

... en als het spannend wordt, ben ik bij je zei  
ik vaak tegen cliënten.

Een handleiding voor begeleiders en behandelaars

Copyright © 2023: All about you

Auteur: Franca Brullemans

Schilderij omslag: Franca Brullemans

Ontwerp omslag: Anne Voorburg

Lay-out en fotografie: Erwin de Wolf

Redactie: Liesbeth Gijsbers

ISBN: 978 94 648 5740 5

Nur: 707

Uitgeverij: All about you

Druk- en bindwerk: Mijnbestseller.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

Dit boek is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Auteur, uitgeverij en drukker kunnen echter niet verantwoordelijk gesteld worden voor de wijze waarop lezers omgaan met de inhoud.

Ik loop met je mee

en als het spannend wordt, ben ik bij je  
zei ik vaak tegen cliënten.

Franca Brullemans

Een handleiding voor begeleiders en behandelaars

# Inhoud

1. Visie.....	10
Essentie en overleving .....	11
Strategieën, patronen en ont-wikkeling.....	12
Crisis en kracht .....	14
Lichaam, geest en ziel.....	16
Een breed pakket.....	18
2. De begeleider.....	22
De begeleider als instrument.....	22
De begeleider als mens.....	26
3. Over het belang van lichaamstherapie.....	34
4. Afstemmen op je cliënt.....	48
De intake .....	48
Het contract .....	57
Onderweg.....	68
Het ruimere perspectief.....	71
De evaluatie.....	77
5. Therapeutische communicatie.....	79
Hoe bereik je je cliënt? .....	80
De vrijheid van de cliënt en de begrenzing van de saboteur.....	92
6. Imprintervaringen en overlevingsstrategieën.....	98
7. De Past Reality Integration (PRI®) van Ingeborg Bosch .....	103
Angst.....	104
Primaire afweer.....	105
Valse hoop.....	105
Valse macht .....	106
Ontkenning van behoeften .....	106
8. Overdracht en tegenoverdracht.....	109
Tegenoverdracht .....	114
9. Fasen van een transformatie- en helingsproces .....	125
De knock-knockfase.....	125
De verkenningsfase.....	127
Fase van in contact komen met en doorvoelen van de oude ervaring .....	127
Fase waarin de helende beweging wordt ingezet.....	128

Fase van ontlading, het begin van transformatie .....	129
De inzichtfase, gevolgd door de eerste transformatie .....	130
Fase van re-integratie van het nieuwe .....	131
Fase van stabilisatie van de transformatie .....	132
10. Werken met weerstand .....	133
11. Seksuele issues in de begeleidingspraktijk .....	138
De zeven sluiers uit de TAO .....	145
Hoe je ermee kunt werken .....	146
Werken met slachtoffers en daders .....	149
Verwarring .....	154
12. Craniosacraal therapie in combinatie met familie- opstellingen .....	156
Somato Emotional Release .....	160
Cranio en familieopstellingen .....	163
13. Een stukje theorie over systemisch werk .....	168
Het eerste principe: verbinding .....	173
Het tweede principe: ordening .....	177
Het derde principe: balans .....	183
14. Systemisch werk: een-op-een in de praktijk .....	188
Werken met het principe van verbinding .....	189
Werken met het principe van ordening .....	197
Werken met het principe van balans .....	204
15. Werken met familieopstellingen: de helende beweging .....	214
16. De ontwikkelingsfasen van Erik Erikson .....	220
Eerste fase: 0 – 18 maanden .....	221
Tweede fase: 18 maanden – 3 jaar .....	230
Derde fase: 3 tot 6 jaar .....	235
Vierde fase: 6 tot 12 jaar (basisschool) .....	239
Vijfde fase: 12 tot 18 jaar .....	242
Zesde fase: 18 tot 30 jaar (vroegge volwassenheid) .....	243
Zevende fase: 30 tot 60 jaar (middelbare leeftijd) .....	245
Achtste fase: ouderdom .....	246
17. De karakterstructuren van Reich .....	252
De schizoïde karakterstructuur .....	253
De orale karakterstructuur .....	259
De symbiotische karakterstructuur .....	264
De psychopathische karakterstructuur .....	270
De masochistische karakterstructuur .....	274

De rigide karakterstructuur.....	277
18. NLP, werken met taalpatronen en overtuigingen.....	282
19. Hoe leg ik het uit? Enkele onderwerpen.....	294
Wat is cranosacraal therapie?.....	296
Fysieke of emotionele reactie na een sessie. ....	300
Waarom ontstaat een dergelijke reactie?.....	301
Ik ben bang dat de emoties me overspoelen.....	302
Confronteren als iemand zichzelf saboteert.....	302
Ik wil geen contact meer met familie.....	304
Ik wil stoppen, ik vind de reacties na afloop veel te heftig! .....	306
20. Dankwoord.....	308
21. Literatuurlijst.....	310
22. Bijlagen .....	311
Bijlage 1: Anamneseformulier All about you .....	311
Bijlage 2: TA rouw-afscheidsbrief.....	318
Bijlage 3: Rituelen bij een-op-een systemisch werken.....	322
Bijlage 4: Open blijven in contact als je geraakt wordt in een oud stuk.....	331
Bijlage 5: Emotie hanteren.....	332
Bijlage 6: Enkele werkvormen uitgelicht .....	335
Bron van veiligheid .....	335
Spiegelen.....	335
Confronteren .....	336
Bewustwording veroorzaken .....	337
Iemand leren voelen, naar binnen gaan .....	338
Loslaten via de voeten .....	340
Samenvatten en onderbreken .....	342
Psycho-educatie .....	343
Metaforen .....	343
Het wonderverhaal .....	344

# Voorwoord

Dit boek is ontstaan vanuit mijn wens door te geven en over te dragen wat ik zelf heb geleerd tijdens mijn opleidingen, in mijn praktijk All about you, en door mijn eigen proces.

Op mijn 42ste werd ik me pas echt bewust van de mogelijkheid dat ieder mens hier op aarde is met een reden. Je zou het je levenstaak kunnen noemen.

Met dit boek geef ik opnieuw vorm aan mijn levenstaak, die te maken heeft met groei – of als dat beter bij je past – transformatie. Ik ervaar het als mijn taak bij te dragen aan groei, zowel aan die van mezelf als die van anderen.

Mijn spirituele groei begon ongeveer rond diezelfde tijd, toen ik wegging bij mijn toenmalige man. Door een fietsongeluk werd ik ook nog eens overhoop gereden. De effecten daarvan in combinatie met de emoties rond mijn echtscheiding maakten dat alles wat ik eerder had meegemaakt en weggestopt naar de oppervlakte kwam. Ik kreeg een nieuwe kans, op vrijwel elk gebied van mijn leven.

Dit boek is voor een deel de weerslag van mijn geschiedenis en de wijsheid die ik opdeed in mijn persoonlijke leerproces. Maar de focus ligt toch op de kennis en ervaring die ik in mijn opleidingen en werk als begeleider van mensen in stresssituaties heb opgedaan.

Natuurlijk heb jij als mens en begeleider je eigen weg te gaan, die weer anders is dan de mijne. Maar ook al lopen verschillende mensenlevens langs andere paden, daaronder spelen vaak dezelfde universele thema's die mensen raken. Mag ik er zijn? Word ik gezien? Gehoord? Houden ze wel van mij? Ben ik goed genoeg? Hoor ik erbij? En zo kan ik nog wel even doorgaan.

In dit boek neem ik je stap voor stap mee naar wat je tegen kan komen in de begeleiding van mensen. Ik geef je mijn visie op wat

in mijn ogen het verschil maakt tussen begeleiding en goede begeleiding.

Die visie is beslist niet zaligmakend, je kunt evengoed andere keuzes maken. Ook al heb ik de hier door mij beschreven methodes als heel effectief en vervullend ervaren, voor jou kan dat anders zijn. Gebruik wat je kunt gebruiken en laat los wat voor jou niet klopt of niet bij je past.

