

VERANDERING: JIJ EN JE WERELD

Theorie en praktijk van het cocounselen

Een handboek van Rose Evison en Richard Horobin

Nederlands van Toon van Wolferen.

Oorspronkelijke titel: HOW TO CHANGE YOURSELF & YOUR WORLD

©1983 Rose Evison & Richard Horobin, Sheffield, UK

© Vertaling 1990 Toon van Wolferen, Doorn.

VOORWOORD

Wat is cocounselen?

Cocounselen is een manier om jezelf en anderen te helpen bij persoonlijke verandering. Met het cocounselen leer je nieuwe technieken en vaardigheden aan; maar ook oude, die je je leven lang al gebruikt hebt, zul je beter leren kennen en waarderen. Cocounselen wordt met zijn tweeën gedaan, en elk van beiden krijgt evenveel tijd. Als "medewerker" help je de ander, daarna is hij medewerker en jij bent de "werker". Er is dus geen deskundige derde bij; jij bent je eigen enige deskundige.

Als je hebt leren cocounselen, zul je waarschijnlijk merken, dat je verscheidene van de ideeën en technieken, alsook de hele stijl van liefdevol met elkaar omgaan, in het dagelijks leven gaat gebruiken. Tegenover vrienden, familieleden, collega's, en, als je vanuit je beroep of functie als hulpverlener optreedt, tegenover je cliënten, leerlingen of patiënten. Cocounselen kan ook heel nuttig zijn voor decanen, psychotherapeuten en anderen, die beroepshalve met mensen moeten kunnen omgaan.

Wie kan (niet) cocounselen?

Cocounselen is voor bijna iedereen! Mensen met problemen, mensen die meer uit hun handen willen laten komen; jonge mensen en ouderen; mensen die zo gauw mogelijk van school af wilden en professoren in het Sanskriet.

Maar cocounselen is waarschijnlijk niets voor jou,

- als je niets aan jezelf of je leven wilt veranderen;
- als je een gedreven "hulpverlener" bent en geen tijd kunt of wilt nemen om aan jezelf te werken;
- als je zo diep in de put zit, dat je niet gedurende enige tijd aandacht kunt opbrengen voor iemand anders;
- als je bewustzijnsveranderende drugs gebruikt om het leven aan te kunnen en die niet kunt laten staan.

Cocounselen is een wederkerige activiteit: je doet het met elkaar. Aandacht voor een ander is dus een onmisbare vaardigheid, wil je als medewerker kunnen optreden. Als je aandacht geblokkeerd wordt door neerslachtigheid, angst of agressie, en je komt er niet uit, dan is het moeilijk om de noodzakelijke aandacht te geven. Het is wel mogelijk om aan dergelijk verdriet te werken met behulp van cocounseltechnieken, maar dan wel onder begeleiding van een geoefende medewerker (zgn. "nrichtingscounselen").

Wij hebben, ieder voor zich, het cocounselen inmiddels een tiental jaren beoefend. Dit handboek is het produkt van onze eigen ervaring en van die van anderen, met wie we hebben gewerkt. Het is begonnen met een paar velletjes papier die op basiscursussen aan mensen werden uitgereikt. In de loop der jaren is dit handboek

enerzijds de ontwikkeling van ons denken gaan weerspiegelen en anderzijds onze behoefte om van gedachten te wisselen met een brede laag mensen. Het is vaak gewijzigd, vaak nog even in haast vlak voor een volgende cursus. Deze uitgave is wat netter afgewerkt en bevat minder fouten. Ze zal hopelijk nog nuttiger en aangenamer in het gebruik zijn dan vorige versies.

Waar gaat het bij cocounselen over? en Hoe begin je ermee? zijn eigenlijk de vragen waarop het grootste deel van dit handboek zich richt. Er zijn ook passages, suggesties en ideeën over het vervolg. Maar in werkelijkheid wordt dat vervolg gevormd door de rest van je leven. Geen van de technieken en principes, die in dit boek worden behandeld, zijn door onszelf uitgedacht. Wel zijn wij verantwoordelijk voor de rangschikking van technieken en het verbinden van de principes met enige wetenschappelijke visies op emoties.

Wij hebben geprobeerd om onze gezichtspunten en onze wetenschappelijke achtergronden te integreren met onze ervaring en met de principes waar andere cocounselers toe gekomen zijn. Dit ging gepaard met veel discussieren, redeneren en, naarmate ons inzicht verder kwam, herformuleren. Bij het eindresultaat van dit proces is het niet meer te zeggen wat van wie van ons is; we hebben vrolijk op elkaars ideeën doorgeborduurd. Evengoed zijn wij twee totaal verschillende personen, en dat zal hier en daar leesbaar zijn in stijlverschillen tussen verschillende delen van het handboek, die bij de eindredactie niet zijn weggestreken.

Bij de grondige herziening, die aan de publicatie van dit handboek voorafging, hebben wij vooral gestreefd naar duidelijkheid en samenhang. We hebben geprobeerd om zoveel mogelijk van de persoonlijke toon van de eerdere versies te handhaven. We hebben het in de regel tegen de lezer als "jij" en over onszelf als "wij". Met "je" bedoelen we ook vaak mensen in het algemeen. Vanwege de vertrouwelijkheid zijn we bij voorkeur voorbeelden blijven gebruiken uit onze persoonlijke ervaring.

Dit handboek is in de eerste plaats bedoeld als ondersteuning van deelnemers aan cocounselcursussen. Cocounselen is te leren zonder leraar, maar voor de meeste mensen is de ondersteuning van een groep niet alleen nuttig maar ook onmisbaar om je de beginselen eigen te maken. Voor de meeste technieken is een leerperiode vereist, waarbij je veel zult hebben aan terugkoppeling en controle op je vorderingen. Ook als ervaren cocounselers vinden wij nog steeds veel steun en uitdaging in een cocounselgroep.

Cocounselteachers en cursussen zijn overal in het land, en in veel landen in de hele wereld, te vinden. Schrijf in geval van problemen naar ons om aan contacten te komen.

De auteurs

Rose Evison is werkzaam als zelfstandig consulente voor industriële, commerciële, gezondheids- en onderwijsorganisaties. Ze is geschoold in natuurwetenschappen, psychologie en didactiek. Ze ontwerpt en begeleidt leersituaties voor allerlei vaardigheden in het kader van samen werken en leven. Rose: "Ik wilde het cocounselen eerst

onderwijzen omdat het naar mijn ervaring de beste ondersteuning was voor de adviseurs waar ik indertijd mee werkte. Verdere ervaring heeft me geleerd dat het toepasbaar is op alle gebieden van het leven. Ik gebruik het in mijn werk met organisaties, in de leersituaties die ik opzet, en als een van de middelen die ik de mensen in handen geef."

Richard Horobin is als bioloog werkzaam op de Afdeling Anatomie en Celbiologie van de Universiteit van Sheffield. Richard:" Lesgeven, onder vier ogen of voor een collegezaal met 180 mensen, is altijd een uitdaging: het werk als wetenschapper is een van de bevrijdende ervaringen in mijn leven. Cocounselen is voor mij gereedschap voor persoonlijke verandering, en nu ik het een aantal jaren voor mezelf heb gebruikt, vind ik het leuk om dit met anderen te delen"

Ze hebben beiden het cocounselen geleerd in 1973 van John Heron, toen nog binnen de Herwaarderingscounselgemeenschap. Sinds 1975 hebben ze tal van cursussen gegeven, ieder voor zich en als duo, zowel voor beginners als voor gevorderde cocounselers en teachers in opleiding. Rose en Richard genieten al meer dan twintig jaar van een rijke en groeiende relatie. Ze hebben een dochter, Petra, een vrolijke, liefdevolle en vaardige jonge vrouw.

De vertaler

Toon van Wolferen is taalkundige en lid van CCN sinds 1984. Hij is als docent Latijn en Grieks werkzaam bij het VWO en het HBO en publiceerde vertalingen van drama, poëzie en proza uit verschillende talen.

Hij heeft voor deze vertaling dankbaar gebruik kunnen maken van de talrijke en steunende suggesties van Diet Bleijerveld, Han Donkersloot, Suzanne Hagenbeek en anderen.

DEEL I: Inleiding

Waar gaat cocounselen over?

Cocounselen gaat over de manier waarop je jezelf en anderen kunt helpen bij persoonlijke verandering.

Wat zou je bij jezelf of in je leven willen veranderen? Op deze vraag kan niemand anders dan jijzelf een antwoord geven. Wij kunnen alleen wat suggesties geven, waarvan je zelf maar moet zien of ze belangrijk voor je zijn.

- misschien wil je minder tijd besteden aan negatieve gevoelens, zoals verveling, angst, irritatie, neerslachtigheid. Dit soort gevoelens kun je hebben in verband met een traumatische ervaring uit het verleden of naar aanleiding van meer alledaagse gebeurtenissen;

- misschien zijn er dingen, die je soms (zomaar) doet, maar die je eigenlijk liever niet zou doen, zoals dingen kapot of kwijt maken, andere mensen in de war brengen, dingen waar je voor zou zorgen uit de hand laten lopen;

- en dan zijn er de dingen die je nu niet kunt, maar eigenlijk wel zou willen: dingen, waarvan je zegt: "Ik kan niet...", of: "ik ben niet goed in...", of: "Als ik eens...". Dat kan om dansen gaan, of om rekenen, om vrienden maken of om omgaan met je kinderen of je ouders.

Maak maar eens een lijstje voor jezelf, is onze suggestie, om mee te beginnen; daarna moet je, voordat je het hele idee als ondoenlijk verwerpt, beslist doorlezen!

Wat houdt mensen tegen om te veranderen in een richting die ze zelf willen? Daar is geen vast antwoord op; je moet dat voor jezelf, en voor je eigen leven, uitzoeken. Maar wij hebben de ervaring, dat er bepaalde dingen zijn, die steeds weer voorkomen in situaties, waarop mensen vastlopen. Hier zijn een paar voorbeelden van dergelijke situaties uit het leven van Rose:

1. "Ik vond het altijd erg moeilijk om iemand iets te vragen; ik merkte dat ik in de war raakte, me onzeker voelde of ik wel iets vragen mocht, en bang om afgewezen te worden. Ik probeerde die situaties te omzeilen. Als dat niet lukte, stond ik met mijn mond vol tanden, niet in staat om de juiste woorden te vinden."
2. "Ik wilde graag dansen, maar kon er niet van genieten, omdat ik bang was om voor gek te staan. Ik raakte in de war als ik een fout maakte en dacht de hele tijd dat mijn partner zich wel mateloos zou ergeren aan mijn onhandigheid."
3. "Ik kon geen nee zeggen, zelfs niet als ik iets, voor mijn eigen idee terecht, niet wilde, zoals te veel hooi op mijn vork nemen. Ik voelde me dan schuldig en dacht dat anderen me egoïstisch zouden vinden."

Wat zijn de gemeenschappelijke elementen in al deze situaties? Allemaal brengen ze negatieve emoties mee: verwarring, angst, schuldgevoel. Negatieve gevoelens lijken verband te houden met situaties waarin verandering moeilijk gevonden wordt. Vaak noemen

mensen dit soort gevoelens als redenen om iets niet te doen; sinds Rose is gaan deltavliegen, krijgt ze van alle kanten te horen: "Dat zou ik nooit kunnen, ik zou doodsbang zijn...". Cocounselers gebruiken de term PIJN voor deze negatieve emoties.

In de genoemde fragmentjes uit het leven van Rose vind je nog een vast element in de gedachten van mensen die vastlopen: bepaalde woorden die in hun hoofd rondtollen. Deze woorden geven als regel een negatieve zelfwaardering en doen zich voor als onbetwistbare waarheden. Omdat ze schijnbaar uitdrukken, dat de wereld "zo is", wordt mogelijkheid tot verandering niet meer overwogen.

"Ik mag niets vragen", "Ik ben onhandig en slecht in dansen", "Ik ben egostisch als ik niet doe wat iemand anders zegt"... Het blijken heel krachtige woorden, ook als ze in een breder verband nergens op slaan. Rose, bijvoorbeeld, heeft een goede motoriek en leert makkelijk bij allerlei sport, dus waarom zou ze onhandig bij het dansen moeten zijn?

Er is nog een derde element aanwezig in de situaties waarin Rose vastloopt. Met negatieve gedachten en gevoelens gaan meestal speciale lichamelijke ervaringen gepaard; met de mond vol tanden staan, spierspanning, pijntjes, lichaamshoudingen, bepaalde gedragingen, die in onze ervaring bij herhaling gelijk op gaan met die gedachten en gevoelens. Cocounselers gebruiken de term "PATROON" als etiket voor zulke complexen van gevoelens, gedachten en gedragingen, die bij herhaling optreden en stereotypen zijn in plaats van een passende reactie op wat er aan de situatie nieuw en veranderend is.

Patronen verlopen, eenmaal in werking getreden, net als computerprogramma's elke keer op precies dezelfde manier, ongeacht een verandering in omstandigheden. Maar een computerprogramma is geschreven om onder bepaalde, geigende omstandigheden in werking te treden en het staat uiteindelijk onder controle van een persoon. Maar Patronen zie je vaak in werking treden naar aanleiding van kleine en onbelangrijke aspecten van een situatie en staan niet onder controle van de persoon.

