontstaat slechts een uitnodigende, begripvolle sfeer, waarin een cliënt iets 'kan' uiten. Een klimaat van 'mogen' is heilzaam en een sfeer van 'moeten' is dat niet.

Ik moet zeggen dat dit uiten van zachte aanmoedigende woorden voor mij heel belangrijk is geweest om bepaalde diep weggestopte gevoelens te uiten. Op het moment dat je voelt dat een emotie vastzit, en je als het ware druk geeft om haar te laten gaan, lukt dat vaak niet. Als de liefdevolle stem van de therapeut alleen maar korte woordjes van begrip en aanmoediging laat horen en als deze stem voortdurend om je heen is, kunnen emoties wel stukje voor stukje loskomen.

Na dit aanwezig zijn met aanmoedigingen via de stem, kan de therapeut ook overgaan tot het lij-

felijk aanraken van de cliënt. Het is in dit hele proces van het grootste belang de cliënt te blijven volgen. Is het bijvoorbeeld na het voorgaande genoeg geweest, maakt de cliënt een vermoeide indruk, dan is het beter om nu te stoppen. Je kunt dit navragen bij je cliënt, als je niet zeker bent van de indruk die je hebt.

IN HARMONIE JE PRAKTIJK UITOEFENEN

Therapeuten zijn niet meer weg te denken uit de westerse samenleving. In feite is er een steeds grotere behoefte ontstaan aan mensen die de klachten en pijnen van de moderne mens serieus nemen en hun best doen om deze te verlichten. Het aantal therapieën en therapeutische praktijken neemt dan ook toe. Zo kun je bijvoorbeeld de hulp van een therapeut zoeken voor het oplossen van je problemen of om aan je ontwikkeling te werken.

Maar omdat elk individu nu eenmaal deel uitmaakt van een groep, zijn ook groepsessies van het grootste belang, om je bewust te worden van je gedrag en reacties ten aanzien van anderen. En als je met een partner leeft, kun je de hulp van een deskundige inroepen om inzicht te krijgen in de mechanismen van je relatie.

In de westerse wereld razen de mensen in snel tempo door het leven heen. Nergens is nog echt tijd voor. We krijgen steeds meer last van allerlei

beschavingsziekten en -kwalen. Ruim een miljoen mensen in Nederland zegt regelmatig last te hebben van depressieve buien en bijna een even groot aantal mensen gebruikt antidepressiva. Maar het effect van deze middelen valt ten zeerste te betwijfelen. Zo geven veel mensen aan bijwerkingen ervan te ondervinden. Men ervaart bijvoorbeeld meer gevoelens van angst.

Geloof en kerk zijn in de hedendaagse samenleving veel minder belangrijk. Maar, wat is er voor in de plaats gekomen? Een mens die, theoretisch gezien, vrijer is, meer zijn eigen leven kan bepalen. Het is echter de vraag of het hem ook lukt daar invulling aan te geven.

VRIJ ZIJN VAN OF VRIJ ZIJN VOOR?

Kan deze mens van de 21^e eeuw de verkregen vrijheid ook benutten voor een gelukkiger leven? En kan hij er ten volle van genieten?

Hiermee komen we op het volgende psychologische vraagstuk. Mensen kunnen zich bevrijden van belemmerende omstandigheden, van tradities die hen niet meer aanspreken. Dat betekent voor hen dus: vrij zijn *van*.

En als je dingen loslaat, komt er ruimte voor andere dingen. Want de vrijheid die je hebt verworven door het oude af te schudden, kun je gebruiken voor nieuwe uitdagingen. Maar die nieuwe zaken moet je dan wel kunnen en durven aangaan. En dat is dan: vrij zijn *voor*.

Echter, vaak is het volgende het geval. Mensen vechten om zich van iets te bevrijden, het zijn

ware vrijheidsstrijders. Maar ze weten niet waarvoor ze strijden, wat ze met de bevochten vrijheid zullen gaan doen. En ze komen in een leegte, in een vacuüm terecht. Dit betekent dat mensen vaak wel vrij *van* iets worden, maar niet vrij *voor* iets.

Vrijheid is fantastisch, het is het grootste goed. Maar waar wordt die vrijheid voor gebruikt? Zijn mensen in staat om die vrijheid te benutten en durven ze het aan om aan die vrijheid op geheel eigen wijze richting te geven? Of is het zo dat ze zich er verloren bij voelen en dat er alleen maar leegte is ontstaan in hun leven?