Want wat iemand tot een goede begeleider maakt, is op de eerste plaats dat je werkt vanuit wie je werkelijk bent, dat je uitdrukking geeft aan die authenticiteit. Naast alle kennis die je kunt vergaren, is het vooral van belang dat jij jezelf inbrengt in het begeleidingsproces. Dat doe je door van binnenuit te werken, je intuïtie de ruimte te geven en te durven werken vanuit wat jij denkt dat goed is.

Ik belicht het begeleidingsproces vanuit allerlei invalshoeken. Dat betekent dat ik soms zaken zal herhalen, omdat ze net even op een andere manier de kern raken. Ik hoop dat het me lukt je de betekenis van deze soms kleine verschillen te laten zien en begrijpen.

Het is mijn wens dat dit boek voor jou als gevorderde therapeut / begeleider in de praktijk een handig naslagwerk zal zijn. Bijvoorbeeld om nog eens iets op te frissen wat je geleerd hebt. Of om je een breder perspectief te bieden op hoe je zelf al werkt. En misschien kan het op sommige punten ook een mooie aanvulling vormen op jouw manier van werken. Door de duidelijke index kan je zelf bepalen wat en in welke volgorde je wil lezen.

Voor de beginnende therapeut bevat het boek theoretische en praktische informatie met betrekking tot het hele proces dat begeleiding van mensen bij hun persoonlijke processen kan inhouden. Ik herinner me nog heel goed hoeveel onzekerheden ik tegen kwam in die eerste jaren, ook al was ik goed opgeleid.



Ik hoop dat dit boek een fijne steun voor je kan zijn terwijl je steeds meer ervaring opdoet in ons mooie vak. Gun jezelf dat het niet meteen perfect hoeft te zijn, zolang de veiligheid van de cliënt maar voorop staat.

Nog een tekstuele opmerking: Waar ik een mannelijke of vrouwelijke vorm gebruik, verwijst ik steeds naar beide seksen en naar alle andere vormen van l-h-b-t-i-Q+. Dit in verband met de leesbaarheid van de tekst.

Tot slot, ik wens je veel plezier bij het lezen van dit boek en veel voldoening en ontroering bij je begeleiding van mensen bij hun proces. Het is in elk geval met liefde geschreven, want zonder liefde gaat het niet.

Franca Brullemans  
Leusden, 2023

# 1. Visie

Hoe je zelf naar het leven kijkt speelt een belangrijke rol in je begeleiding van mensen. En dan doel ik vooral op jouw gedachten over de ervaringen die een mens kunnen overkomen in het leven. Persoonlijk denk ik dat ieder mens hier op aarde iets komt leren. In veel mensenlevens zit een les verborgen die als een rode draad in allerlei vormen en situaties een rol speelt. Volgens mij heeft ieder leven – hoe kort ook – tot doel een positieve bijdrage te leveren aan het grote Geheel, of om een fase verder te komen in wat je hier als mens komt leren.

Daarbij maakt het voor mij niet uit of je gelovig bent of niet, of je dat grote Geheel nu God wilt noemen of Allah, Boeddha, de Kosmos, de grote Ordening of de Natuur. Zelf ben ik er alleen van overtuigd dat er iets groters is dan wij mensen dat het Leven bepaalt.

Daarbij zie ik de mens ook als deel van de natuur, en daarmee elk mensenleven als onderhevig aan de “seizoenen”. Voor mij is de dood dan ook vergelijkbaar met de winter. Het lijkt misschien alsof er niets meer gebeurt, maar onder de oppervlakte gebeurt er van alles. Dat leidt uiteindelijk tot een nieuwe “lente”. Al vermoed ik dat die lente zich in een andere dimensie bevindt. Of wellicht – na verloop van tijd – in een andere vorm of een ander lichaam hier op aarde. Wie zal het zeggen?

Het is niet zo dat ik overtuigd ben van mijn gelijk qua deze visie. Beslist niet zelfs. Wel vind ik het een fijn idee om mijn missie (of levenstaak) voor dit leven te herkennen en erkennen. Om die meer en meer te leven. Dat idee geeft mij houvast en vervult mij.

Mensen die christelijk zijn geloven soms dat ze als zondaar de moeite en tegenslagen die ze in hun leven ervaren verdienen. Een dergelijke overtuiging speelt zeker ook een rol in hoe je iemand begeleidt. Zowel de overtuigingen van jou als behandelaar, als die van je cliënt kleuren elk begeleidingstraject. Het is dan ook goed je

daarvan bewust te zijn. Even stil te staan bij je eigen gedachten en overtuigingen.

## Essentie en overleving

Zo geloof ik dat een kindje op aarde komt als essentie van wie het is en bedoeld is te zijn, met – in de basis – de kwaliteiten die passen bij die missie. Maar ieder kind loopt deuken en krassen op in het leven. Bijvoorbeeld als er niet meteen iemand komt als je huult wanneer je honger hebt. Of als je moeder het wel goed bedoelt, maar niet in staat is jou als kind het gevoel mee te geven dat je veilig bent. Een jong kind is voor zijn eten en drinken, voor een dak boven zijn hoofd, warmte en verzorging letterlijk afhankelijk van de ouders. Als die daar niet of onvoldoende toe in staat zijn, zal het al vroeg een gevoel van onveiligheid of eenzaamheid ontwikkelen. Stel je eens voor dat jij de baby bent in de buik van een jonge moeder die niet de support van een liefdevolle omgeving of partner heeft. Die zich tijdens de zwangerschap misselijk en ongelukkig afvraagt hoe ze dit kindje groot moet brengen, hoe ze in zijn levensonderhoud moet voorzien. Kun je je voorstellen dat er dan veel stresshormonen in dat lichaam zitten, die via de navelstreng en placenta onbelemmerd ook binnenkomen bij de baby? Dat de baby zich dan fysiek ontwikkelt in een klimaat van bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk, van te veel cortisol of adrenaline? Kun je je voorstellen dat er dan door al die stresshormonen ook in het lichaam van de baby een soort onrust ontstaat? Dat het kind daardoor niet ontspannen ter wereld komt en bij geboorte al een bepaalde “stresslading” meedraagt?

Ook het verlies van een tweelingzusje of -broertje in de baarmoeder, of een “ijzig” energetisch klimaat tijdens de zwangerschap kan een effect hebben waaruit later een overlevingsstrategie ontstaat. Soms doordat de energie van mama niet echt voelbaar is. Misschien is de moeder meer in paniek dan liefdevol, of in de rouw. Allemaal voorbeelden waardoor op onbewust niveau instinctief al iets wordt geraakt bij de foetus. Veel

mensen lopen op zo'n manier in de baarmoeder of tijdens hun eerste levensjaar al hun eerste kwetsuren op. Het denken is op dat moment nog niet actief, maar het overlevingsinstinct dat zich vanuit het reptielenbrein in de foetus ontwikkelt wél.

Kort gezegd: vanuit zo'n negatieve ervaring ontstaat een onbewuste overtuiging en een gedragspatroon dat daarbij hoort. Zo ontstaan geleidelijk patronen, variërend van bevrozen (freeze genoemd), terugtrekken of afsluiten, tot overmatig pleasen, van je afslaan of rebelleren, en nog talloze daartussenin. Alles wat nodig is om je veilig te voelen, om te kunnen opgroeien.

## Strategieën, patronen en ont-wikkeling

In ons volwassen leven blijven we zulke strategieën en patronen volgen om ervoor te zorgen dat we veilig zijn en blijven. We zijn echt gaan geloven in de overtuiging die zo jong is ontstaan, ook al zijn we allang niet meer die hulpeloze baby of kleuter van toen, of dat kleine meisje van zeven. Het geloof in de overtuiging heeft zich diep in ons genesteld en bepaalt in sterke mate hoe we ons gedragen.