Je kunt proberen om een paar van je eigen Patronen te benoemen met behulp van je lijstje met dingen die je zou willen veranderen. Kijk eens of daar situaties in beschreven worden waarin je vastloopt. Ga na wat je precies ervaart in situaties die in je leven van belang zouden kunnen zijn voor verandering. Wat houdt je daarbij tegen? Kun je negatieve gevoelens benoemen of negatieve gedachten die steeds weer terugkomen? Of lichamelijke gewaarwordingen?

Waarschijnlijk zijn er ervaringen, waarbij deze bestanddelen alle drie in het Patroon terug te vinden zijn, maar bij andere herken je misschien maar een enkel element. Bij weer andere zul je wellicht geen duidelijke Patroonmatige stukken herkennen.

Het gedachtenaspect ontbreekt kenmerkend vaak bij veel Patronen; pas enige tijd nadat Rose met cocounselen was begonnen beseft ze, dat ze in staat was om een tekst te bedenken bij een bepaalde lichaamshouding en het vage gevoel van ongemak dat daarbij hoorde. Die tekst was "Ik wacht op een oordeel van jou over mij en ik

verwacht een onvoldoende". Dit besef was voor Rose een belangrijke stap vooruit om dat patroon aan te pakken en er los van te komen. Er zijn natuurlijk ook Patronen, waarbij een gedachte voorop ligt ("Ik kan niet goed tekenen") en waarbij weinig gevoel of spanning bewust meespeelt.

Kortom: Cocounselen benoemt Pijn en Patroonmatig gedrag als belangrijkste storende elementen bij de verandering, de groei en de ontwikkeling van mensen. Het "Cocounselpakket" voorziet in manieren om Pijn te minimaliseren en Patroonmatig gedrag te doorbreken, waardoor mensen de vrije hand krijgen om weer over al hun eigen vaardigheden te beschikken.

De bij het cocounselen aan te leren vaardigheden stellen mensen in staat om:

- op een meer effectieve manier om te gaan met pijnlijke gebeurtenissen in hun leven, zowel in het heden als uit het verleden, voorzover die nog steeds tijd en aandacht blijven vragen;
- de blokkades in creativiteit en inzicht, die de meeste mensen schijnbaar hebben, te ruimen of te omzeilen;
- zich meer bewust te worden van hun eigen sterke punten en vaardigheden, zodat die waar nodig direct inzetbaar zijn, kunnen worden ontwikkeld en uitgebouwd;
- te leren hun aandacht te concentreren op de punten die ze zelf kiezen, zonder ongewild of ongemerkt te worden afgeleid.

De meest geschikte manier om deze vaardigheden te leren is om ze voor jezelf te gebruiken, om in je eigen leven veranderingen aan te brengen. De leersituatie wordt in de regel gevormd door een wederkerige relatie. Eenmaal eigen gemaakt, kunnen deze vaardigheden, als pakket of afzonderlijk, ook worden gebruikt om derden te helpen in allerlei situaties, waarin hulp geboden of gevraagd wordt.

Het mensbeeld in de cocounseltheorie

Het mensbeeld in de cocounseltheorie concentreert zich op de interacties van mensen met elkaar en met hun omgeving. Iedereen heeft wel de ervaring dat er twee verschillende manieren zijn om met je omgeving om te gaan. De ene manier is een flexibele reactie op verschillende situaties; je neemt informatie op, verwerkt die op basis van eerdere ervaringen en kiest of ontwikkelt een passende reactie. De andere manier van reageren is verkrampd: er wordt gereageerd op basis van slechts een gedeelte van de informatie, met een zelfde reactie die in het verleden al eens is gebruikt. Zo'n verkrampde reactie is zelden passend. Bij het woord 'reactie' denken we zowel aan wat je doet als aan hoe je er bij staat: gedachten, gevoelens, spierspanning zijn reacties, net zo goed als je daadwerkelijke tegenactie. Bij de laatste manier is dus zowel het ervaren als het reageren verkrampd.

De flexibele en de verkrampde manier maken allebei deel uit van de menselijke ervaring en kunnen allebei hun nut hebben. Maar het belangrijke punt is, dat mensen alleen maar kunnen groeien en

ontwikkelen als ze op de flexibele manier reageren; verkrampde reactie, waardoor mensen slecht passende tegenactie ondernemen blokkeren de groei ernstig. Bovendien zijn zulke verkrampde reacties gewoon heel vervelend als ervaring. Cocounselen maakt een duidelijk verschil tussen de flexibele en de verkrampde manier van reageren. Wij hebben het dan over reacties van de "PERSOON" tegenover reacties vanuit een "PATROON". Patronen worden gezien als los van, of soms zelfs parasiterend op, de Persoon. Mensen worden aangemoedigd om zichzelf en anderen te identificeren met hun Persoon en niet met hun Patronen. Tegelijkertijd wordt serieuze aandacht besteed aan de negatieve kracht van veel Patronen. De precieze beschrijving van de mens zelf, de Persoon, verschilt nogal bij de ene theoreticus of de ander, maar ze bedoelen allemaal wel ongeveer hetzelfde in verschillende bewoordingen.

Harvey Jackins spreekt over inherente menselijke eigenschappen, waarbij hij noemt: intelligent, levenslustig, van nature liefdevol en tot samenwerking geneigd.

John Heron noemt als kenmerk van de mens de natuurlijke behoeften: om liefde en begrip te geven en te ontvangen en om zelf voor zich te kunnen kiezen. Volgens hem hebben kinderen opmerkelijke (maar nog niet ontwikkelde) vermogens tot liefde, begrip en keuze.

Wij sluiten ons hier aan bij de woorden van Harvey Jackins, onderbouwd met biologische modellen. Voor ons begint "mens zijn" met de volgende oereigenschappen:

- het vermogen tot liefde en samenwerking met anderen, omdat de mens in hoge mate een sociaal wezen is;
- een hoogontwikkeld vermogen om te leren, nog versterkt door het vermogen om de wereld te beschrijven in de symbolen van de taal;
- ingebouwde emotionele reacties op belangrijke aspecten van de wereld. Positieve gevoelens vormen de natuurlijke gang van zaken en worden versterkt als mensen succes hebben in het liefdevol omgaan met zichzelf en anderen, en het oplossen van problemen. Negatieve gevoelens komen op als reactie op iets wat het leven en welzijn bedreigt. Ze zijn ervoor om je lichaam te alarmeren en in actie te zetten om de situatie te veranderen.

Uitgaande van het model, dat iedereen een Persoonlijk Ik en een Patroonmatig Ik heeft, kunnen we een belangrijke opmerking maken: persoonlijke groei kan ontstaan door iedere methode waardoor mensen de balans tussen flexibele en slecht passende verkrampde reacties in hun leven kunnen wijzigen, kortom het wijzigen van de Persoon/Patroonverhouding. Cocounselen kent allerlei strategieën en toegepaste technieken waardoor mensen deze verhouding kunnen wijzigen ten gunste van de Persoon. De centrale strategie bij het cocounselen is het doorbreken van Patronen door de drijfveer erachter weg te nemen. En als die drijfveer gelden dan de misplaatste negatieve gevoelens, waarvoor we de term PIJN hebben ingevoerd.

Bij negatieve gevoelens wordt je lichaam gealarmeerd om in actie te komen en je geest concentreert zich op de bedreiging in je omgeving.

Dit is op zijn plaats als die dreiging inderdaad hier en nu voor je staat en tegenactie vereist. Maar als die gevoelens misplaatst zijn in de concrete situatie, dan zijn die tegenacties natuurlijk ook misplaatst en dragen ze niets bij tot verandering. Bijgevolg loopt een mens in een fuik van Pijn en kan daar niet meer uit. Bij positieve gevoelens daarentegen heb je, lichamelijk en geestelijk, keuzemogelijkheden te over om over een volgende stap te beslissen waarbij je over al de mogelijkheden van je Persoon beschikt.

Het ontstaan en doorbreken van patronen

Patronen ontstaan door ervaringen waarbij iemand Pijn opdoet door een bedreiging die hij niet uit de weg kan ruimen. Zo'n ervaring wordt niet positief en het probleem wordt opgeslagen in plaats van opgelost. Je blijft je de situatie als bedreigend herinneren en er gevoelens van Pijn mee associeren. Als nu later een nieuwe situatie een of meer kenmerken van die Pijnsituatie vertoont, dan bestempelt je herinnering die situatie als 'bedreigend' en je zult reageren met dezelfde negatieve gevoelens als tevoren. Dit noemen we RESTIMULATIE.

De opgeroepen gevoelens sturen je in een richting, die de Pijn zoveel mogelijk wegwerkt. De enige tegenacties, die je hiervoor beschikbaar hebt, zijn die van de vorige situatie. Maar deze bleken toen niet in staat om de bedreiging weg te nemen en zijn dat dus nu ook niet. Je krijgt dus dezelfde tegenactie als die eerste keer - meestal een platgeslagen of overdonderde reactie. Het oproepen van tegenactie op negatieve gevoelens gaat heel snel, zonder bewust denkwerk. Die tegenactie zou de waargenomen dreiging moeten wegwerken, maar dat doet ze niet of niet volledig. Dus de Pijn blijft zitten en om aandacht vragen. Hierdoor kun je de situatie niet verstandelijk beoordelen of andere manieren van actie overwegen.

En zo ben je in een Patroon geschoten: je hebt alleen nog maar aandacht voor de Pijnkanten van de situatie en je blijft steken in die oude, ontoereikende tegenactie. De nieuwe situatie hoeft op zichzelf niet bedreigend te zijn, maar de combinatie van snel reageren en oude Pijn maakt het wel heel moeilijk om te leren inzien dat ze niet dezelfde bedreiging inhoudt als de gerestimuleerde situatie. Misschien zou je nu best in staat zijn om iets te veranderen, maar zolang het Patroon nog in werking is lukt dat je niet en kom je er zelfs niet op om zoiets te bedenken. Bovendien wordt door het oproepen van negatieve gevoelens en Patroonmatige tegenactie het Patroon alleen maar sterker.

De eerste Pijn wordt opgedaan in de jeugd, als een kind nog onvoldoende zicht heeft op de oorzaken ervan. En sommige van die situaties kunnen zich maar al te vaak herhalen. Dit kan leiden tot generalisaties waarbij sommige soorten Pijn steeds opnieuw worden gerestimuleerd. De Patronen die hieruit voortkomen noemen we "CHRONISCH" en worden vaak op een lijn gesteld met iemands persoonlijkheid. Dit komt overeen met wat Reich "het karakterpantser" heeft genoemd.

Er zijn twee manieren om situaties waar Pijn op zit positief af te sluiten. De eerste manier is: er achter komen hoe de situatie te

beheersen door haar zo te veranderen. dat ze ophoudt bedreigend en onaangenaam te zijn. De tweede manier is om de negatieve gevoelens te "ONTLADEN". Ontlading is de naam voor een actief proces, dat begint in een hevig negatieve stemming en eindigt in een positieve, lichamelijke en geestelijke. Iedereen is in staat tot Ontladen en kinderen doen het heel natuurlijk, als ze tenminste niet door volwassenen worden tegengehouden. Huilen, trillen, tieren, gapen, het kunnen allemaal vormen van Ontladen zijn. Ze kunnen variëren naar gelang van de gevoelde emoties (huilen bij verdriet, tieren bij woede etc.).

We zouden kunnen stellen dat Ontladen de natuurlijke manier voor ons lichaam is om negatieve gevoelens te verwerken op het moment dat de situatie die ze heeft opgeroepen voorbij is.

Pijn kan worden Ontladen na twee minuten of na twintig jaar. In het eerste geval zullen er geen patronen ontstaan. In het tweede geval kunnen voorheen werkzame Patronen worden doorbroken. Dit gebeurt omdat Ontladen eindigt in een positieve gemoedsgesteldheid, waarin je kunt nadenken over situaties waar Pijn op zat en deze kunt evalueren en oplossen. Bij het Cocounselen gebeurt dit automatisch na een Ontlading en de term ervoor is "HERWAARDERING". Dit verschijnsel is dermate opvallend, dat de oudste concounselorganisatie er haar naam aan dankt (Herwaarderingscounselen). Herwaarderen is datgene wat de Persoon kan doen als ze vrij is van het Patroon.

Voorwaarden voor ontlading en doorbreken van patronen

Ontlading kan alleen plaatsvinden vanuit een negatieve gemoedsgesteldheid. Het schema hieronder laat de emoties zien die Ontladen kunnen worden en de manier waarop die Ontlading meestal toegaat. Voor een Ontlading is dus de eerste voorwaarde dat je n van de opgesomde negatieve gevoelens ervaart.



SCHEMA OVERTYPEN VAN HARDCOPY*****



De in dit schema benoemde negatieve gemoedsoestanden zijn de automatische reactie van het lichaam op een waargenomen dreiging. Van Ontladen kan dus geen sprake zijn zolang de acute dreiging nog voortduurt. Pas daarna, als de dreiging is verdwenen, maar het gevoel niet, kan Ontlading optreden. Op zo'n moment is je aandacht verdeeld tussen enerzijds het besef van de aanwezigheid van negatieve emoties en anderzijds het besef dat ze niet meer nodig zijn. We noemen dat de "AANDACHTSBALANS". De Aandachtsbalans is een noodzakelijke voorwaarde voor Ontlading. Dit geldt niet alleen voor gevoelens, die zijn opgeroepen door iets dat op hetzelfde moment

gebeurd is, maar ook wanneer ze zijn opgeroepen door Restimulatie van oude Pijn.