Inzicht in deze vragen is belangrijk als je een cliënt begeleidt die met een hulpvraag bij jou is gekomen. Maar ook als je als therapeut bezig bent jezelf van iets te bevrijden en met de vraag geconfronteerd wordt hoe je deze verkregen vrijheid zult gaan invullen.

Het is gemakkelijk als een pastoor of een dominee zegt hoe je moet leven. Je kunt af en toe aanschoppen tegen wat zij prediken, maar in feite doe je wat zij zeggen. Als je het helemaal zelf mag doen, lijkt die vrijheid ineens een onmogelijk iets om vat op te krijgen en de toekomst ziet eruit als een gapend gat.

We komen dan bij hele basale dingen terecht. Bij de vraag: wat is de zin van het leven? Op die vraag bestaat maar één antwoord: je krijgt het leven en de zin moet je er zelf aan geven. En als je daar altijd het geloof, de kerk en de bijbel voor

nodig gehad hebt, kun je niet meteen zelf het leven ter hand nemen. Daar is moed voor nodig en bewustzijn.

Als therapeut kun je een cliënt begeleiden bij het werken aan angst. Het geloof en conditioneringen van anderen kunnen het leven van een cliënt een wending geven die hem niet gelukkig maakt. En als de cliënt bereid is en de moed heeft om oude dingen los te laten en naar het unieke in zichzelf te zoeken, van waaruit hij tot een nieuwe zingeving aan zijn bestaan kan komen, kun je hem daarin bijstaan.

Een therapeut kan tijdens deze zoektocht een ware steun zijn. Hij kan zijn liefde en acceptatie laten blijken en zijn cliënt aanmoedigen te blijven zoeken naar wat hem wezenlijk en diep van binnen beroert.

LIEFDE EN CONFRONTATIE

Liefde is een sleutelwoord in het therapeutisch gebeuren. Het dagelijkse contact tussen mensen in de maatschappij is arm aan liefde en liefde is een wezenlijk menselijke behoefte. Dus, een therapeut krijgt vrijwel altijd te maken met een cliënt die (ook) verstrikt is geraakt op het gebied van liefde.

Een therapeut kan door een liefdevolle benadering problemen en verstarringen losweken bij zijn cliënt. Maar als een cliënt een beeld van zichzelf heeft dat vrij hardnekkig is en dat zijn vooruitgang in de weg zit, dan is het goed om te proberen hem daaruit los te maken. En daarvoor is

het soms nodig om iemand op een wat stevigere manier op zichzelf terug te werpen en hem te confronteren met de patronen waarin hij zit. Het lijkt er dan op dat therapeut en cliënt met elkaar in botsing komen.

Maar het gaat er in feite om een tikje aan het bewustzijn van de cliënt te geven, opdat zijn ogen opengaan. Voorwaarde voor zo'n benadering van de cliënt is dat je het in vol bewustzijn en vanuit liefde doet. Je kunt vanuit liefde iemand op een minder zachtzinnige manier wakker schudden. Denk maar eens aan het verhaal van Jezus die tegen de geldwisselaars in de tempel optrad. Hij wilde ze bewust maken van de dingen waar ze mee bezig waren. Eerst ontstak hij in pure woede, maar in zijn benadering zat ook mededogen. Vanuit medegevoel pakte hij ze zo hard aan. Liefde is volgens oosterse inzichten het belangrijkste ingrediënt van therapie. En ook een wat stevigere aanpak kan vanuit grote liefde plaatsvinden.

In de cursus Werken met Praktische Psychologie worden de volgende onderwerpen behandeld:

Belangrijke stromingen in de psychologie

Dieptepsychologie
Behaviorisme
Beperkingen
Het hier en nu

Menselijke mogelijkheden

Bewustzijn

De oosterse visie

Psychologie van de boeddha's
De mind achter je laten....shiften
Meditatie

De therapeutische relatie en professionaliteit

Zelfwaardering hebben zonder jezelf over te waarden
Het mysterie aangeven
Geen spelletjes spelen