Negatieve ervaringen in die eerste jaren kunnen ertoe leiden dat we meer beginnen te overleven dan echt te leven. Tot we op een punt komen dat het patroon ons niet meer dient, en soms zelfs destructief wordt. Of op zijn minst ongezond. Zo'n moment vraagt erom dat je je letterlijk "ont-wikkelt": dat je alle lagen van je zelfbescherming afpelt om uit te komen bij wie je werkelijk bent. Dat je met je essentie in verbinding leert zijn, in plaats van te geloven dat je degene BENT die je door dit overlevingsproces bent geworden<sup>1</sup>. Sommige mensen geloven daar een leven lang in, ze gaan volledig onbewust van hun conditionering door het leven. Soms dwingt het Leven zelf mensen in een hoek om anders, dieper te gaan kijken en te voelen. Of mensen beseffen dat ze niet meer op een bepaalde manier (geïsoleerd, bang, onzeker, wantrouwig,

---

<sup>1</sup> Ingeborg Bosch heeft dit heel helder beschreven in PRI en de kunst van bewust leven.

gesloten, verdrietig, boos en/of gefrustreerd) in het leven willen staan en zoeken daar begeleiding bij. Iemand die daarvoor heeft geleerd, en/of vanuit eigen levenservaring een andere manier heeft gevonden.

Ook ik ben zo iemand die begeleiding zocht en vond toen het Leven me in een hoek gedreven had. Ik was mijn huis, mijn man en mijn gezondheid kwijt, waardoor ook mijn baan/ levensonderhoud gevaar liep. Ik moest wel hulp zoeken, want door het wegvallen van bijna al mijn zekerheden kwam alles wat er was misgegaan in mijn jeugd bovendrijven. Mijn muurtje van afweer met de bijbehorende strategieën stortte in... Ik werd overspoeld door emoties en lichamelijke reacties, wat het lastig maakte om helder te kijken. Zo werkt dat meestal wanneer je in een crisissituatie terechtkomt. Ik had dus begeleiding nodig: iemand die vanaf de zijlijn met me mee kon kijken naar wat er echt aan de hand was. Iemand met een blik die niet werd vertroebeld door angst en andere emoties, zoals dat bij mij het geval was.

Jaren later – tijdens een begeleide oefening Logische Niveaus, ontwikkeld door Robert Dilts, in de NLP-opleiding die ik op dat moment volgde – ontdekte ik dat mijn missie in dit leven te maken heeft met groei en transformatie, zowel die van mezelf als die van anderen. Ineens besepte ik hoe mooi en fijn ik dat vond. Ik luisterde eigenlijk al heel mijn leven goed naar mensen, stelde hen vragen en adviseerde vanuit een grote interesse voor wat hen bewoog om te doen wat ze deden.

Dat besef werd een keerpunt in mijn leven. Ik ging uiteindelijk zelf mensen coachen, en werd craniosacraal therapeut. Iets later kwam daar nog systemisch werk bij, een werkwijze die mijn visie nog meer heeft versterkt. Daarover later meer. Dat werk – mogen bijdragen aan de groei en transformatie van studenten en cliënten – heeft mij veel voldoening en vaak ook ontroering en dankbaarheid gebracht. Ook mijn eigen groei en transformatie heeft bijgedragen aan het proces van anderen, en omgekeerd stimuleerde

het begeleiden daarvan ook het mijne weer. Volop win-situaties dus.

## Crisis en kracht

Dit alles heeft gemaakt dat ik ook die situaties in het leven waarbij je als mens soms door diepe dalen gaat, ben gaan zien als onderdeel van die ene grote missie: te gaan leven zoals je bedoeld bent. Misschien denk je nu: jaja, lekker dan... Dat begrijp ik ook. Wat ik bedoel te zeggen is dat het in mijn eigen ervaring juist de crisissituaties geweest zijn waarvan ik het meeste geleerd heb, en waarin ik de meeste stappen heb gezet naar verdere groei.

Was dat leuk? Nee, verre van dat! Er zijn momenten in mijn leven geweest dat ik het liefst een gat in de grond had gezocht om daar diep in weg te kruipen en nooit meer uit te komen.

Toch stond iets in mij steeds weer op, en daardoor heb ik – heel langzaam – vertrouwen gekregen, niet alleen in de kracht in mijzelf, maar in de levenskracht die in alle mensen schuilgaat. Een kracht die maakt dat we diepste situaties kunnen meemaken én kunnen overleven. Daar zelfs sterker uit kunnen komen. Dat is wat ik heb gezien in de achttien jaar waarin ik mensen heb begeleid in mijn praktijk.

Ja het kost je, en ja, soms heel veel. Maar het levert je ook altijd iets op. Er is altijd een andere kant van de medaille. Hoe dieper je gaat, hoe meer je toevalt. Aan geestelijke wijsheid, lichaamswijsheid en levenservaring, waardoor er ook een bepaalde mildheid in je manier van kijken ontstaat. Vaak ontwikkel je talenten of vaardigheden die zonder die moeilijke situaties niet in die mate tot ontwikkeling waren gekomen. Vaak hebben ze te maken met je levenstaak, je levensles of zoals ze dat binnen NLP noemen: je missie.

Bijvoorbeeld: als je opgroeit in een onveilige situatie, leer je al jong heel goed aanvoelen hoe de sfeer is. Je leert zintuiglijk en energetisch signalen op te vangen als iemand geïrriteerd begint te worden. Je herkent de ruziesfeer al als je op de drempel staat. Dat

is slechts één aspect. Je leert ook hoe je de ander kunt beïnvloeden. Al is het maar door je aan te passen, te pleasen of juist bliksemafleider te worden. Een overlevingsstrategie is geboren...

Als begeleider, behandelaar of therapeut bij een groeiproces kom je bij je cliënten vaak thema's tegen die je zelf goed kent. Ik geloof dat je je cliënten daarop aantrekt. Zolang jij net wat verder op weg bent qua inzicht en ervaring, kun je die cliënten daar prima in begeleiden. Pas als jouw cliënten zich zo ver ontwikkelen dat jij niet goed meer weet hoe je ze verder kunt helpen, kom je in de buurt van de grenzen aan jouw deskundigheid voor die persoon. Een supervisor kan je helpen te bepalen wanneer je die grens bereikt. In mijn ogen is een goede therapeut, begeleider of behandelaar iemand die niet alleen zijn kwetsbaarheden kent, maar zeker ook zijn grenzen. Alleen dan blijft een cliënt echt veilig bij jou.

Hoewel ik besef dat er zeker verschillen bestaan tussen de rol van een behandelaar, begeleider of therapeut, maak ik daar in dit boek geen onderscheid tussen. Vooral omdat de essentie van mijn boodschap over de kwaliteit voor mij voorbijgaat aan de precieze rol die je vervult. Mogelijk zal een therapeut dieper graven dan een begeleider of coach, maar wat hen kwalitatief goed maakt in hun werk, is voor mij niet verbonden aan het etiket dat bij de rol hoort. Hoe je het ook noemt, doe het goed. Wees daarbij duidelijk over wat jij wel en niet aanbiedt. En vooral, weet van jezelf wat jij wel en niet kunt bieden.

Hoewel crisissituaties dus juist een kans tot groei bieden, worden ze vaak niet als zodanig beleefd door de cliënt die vanuit zo'n crisissituatie hulp zoekt. Aangezien goede begeleiding allereerst bestaat uit afstemming, is het meestal niet handig je cliënt te vroeg in het traject met zo'n visie te confronteren. Zelfs niet als jij daar echt in gelooft. Het komt vaak over als een cliché en wordt – als de cliënt daar nog niet aan toe is – gemakkelijk ervaren als heel ongevoelig, of als volkomen onbegrip van de actuele situatie.

Beide interpretaties verstoren de relatie tussen jou en die persoon. Je wilt dan te snel te veel en/of maakt je eigen rol te groot.

Mensen zoeken vaak pas hulp als ze voldoende klem zitten en voelen dat het zo niet langer gaat. Soms zijn ze door lichamelijke klachten op de knieën gedwongen, soms door een laatste duwtje van alweer een tegenslag, van die ene druppel die de emmer deed overlopen.

Een meer bewuste cliënt zal misschien zelf al benoemen dat er iets “anders” moet. Maar ja, wat dan en hoe dan? Het zijn vragen waar de gemiddelde cliënt liefst zo snel mogelijk een antwoord op heeft. Alleen zijn snelle antwoorden meestal niet voorhanden en vaak ook niet de beste.