Bij het werken aan het doorbreken van Patronen zijn twee dingen nodig: In de cocounselsituatie moeten de Patronen worden gerestimuleerd om bij het gevoel en vervolgens tot Ontlading te komen. Maar voor diezelfde Ontlading is het ook nodig, dat de cocounselsituatie als een veilige omgeving wordt ervaren. Anders komt de werker om in een nachtmerrie van gerestimuleerde gevoelens, waarvan hij de dreiging als reel ervaart. In dat geval komt hij evenmin tot Ontladen. Cocounseltechnieken zijn dus gericht op beide zijden van de Aandachtsbalans.

Wellicht maken alle groei- en therapiemethoden, die mensen aansporen om in contact met hun emoties te komen en die te uiten, gebruik van Ontlading om oude Patronen te doorbreken. Als ze succes hebben, dan hebben ze kennelijk een methode om een Aandachtsbalans te creëren.

Zo zou je ook kunnen zeggen, dat de behoefte aan een Aandachtsbalans het idee is achter die zeer belangrijke dimensie in een relatie, die door Carl Rogers is gedefinieerd en is bevestigd door allerlei onderzoek in het richtingscounselen, nl. niet-oordelende warmte. Begrippen die overeenkomen met de Aandachtsbalans vind je hier en daar buiten de cocounselliteratuur. Dergelijke begrippen zijn vaak slecht omschreven en vaak wordt er geen verschil gemaakt tussen vertoon van emoties en Ontlading. Het is onze overtuiging, dat vele groei- en psychotherapeutische methoden de plank soms onnodig misslaan; Ze zouden meer effect kunnen hebben als ze een duidelijk idee van de Aandachtsbalans hadden.

Wat remt een natuurlijke ontlading ?

Als kind werd je al tegengehouden om te Ontladen door ouders en leraren (en door andere kinderen, die de gek steken met afwijkend gedrag):

- "Doe niet zo kinderachtig!"
- "Flink zijn!"
- "Grote jongens/meisjes huilen niet!"
- "Laat je niet kennen!"
- "Gedraag je!" (= zit niet te lachen/gapen/tieren)
- "Tanden op elkaar!"
- "Beheers je een beetje!"

etc. etc.

Deze en andere kreten, in de kinderjaren aangeleerd, zeggen volwassenen steeds weer tegen zichzelf om Ontlading te onderdrukken. Ze vormen delen van een Patroon. Een ander deel van zo'n Patroon kan bestaan uit spierspanningen die Ontlading tegengaan. Dit noemen we "CONTROLEPATRONEN". Ze worden door volwassenen weer aan hun kinderen doorgegeven.

Pijn vervormt je kijk op je omgeving, je gevoel en je handelen.

Daarom zijn mensen er zo op gebrand om Pijn tot een minimum te beperken. Bij kinderen is Pijn het duidelijkst merkbaar aan het Ontladingsproces, zoals een huil- of driftbui. Als de Ontlading stopt lijkt de Pijn ook verdwenen. Mensen doen dus hun uiterste best om de Ontlading te stoppen, in de veronderstelling dat de Pijn dan ook ophoudt. Maar juist deze veronderstelling is heel twijfelachtig; je hoeft maar naar jezelf te kijken om er achter te komen dat ze voor volwassenen niet opgaat.

Overigens is zo'n valse veronderstelling niets bijzonders; jarenlang hebben dokters het genezingsproces verstoord door aderlatingen op basis van een vergelijkbare valse veronderstelling.

Harvey Jackins suggereert een reden waarom de meeste volwassenen bij anderen ontlading tegengaan: andermans ontlading zien restimuleert eigen Pijn. Bij het cocounselen nemen we aan, dat het einde van de ontlading alleen dan het einde van de Pijn aangeeft, als de ontlading vanzelf overgaat, dat wil zeggen: zonder dat er in het ontladingsproces wordt ingegrepen. Cocounselers kunnen uit eigen ervaring bevestigen dat het aanmoedigen van Ontladingsprocessen verlichting oplevert van oude en nieuwe Pijn, wegen aangeeft om terug te keren in de realiteit en uitmondt in het doorbreken van allerlei beperkend en verkrampend gedrag.

Meestal zul je merken dat je controlepatronen tegen ontlading heel krachtig zijn en dat je opnieuw iets zult moeten leren, wat je als kind vanzelf kon. Maar opnieuw leren te ontladen wil niet zeggen dat je per se van alles in het openbaar moet gaan ontladen; de meeste mensen zullen het bewaren voor cocounselingsessies. Want vanwege de kracht van de Patronen en de noodzaak van een veilige omgeving moet je de situatie van een cocounselingsessie en die van het dagelijks leven goed uit elkaar houden. Cocounselers maken specifieke contracten over wat ze willen doen en wanneer. Dit is nodig om de omstandigheden voor het doorbreken van patronen zo gunstig mogelijk te maken.

De basisstrategie van het cocounselen is het ontladen van Pijn om patronen te kunnen doorbreken. Hierbij zijn drie hulpstrategieën beschikbaar waaraan we de namen **VIEREN**, **AANDACHT NAAR BUITEN BRENGEN** en **DOELGERICHTE OEFENING** hebben gegeven. De eerste twee vormen een strategie om te werken vanuit je kracht en zijn de moeite waard om te leren, voor het cocounselen en op zich zelf. Ze zijn te vergelijken met het aantrekken van een brandwerend pak en het zorgen voor het nodige bluswater voordat je het vuur gaat bestrijden, in plaats van erin te springen zonder beschutting of blusmiddelen. Doelgericht Oefenen is gericht op concrete acties ten bate van veranderingen in je eigen leven.

Veranderstrategieën bij cocounselen

Vieren

De bedoeling van de strategie van het Vieren is, dat je jezelf en je eigen vaardigheden leert waarderen, en over jezelf leert praten en denken zonder jezelf naar beneden te halen of te denken dat je niet goed genoeg bent. Dit gaat in tegen een cultuur, die leert dat je niet

mag opscheppen en het is voor veel mensen dan ook niet gemakkelijk. Vieren is nodig om een gezond gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen. Hoe meer je je bewust bent van je eigen vaardigheden en sterke kanten, des te beter kun je daarover beschikken en des te beter ben je opgewassen tegen allerlei situaties in je leven. Wie voor het gevoel, dat hij de moeite waard is, afhankelijk is van het oordeel van anderen en niet kan doen wat hij wil zonder de toestemming en goedkeuring van anderen, zal moeite hebben met het oplossen van zijn eigen problemen of het helpen van anderen.

Aandacht naar buiten brengen

Aandacht naar buiten brengen omvat de technieken om vanuit de Pijn in een positieve gemoedsgesteldheid te komen. Emoties volgen de richting van je aandacht, dus oefeningen in Aandacht naar buiten brengen nodigen uit om onze aandacht buiten onszelf of op positieve herinneringen te richten. Deze technieken proberen je overigens niet aan te praten dat de wereld leuker zou zijn, dan ze in werkelijkheid is. Gebeurtenissen zijn op zichzelf neutraal; het zijn de gevoelens, die er een positieve of negatieve waarde aan toekennen. Je kunt eenzelfde gebeurtenis zien als een opwindende uitdaging of als een loodzwaar probleem. Een donkere bril draagt trouwens een stuk lastiger dan een rose bril. Als je zelf kunt kiezen wat je met je aandacht doet, kun je ook zelf kiezen wanneer je je Pijn de baas wilt worden, in plaats van er op een ongelegen ogenblik door te worden overvallen.

Pijn Ontladen

Met Pijn bedoelen we een negatieve gemoedsgesteldheid die geen direct nut heeft voor het bereiken van een concreet doel. Pijn zit niet alleen in de geest, maar brengt ook lichamelijke veranderingen met zich mee: chemische veranderingen, verandering in temperatuur, lichamelijke spanningen. Zolang deze lichamelijke veranderingen voelbaar zijn, wordt de Pijn ervaren. Lichaam en geest kunnen terugkomen in een rustige en waakzame toestand nadat passende maatregelen zijn getroffen voor de situatie die het gevoel heeft opgeroepen (zoals vechten of vluchten bij angst). Maar veel bedreigingen zijn psychisch van aard en de daardoor opgeroepen emoties kunnen lang blijven zitten, tenzij er een vorm van Ontlading plaatsvindt.

Zulke Ontladingsprocessen worden soms "katharsis" genoemd, hoewel deze term vooral geassocieerd wordt met traumatische ervaringen. Met Ontlading wordt ieder lichamenlijk afreageren van emotie bedoeld, waardoor iemand terugkomt in een toestand van lichamenlijke ontspanning en geestelijke waakzaamheid, waarbij zijn aandacht weer vrij is gekomen.

De omstandigheden voor het Ontladen van Pijn doen zich in het leven van de meeste mensen niet zo vaak voor; en zeker niet hier in het koele Noorden. Daarom wordt bij het cocounselen tijd uitgetrokken om te werken aan Pijn en Patronen op een manier, die de best mogelijke voorwaarden voor succes schept.

(TEKENINGETJE)

*Vier me, vier me
Ik ben een heel bijzonder iemand
Ik ben de enige die mij kan zijn
Ik ben sterk en onbezorgd
Ik ben warm en teder en zacht
Ik ben vriendelijk en liefdevol voor alle mensen
Vier me, vier me,
Ik ben een heel speciaal iemand
Ik ben het allerbelangrijkst voor mezelf.*

Gail Slover
Connecticut, USA.

Doelgericht Oefenen

Doelgericht Oefenen omvat alles wat je doet om nieuw doen en denken en nieuwe vaardigheden die je in je leven wilt beheersen toe te passen. Dit kunnen manieren zijn om met behulp van de andere strategieën vrij te blijven van ongewenste Pijn en er vlot en doelmatig mee om te gaan, als ze toch mocht toeslaan. Nieuw denken en doen komt dikwijls vanzelf boven na een Ontlading. Doelgericht Oefenen helpt het hoogst mogelijke rendement te halen uit de energie, die we bij onze cocounselingsessies steken in onze pogingen om te veranderen. Dit kan neerkomen op rollenspelen of het maken van Actieplannen. Een belangrijk punt is ook, dat je in cocounselingsessies vaardigheden aanleert, waar je in de rest van je leven veel aan kunt hebben.

STRATEGIEËN VAN VERANDERING: Een paar tekeningen

Persoonlijke verandering is in de regel een kwestie van nieuwe dingen leren. Als iemand iets van zichzelf wil veranderen, maar dat niet voor elkaar krijgt, dan is er meestal iets wat hem blokkeert. We kunnen dit tekenen als een muurtje. Het is meestal een Pijnlijke ervaring om niet tot een gewenste verandering te komen; je staat niet alleen aan de verkeerde kant van je muur, maar je staat er ook nog de hele tijd met je hoofd tegenaan te bonken! De basistechnieken van het cocounselen geven manieren aan om het muurtje af te breken.

(TEKENING)

VIEREN stelt je in staat om die sterke kanten en vaardigheden te bundelen en paraat te krijgen, waar je al over beschikt en die door

het gebonk uit je hoofd zijn geslagen. Daarna kun je veel gemakkelijker je vaardigheden inzetten en bedenken, dat je die muur kunt beklimmen, ondergraven of afbreken.

AANDACHT NAAR BUITEN BRENGEN helpt je om aan andere dingen te denken en op te houden met dat zinloze gebonk; om je te verlossen van de hoofdpijn die je daarbij hebt opgelopen. Daarna kun je rustig wegwandelen en met iets anders verder gaan. Van Aandacht naar buiten brengen gaat die muur niet weg, maar jij gaat bij de muur weg, als je daarvoor kiest. Daarna kun je de krachten verzamelen voor een verstandige aanval; je loopt er in ieder geval niet meer op vast.

ONTLADING zal de muur verzwakken tot ze instort. Je kunt je de stenen voorstellen als stukjes Patroonmatig gedrag, die je belemmeren om met nieuwe, toereikende tegenacties te komen. Het cement waarmee de stenen aan elkaar zitten bestaat uit misplaatste negatieve gevoelens. Als dat cement door ontladen uiteenvalt kunnen de Patroonsteentjes worden verwijderd, en komt de weg naar je doel vrij.

(TEKENINGETJES)

Is de muur is afgebroken houdt niets je nog tegen om je doel te bereiken. Misschien heb je de nodige vaardigheden al en kun je gewoon doorlopen naar je doel. Of misschien moet je iets nieuws aanleren om je doel precies te raken, maar dat kun je dan nu ook. Die muur hoeft ook niet helemaal tot de grond te zijn afgebroken voor je iets nieuws kunt leren. Dit deel van het cocounselen heet **DOELGERICHTE OEFENING**. Ontlading resulteert meestal in persoonlijke verandering en de technieken van Doelgericht Oefenen helpen bij die verandering.

(TEKENING)

Nog wat tekeningen over cocounselstrategieën

In deze tekeningen worden Patronen voorgesteld als starre maskers en de Persoon als een gezicht.

(TEKENINGEN EN TEXT OVERNEMEN)

Door elk van deze strategieën kun je tijd bij je Patronen uitsparen en aan je Persoon besteden.

1. **AANDACHT NAAR BUITEN BRENGEN: VAN PATRONEN NAAR STERKE KANTEN.**

2. **HET VIEREN VAN JE STERKE KANTEN.**

Het Patroon blijft hetzelfde, maar je sterke kanten worden gemakkelijker bereikbaar

3. Het directe doorbreken van Patronen door het ONTLADEN VAN PIJN

Na Ontlading worden de Patronen minder belangrijk en je raakt er minder tijd aan kwijt.