De therapeutische relatie en psychische mechanismen

Halo-effect
Rationaliseren
Van onderwerp veranderen
Zaken omdraaien

De therapeutische relatie en goed zorgen voor jezelf als therapeut

Empathie, maar geen identificatie
Tijd voor jezelf nemen

Het afscheiden van ervaringen door de kundalini-
Serieusheid laten varen

De ontwikkeling van het individu

Opgroeien

Conditionering en imitatie

Imitatie

Het afschudden van oude gewoontes

Schape- of leeuwenmentaliteit

Inzicht krijgen in je echte wezen

Individueel worden in de praktijk

Hoe ontdek je je eigen individuele
krachten? Creativiteit

Naar je echte centrum gaan

De 'dynamic' of dynamische meditatie

Actieve meditatie van Osho nader bekijken

De therapeut als individu

Uitwisselen en delen met andere therapeuten

De cliënt als individu

Individualiteit ondersteunen

Meditatie in de klas

Meditatie inleiding en opdrachten

Osho's actieve meditatie

Hoe werken Osho's actieve meditatie

Voor wie zijn Osho's actieve meditatie

bestemd? Effecten van Osho's actieve meditatie

Emoties

Wat zijn emoties?

Het ontstaan van emoties

Onafgemaakte zaken

Psychosomatiek

De schoonheid van emoties en de lachmeditatie
Emoties verdiepen
Emoties en centrering
Emoties van de therapeut
Nieuwere opvattingen over emoties
Boosheid
Intensiteit van woede
Verdriet
Angst
Vertrouwen

Vrouw zijn in de 20^e eeuw

Geluk
Het huidige gezin
Vrouwelijke kwaliteiten
Laag zelfbeeld
Affirmaties
Tekeningen en kleuren
Tarotkaarten
Conflicten in het beleven van het vrouwzijn
De vrouwelijke seksualiteit
Dankbaarheid als sleutel voor een gelukkig leven

Man zijn in de 20^e eeuw

Ontwikkelingen
Mannelijke emoties
Oplossingen
Contact tussen de seksen
Mannelijke seksualiteit
Aanraken
Intimiteit
Van jezelf houden
Jaloezie
Lachen
Van prestaties naar creativiteit en spiritualiteit

Stilte

Mannelijke kwaliteiten

Het kind in de 20^e eeuw

Kinderen als nieuwe uitingen van bewustzijn

Overbevolking

Meditatie voor kinderen

De ontwikkeling van kinderen

Controle

Vijfdimensionaal onderwijs

Wat kunnen wij van kinderen leren?

Het kind in de spirituele ontwikkeling

Een kind krijgen of jezelf opnieuw geboren laten worden

Rijpen en ouder worden

Ontwikkeling

Ontwikkelingscycli van zeven jaar

Meditatie om elke levensfase volledig te doorleven

Niemand komt ervoor uit hoe oud hij is

De zin van het leven

Dichter bij de dood

Ouder worden en seks

De hartchakrameditatie

Bedoeling van de hartchakrameditatie

De positieve kanten van het ouder worden

Van kritiek naar meegevoel

Integratie of kristallisatie

Absoluut in het nu leven

Een leeftijd hebben versus deze ervaren

Reëel zijn

Het behandelen van problemen bij het ouder worden

Werken met kleuren

Creativiteit

Creatief bezig zijn

Werk en creativiteit

Creativiteit brengt geluk

Als seksuele energie zich gaat verheffen

De gouden licht meditatie of het geheim van de
gouden bloem

De voorbereiding

De meditatie

De therapeutische waarde van creativiteit

Creativiteit en meditatie

Orde scheppen als creatief proces

Het veranderen van destructieve energie

Creativiteit is een wezenlijk menselijk proces

Aanraken

Door aanraking genezen

Aanraking en seksualiteit

Kwaliteit van aanraken

Aanraken in de praktijk

Manieren van aanraken

Zachte aanraking

Stevige aanraking

Bewust aanraken en door aanraken bewust
worden

Aanraken met verschillende zintuigen

Vastzitten bij het aanraken

Verfijning in de aanraking brengen

Met je energie aanraken

Energieoverdracht door een verlicht meester

Saraha vindt zijn meester

In harmonie je praktijk uitoefenen

Vrij zijn van of vrij zijn voor?

Liefde en confrontatie

Voeding of troost?

Supervisie en contact met collega's

Geaard zijn als therapeut

Meditatie als middel om te aarden

Het terugbrengen van alertheid, bewustheid-

Meditatie als middel om je sterk te voelen

Meditatie als middel om je moedig te gedragen