## Lichaam, geest en ziel

Wat houdt goede begeleiding nu eigenlijk in?

Een cliënt die klemgezet is door het leven zal alleen durven kijken naar oud verdriet, gemis of pijn als hij zich voldoende veilig voelt. Daar begint goede begeleiding dus mee. Veiligheid bieden. Je afstemmen op je cliënt. Goede begeleiding is maatwerk, nooit een vaststaand protocol. Er is geen recept!

Goede begeleiding betreft naar mijn idee bovendien de verschillende niveaus waaruit een mens bestaat in het proces. Lichaam, geest en vaak ook ziel. Sommigen noemen ook het hart als een apart niveau. Hoewel ik het belang van de wijsheid van het hart beslist onderken, zie ik het toch meer als deel van het lichaam. Weliswaar een heel belangrijk deel, en vaak ook een hulpbron als mensen het echt niet meer weten met hun hoofd. De wijsheid van het hart is doorgaans zachter dan het hoofd, en houdt meer rekening met het lichaam.

Iemand moet zich fysiek, energetisch en mentaal veilig voelen. Pas dan durven mensen tot op zielsniveau of celniveau te kijken en te voelen. Dat is dan ook waar de echte veranderingen plaatsvinden. Daarvoor is een zekere draagkracht nodig. Iemand die zich zorgen maakt of hij morgen nog een dak boven zijn hoofd heeft, bezit die



draagkracht meestal niet. Er zijn andere prioriteiten. Ook als iemand geen netwerk heeft dat hem opvangt als hij even kopje onder dreigt te gaan, kan het heel lastig zijn om tot diepgaande veranderingen in het leven te komen. Er is dan onder de oppervlakte een bijna instinctieve waakhond alert die de cliënt ervan weerhoudt om “te diep te gaan”, en die wezenlijke verandering saboteert. In het hoofdstuk over weerstand lees je daar meer over. Goede begeleiding houdt dus ook in dat je tijdens de intake de draagkracht en levenssituatie checkt.

In mijn praktijk heb ik veel mensen ontmoet die al jarenlang met iemand hadden gepraat. (Het maakt daarbij even niet uit of dat een buurvrouw, pastor, maatschappelijk werker of psycholoog is geweest). Ze gaven te kennen dat dit hen vaak wel even opluchtte, maar uiteindelijk niet hielp bij de echte oplossing van hun probleem. ‘Er is eigenlijk niets echt veranderd,’ hoorde ik regelmatig.

Ik geloof dat zeker. Praten over wat je dwarszit, kan echt een opluchting betekenen. Soms krijg je het daardoor zelf ook beter op een rij. En als iemand je daarbij de spiegel voorhoudt, kan het ook nog inzichten opleveren. Van daaruit kan een cliënt mogelijk stappen zetten om het anders aan te pakken. Ook daarbij is vaak begeleiding nodig en gesprekken kunnen dan echt waardevol zijn. Maar er zijn ook situaties en problemen waarbij praten alleen niet genoeg is. Bovendien praten mensen soms juist om niet te hoeven voelen. Ze praten eróver. En blijven dat maar herhalen...

Dingen kunnen niet verwerkt worden zonder ze echt te voelen!

Je kunt oude ervaringen of emoties pas loslaten als je ze hebt vastgepakt. “Vastpakken” betekent hier dat je doorvoelt wat dat gemis of die pijn voor jou betekent en wat het met je heeft gedaan. Waar precies je het voelt in je lichaam. Wat het je heeft gekost. Emotioneel, fysiek en qua gedragspatronen.

Dat alles hardop benoemen, zodat iemand in de wereld daar getuige van is, iemand het hoort... Dát is nodig om jezelf de nodige

erkenning te geven waardoor een gezondere overtuiging kan ontstaan. Erkennen betekent dan dat je je cliënt de gevoelde pijn of het verdriet heel concreet laat benoemen, bij voorkeur (gevisualiseerd) tegenover degene waar het allemaal mee te maken heeft: 'Mama, iedere keer dat je mijn zusje hebt voorgetrokken, voelde ik me niet gezien en waardeloos. Alsof je niet van mij hield. Dat ik niet belangrijk was. Daar heb ik nog steeds last van, van dat ik me onbelangrijk voel.' Zo erkent de cliënt zowel zichzelf (en het kind in hem) als wat er is gebeurd. De situatie op deze manier hardop benoemen brengt meestal ook de emotie mee naar buiten. Er kunnen tranen gehuild worden, of boosheid geuit. Dat maakt schoon, dat maakt los, dat transformeert of lost op. Mensen kunnen dat ook letterlijk voelen in hun lichaam. Het voelt daarna anders, ruimer, beter. Er is meer rust.

## Een breed pakket

De effecten van deze manier van werken hebben gemaakt dat ik geloof dat de cliënt het meest baat heeft bij begeleiding vanuit zowel lichaamswerk of lichaamstherapie en een vorm van coaching. Zodat zowel bewustwording ontstaat op alles wat in het lichaam ligt opgeslagen en aandacht vraagt vanuit het kind-deel als op overtuigingen die rondom de oorzaken zijn ontstaan. Natuurlijk kan je als begeleider ook nauw samenwerken met een andere professional die de andere begeleidingsvorm in haar pakket heeft. Mij persoonlijk heeft het enorm veel voldoening gegeven dat ik op beide levels kon werken. Waar het om gaat is dat de cliënt ook de lichamelijke reacties bij het verwerken van oude emoties kan doorvoelen in eenzelfde sfeer van vertrouwde veiligheid. Veilig omdat de begeleider ook de effecten in het lichaam kent en herkent, en weet waar de grenzen liggen. Niet voor niets wordt tegenwoordig van een begeleider verlangd dat deze een erkende opleiding medische basiskennis heeft gevolgd, en voor wie met emoties en stresssituaties werkt is ook een opleiding psychische basiskennis verplicht. Zelf schoolde ik me in medische basiskennis, en dat was zeker een zinvolle toevoeging aan mijn kennis, al zat er

ook veel informatie bij waar ik niets aan had. Als alternatief behandelaar of begeleider heb je niet zoveel aan de rijtjes symptomen bij allerlei ziekten. Die heb ik in mijn hoofd gestampt, maar was ik binnen een half jaar ook weer vergeten omdat ik er niet mee werkte in mijn praktijk. Je mag als je geen arts bent namelijk beslist geen diagnose stellen. Hooguit mag je (al of niet dringend) adviseren dat het verstandig lijkt met de klacht naar de huisarts te gaan. Gelukkig zijn er inmiddels medische-basiskennisopleidingen die beter aansluiten, zoals bij Con Amore en de Energieschool. Ik heb er een goed naslagwerk aan overgehouden, en de noodzakelijke kennis over “rode vlaggen”. Rode vlaggen zijn symptomen van situaties of klachten waarbij de cliënt op enig niveau in een gevarenzone terecht komt.

Als de begeleider zelf het nodige heeft meegemaakt en verwerkt op de verschillende niveaus, is dat een absolute pre, die veel verder gaat dan theoretische kennis opgedaan in een opleiding. Er is dan sprake van een intern Weten, een (lichaams)wijsheid, die een grote positieve waarde kan hebben in de relatie met de cliënt. Het versterkt het vertrouwen dat de begeleider weet waar zij het over heeft. In een lichaamssessie waarbij door jouw handen twee lichaamssystemen met elkaar verbonden zijn, zal jouw lichaam je de weg wijzen. Je zult bijvoorbeeld weten waar je vast moet pakken of wanneer er een pauze nodig is als je op je eigen lichaam vertrouwt. Jij hebt dan zelf ervaren hoe lastig het kan zijn om te durven voelen, maar ook dat je lichaam na heftige emoties altijd weer terug wil naar homeostase (het best mogelijke evenwicht van alle primaire functies in het lichaam op dat moment<sup>2</sup>).