De werkrelatie bij het cocounselen

De Cocounselstrategieën kunnen overal worden toegepast. Ze kunnen de basis vormen voor beroepsmatige hulpverlening of psychotherapie (De belangrijkste technieken zijn dan ook binnen dit werkveld ontwikkeld). Ze geven bovendien een stevige basis voor het omgaan met emoties en Patronen in alle aspecten van het leven. (Je moet wel slim zijn om ze acceptabel te maken vanwege onderdrukking in onze culturele omgeving.) Maar in het kader van dit handboek worden ze vooral toegepast binnen een relatie op basis van gelijkheid.

De cocounselrelatie is wederkerig en een-op-een. Ze is niet gewoon een sociale relatie, of iets zoals bij andere groeimethoden als Gestalt of Encounter. Twee mensen maken een contract waarbij ze zich op voet van gelijkheid verbinden om elkaar gedurende de afgesproken cocounseltijd te steunen. Het contract bestaat uit de volgende overeenkomsten:

- de beschikbare tijd wordt gelijkelijk verdeeld;
- Er zal geen evaluatie, interpretatie of advies worden geboden;
- gebruik wordt gemaakt van herkenbare cocounseltechnieken, die aan beiden bekend zijn;
- Elk van beiden is verantwoordelijk voor zijn eigen werk en geeft steun als de ander aan de beurt is;
- De inhoud van de sessie is vertrouwelijk en zal nergens buiten de sessie ter sprake worden gebracht, zelfs niet met de cocounselpartner.

EEN LEEFSITUATIE DIE JE WILT VERANDEREN

(TEKENING)

HET GEBRUIK VAN DE COCOUNSELSTRATEGIEËN

DEEL II: Enige achtergrond ideeën

In dit gedeelte wordt een theoretisch kader gegeven voor de cocounseltechnieken. In de praktijk zal echter blijken dat succes bij het cocounselen niet staat of valt met het accepteren van alle modellen en visies die hier worden gegeven.

WAT BEDOELEN WE MET EMOTIES EN WAAR ZIJN ZE GOED VOOR?

Als we ontlasting zien als iets waardevols, dan wil dat automatisch zeggen dat die emoties zelf van fundamenteel belang zijn. Deze aandacht voor emoties roept de volgende vragen op: Wanneer ervaar je gevoelens, wat gebeurt er dan en waarom?

Emoties zijn geen zwevende toestanden. Emotionele ervaring omvat concrete lichamelijke gewaarwordingen. Maar die gewaarwordingen zijn niet identiek aan de emoties zelf. Stel je voor, je loopt op straat, je ziet een hond en je zegt: "Ik ben bang voor dat akelige beest". Dat "bang zijn" kan betekenen: de hond als een bedreiging zien; in actie komen door de straat over te steken; de situatie als onveilig ervaren; je hartslag versnellen om bloed naar je spieren te sturen; je aandacht op de hond toespitsen.

Dus als ik zeg: "Ik ben bang", ben ik alleen dan duidelijk voor mezelf en anderen, als je deze woorden beschouwt als een afkorting voor een of meer van de volgende dingen:

situatie: Ik + Hond op straat

oordeel: gevaar

actie: oversteken

directe ervaring: akelig

lichamelijke veranderingen: opgewonden

aandacht: toegespitst en geconcentreerd

Laten we een paar van deze elementen wat nader bekijken. Je kunt lichamen opgewonden zijn of in volkomen rust; je kunt je bewustzijnstoestand in allerlei standen zetten: vrij in alle richtingen of strak gericht, verdeeld of geconcentreerd; gewaarwordingen kunnen snel worden getikt met subjectieve oordelen als prettig/akelig, positief/negatief. Al deze mogelijkheden, zowel lichamelijke als psychische, hebben grote potentiële waarde.

Als je uit je slaap opschrikt door een onbekend geluid op de trap, kan lichamelijke opwinding buitengewoon handig zijn. Je staat klaar om te vluchten of te vechten; Je bent je overbewust van iedere piep of kraak en van niets anders; naar het mooie maanlicht kun je een andere keer wel kijken. Het is heel praktisch om de situatie als akelig te beoordelen; dat geeft je een reden om op je qui-vive te zijn om eventueel gevaar uit te kunnen schakelen. Als je de trap hebt geïnspecteerd, en geconstateerd hebt, dat de kat de keuken uit was gelopen, dan is het al even nuttig om lichamen weer rustig te

kunnen worden en verder te slapen. Je moet je aandacht weer vrij kunnen geven en je warme bed weer als een prettige plaats ervaren.

Wie niet in staat is om met zijn emoties op de wereld te reageren, beperkt zichzelf op een riskante manier. Als daarentegen emoties worden opgewekt zonder verband met een concrete situatie, zodat je vanmiddag vastloopt in het gevoel van vanmorgen, dan is dat een onhandige manier van doen, die ook haar beperkingen heeft.

Deze visie op emotie als een soort van motivatie-versnellingsbak om te overleven is natuurlijk lang niet het hele verhaal. Denk alleen maar eens aan de rol, die het tonen van emotie speelt als een zeer krachtig signaal naar anderen. Tranen zorgen vaak voor de benodigde hulp van anderen, van woedesignalen gaat een waarschuwend effect uit. Maar we hebben het in dit verband over de betekenis van emoties binnen de persoon, en niet tussen haar en anderen. Waarmee niet gezegd is, dat persoonlijke groei of therapie geen consequenties voor het verkeer tussen mensen heeft!

Emoties en patronen

Eerder in dit handboek hebben we de term Patroon ingevoerd. Met dit woord duiden we verkrampte en ongeigende gedragingen en gevoelens aan, die moeilijk te veranderen, of soms zelfs waar te nemen zijn. Cocounselen gaat er, net als allerlei andere systemen van persoonlijke groei, van uit, dat deze verschijnselen onlosmakelijk verbonden zijn met negatieve emoties. Wie op een nieuwe manier leert omgaan met die negatieve gevoelens bevrijdt zich uit de greep van het Patroon en is beter in staat nieuwe manieren te leren om met zijn omgeving om te gaan. Let wel: de uitdrukking "negatieve emoties" betekent alleen maar "emoties die akelig voelen"; dat wil dus helemaal niet zeggen dat zulke gevoelens op zichzelf slecht, onnodig of totaal te vermijden zijn!

Aangezien bij het cocounselen zoveel nadruk wordt gelegd op Ontlading als een krachtige manier om met negatieve emoties om te gaan, zullen we in dit gedeelte van het handboek ook nadrukkelijk aandacht besteden aan die Ontlading. Maar eerst moet de volgende vraag worden gesteld: Hoe komt het, dat negatieve emoties de Patronen mede in stand houden en ondersteunen?

TEKENING OVERNEMEN

Eigenlijk is, als je nagaat hoe effectief mensen problemen kunnen oplossen en nieuwe vaardigheden aan kunnen leren, het bestaan van Patronen een beetje raar. We zullen voor de duidelijkheid een concreet geval bespreken. Richard heeft lange tijd een zeer verkrampt en voorspelbaar gedrag vertoond als hij bij zijn baas moest komen (fig.1).

Met andere woorden: er stond een beloning op dat volstrekt irrationele toegeven, namelijk: minder angst. Maar die beloning duurde maar kort en op de lange duur was Richard nog slechter af. Hij had ingestemd met iets wat hij eigenlijk niet wilde doen en meestal uiteindelijk dan ook niet deed. Je kunt je voorstellen hoeveel wrevel dat opwekte: "Je kunt vandaag de dag ook geen mens meer

wat overlaten". Maar in de kamer van zijn baas kreeg hij een beloning voor zijn toegeeflijkheid in de vorm van een minder angstig gevoel. Dus hij gaf weer toe... en toe... en toe.

Dit is maar een voorbeeld van de manieren waarop negatieve emoties patroonmatig gedrag in stand houden. Als je daarentegen op een nieuwe manier kunt omgaan met negatieve emoties, krijg je de kans om op een nieuwe manier met jezelf om te gaan.

Emoties in kaart gebracht

Emoties zijn complex en hebben allerlei kanten. We stellen een paar elementen van emoties in een tekening voor. Dat brengt vaak meer duidelijkheid over de manier waarop denken en besluiten kunnen verlopen.

Zo zijn vooral de facetten "lichamelijke opwindning - lichamelijke rust" en "prettig - akelig" (oftewel genot-pijn) van bijzonder belang voor wie verandering in zijn leven wil brengen.

Ieder heeft zo wel zijn actieve en passieve, en zijn prettige en akelige ervaringen. Als we nu een soort gevoelskaart maken met opwindning en rust op de Noord-Zuidlijn en prettig-akelig op het Oosten en Westen, dan ziet die er zo uit: (fig 2).

TEKENING OVERNEMEN

Denk er wel om dat prettig-akelig (of genot-pijn, of positief-negatief) NIET hetzelfde is als goed-slecht of gepast-misplaatst. Zowel prettige als akelige gevoelens kunnen hun nut hebben als beloning of prikkel voor handelen, bijvoorbeeld.

We kunnen deze kaart nog uitbreiden als we kijken naar de nauwe samenhang tussen de verschillende gevoelens en de Aandachts- of Bewustzijnstoestanden. Een kaart van die verschillende aandachtstoestanden kan er als volgt uit gaan zien: (fig. 3)

(TEKENING OVERNEMEN)

De betekenis van deze uitbreiding van de gevoelskaart is het verschil duidelijk maken tussen de aandachtstoestand bij prettige en die bij akelige gemoedstoestanden. Op alle niveaus van opwindning, even afgezien van extreme pieken en dalen, zien we dat:

- bij negatieve, akelige emoties de aandacht strak gericht is en slechts met moeite van richting veranderd kan worden (GEBONDEN AANDACHT);

- Bij positieve, prettige gevoelens is sprake van VRIJE AANDACHT. je kunt kiezen waar je je aandacht op richt en hoe strak, en je kunt dat spontaan veranderen.

Zulke verschillen zijn in het dagelijks leven volstrekt functioneel. Onmiddellijke tegenvallers roepen typisch negatieve gevoelens op

zoals angst en woede. Bij deze emoties wordt de aandacht gebonden door de concrete bedreiging. Op de vlucht voor die kwade hond, bijvoorbeeld, is dat heel prettig. Op zo'n moment kun je je echt niet permitteren om stil te staan bij het feit, dat je schoenen niet gepoetst zijn of dat het voortuintje van mevrouw Jansen er zo keurig bij staat. Eenmaal buiten bereik van Bello, kun je trots op jezelf zijn. En in die positieve toestand kun je je aandacht weer wat ruimer instellen. Met meer Vrije Aandacht kan de situatie nog eens worden overdacht; Je kunt bedenken dat een hond altijd blaft voordat ze achter je aan gaat; je kunt een andere route uitstippelen om het beest voortaan te ontlopen.

Negatieve gevoelens beperken de aandacht op twee manieren: zowel de bijbehorende opwindning als het bezig zijn met de dreigingsprikkels kost aandacht. Omdat dit niet spontaan kan worden veranderd spreken we van gebonden aandacht. Nu is de menselijke aandacht niet oneindig; misplaatste negatieve gevoelens hebben dus, juist omdat ze een deel van de beschikbare aandacht opeisen, een remmende werking op je doen en laten. Een andere eigenschap van het bewustzijn, die met het bovenstaande samenhangt en voor het cocounselen heel belangrijk is, is de deelbaarheid van aandacht. Je kunt je bewust zijn van iets pijnlijks dat zojuist is voorgevallen en van het feit dat je nu in veiligheid bent. Een dergelijke Aandachtsbalans tussen Pijn en veilige omgeving is op de gevoelskaart in te tekenen als in fig. 4.

Maar hoe moeten nu ingewikkelder emoties op zo'n kaart worden weergegeven? Het zijn per slot van rekening meestal de complexere emoties, en het uiten daarvan, waar we het over hebben. Laten we maar

TEKENING

eens kijken naar een paar woorden, waarmee complexere emoties worden geetiketteerd. Dergelijke emoties kunnen nooit uitputtend worden getypeerd binnen een simpel kaartje. Het is echter heel goed mogelijk om bepaalde aspecten van die emoties in te tekenen, zoals in fig. 5:

TEKENING

Hoe de vier strategieën, die in de inleiding werden geschetst, verduidelijkt kunnen worden met behulp van de kaart, zien we op de volgende bladzijde (fig.6a-d).

DE GEVOELSKAART EN DE VIER COCOUNSELSTRATEGIEËN

Voor Viering en Doelgericht Oefenen moet je goed helder zijn en volop vrije aandacht hebben. Op de kaart dus:

Niemand is de hele tijd levendig en vrij van pijn. Geen wonder dat cocounselmethoden uitkomen op beweging over de gevoelskaart. Aandacht naar buiten brengen gaat bijvoorbeeld als hiernaast

Het precieze begin en einde van de pijn hangt af van de omstandigheden en de manier waarop:

Ook Ontlading is een kwestie van emotieverandering en wel als hiernaast.

Ontlading haalt je uit een bepaalde pijntoestand (opgewonden, akelig, aandacht gebonden) en maakt je meer ontspannen, prettig, met vrije aandacht.

We kunnen hier nog meer aspecten van Ontlading aan toevoegen. Ontlading gaat het best vanuit een bewustzijn van zowel de Pijn als de veilige omgeving: dus afhankelijk van de Aandachtsbalans. Ook de lichamelijke verschijnselen, die met Ontlading kunnen samengaan, zoals tranen, rillingen, geschreeuw en gapen, kunnen op de kaart worden ingebracht.

TEKENINGEN

EEN PAAR ONDERSCHIEDINGEN: SITUATIE - PIJN - ONTLADING

De gebruikelijke woorden voor emotionele ervaringen halen vaak de verschillende elementen (zoals situatie, actie, lichamelijke veranderingen, beoordelingen enzovoorts) door elkaar. En door die vaagheid in ons woordgebruik over de emoties kunnen we het zicht op een paar belangrijke zaken verliezen. Dit is te zien aan de volgorde van de gebeurtenissen bij allerlei gevoelstoestanden, namelijk:

SITUATIE ---> PIJN ---> ONTLADING

Bij het praten gooien we dat allemaal op n hoop; je zegt "Ik ben bang" of "Brr... eng", en daarmee bestempel je dan een situatie als angstwekkend of eng. Nu kan een situatie best gevaarlijk zijn, maar de gevoelens zitten bij jezelf!

Bovendien worden akelige gevoelens, zoals angst of verdriet, nogal eens als "slecht" betiteld. Nu is het vermogen tot snel beoordelen van een situatie als akelig/prettig natuurlijk heel handig; je wilt je liever geen twee keer in hetzelfde wespennest steken, je kunt je energie beter gebruiken om liefdevol met mensen om te gaan. Alleen als een

oordeel niet juist is, of als nuttige emoties niet kunnen worden waargenomen, of onnutte emoties niet kunnen worden gestopt, dan kan het fout gaan. En het kan natuurlijk gebeuren, dat het niet lukt om een bedreigende situatie de baas te worden en dat het overblijvende gevoel niet kan worden ontladen. Dan blijf je, al heeft de situatie zich inmiddels allang gewijzigd, met de Pijn zitten.

En dan is er nog de gebruikelijke verwarring, misschien wel voornamelijk bij goedbedoelende volwassenen, tussen ontlading en Pijn. De meeste kinderen krijgen dingen te horen als "Stil nou maar, huilen helpt niet" of "Huil nou maar niet, liefje, alles is weer goed, Pappie is bij je". Basis van dit soort goedbedoelde, maar misplaatste aanwijzingen is de gedachte dat een kind, zodra het ophoudt met huilen of gillen of trillen, daarmee ook zijn Pijn kwijt is.

Grappig is ook, hoe sommige volwassenen, die na jaren van emotionele onderdrukking therapie of persoonlijke groei hebben ontdekt, wel eens helemaal door kunnen schieten.

Dan zeggen ze "Tegenwoordig vertrouw ik altijd op mijn gevoel" of "Dit voelt goed dus het is goed". Jammer; ook het gevoel wordt door de Patronen niet ontzien!

En zo zien sommige mensen de emoties als van geen belang voor het "echte leven" terwijl anderen ze als de enige waarheid zien. Deze standpunten zijn al even ongenueanceerd als wijdverbreid.

Maar hoe kijken we bij het concounselen tegen gevoelens aan?

Stel je voor, dat je een verlies geleden hebt. Je huilde en huilde. Die tranen waren een directe uitdrukking van je verdriet, en een signaal om hulp: kwam de hulp, die je nodig had, dan droogden die tranen wel weer. Maar als die hulp nu eens niet kwam, en het lukte niet om je aandacht vrij te maken van de Pijn, dan vindt er geen Ontlading plaats en het verdriet kan jaren duren. Aan de andere kant kan verdriet ook worden gesimuleerd, gespeeld om iemand te manipuleren of een verantwoordelijkheid ontduiken. In dat geval ben je een heel eind weg van je eigen werkelijke Pijn, er is dus geen sprake van een Aandachtsbalans en dus ook niet van Ontladen. Maar als je, in een cocounselsessie of bij een goede vriend, tot een Aandachtsbalans komt, dan zullen tranen wel het concrete signaal van een Ontlading zijn. Ongetwijfeld zijn tranen ook meer dan eens een mengsel van deze mogelijkheden.

Een en ander kan op de gevoelenskaart als volgt worden samengevat:

tekening

EN DE POSITIEVE GEVOELENS?

Als negatieve gevoelens als 'schakelaars' werken om ons in staat te stellen om te gaan met bedreigende gebeurtenissen, waar zijn de positieve gevoelens dan goed voor? Er zijn natuurlijk ook gemoedstoestanden die een mengsel van positieve en negatieve emoties inhouden, maar als we denken aan de keren dat we

onversneden positief gestemd zijn, dan heeft die toestand toch wel een paar kenmerkende eigenschappen: lichamelijke ontspanning, geestelijke en zintuiglijke oplettendheid, plezier in alles wat gebeurt en het gevoel bergen te kunnen verzetten. Hierover nadenkend leek het ons ook heel praktisch als je zou kunnen beschikken over een 'klaar-schakelaar'; eentje die ons in een toestand brengt, waarbij we een maximaal vermogen hebben voor een volgende taak. Dat komt dan dus neer op een lichaam, dat klaar staat voor actie, maar nog niet gericht op een bepaald gebied; zintuigen op scherp om de omgeving te verkennen, op zoek naar wat er nu gedaan moet worden. Als deze nuttige toestand dan gekoppeld zou zijn aan een gevoel van welbehagen, zou dat een prikkel zijn om die toestand te bereiken door een taak te volbrengen.

Het is in dit verband interessant, dat Martin Seligman, die een verklaring geeft van het ontstaan van een aantal veel voorkomende chronische patronen ook suggereert dat positieve gevoelens de beloning zijn voor het voltooien van een taak. Dit lijkt dicht bij onze ideeën te komen.

NOOT: HDeze waakzame ontspanning is heel iets anders dan rusten of hangen. Wie waakzaam ontspannen is, steunt zichzelf zonder daar moeite voor te doen, en staat klaar voor wat ook. Wie rust, laat zich gaan en steunt op de vloer, een bed, of iemands armen. Hangen is patroonmatig; het is geen waakzame ontspanning en ook geen ontspannen neerploffen. Bij Richard kun je dat hangen onder meer herkennen aan krampachtig over elkaar geslagen benen, op de punt van een stoel zitten of scheef tegen de muur leunen.

OVERZICHT VAN ELEMENTAIRE NEGATIEVE EN POSITIEVE GEMOEDSGESTELDHEID

NEGATIEVE GEVOELEN POSITIEVE GEVOELEN

OVERNEMEN

PIJN BESTAAT UIT MISPLAATSTE NEGATIEVE GEVOELEN

HULPMIDDELEN BIJ ONTLADING: NADER BEKEKEN

Twee belangrijke kenmerken van cocounselen zijn het aanmoedigen van Ontlading en een uitgebreid pakket suggesties die zichzelf in de praktijk hebben bewezen als hulpmiddelen bij Ontlading. Allebei zijn ze oorspronkelijk ontdekt door uitproberen. Hier zullen we ze echter bekijken vanuit de gevoelenskaart, met andere woorden, vanuit een bepaald theoretisch perspectief.

Zoals eerder opgemerkt, zijn voor Ontlading een Aandachtsbalans en een staat van lichamelijke opwinding nodig. Eigenlijk suggereert de cocounseltheorie, dat zodra deze beide dingen optreden, een Ontlading vanzelf op gang komt. Denk maar aan een kind dat van een schommel valt: het rent naar zijn vader en begint pas in zijn armen te huilen. Volwassenen, die zijn opgevoed in een ontladingsvijandige cultuur, zijn soms verbaasd als ze plotseling de

tranen voelen opkomen. "En ik voelde me zo gelukkig..." zeggen ze. Misschien gelukkig genoeg om volop vrije aandacht te hebben en zo bij diep weggestopte Pijn te kunnen komen?

Hoe dan ook, meestal heb je geen Aandachtsbalans en geen kans om lichamelijke opwinding toe te laten of op te wekken. Dat geldt voor het dagelijks leven, maar soms ook voor cocounselingsessies. Hierom is er een aantal technieken ontwikkeld binnen het cocounselen, die de Ontlading kunnen bevorderen. In deel III van dit handboek zijn wat voorbeelden verzameld onder het hoofd "Hulpmiddelen bij Ontlading". Vanuit de gevoelskaart gezien kunnen we zeggen dat zulke technieken mensen helpen om binnen de ruimte van hun emoties in het Ontlading stimulerende" gebied te komen.

Fig. 8 toont nog even de Aandachtsbalans weergegeven op de gevoelskaart:

OVERNEMEN

Nu willen mensen vaak niet herinnerd worden aan hun Pijn (Dat is ook pijnlijk!) Het kan zelfs zover gaan, dat ze hun Pijn helemaal ontkennen, behalve wanneer ze er middenin zitten. "Met mij is niets mis - Ik zal nooit meer neerslachtig worden". Ontkenning kan een handig middel zijn om met Pijn om te gaan, maar het kan heel schadelijk zijn als ze steeds maar wordt volgehouden; Dit middel doet niets om te voorkomen dat de Pijn weer terugkomt.

Als je cocounselen wilt gebruiken om Patronen te doorbreken en je kansen op Restimulatie in de toekomst te verkleinen, heb je vaak een duwtje nodig om opnieuw bij de Pijn te komen (fig. 9).

OVERNEMEN

Verschillende manieren om deze beweging over de gevoelskaart te kunnen maken staan te lezen in deel III, pag. 000, onder de kop "Hulpmiddelen bij Ontlading: Specifiek maken". Dit richten op concrete gebeurtenissen, waar Pijn op zit, binnen de veilige cocounselomgeving, kan al genoeg zijn om Ontlading aan te moedigen. Maar vaak hebben we meer nodig om de Pijn bewust te krijgen, en om lichamelijk meer opgewonden te worden (fig. 10).

OVERNEMEN

fig. 10

Gecombineer de technieken voor het richten van de aandacht en het activeren zijn opgesomd als "Hulpmiddelen bij Ontlading: met het negatieve gevoel meegaan" (pag 000)

Andere handige technieken werken direct op de Aandachtsbalans door middel van paradoxen en tegenspreken (fig.11).

Zie "Hulpmiddelen bij Ontlading: tegen het negatieve gevoel ingaan" voor voorbeelden van deze krachtige paradoxen (pag 000).

OVERNEMEN

fig. 11

Sommige van deze technieken hebben nog een andere functie: het doorbreken van "controlepatronen". Ze proberen een vinger te krijgen achter al die truuks die je, meestal onbewust, hebt geleerd, om te voorkomen dat je je bewust bent van je gevoelens. Veel controlepatronen gaan gepaard met chronische spierspanning. Zo is Richard, als hij naar een politieserie op de televisie kijkt, ofwel angstig, hij transpireert en trilt, ofwel hij voelt zich verveeld en krijgt pijn in zijn buik en zijn rug. Bijgevolg kun je ontspanningsoefeningen doen om tot bewustzijn van Pijn te komen. Er kunnen natuurlijk ook andere controlepatronen zijn, die het lichaam verhinderen om mee te doen. In dat geval moeten de Patronen niet via ontspanning worden aangepakt, maar door directe lichamelijke opwinding.

DEEL III: Cocounsel werktechnieken

In dit deel kijken we eerst nog eens naar het cocounselcontract en bespreken dan de rol van werker en die van medewerker in verband met de Vrije Aandacht. Dan komt er een samenvatting van de belangrijkste technieken, met beschrijvingen en voorbeelden. Maar eerst willen we het belangrijke begrip Vrije Aandacht nog eens precies omschrijven.

Iemands Vrije Aandacht is al die beschikbare aandacht die niet wordt afgeleid door hetzij gebeurtenissen in de omgeving hetzij Pijn van binnen.

BASISCONTRACT

Het cocounselcontract heeft niets te maken met advocaten of kleine lettertjes, maar is een krachtig en prachtig hulpmiddel bij verandering. Hoe duidelijker het contract is, des te kleiner is de kans dat er bij het cocounselen Patronen gaan meespelen. Cocounselers werken op basis van gelijkwaardigheid en wederzijdse kennis van de bruikbare technieken. Ze spreken af om de beschikbare tijd eerlijk te verdelen in de rol van werker en medewerker. Ze spreken af dat de werker bepaalt hoe zijn tijd wordt besteed en dat de medewerker niet zal oordelen, interpreteren of adviseren. Ze spreken ook geheimhouding af van alles wat zich binnen de cocounsel sessie afspeelt.

De rol van de werker

De werker is verantwoordelijk voor zijn sessie en maakt uit waaraan, hoe en hoe lang wordt gewerkt; het is zijn tijd. De werker heeft de vrijheid om de suggesties van de medewerker al dan niet te volgen. De werker werkt om zijn eigen vermogens vrij te maken.

De werker moet aan het begin van de sessie duidelijk maken wat voor contract hij wenst. De belangrijkste mogelijkheden zijn:

1. Vrije-Aandachtscontract: De medewerker geeft alleen Vrije Aandacht en springt niet in;
2. Normaal contract: De medewerker springt van tijd tot tijd in als de werker de draad lijkt kwijt te raken, geblokkeerd raakt of een aantal belangrijke punten dreigt te missen. Ook kan hij de werker aansporen zijn lichaam te gebruiken of de volle energie in het werk te steken;
3. Intensief contract: De medewerker moet ieder Pijnsignaal oppikken en suggesties geven om iets te zeggen of te doen. Deze suggesties zijn hulpmiddelen om Ontlading te bevorderen. Het Intensief contract is met name nuttig bij het werken aan Chronische Patronen.