Een goede therapeut houdt een juiste afstand tussen zichzelf en de cliënt. Dat betekent dat ze in haar “midden” of eigen centrum kan blijven en minder vatbaar is om te vervloeien met de emoties

---

<sup>2</sup> Zakwoordenboek der geneeskunde, Paulo Coêlho

of het gedrag van de cliënt. Verschillende disciplines hebben daarvoor hun eigen methode ontwikkeld.

Als craniosacraal therapeut werk je vanuit je middellijn: dat is een manier om goed geaard “in je midden” te zitten, waarmee je in feite een “kanaal” wordt tussen hemel en aarde. Op die manier verbind je jezelf als begeleider dus ook met het grote Geheel. Je stelt je open voor die informatie, waarbij jij je mind meer op de achtergrond plaatst. Hierover vind je meer in het hoofdstuk over craniosacraal therapie.

Samengevat kun je zeggen dat om iemand succesvol te kunnen begeleiden, de cliënt een drive moet hebben om te veranderen, om het probleem onder ogen te zien. Hij moet zich veilig voelen binnen de setting die je aanbiedt, en over voldoende draagkracht en/of een vangnet in de directe omgeving beschikken om oude emoties te kunnen verwerken. In het dagelijks leven van de cliënt moeten geen cruciale zorgen zijn over basale levensvoorzieningen, zoals wonen, voeding, inkomen e.d.

Als begeleider is het in ieder geval nodig dat je:

- Empathie kunt tonen
- Een open mind hebt zonder oordeel\*
- Flexibel denkt en werkt\*
- Over een analytisch vermogen beschikt om de kern van het probleem te zien\*
- Kunt werken op verschillende niveaus\*
- Grenzen kunt voelen en daarnaar kunt handelen
- Deskundig bent en inzicht hebt in hoe een therapeutisch- of veranderproces werkt en de verschillende fasen daarvan kunt hanteren en begeleiden
- Bij jezelf kunt blijven, in je “midden”, en geaard en aanwezig blijft in je contact met de cliënt
- De therapeutische afstand kunt bewaren zonder koel of ontoegankelijk te worden

- Helder en duidelijk kunt communiceren m.b.t. afspraken, uitleg, ondersteuning, verwachtingen en psycho-educatie
- Zelf uitgebreide eigen ervaring hebt in het verwerken van oude ervaringen en de bijhorende emoties in het lichaam
- Weet hebt van “rode vlaggen”: signalen die erop duiden dat de cliënt op een of andere manier in een gevaarzone terechtkomt (liefst door een goede opleiding op dat gebied)

\* De met een sterretje gemerkte – complexere – vaardigheden ontwikkel je vanzelfsprekend verder naarmate je meer ervaring krijgt. Van de overige vaardigheden wordt aan het eind van je opleiding meestal verondersteld dat je ze voldoende ontwikkeld hebt om aan het werk te mogen gaan.

## 2. De begeleider

### De begeleider als instrument

Een van de belangrijkste zaken die ik geleerd heb tijdens mijn opleidingen aan het Phoenixinstituut, is dat je als begeleider het instrument bent waarmee een verandering in gang kan worden gezet. Natuurlijk bepaalt in eerste instantie jouw cliënt voor een groot deel het eindresultaat. Daarmee doel ik op de beginsituatie waar je als begeleider mee werkt, “je werkmateriaal”, even heel abstract en niet in verbinding gezegd. Ook de bereidheid van de cliënt is absoluut noodzakelijk. Maar de finetuning, het precies aanvoelen van wat op welk moment nodig is en je cliënt daarin meenemen, DAT doe jij. Je hebt hierdoor een grote rol in het veranderproces en bent medebepalend voor het resultaat tijdens jouw begeleiding. Dat betekent ook dat je een grote verantwoordelijkheid draagt, terwijl je tegelijkertijd bereid moet zijn een nederige plek in te nemen. Gevoelsmatig. Als instrument in de begeleiding sta je in dienst van het proces en je cliënt. Dat is de nederige plek: jij bent in staat je dienstbaar te maken en te voelen aan het proces, waarbij je je cliënt, zonder je te laten leiden door je ego brengt waar deze moet zijn. Waar dat precies is wordt bepaald door de hulpvraag en door wat het lichaam daarover aangeeft.

In wezen is alle theoretische kennis die ik overdraag in dit boek, ondergeschikt aan wie JIJ bent. Jij als mens, als begeleider en behandelaar. Onthoud dus alsjeblieft vooral dat – als je goed wilt zijn in je begeleiding van mensen – het jouw voornaamste taak is jezelf steeds bij te vijlen, bij te slijpen als instrument. Ja, dat kost soms discipline en wrijving, maar ‘wrijving geeft glans’ zei een gewaardeerd collega eens tegen mij. Een waar woord. Het betekent dat je steeds opnieuw bereid bent je eigen proces aan te gaan, en je vrij te maken van oude pijn en verdriet. Dat vergroot niet alleen je empathie met je cliënten in hun proces, maar ook je

wijsheid en intuïtie in de begeleiding. Beide zijn een waardevol kompas in dit werk, waarbij kennis bijna altijd ondergeschikt is aan aanvoelen en Weten. Bovendien wordt je leven lichter en fijner als je je oude pijn of verdriet steeds aangaat en verwerkt. Je wordt almaar vrijer, almaar meer jezelf. Dat wil zeggen het Zelf dat je pas ontdekt als je er de lagen van conditionering en overlevingsstrategieën afpelt. Hierbij speelt ook een rol dat je twee lichaamssystemen aan elkaar koppelt in een lichaamsgerichte therapie zoals craniosacraal therapie. Het is dan een voordeel als jouw lichaam het proces van transformatie en heling al kent. Dat geeft het lichaam van de cliënt de mogelijkheid zich ergens aan te spiegelen.

### *Jezelf inbrengen*

Om werkelijk instrument te kunnen zijn in de begeleiding en een verandering in gang te kunnen zetten, is het nodig dat jij jezelf inbrengt in de ontmoeting. Want ook al is er in elke vorm van begeleiding sprake van een bepaalde hiërarchie, het blijft tegelijkertijd een ontmoeting van mens tot mens die jij steeds weer aan dient te gaan. Met een open hart en de juiste nabijheid en de juiste afstand. Dat is niet altijd gemakkelijk, want soms word je als begeleider geraakt door het thema van jouw cliënt. Of je kunt je soms gaan ergeren als de cliënt onvoldoende in beweging komt. Wat dan essentieel is, is dat je eerst kijkt naar je eigen aandeel in het proces. De cliënt is bij jou gekomen voor een verandering. Soms “alleen” op fysiek niveau, maar meestal zitten daar ook emotionele componenten bij.

Als begeleider ben je ook een rolmodel: de cliënt spiegelt zich aan jouw gedrag. Dan is het belangrijk dat jij ook zelf leeft wat je de ander voorhoudt. Walk your Talk. En wees eerlijk als dat jou ook niet altijd lukt. Wees mens, durf jezelf te laten zien in wie je werkelijk bent. Maar... zorg er tegelijkertijd voor dat jij de begeleider blijft. Dat wil zeggen dat je de cliënt niet de kans geeft om over jou te gaan moederen of vaderen, of dat die jou als beste

vriend of vriendin gaat zien. In het hoofdstuk over afstemmen op je cliënt, vind je hier meer over.

Jezelf inbrengen betekent dat er op allerlei lagen een uitwisseling plaatsvindt tussen jou en je cliënt, zonder dat jouw verhaal daarbij een grote rol speelt. Het is belangrijk dat je als begeleider je plek durft in te nemen, durft te confronteren wanneer dat nodig is en nog iets dieper doorvraagt als je voelt dat je nog niet bij de kern van het probleem bent aangekomen. Schuw daarbij de emotie niet. Door ook steeds je eigen proces aan te gaan weet je dat emotie een fase is: nodig om te kunnen “vastpakken” wat gezien wil worden, om het daarna te kunnen loslaten en/of transformeren. Een fase die geuit dient te worden, zonder drama. Durf het dus te zeggen als je op enig moment geraakt wordt; op energetisch of onbewust niveau heeft je cliënt dat toch al gemerkt. Dan is het beter om het ook te benoemen. Daarbij is het niet altijd nodig helemaal in detail te gaan. De erkenning van wat er gebeurt is al voldoende. Want het gaat niet om het verhaal van de begeleider!