De rol van de medewerker

1. De medewerker staat klaar voor de werker en geeft zoveel mogelijk steunende Vrije Aandacht;
2. De medewerker geeft geen kritiek op wat de werker doet, denkt of voelt; geeft geen interpretatie van de problemen van de werker of de oorzaken van diens Pijn; geeft geen adviezen; geeft geen commentaar over zijn eigen ervaringen.
3. De medewerker doet suggesties op basis van het afgesproken soort contract. Suggesties zijn gebaseerd op cocounseltechnieken die aan beide partijen bekend zijn. Ze worden zo mogelijk geformuleerd als voorstellen en niet als vragen.

De Vrije Aandacht van de medewerker

De medewerker moet Vrije aandacht aan de werker geven en wel zo, dat de werker die op prijs stelt. Aandacht voel je als iemand naar je kijkt, en zeker als er oogcontact is. De medewerker zal dus bij voorkeur naar de werker kijken en wel speciaal naar diens gezicht, meestal naar de ogen. Hij blijft dit doen, ook als de werker dit oogcontact niet aanhoudt. De medewerker kan in zo'n geval een houding aannemen waarbij de werker het oogcontact onmiddellijk weer kan opnemen.

Naast oogcontact kan aanraking op dezelfde manier werken. De medewerker kan de hand van de werker vasthouden of zijn hand op diens knie leggen. Dit contact werkt vaak gunstig gedurende Ontlading als de houding van de werker oogcontact soms moeilijk maakt.

N.B. Soms kan aanraking remmend werken op Ontlading; vooral bij het huilen, wellicht omdat aanraken vaak deel heeft uitgemaakt van het onderdrukken van Ontlading in het verleden: armen om je heen en de tekst "Stil nu maar, huil nu maar niet". Het kan de moeite waard zijn dit even na te gaan als je je werker niet zo goed kent en waakzaam te zijn op het effect, dat je aanraking op de Ontlading van de werker heeft.

Dit aankijken en aanraken is ook voor de medewerker zelf een goede steun bij het volhouden van maximale Vrije Aandacht. Je beseft als medewerker direct dat je aandacht van je werker wordt afgeleid, wanneer je niet meer naar hem kijkt. Vooral onervaren medewerkers moeten er op letten niet te worden afgeleid; dat gebeurt maar al te makkelijk. Overigens is dit niets om je zorgen over te maken: bijna iedereen heeft er in het begin wel eens last van. Vrije Aandacht geven is een vaardigheid die je moet leren en er op letten is een belangrijk stuk van dat leerproces. Vrije Aandacht geven is het enige, dat een medewerker moet beheersen.

Hoe ervarener de werker is, des te vaker zal hij alleen maar je Vrije Aandacht vragen; en dat is dan ook een volstrekt essentiële bijdrage. Jezelf een onbekwame of afgewezen medewerker voelen is typische medewerkersPijn. Vrije Aandacht geven wordt in de praktijk steeds gemakkelijker en je zult merken hoe ontspannend en plezierig het eigenlijk is. De mate van Vrije Aandacht, die je over hebt, blijft wel

wisselend; volmaakt moet je niet te gauw willen worden; dat geeft maar Pijn.

Houd nooit je werker voor de gek door te doen alsof je aandacht hebt. Als om het een of ander de Vrije Aandacht echt even weg is, meestal vanwege restimulatie door de Pijn van de werker, dan zeg je tegen je werker, dat je even geen Vrije Aandacht hebt en vraagt om de rollen eventjes om te keren. Jij neemt dan een paar minuten als werker om uit je Pijn te klimmen.

Als je in staat bent om een behoorlijke Vrije Aandacht op te blijven brengen, dan kun je een actievere medewerkersrol vervullen, door het doen van suggesties om de werker verder in of bij de Pijn te houden of juist daaruit te helpen, of om te Vieren.

De Vrije Aandacht van de werker

De werker moet in de gaten houden dat voor Ontlading een Aandachtsbalans nodig is tussen oude Pijn en de veilige omgeving in het nu. Er komt geen Ontlading zonder een opnieuw beleven van Pijn. Veel cocounseltechnieken zijn er dan ook op gericht om oude Pijn op te diepen en weer tot leven te wekken. Die Pijn kan soms vlak onder het oppervlak sluimeren, maar ook heel diep weg zitten. Maar als die Pijn opnieuw wordt beleefd zonder bewustzijn van een veilige omgeving, dan komt ze net zo terug als vroeger en verandert er niets. Dat wordt dan een nachtmerrie en zoiets kan heel riskant zijn.

De veilige omgeving wordt geschapen door je medewerker en vooral van de mate waarin je zijn Vrije Aandacht voelt. Maar je kunt als werker jezelf wat helpen door te leren een beetje Vrije Aandacht over te houden. Daarbij helpt het als je naar je medewerker kijkt, zelfs in de Ontlading. Dit is alweer iets wat je moet leren; voor een onervaren werker is het meestal heel moeilijk. Als beginnening moet je je er nog maar niet druk over maken, maar in de praktijk zul je zeker merken dat het de moeite loont. Je kunt heel effectief werken als je, ook bij een krachtige Ontlading jezelf heel bewust blijft van de veilige omgeving door het oogcontact met je medewerker. Maar in het begin gaan oogcontact, en Ontlading, waarschijnlijk min of meer bij vlagen.

LIJST VAN BASISTECHNIEKEN

1. VIEREN

(Zie pag. 000)

Mijn kwaliteiten

Mijn vaardigheden

Mijn lichaam en geest

Het Vieren van anderen

Het Vieren van verschillen

Vieren zonder woorden

2. AANDACHT NAAR BUITEN BRENGEN

(Zie pag. 000)

Aandacht voor de omgeving
Lichaamswerk dat aandacht vraagt
Eenvoudige denkopdrachten
Positieve herinneringen

3. HULPMIDDELEN VOOR ONTLADING: Specifiek maken (Zie pag. 000)

Concentreren op een bepaalde gebeurtenis
Vertellen in de tegenwoordige tijd
Letterlijk beschrijven.
Eindigen met "Wat moet nog gezegd?"

HULPMIDDELEN VOOR ONTLADING: Met het gevoel meegaan
Herhalen van Pijnsignalen
Meer stem gebruiken
Lichaamshouding en gebaren betrekken bij woorden en gevoelens
In de Ontlading spelen
Rollenspel

HULPMIDDELEN VOOR ONTLADING: Tegen het gevoel ingaan
Pijn tegenspreken: inhoud, stem, gebaar, houding
Pijn en mensen die je in de war brengen Vieren
Rolwisseling: de rol van de tegenspeler overnemen in een
Patroonmatige situatie
Lichamelijke ontspanning, tegen chronische spierspanningen in
Lichamelijke activering, tegen afknappen, dichtslaan en inzakken
Richting houden tegen Patronen in

HULPMIDDELEN VOOR ONTLADING: Patroonverbanden nagaan

Spontane associaties volgen
Vroegste of krachtigste vergelijkbare herinnering nagaan
Chronologisch Aftasten (scannen): gebeurtenissen rond een bepaald
thema opsommen en/of beschrijven
Bakens volgen: herhaald antwoord geven op bepaalde zinnen
Fantasien, beelden of symbolen verkennen

4. DOELGERICHT OEFENEN : Kunnen omgaan met Restimulatie;

Van Patroon naar Persoon gaan

(Zie pag. 000)

Onderscheid tussen oude Pijn en veilige omgeving

Ladders bouwen om uit Pijn en Patronen te komen:

a) Richtingen

b) Associaties die de aandacht naar Buiten brengen

DOELGERICHT OEFENEN : Verstandelijke benadering;

Zijn en handelen als de Nieuwe Ik.

"Wat moet nog gezegd?"

Rollenspel met het oog op de toekomst

Tegenwoordige en toekomstige werkelijkheid

De kunst van het aangaan van verplichtingen

DOELGERICHT OEFENEN : Verstandelijk denken

Creatief en probleemoplossend denken

Doel bepalen op korte en lange termijn

Plannen maken

Creatieve actie en aanleren van nieuwe vaardigheden

Herprogrammeren

De volgende paragrafen gaan meer in detail in op elk van de vier hoofdstrategieën, in de volgorde van de lijst hierboven.

VIEREN

Vieren is het zoeken en waarderen van de positieve dingen van jezelf: eigenschappen, vaardigheden, lichamelijke en geestelijke kanten, successen. Vieren ziet er meestal uit als opsommen en genieten van alles waar je je maar op wilt concentreren. Vieren is een vorm van positieve concentratie, van werken vanuit je sterke kant. Het helpt je zelfvertrouwen versterken en je in staat stellen om je sterke kanten en vaardigheden meer vrijelijk ter beschikking te hebben.

De meeste mensen zullen, als je ze vraagt om drie minuten over hun eigen vaardigheden en sterke kanten te praten, moeite hebben om een minuut vol te krijgen. Hoe komt dat? Probeer het zelf maar eens en bekijk waarom het voor jou moeilijk is. Wat zijn de storende gedachten?

- zak je weg in gedachten aan zwakke punten, mislukkingen, vervelende dingen?

- ben je bang voor opscheppen of een arrogante indruk maken op anderen?

- raken je toehoorders in verwarring omdat zij al die dingen van jou niet kunnen?

- klap je zomaar dicht, misschien omdat je vindt dat het nergens op slaat?

Wat de reden ook wezen mag, het schijnt dat de meeste mensen het gemakkelijker vinden om negatief over zichzelf te denken, te spreken en te doen. Dit geldt zelfs voor heel wat uiterlijk geslaagde en zelfverzekerde mensen. Voor een buitenstaander lijken deze negatieve uitingen meestal onredelijk. Bovendien nemen ze daadwerkelijk tijd en aandacht af van wat je op dat moment werkelijk probeert te doen. Ze storen.

Die storing houdt in, dat je tijd verdoet aan gedachten als "Ik kan niet goed leren", "De mensen zullen wel genoeg van me hebben", "Ik krijg het toch niet op tijd af". Daardoor lever je altijd slechter werk dan je eigenlijk wel zou kunnen. Bovendien gaat het je waarschijnlijk tijd kosten om alle keren, dat je er een puinhoop van hebt gemaakt, achteraf nog eens mee te maken zonder dat je daar nog iets aan kunt veranderen. De tijd die deze oude Pijn kost, had je ook aan andere dingen kunnen besteden, nuttige of leuke.

Wie oog heeft voor zijn eigen vaardigheden en successen zal gemakkelijker het volle profijt van zijn mogelijkheden kunnen trekken. De technieken hiervoor zijn allerlei soorten van zelfwaardering of zelfvalidatie. Je moet wel bedenken, dat validaties niet per se tot Ontlading behoeven te leiden om nuttig te zijn. Soms volgt die Ontlading trouwens vanzelf. Om jezelf te Vieren moet je een onvoorwaardelijk compliment aan jezelf onder woorden brengen. Dat hoeft niet altijd 100% waarheid te zijn. Goed 50% is al mooi genoeg.

Vieren is zowel aan het begin als aan het eind van een cocounselsessie nuttig: aan het begin helpt het bij het nemen van een krachtige aanvalsstelling tegen de Pijn en aan het einde zal Vieren helpen om weer in de werkelijkheid terug te komen en haar krachtig en enthousiast aan te pakken. Vieren hoeft niet alleen in sessies te gebeuren; je kunt het iedere keer doen, wanneer je jezelf betrapt op woorden of gedachten die jezelf naar beneden halen.

Gebruik je naam. Je moet je naam leren associeren met je sterke kanten door je er aan te wennen die bij iedere Validatie of Viering van jezelf te noemen. Bijvoorbeeld: "Ik ben Richard en ik ben liefdevol, creatief en bekwaam." Zo gaat je eigen naam je je sterke kanten helpen onthouden en je zult daar dan zonder veel moeite een beroep op kunnen doen in moeilijke situaties. Als je je naam nu nog in gedachten verbindt met allerlei negatieve Pijn, dan is het de moeite waard daar verandering in te brengen, anders word je maar, iedere keer dat je je naam hoort, aan je Pijn herinnerd.

Begin met die dingen van jezelf te Vieren waar je zelf het meeste plezier in hebt, ook al vind je ze verder niet eens zo belangrijk. Beperk je tot n ding tegelijk en let op dat je de relativeringen en bepalingen als "meestal", "soms" en dergelijke eruit laat. Soms zijn zulke relativeringen niet eens woorden, maar andere signalen als snuiven, zachtjes praten, ingezakte houding enz.

Geleidelijk kun je steeds meer van jezelf gaan Vieren. Als je iets van jezelf opmerkt, dat je kunt Vieren, kun je dat opschrijven. Het is namelijk verbazend, hoe vlug je, dankzij een negatieve benadering van vroeger, positieve dingen zomaar kunt vergeten. Houd een dagboek van "Goed en Nieuw" en Vieringen van jezelf bij. Maak Vierende wandplaten met je naam en alle Vieringen die je maar kunt

bedenken. Wij krijgen, als we cursisten vragen dit te doen, altijd de prachtigste dingen te zien. De mensen zijn trouwens zelf ook wel eens verbaasd over hun eigen artistieke gaven. Maar het gaat er natuurlijk niet om wie de mooiste kunstwerken maakt. Je moet ook nooit commentaar geven bij de posters van jezelf of een ander. (Voorbeelden van Vieringsposters van onszelf staan even verderop. Deze zijn uit Maart 1981, maar we maken ze nog regelmatig.)

Het Vieren van je Lichaam

Bedenk wat je leuk vindt aan je eigen lichaam en begin met dat te Vieren. Neem verschillende delen van je lichaam en probeer van elk daarvan iets leuks te bedenken. Je lijf werkt al zo hard voor je en het zal alleen maar beter dienst doen als je het waardeert. Wij hebben onze dochter geleerd haar lichaam te waarderen door haar uit te leggen dat pijn niet de schuld van het zere lichaamsdeel is; dat zal juist zijn best doen om weer beter te worden. En dat beter worden kun je ondersteunen door waardering te tonen voor waar je lijf mee bezig is. Je werkt alleen maar tegen door boos op jezelf te worden en te mopperen op het stukje lichaam dat zeer doet.

Vergeet je geest ook niet bij het Vieren. Iedereen is in staat om nieuwe dingen te leren, om veel meer te onthouden dan strikt nodig is. En iedereen is creatief, of tenminste zo geboren. Als je van die vaardigheden meer terug wilt winnen, moet je beginnen met je geest te Vieren.

Het Vieren van Anderen

De ander Vieren is een krachtig hulpmiddel van de medewerker voor zijn werker. Maar ook als vriend, collega of ouder kun je er veel mee doen. In onze cultuur kunnen we soms gemakkelijker aandacht besteden aan de vervelende dingen dan aan de aardige. Kijk maar eens hoe dat bij jezelf zit; hoe vaak praat je waardierend tegen een ander en hoe vaak bekritisierend en negatief?

Wijzelf bleken de kunst om anderen te Vieren nog te moeten leren. We bedachten opeens dat we onze dochter altijd al hardop hadden gewaardeerd, vanaf haar geboorte, maar elkaar nog nooit! Het is heel belangrijk om bij dit Vieren niet mooi te praten of te doen alsof, maar te zoeken naar de dingen die mogelijk bij die ander waardering verdienen.

Een manier om het Vieren van anderen met een cocounselgroep te doen is het houden van een VIERINGSRONDJE. Dit kan iedereen helpen, die aan de patronen wil sjoeren die ons remmen om in het dagelijks leven meer aan Vieren te doen. Je vormt een kring en iemand Viert zijn linkerbuur; daarna Viert deze zijn linkerbuur en zo ga je door, tot iedereen aan de beurt geweest is.

Bij het Vieren moet je de tijd nemen voor zorgvuldige en liefdevolle gedachten. Bedenk, ook als je meer van de Patronen merkt dan van de Persoon, dat het om de Persoon gaat, die aanwezig is. Als je een Viering krijgt moet je ook weer de tijd nemen om haar te proeven en te waarderen. Probeer te reageren door "Ja, natuurlijk", te zeggen,

vol warmte, zelfvertrouwen en openheid. Lach maar rustig, als je daar behoefte toe voelt. Als je de indruk hebt dat datgene, wat gezegd is, eigenlijk niet klopt, ga er dan niet tegenin, maar onthoud het onderwerp en werk er later een keer aan.

Het Vieren van Verschillen

Het Vieren van verschillen haalt van alles overhoop. Verschillen gelden meestal als bedreigend, of het nu om meningsverschillen of om culturele of organisatorische verschillen gaat. In onze cultuur schijnt alles als 'beter' of 'minder' ingeschaald te moeten worden. We winnen of we verliezen en gelijkwaardigheid komt eigenlijk nergens voor. Natuurlijk willen we hiermee niet gezegd hebben, dat alle verschillen in vaardigheid en kracht weggepraat of weggestreken moeten worden. Integendeel, iedereen verdient te worden aangespoord om zichzelf volledig te ontplooiën.

Maar hoe kunnen we nu meer dan lippendienst bewijzen aan die individuele verschillen; hoe kunnen we die verschillen Vieren? In de eerste plaats moeten we onszelf kunnen Vieren. Zo ontwikkelen we een krachtig Ik, dat niet afhankelijk is van de steun van andermans goedkeuring. Alleen op die basis is het mogelijk om je bij verschillen veilig en onbedreigd te voelen en om er aardigheid in te krijgen de rijkdom van die verschillen te delen met anderen. Pas wanneer we in staat zijn onze verschillen te Vieren kunnen we werkelijk iets van eenheid ervaren, en niet alleen maar aanpassing aan sociale normen, opgelegd uit angst voor bedreiging met straf.

Bij het Vieren van onze verschillen kan de oefening "Ontdek je Speciale Plekje" goede diensten bewijzen. Ze wordt beschreven op pag. 000.

AANDACHT NAAR BUITEN BRENGEN

Aandacht naar Buiten brengen is de term voor ieder proces waarbij iemand de hoeveelheid beschikbare Vrije Aandacht gaat opvoeren. Hierbij leid je op de een of andere manier de aandacht af van de Pijn. Je kunt dit doen door aandacht te besteden aan een neutrale maar aandacht vragende zaak, of door je te concentreren op positieve prikkels. De keuze van je techniek hangt in een bepaald geval af van de beschikbare n van de gewenste hoeveelheid Vrije Aandacht; genoeg om Ontlading mogelijk te maken of om iets te doen wat gebeuren moet.

De volgorde van de hieronder opgesomde technieken is zodanig, dat de mate van Vrije Aandacht die je nodig hebt om aan de gang te kunnen gaan steeds groter wordt naarmate de lijst wordt afgewerkt. Ze kunnen achter elkaar worden gebruikt bij het cocounselen of bij andere gelegenheden. Alle beschrijvings- en herinneringsopdrachten moeten hardop tegenover de medewerker worden uitgevoerd; dit vergroot de nodige aandacht. Dat wil niet zeggen dat je alles aan je medewerker moet uitleggen, zodat die kan begrijpen waar je het over hebt! Het is jouw oefening; je doet haar voor jezelf en niet voor je

medewerker. Het gevoel dat je je medewerker op de hoogte of aan de praat moet houden is een stukje Patroon.

Aandacht voor de omgeving

- Merk de onmiddellijke omgeving op; beschrijf je medewerker, de kamer, zoek zes blauwe dingen op, tien verschillende kleuren.

2. Bekijk jezelf van buiten; tel je ademhalingen of je polsslag.

Lichaamswerk waar aandacht voor nodig is

1. Loop de kamer rond en zet je voeten daarbij precies voor elkaar, ga op n been staan, bouw een toren van blokken.

Eenvoudige denkopdrachten

1. Tel tot honderd in stappen van vijf, of tot driehonderd in stappen van vijftien, zeg het ABC achterstevoren op.

2. Tel het aantal dingen, dat op een plank staat, al de dingen in de kamer waarvan de naam met een T begint.

Positieve herinneringen

1. Denk aan leuke dingen die je eerder vandaag hebt gedaan; beschrijf ze letterlijk.

2. Haal allerlei prettige herinneringen op in willekeurige volgorde. Noem ze op en ga snel van de ene herinnering naar de andere; als je ergens blijft hangen, komt er waarschijnlijk iets vervelends boven.

3. Goed en nieuw: Zoek een serie recente gebeurtenissen op, die positief voor je zijn. Het hoeven geen wereldschokkende toestanden te zijn: alles wat gewoon leuk was, zowel kleine dingetjes - eten, bloemen, een glimlach - als grotere. Ook hier niet te lang bij een ding blijven hangen.

4. Positieve dingen in je leven. Dit komt heel dicht bij Vieren en de grens is ook niet scherp te trekken.

De technieken voor Aandacht naar Buiten brengen worden ook wel Tegenwoordigetijdstechnieken genoemd. Vrije Aandacht is namelijk de aandacht die je voor de tegenwoordige tijd hebt, in tegenstelling tot de Aandacht, die gebonden is aan Pijn in het verleden.

Deze technieken worden bij het cocounselen op twee manieren gebruikt:

A. Om een Aandachtsbalans te verkrijgen met Ontlading als doel;

B. Om terug te komen in een Pijnvrije toestand aan het einde van een sessie. Aandacht naar Buiten brengen is nuttig, telkens wanneer je last van Pijn hebt, niet alleen bij het cocounselen. Je kunt er ook anderen mee helpen: thuis, in leersituaties, in vervelende situaties. In dat geval maakt het niet uit of die ander wel of geen cocounselers is.

GEVOELENS VOLGEN HET RICHTPUNT VAN DE AANDACHT

(TEKENING)

HET IS MOGELIJK OM VAN HET EEN OP HET ANDER OVER TE SCHAKELEN.

HULPMIDDELEN VOOR HET ONTLADEN

De nu volgende technieken zullen worden beschreven in de volgorde waarin ze het best kunnen worden gebruikt door beginnende cocounselers. We beginnen met het opsporen en onderzoeken van een specifieke gebeurtenis. Na zo'n onderzoek kun je er aan gaan staan om alle Pijn, die daarmee samenhangt te Ontladen. Een volgende stap is het onderzoeken van een reeks samenhangende gebeurtenissen, waar Pijn op zit. Bij een onderzoek van zo'n reeks kom je vaak tot het benoemen van de Patronen die in die gebeurtenissen meespelen. Als je die Patronen eenmaal benoemd hebt, kun je er direct aan gaan werken. Dit heeft het voordeel, dat het doorbreken van een Patroon in veel gevallen even goed is als het Ontladen van Pijn. Wie de technieken eenmaal onder de knie heeft, kan ze gebruiken in willekeurige volgorde en kiezen wat hem uitkomt. Voor een geoefende cocounselor is de onderstaande volgorde dus geheel willekeurig.

De Hulpmiddelen voor Ontlading helpen bij („n van) de hieronder genoemde punten:

1. Het opnieuw beleven van Pijnlijke herinneringen en de gevoelens die daarmee verbonden zijn. Dit wordt bereikt door het oproepen van specifieke gebeurtenissen.
2. Het beleven van Ontlaadbare gevoelens, ook al zijn dat niet dezelfde als ten tijde van de gebeurtenis. Hierbij wordt de staat van lichame lijke opwinding opgevoerd. Vaak kan zo het oorspronkelijke gevoel worden omgezet in een gevoel dat kan worden Ontladen.

Hulpmiddelen voor Ontlading: Specifiek maken.

A) Concentreer je op n bepaalde gebeurtenis in plaats van over een Pijngebied in het algemeen te praten. Een voorbeeld: Je vindt het moeilijk om vrienden te maken. Om bij de Pijn te komen die je daarbij dwars zit, kun je het beste n bepaalde gebeurtenis uitkiezen en beschrijven; bijvoorbeeld de laatste keer dat je er last van had, dat het niet lukte om vrienden te maken, of een keer dat het heel erg pijnlijk was, korter of langer geleden.

B) Beschrijf de gebeurtenis in de Tegenwoordige Tijd. Als je de situatie opnieuw beleven wilt, is dit beter dan navertellen in de verleden tijd.

C) Beschrijf situaties en handelingen letterlijk en concreet. Hoe preciezer je beschrijft, hoe alles eruit zag, aanvoelde, geurde of bewoog, des te intenser zul je de situatie herbeleven.

D) Eindig met "Wat moet nog gezegd?" Als je een gebeurtenis hebt beschreven, kun je bedenken wat je eigenlijk had willen zeggen tegen de persoon of personen, die een rol speelden in de vervelende gebeurtenis. Meestal is dit iets, wat je indertijd wel dacht, maar niet kon zeggen, of iets wat je nu pas onder woorden brengt. Geef je gedachten weer in de tegenwoordige tijd, alsof de betreffende persoon er bij is. Spreek hardop en maak er passende gebaren bij.

Het gaat om ongecensureerde gedachten; het is geen vooroefening voor iets wat je een volgende keer zou kunnen zeggen. Herhaal de zin een paar maal, zo krachtig mogelijk. Dit kan uitlopen op meer Ontlading.

Het belang van "Wat moet er nog gezegd" is een verandering: je verandert een waargebeurd feit uit het verleden, in een zelf bevestigende Richting. Je kunt natuurlijk iets dergelijks ook doen bij de Doelgericht Oefenen, maar nu hebben we het erover vanwege het belang van veranderingstechnieken. ook voor een beginner, die aan de gang gaat met beschrijving in de tegenwoordige tijd.

Nog eens en met nadruk: het gaat bij "Wat moet nog gezegd" niet om het oefenen voor een volgende keer, maar om Ontlading van de Pijn. Daarna kun je altijd nog verstandelijk beslissen hoe je de concrete situatie (als die nog bestaat en belangrijk is) kunt aanpakken.

Hulpmiddelen voor Ontlading: Met het Negatieve Gevoel Meegaan

Deze technieken versterken de negatieve gevoelens op twee manieren:

- concentreren op die delen van de ervaring die het nauwste geassocieerd zijn met de gevoelens;

- de staat van lichamelijke opwinding bij de werker opvoeren om gevoelens om te zetten in Ontlaadbare gevoelens.

E) Herhaling van Pijnsignalen. Pijnsignalen zijn er in allerlei soorten en maten en verschillen per persoon. Behalve de dingen die de werker zelf als Pijnsignalen herkent, moet je letten op de volgende mogelijke Pijnsignalen: woorden waarover de werker struikelt of die met moeite worden uitgebracht; negatieve oordelen over zichzelf en anderen; woorden die er geknepen of gespannen uitkomen; nonverbale spanningsuitingen als krabben, vuistballen etc.

F) Stem gebruiken. Het verheffen van de stem kan een algemene suggestie zijn voor alles wat de werker zegt, of toegespitst op de Pijn signalen die de werker aan het herhalen is.

G) Lichaam er bij betrekken in houding en gebaren, passend bij de beschreven handelingen en gevoelens. Zodoende kan de werker bij de Pijn komen, want gevoelens zijn met het lichaam verbonden. (Zo is n

van onze manieren om gevoelens te onderdrukken een spanning van het lichaam: dan verhinder je de gevoelens om zich uit te drukken). Net als stem gebruiken, moet je lichaamswerk liefst zeer krachtig doen.