Het gaat zelfs heel vaak ook niet over het hele verhaal van de cliënt. Als je als instrument in de begeleiding zit, ben je steeds op zoek naar de kern van het verhaal. Wat is daar precies gebeurd, wat is de cliënt gaan geloven, wat zijn de effecten van die gebeurtenis?

Als je durft te werken aan je eigen proces, word je steeds gevoeliger in het intunen op je cliënt. Je voelt wanneer je door moet vragen, en vergeet even dat je misschien geleerd hebt dat zoiets jou niet aangaat, als dat de norm was in jouw jeugd. Je neemt je plek in, want dat is jouw verantwoordelijkheid. Instrument zijn betekent steeds opnieuw de juiste balans vinden tussen enerzijds respect hebben voor het tempo van je cliënt, en anderzijds gehoor geven aan je liefde en mededogen voor het stuk dat gezien wil worden.



### *Benoemen en erkennen*

Ik heb me altijd weer verbonden met het deel van de cliënt dat gezien en gehoord wil worden. Als begeleider voelde ik me daar vaak een soort “pleitbezorger” van, omdat het voor de cliënt meestal zo lastig was om dit onder ogen te zien. Alleen door me liefdevol te verbinden met mijn cliënt kan ik goed genoeg invoelen wat die nodig heeft om te durven kijken. Om te durven voelen. Dat is wat je doet als instrument: je verbinden met je cliënt, maar ook met de hulpvraag en met de stukken die naar boven komen. Zelfs als je nog niet weet hoe of waar je een antwoord kunt vinden.

Daarbij mag je het nooit overnemen van je cliënt. Absoluut niet! Een van de therapeuten bij wie ik eens een sessie kreeg, hield een heel “gesprek” met mijn nieren zonder dat ik daar ook maar enigszins bij betrokken werd. Zij voelde het aan, zij “wist” wat er nodig was en ging dat ook doen. Ik kan me niet herinneren dat daarvoor toestemming is gevraagd, ik voelde me volledig overruled en buitengesloten als eigenaar van die nieren.

Dan verlaat je als behandelaar je “nederige” rol. Je neemt het proces over, in plaats van je cliënt te begeleiden in het aangaan daarvan. Dat is iets totaal anders en heeft dan ook een volkomen ander effect in het lichaam. Het resultaat is meestal maar van korte duur. Maak jezelf dus niet te groot, en ook niet te klein. Durf de leiding te nemen. Op zijn best word je de bemiddelaar tussen de cliënt en het deel dat in beeld moet komen. Daarbij pendel je zo ongeveer op en neer tussen die twee en onderzoek je hoe ze bij elkaar kunnen komen. De informatie van de cliënt is daarbij van essentieel belang, zelfs als die er nog totaal anders uitziet dan hoe jij het aanvoelt. Er moet benoemd en erkend worden, juist ook dat wat de cliënt zelf nog niet onder ogen kan zien. Als dat via een omweg moet, dan is dat maar zo.

Hoe kom je daar? Door te voelen en te benoemen wat er is. Door steeds de ontmoeting aan te gaan, zowel met je cliënt als met de stukken die in het licht willen komen. Door regelmatig onderhoud

te plegen aan je eigen proces en ontwikkeling. Door je eigen therapeutische sessies en/of supervisie.

Dan word je het instrument dat een verandering in gang kan zetten, dat in staat is de cliënt aan de hand mee te nemen.

Een voorbeeld. Je zegt: 'Kijk, voel maar, hier is iets dat jouw aandacht nodig heeft. Wil je hier eens naar kijken? Niet?' Als instrument voel je dan hoe en waar je een opening kunt maken, bijvoorbeeld door te vragen: 'Wat is er nodig om wel te kijken? Want er is iets in jou dat hiermee naar je roept.' Soms moet je het daarbij laten, soms laat de situatie het toe door te vragen: 'Wil je dit deel van jou, dit kind-deel in feite, echt negeren?' Stilte. Geef tijd om te reageren. Eventueel: 'Wil je het negeren, zoals jouw moeder/vader eigenlijk met jou deed, ook al was dat zeker niet zo bedoeld? Of zullen we er – heel voorzichtig – even naar kijken, om een hoekje misschien? Of van op een afstandje? Wat heb je nodig om te durven/willen kijken? Bij wie voel je je veilig?'. Enzovoort.

## De begeleider als mens

Therapeut of begeleider zijn is een van de vele rollen in een mensenleven. Vaak kiezen mensen voor dit vak omdat ze ooit zelf goed begeleid zijn in het verwerken van oud zeer. Of ze hebben al heel jong de behoefte om anderen te helpen.

Een valkuil kan zijn dat je anderen wilt geven wat je zelf niet hebt gekregen. Dat is een vorm van overdracht, die ertoe kan leiden dat je niet de juiste therapeutische afstand tot je cliënten houdt. Er kan dan een soort van bemoederen (of bevaderen) ontstaan, die de cliënt uiteindelijk meer kwaad dan goed doet. Natuurlijk is het heerlijk voor mensen als ze liefdevol ontvangen en gepamperd worden. Maar liefdevol ontvangen is ook mogelijk en zelfs onvoorwaardelijker als je daarbij een gepaste therapeutische afstand weet te bewaren. Je werkt dan meer vanuit een soort universele liefde. Daarin zit geen enkele behoefte meer aan

waardering, erkenning of een andersoortige verbinding dan de zuiver therapeutische. Ze gaat voorbij het ego.

Vanuit de persoonlijke behoefte om te helpen kan iets ontstaan dat we “redderen” zouden kunnen noemen. De begeleider probeert de cliënt te redden omdat hij een persoonlijk belang heeft bij het resultaat. Natuurlijk kent ons vak voldoening en ontroering op het moment dat mensen uiteindelijk op een diep niveau voor zichzelf kiezen en hun oude pijn aangaan. Dat is echter iets heel anders dan wanneer de begeleider een goed resultaat *nodig heeft* om het eigen zelfbeeld of zijn eigenwaarde op te vijzelen. Dan zit er een – niet benoemde – drijvende kracht onder de begeleiding die storend is voor het contact tussen begeleider en cliënt. Het kan zijn dat de begeleider het nodig heeft om nodig te zijn. Daarmee kan minstens een lichte neiging ontstaan om de cliënt meer afhankelijk te maken dan nodig is. De begeleider kan behoefte hebben aan fysieke nabijheid, waardoor eventuele knuffels na een sessie geen gevend gebaar zijn, maar juist iets nemen van de cliënt.

Een verborgen contract, zoals beschreven in het hoofdstuk over je afstemmen op je cliënt, kan een rol spelen vanuit de cliënt, maar ook vanuit de begeleider. Dit kan het geval zijn als de begeleider zelf een gemis, of verdriet of boosheid uit de eigen jeugd onvoldoende heeft verwerkt, getransformeerd of losgelaten. Dat speelt dan een rol in de begeleiding.

### *De juiste balans vinden*

Wat vertel je wel en niet? Dat verschilt per begeleider en is afhankelijk van jouw persoonlijke stijl van begeleiden. Ik heb mezelf altijd voorggehouden dat ik geen vriendin of buurvrouw ben van mijn cliënten. Dat betekent dat ik geen kletspraatjes houd over mezelf. Dat wil niet zeggen dat ik nooit iets vertel over mezelf. Zeker aan cliënten die geneigd waren mij op een voetstuk te zetten, vertelde ik bewust over een blunder die ik had begaan of die op dat moment speelde.

Mijn criterium bij alles wat ik over mezelf vertelde was altijd: is dit verhaal in het belang van de cliënt?

Sommige cliënten – voornamelijk degenen die niet zo goed bij zichzelf kunnen blijven, of die me na verloop van tijd echt graag mochten – waren geneigd mij te vragen hoe het met me ging. Mijn antwoord was altijd kort en bondig: ‘Het gaat goed, ik heb net vakantie gehad. Ja, het was leuk, we hadden heerlijk weer.’ Punt. Of: ‘Het gaat goed, ik ben alleen wat moe.’ Zeg liever nooit: ‘Ik heb slecht geslapen’ of ‘Ik heb ruzie met mijn zus’.

Waar het mij om gaat is dat je een goede balans vindt tussen enerzijds jezelf laten zien als mens, en anderzijds de cliënt geen deelgenoot te maken van de perikelen die in je eigen leven spelen. Ik ben er altijd van uitgegaan dat alle tijd ten goede moet komen aan het proces van de cliënt aangezien die voor die tijd betaalt. Gezellige praatjes langer dan drie minuten horen daar niet bij. Als iemand dat toch graag wilde, legde ik dat ook zo uit: dat ik de ander waar voor zijn geld wilde geven. ‘Daarom vind ik het jammer om de tijd van de sessie te besteden aan kletspraatjes.’

Dit klinkt misschien afstandelijk en kil, maar dat was het nooit. Je voorkomt veel gedoe als je ervoor zorgt dat je niet TE dicht bij je cliënt komt te staan. Je kunt daarmee op onbewust niveau overdracht oproepen.

Door de kwetsbaarheid van cliënten tijdens sessies en het feit dat jij hen op dergelijke momenten veiligheid en steun biedt, ontstaat er een sterk gevoel van verbinding. Dat mag er zijn; het is een gezonde en belangrijke pijler waarop je de therapie of begeleiding kunt bouwen. Maar zoals gezegd: houd die verbinding therapeutisch schoon en in balans met de juiste afstand.

Op sommige momenten kan het verleidelijk zijn meer te vertellen. Bijvoorbeeld als je net gehoord hebt dat je vriend vreemdgaat, als je moeder ernstig ziek is, of over wat dan ook waardoor jij zelf echt geraakt bent. Bovendien is de cliënt soms oprecht geïnteresseerd, of is het een aardige oud-collega, je kent elkaar al zo lang... Er zijn

tal van argumenten te bedenken die lijken te rechtvaardigen dat jij best mag vertellen over jouw zorg of moeite van dat moment. Maar... het gaat niet om jou! Jouw cliënt komt bij jou voor zichzelf. Heeft een hulpvraag waar jij mensen als deskundige bij begeleidt. Daar word je bovendien voor betaald! Ook dit heeft te maken met de balans tussen geven en nemen, een principe uit het systemisch werk. Jij begeleidt, de cliënt betaalt. Dat is de balans. Zelfs als een cliënt zich er goed bij voelt jou te troosten of zelfs even te coachen, verstoort je die balans. En zelfs als je dan zou zegen: 'Je hoeft deze keer niet te betalen', heb je de therapeutische relatie toch verstoord. De kaders zijn verlegd, en dat zal weer gecorrigeerd moeten worden...

Misschien denk je dat ik overdrijf, maar stel je de volgende situatie eens voor. Een cliënt met een wat lager zelfbeeld heeft zich er heel goed bij gevoeld dat zij jou kon helpen. Dan bestaat de mogelijkheid dat ze vanaf dat moment onbewust op zoek gaat naar een ingang om er nog eens voor jou te zijn. Of om speciaal te zijn. Sommige cliënten hebben die behoefte toch al, omdat ze te weinig gezien of gehoord zijn. Met het delen van jouw probleem heb je ze dan een stukje houvast gegeven op die behoefte. Daarmee gaat de focus van een cliënt naar jou, in plaats van naar zichzelf.

Als dat gebeurt, komt er onherroepelijk een moment dat jij de cliënt terug naar zichzelf moet brengen. Die voelt dat al gauw als een afwijzing. Die ene keer mocht ze immers wel wat dichterbij komen, dus waarom nu niet meer? Ze heeft je toen toch echt even geholpen/getroost? Heeft ze misschien iets verkeerd gedaan? Kortom, dit kan allerlei gevoelens van onzekerheid, boosheid, wrok, verdriet bij je cliënt veroorzaken, die er niet waren geweest als jij je van meet af aan professioneel was blijven gedragen.

Zulke gevoelens kunnen natuurlijk altijd in een sessie voorkomen. Maar dan ben jij in elk geval geen deel van de situatie waarom het gaat. Dat is het grote verschil. Ik hoop dat je begrijpt wat er kan gebeuren als de grenzen van jouw rol vervagen.

### *Begeleiding van dierbaren*

Vriendschap met je cliënten kan in feite niet! Tenzij je eerst het behandeltraject beëindigd. Als je je vrienden gaat begeleiden, of je familie, verstoort dat uiteindelijk de band die jullie hadden. En omgekeerd: als je bevriend raakt met je cliënt, raak je de cliënt kwijt. Er zijn heel weinig uitzonderingen op die regel. Als je als zoon of dochter je moeder begeleidt bij sessies die over persoonlijke ontwikkeling of oude pijn gaan, kan het zijn dat je als zoon of dochter meer hoort dan goed voor je is. Of dat je meer hoort dan jouw moeder lief is. Ook al denk je dat jij het wel aankunt, het doet hoogstwaarschijnlijk toch iets met jullie verbinding. Anderzijds wil jouw moeder je misschien ontzien of dingen niet prijsgeven, waardoor het proces zich ook niet volledig kan voltrekken.

Ik heb een heel enkele keer mijn eigen volwassen kinderen een craniosacraal sessie gegeven. Dan werkte ik alleen op ontspanning en in volledige stilte. Ik weet dat ik mezelf daarbij in energie heb teruggehouden, opdat er geen emotionele reactie vanuit een Somato Emotional Release<sup>3</sup> zou ontstaan. Dat betekent dus wel dat zij niet de volledige benefits van de craniobehandeling hebben gekregen. Op dat moment was dat mijn bewuste keuze, vanuit de gedachte iets is beter dan niets.

Ik ken collega's die wel hun moeder of vader op de behandeltafel hebben en daar heel tevreden mee zijn. Een argument is dan bijvoorbeeld dat de ouder niet bereid is om naar iemand anders te gaan, of zich juist veilig voelt bij het kind, of omdat het dan gratis is. Ik wil hier niet beweren dat dit helemaal niet kan. Ik heb er alleen wel vraagtekens bij. Ook systemisch gezien vraag ik me af of als het kind de behandelaar van een ouder wordt, dit niet botst met de hiërarchische plek van beiden. Als begeleider sta je boven de cliënt, ook als je dat zelf niet zo voelt. In de ouder-kindrelatie

---

<sup>3</sup> Zie voor een uitleg hiervan hoofdstuk 12.

sta je onder de ouder. Naar mijn idee vraagt het veel van beiden om dit te kunnen blijven scheiden.

Als ouder kun je zeker je kind lichaamstherapie geven, als dat ondersteunend werkt. Zeker als je voornamelijk in stilte werkt. Als daarbij ook emoties vrijkomen en er wordt gepraat, kan dat in sommige gevallen en tot een bepaalde leeftijd gunstig zijn voor het kind en ook je band versterken. Echter realiseer je ook dat het mogelijk is dat jijzelf of je partner deel van het probleem van je kind bent, iets wat het jou uit loyaliteit en liefde hoogstwaarschijnlijk niet zal vertellen. Gun je kind daarom ook een buitenstaander bij echte problemen, iemand die helemaal liefdevol neutraal kan zijn en niet gehinderd wordt door emoties als liefde of het kind te veel wil beschermen. Waarbij jouw kind ook niet gehinderd wordt door loyaliteit om zich vrij uit te spreken.

Bij tijdelijke blessures heb ik wel vriendinnen behandeld. Daarbij benoemde ik steeds heel helder dat ik nu even niet “vriendin Franca” was. Achteraf hadden sommigen enige spijt over wat er besproken was tijdens de sessie. Of konden ze mijn “autoriteit” van dat moment erna toch niet goed hanteren. Het is sowieso niet handig om direct na zo’n sessie nog even vriendschappelijk koffie te drinken of iets dergelijks.

Als je op die manier iemand wilt behandelen, wees je dan hoe dan ook bewust van de tijdelijke rolwisseling en maak ook aan je cliënt duidelijk dat dit een situatie is die buiten jullie normale verhouding staat.

Dat houdt ook in dat je, als je een week later als vriendin of dochter op bezoek gaat, beter niet over de sessie of de resultaten kunt doorpraten. Houd die twee contexten zoveel mogelijk gescheiden, of maak in elk geval duidelijk welke pet je op hebt. Wat ik hiermee bedoel: denk eerst goed na over alle mogelijke implicaties voor je een dierbaar iemand gaat behandelen. Wees helder en duidelijk over eventuele effecten. En last but not least: laat nooit je eigen

behoefte om te helpen of de ander te koesteren prevaleren boven de vrijheid van de ander.

Dit is hoe ik het altijd gedaan heb met bekenden. Ik heb daar nooit spijt van gehad. Jij zult misschien een andere keus willen maken. Zorg er daarbij in elk geval altijd voor dat het belang van de cliënt vooropstaat. Zelf vond ik het vaak heel lastig om onderscheid te maken of mijn behoefte om te helpen voortkwam uit mijn ego of uit mijn liefdevolle verbinding met de ander. In feite zegt het woord "behoefte" al genoeg. Ik was daar in ieder geval niet zo neutraal in als bij mijn andere cliënten. In geval van een dierbare heb je meestal toch ook echt iets te verliezen: een fijne vriendschap bijvoorbeeld, als je hulp niet voldoet aan de verwachtingen.

#### *Je eigen grenzen respecteren*

Het kan voorkomen dat je als mens tegen je eigen grenzen aanloopt. Dat je iemand niet kunt en/of wilt behandelen. Die keuze heb je. Ook al mag je niet discrimineren, als jij voelt dat je iemand niet wilt behandelen, volg je gevoel dan. Het zegt wel iets over jou, dus het is verstandig om er daarna in een supervisiesessie nog eens naar te kijken. Misschien ben je bang, of heb je iets ouds van jezelf op je nieuwe cliënt geplakt, dat zou kunnen.

Als iemand zich voor een intake via de website of de mail had aangemeld, belde ik altijd even na. Ik vroeg dan om een korte uitleg over wat er speelde, zodat ik kon bepalen of ik daar iets mee kon. Zo'n telefoongesprek gaf alvast een eerste indicatie over een mogelijke verbinding en hoe mijn systeem zich daarbij zou voelen. Bij een intakegesprek heb ik ook altijd duidelijk aangegeven dat we na afloop allebei de vrijheid zouden hebben om wel of niet met de ander in zee te gaan. Volg ook daarbij vooral je gevoel.

Wees er eerlijk over, zonder bot te worden. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik heb het gevoel dat ik niet de juiste begeleider ben voor jou.' Of: 'Ik ben niet zo bekend met dit thema, ik heb er geen ervaring mee. Ik



doe er denk ik goed aan je door te verwijzen naar een collega die beter bij je zou passen.’ Of desnoods: ‘lets in mij botst met het idee om jou te gaan begeleiden; dat zou het resultaat ernstig beïnvloeden. Jij verdient de beste begeleiding en die kan ik jou in deze situatie niet geven.’

Let op! Als zoiets zich tijdens een aangenomen begeleidingstraject voordoet, ben je al een zorgfunctie met de ander aangegaan. In dat geval kun je niet zomaar stoppen. Je bent verplicht het traject zorgvuldig te beëindigen en zorg te dragen voor een goede verwijzing of opvolging. Dat is wettelijk zo vastgelegd. Beter kun je in zo’n geval natuurlijk eerst met een supervisor uitpluizen wat er precies speelt. Samen nagaan of je echt niet verder kunt met deze cliënt, en wat een volgende stap moet zijn.

Wat mij betreft behelst je zorgfunctie bovenal dat je zorgvuldig blijft, ook bij een eventuele afronding, of als je niet verder wilt of kunt. Zodat je bij je cliënt geen algeheel negatief gevoel van afwijzing of wantrouwen tegenover begeleiders creëert waardoor iemand al afhaakt voordat hij echt begonnen is.

### 3. Over het belang van lichaamstherapie

Om het belang van lichaamstherapie goed te kunnen uitleggen, moet je eerst begrijpen hoe de problemen zijn ontstaan.

Als mensen op enig moment “in de knel” komen, komt dat heel vaak doordat ze geen energie meer hebben om op de oude manier door te gaan. Leven volgens een overlevingsstrategie kost namelijk heel veel energie. Immers, zo’n strategie is doorgaans gebaseerd op angst of op een traumatische ervaring waar die angst aan is gelinkt. Continue opereren vanuit angst kost bergen energie. Toch slagen heel veel mensen erin om jarenlang hun overlevingsstrategieën te volgen. Ook de gedragspatronen die daaruit zijn ontstaan, kosten heel veel energie.

De meeste mensen zijn zich daar nauwelijks van bewust, omdat ze hun leven leiden op een soort automatische piloot. Zo zou je de conditionering die in de vroege jeugd is ontstaan ook kunnen noemen. Het verschil tussen een conditionering en een overlevingspatroon is dat het in het eerste geval niet noodzakelijk over bijzonder negatieve of traumatische ervaringen hoeft te gaan. Conditionering kan bijvoorbeeld ook ontstaan vanuit de reclame. Het is een soort Pavlov reactie: als we een bepaald merk zien, denken we meteen aan gezelligheid. Dat stimuleert om dat product te kopen. Ook ouders brengen conditionering aan in de opvoeding, door bepaalde routines te herhalen, zoals een slaapritueel: eerst tandenpoetsen, dan slapen met een schone mond.

Om het nog wat concreter te maken, noem ik eerst maar enkele gedragingen, ontstaan vanuit een *overlevingsdrang*:

Allerlei manieren om niet meer te voelen, zoals:

- Je afsluiten, een muurtje om je heen hebben waardoor je niet te raken bent.

- Leven in isolement, door zo min mogelijk contacten aan te gaan.
- Leven als een “toeschouwer”, als het ware vanaf de tribune terwijl de anderen op het veld staan; je kijkt toe en houdt jezelf buiten schot.
- Terugtrekken of jezelf afsluiten, zodra iemand dichterbij komt.
- Je groter maken dan je bent, jezelf opblazen, terwijl je meestal het contact met je lichaam verbroken hebt.

Daar waar bovenstaand rijtje vaak iets meer onbewust, in de attitude is ingebouwd, zijn er ook wat “actievere” gedragingen, waarvan mensen zich in wisselende mate bewust kunnen zijn.

- Je aanpassen aan de verwachtingen van anderen, zodat je doet wat er van je verwacht wordt. Geen nee durven zeggen.
- “Pleasen”, de overtreffende trap van je aanpassen: alert zijn op wat de ander wenst of verwacht en dat leveren. Overdreven alert zijn en aandacht geven aan anderen.
- Lief en aardig doen om veilig te blijven (komt veel voor bij vrouwen, die als meisje leerden lief te zijn)
- Het tegenovergestelde: van je afbijten, van je afslaan. Je voelt je continue bedreigd en neemt alles persoonlijk op. “Ze” zullen jou niet raken: als je naar me wijst, bijt ik je vinger af.
- De ivoren toren: je voelt je boven iedereen verheven. Jij bent oké, alle anderen zijn dat niet. Alles wat jou overkomt, is de schuld van de ander en dat zullen ze weten ook.
- Overdreven vasthouden aan regeltjes en structuren. Je creëert veiligheid door vaste rituelen en routines, en bent niet in staat veranderingen open te ervaren. Je weet wat je hebt, nieuwe dingen zijn bedreigend. Deze controle is je zekerheid en veiligheid.
- Je hebt medelijden met iedereen om je heen. Door je te verdiepen in het leed van de ander, kun je voorbijlopen aan je eigen leed. Dat van de ander is altijd erger, groter.