H) In de Pijn spelen. De techniek van het Inspelen (Naar toe spelen, doen alsof) wordt nogal eens verward met die van het Rollenspel, maar heeft tot doel contact krijgen met de Pijn, bij een vaag gevoel of vermoeden van een specifiek negatief gevoel.

Bij deze techniek ga je over tot de lijfelijke acties, die normaal gesproken horen bij het Ontladen van een bepaalde Pijn. Je gaat bijvoorbeeld ergens op slaan als het om woede gaat of bibberen voor angst. Dit loopt vaak uit op echte Ontlading. De Pijn die Ontladen wordt hoeft niet per se dezelfde te zijn als het gevoel dat werd Ingespeeld. Gedetailleerde suggesties voor het Inspelen volgen later (Zie pag. 000).

I) Rollenspel. Hierbij speel je jezelf, of een stukje van jezelf, of een beeld dat je van jezelf hebt uit een eerdere gebeurtenis. Gebruik de tegenwoordige tijd en spreek rechtstreeks tot de andere personages in je scene. Gebruik je medewerker als tegenspeler en zeg hem hoe te reageren. De grens tussen Rollenspel en Letterlijke Beschrijving van een eerdere gebeurtenis, zeker als je daar je lichaam bij gebruikt, is vloeiend. Suggesties voor nuttige vormen van Rollenspel volgen op pag. 000.

Hulpmiddelen voor Ontlading: Tegen het Negatieve Gevoel Ingaan.

Ook deze technieken zijn gericht op concentratie en intensivering van negatieve gevoelens. Ze bevatten allemaal een element van het Tegen spreken van Pijn. Vaak zijn ze nog krachtiger dan de technieken van Meegaan, vooral bij goed ingesleten Pijngebieden. Dit zou kunnen komen doordat ze altijd een Aandachtsbalans creëren. De aandacht wordt hoe dan ook gericht op zowel de Pijn als de Tegenspraak. Al deze technieken zijn gericht op Ontlading.

Als je eerst een techniek van Tegeningaan hebt toegepast, kun je deze daarna versterken met technieken van Meegaan, zoals herhalen en lichaam gebruiken. Het gaat erom, dat je energie in de technieken steekt om tot Ontlading te komen; je hoeft jezelf echt niet te gaan overtuigen dat je de waarheid spreekt!

J) Tegenspreken is het gericht zeggen en doen van dingen die tegen Pijn en Patronen ingaan. Je steekt aandacht en lichamelijke energie in woorden en daden die de Pijn Tegenspreken, om tot Ontlading te komen. Je zegt bijvoorbeeld het tegendeel van dingen waarmee je jezelf naar beneden haalt. Het is niet nodig om in een Tegenspraak te geloven, je probeert gewoon te doen alsof je haar gelooft. Dat valt vaak helemaal niet mee en soms moet je gewoon zachtjes beginnen met Tegenspreken van het Patroon om het dan langzaam op te bouwen tot luidkeels roepen met grootse gebaren. Je moet zowel lichaams houding als woorden, die met de Pijn samenhangen Tegenspreken; sta rechtop met opgeheven hoofd, strek je armen naar buiten en omhoog, niet langs je lichaam; maak je handen open.

K) Vier je Pijn. Schep op over je schuld of je vermogen om mensen pijn te doen. Maak een Vierende zin over iemand waar je Pijn op hebt zitten, precies tegen de Pijnlijke gedachte in. Bijvoorbeeld, als iemand tactloos en wreed tegen je is geweest: "Jij bent de meest gevoelige en vriendelijke persoon die ik ken".

L) Lichamelijke ontspanning: Ingaan tegen chronische spierspanningen. Alle Ontladingsprocessen gaan gepaard met loslaten en ontspannen van het lichaam. Soms kan lichamelijke ontspanning tot Ontlading leiden. Soms is het ook zo, dat zachte, liefdevolle massage of ontspannen in de armen van je medewerker je extra zekerheid geeft, die zorgt voor een Aandachtsbalans die er eerst nog niet was. Bovendien kunnen chronische spierspanningen deel uitmaken van een controlepatroon, of een Patroon om iets weg te spelen. In dat geval kan enige ontspanning voor of tijdens het opsporen van de Pijn de Patronen helpen onderbreken en de Ontlading op gang brengen.

M) Lichamelijke Opwinding: Tegen de verslapping Ingaan en tegen het dichtklappen en inzakken. Ieder opvoeren van de staat van lichamelijke opwinding helpt om je in een andere gevoelsruimte te brengen. Probeer op en neer te springen of rondjes te rennen in de kamer. Als de opwinding geassocieerd wordt met Pijn, zoals bij bio-energetische oefeningen, of bij het onder woorden brengen van een Pijngebied, dan is de gevoelsruimte waarschijnlijk negatief en maakt de Ontlading een goede kans. Als de opwinding geen associaties met Pijn geeft, dan zul je waarschijnlijk uiteindelijk in een positief gevoelsgebied terechtkomen.

N) Richtingen. Een 'Richting' is een bewering (in woord, gebaar of lichaamsuitdrukking) die Ontlading op gang brengt, meestal over een ingesleten Patroon. Een werker die Richting wil houden herhaalt de betreffende Richting om Ontlading op gang te houden. Je moet echt energie in die herhalingen steken. Verwijder zorgvuldig alle beperkingen en bepalingen, verbaal en non-verbaal. Neem tussen de herhalingen alle tijd voor de Ontlading. Richting houden wordt vaak in groepsessies toegepast. De tijd wordt gelijk verdeeld en ieder gebruikt de toegewezen tijd om een Richting te houden en daarop te Ontladen. De rest van de groep geeft Vrije Aandacht.

Richtingen zijn vaak Tegenspraken, maar niet altijd: Het kan ook overdrijving of parodiering van de Pijn zijn. Er zijn Richtingen die veel mensen aanspreken, zoals "Ik ga bij je weg en ik heb nergens spijt van", of "Jij houdt echt van mij", of een onvoorwaardelijke zelfwaardering. Maar vaak zijn Richtingen heel persoonlijk en moet de werker op zoek naar die woorden en/of gebaren die voor hem het krachtigst zijn. Woorden waar je bij moet (glim)lachen of die je eng vindt om te zeggen, maken een goede kans om Ontlading op gang te brengen.

Er zijn een paar algemene dingen over Richtingen te zeggen. Korte, pittige Richtingen werken meestal beter dan ellenlange zinnen. Formuleer je Richting liever positief dan negatief. Zeg dus liever "Ik ben heel flink" dan "Ik ben niet bang"

Als je een krachtige Richting gevonden hebt kun je die het beste opschrijven, anders vergeet je haar zo weer. Een Richting, die je

eenmaal ontdekt hebt, kan worden gebruikt om Patronen te doorbreken. We komen hier op terug bij de bespreking van Doelgericht Oefenen (Zie pag. 000).

Hulpmiddelen bij Ontlading: Patroonverbindingen nagaan.

Bij het bespreken van de hierboven opgesomde technieken gingen we steeds uit van het werken aan n bepaalde gebeurtenis. Om deze technieken draait de hele methode van het cocounselen. Maar de meeste Patronen ontstaan en werken in de regel in de loop van meerdere gebeurtenissen. Het is dus handiger om direct aan het Patroon te werken in plaats van aan al die gebeurtenissen apart. Dat scheelt tijd. Maar daarvoor is het nodig, dat we zulke Patronen eerst leren herkennen en identificeren. Sommige verbindinglijnen die op eenzelfde Patroon wijzen, kunnen door een werker vanzelf gevonden worden. Maar om dit soort generalisaties te vergemakkelijken, kunnen de volgende technieken behulpzaam zijn

O) Aftasten (scannen). Ga je oude ervaringen langs om de Pijn te Ontladen. Identificeer de Patronen en werk eraan om vrij te komen van Restimulatie. Kijk wat het je voor bruikbaar heeft geleerd.

Je kiest een thema. Dat kan een afbakening in de tijd zijn ("Nare dingetjes van deze week") of een inhoudelijk thema ("Veranderen van baan") of gevoelsmatig ("Wanneer verveelde ik me") Je gaat, al dan niet chronologisch, van de ene ervaring binnen het thema naar de andere. Ervaren cocounselers vinden Aftasten pas echt zoden aan de dijk zetten als je begint met je eerste herinnering en doorgaat tot het nu. Dit verkleint het gevaar dat je diep in oude Pijn blijft hangen nog voordat je er aan toe komt om haar aan te pakken.

P) Associeren. Het is voor een werker altijd de moeite waard om op alle associaties te letten en alles te zeggen wat je voor de geest komt; dat kunnen verwijzingen betekenen naar vergelijkbare gebeurtenissen, personen of beelden. Als je zo'n associatie hebt gevonden, kun je altijd nog besluiten of je haar volgt of niet. Associaties die verwijzen naar eerdere en krachtiger ervaringen of personen uit je leven zijn de moeite van het volgen meestal wel waard. Een mede werker kan zo'n associatie oppikken door te vragen "Waar denk je nu aan", als de werker even stil valt of van gelaatsuitdrukking ver andert. Een medewerker kan ook vragen "Waar doet dit je aan denken?"

Q) Eerste of sterkste Herinnering: een bewuste poging om de werker te leiden naar de mogelijke grondslagen van een Patroon. Zowel werker als medewerker kunnen dit aanzwengelen. Het kan een heel relevante suggestie zijn, wanneer iemand werkt aan recent materiaal met betrekking tot machthebbers. Mogelijke vragen zijn: "Aan wie doet hij/zij je denken?", "Zeg dat eens tegen je vader/moeder", "Wanneer heb je zoiets voor het eerst meegemaakt?"

R) Trefwoorden volgen. Bij deze techniek worden herhaalde antwoorden gegeven op bepaalde trefwoorden of zinnen. De werker kan het trefwoord zelf herhalen of aan de medewerker vragen dit te doen. De werker probeert te antwoorden met het eerste wat hem voor de geest komt. Voorbeelden van trefzinnen: "En daarna?", "Als ik X

doe ga jij...." (X is dan iets wat je wel wilt maar niet kunt doen), "Wat doe jij in Amerika, Richard?" , "Ik kan dat niet omdat...".

S) Fantasien, beelden en symbolen nagaan. Hier valt van alles onder. Er zijn mensen die eerder in beelden denken dan in woorden, en de meeste mensen zijn gebaat bij het aanmoedigen van beelden die op een gegeven moment kunnen worden verwoord. Rose heeft een beeld van haar schuldgevoel als een zwart monster dat aan haar been geketend zit en dat ze langzaam dood laat hongeren. Andere handzame voorbeelden uit de praktijk zijn:

- Beschrijf je gevoelens in termen van kleur, vorm, gewicht, structuur, geluiden, etc.;
- Doe als een beest en speel uit wat je wilt doen; thuis, op je werk etc.
- Maak een geleide fantasietrip door een lieflijk landschap naar een klein huisje. Je doet de deur open en je ziet je lievelings patroon.

WAT KAN ER GEBEUREN NA EEN ONTLADING?

OVERNEMEN!!!

Na een Ontlading kun je tal van dingen verwachten, zowel in als buiten een cocounselingsessie.

A. Vrij van Pijn komen. Het natuurlijke einde van een Ontlading is een staat van ontspannen bewustzijn, positief en met een overvloed aan Vrije Aandacht. Soms ben je ook levenslustig en popel je van de energie. Die verandering in gemoedsgesteldheid is voor iedereen waarneembaar aan je gelaatsuitdrukking en houding. Dat is leuk voor je medewerker en dat zegt hij dan ook tegen je.

B. Patronen doorbreken. Ontlading is een alternatief voor de dingen die Pijn je laat doen. Ze haalt je uit die Pijn en maakt korte metten met het Patroon. Dit gebeurt in de eerste plaats bij cocounselings sessies, maar de effecten werken door in het dagelijks leven. Zelfs Chronische Patronen, waar vele sessies lang aan gewerkt moet worden, zullen merkbaar verzwakt zijn. Het is handig om je bewust te zijn van datgene, wat aan het veranderen is, en niet vast te lopen in het gevoel dat er niets is veranderd omdat het Patroon nog niet restloos verdwenen is.

C. Informatie weer opdoen. Pijnlijke herinneringen worden meestal omzeild omdat het niet prettig is om eraan te denken. De informatie die ze bevatten is dus niet toegankelijk voor het denkproces, maar ligt begraven onder de Pijn. Na Ontlading kun je deze gesoleerde informatie Pijnloos bereiken en tot in details ter beschikking stellen van het normale denkproces.

D. Nieuwe inzichten. Je legt als vanzelf allerlei nieuwe verbanden tussen gedachten en gebeurtenissen en lost problemen op. Dit komt

door twee dingen: de toegankelijkheid van de informatie en de overvloed van Vrije Aandacht. Vaak doet dit zich voor als een flits van inspiratie. Dat is nu de Herwaardering.

TECHNIEKEN VAN "DOELGERICHT OEFENEN"

Technieken van Doelgericht Oefenen zijn gericht op wat je wilt gaan doen met het oog op persoonlijke verandering. Ze helpen je op weg in de richting die je voor jezelf gekozen hebt. Je kunt een complete sessie vullen met Doelgericht Oefenen, maar meestal komt het in een sessie aan de orde na een Ontlading. Vaak treedt namelijk na de Ontlading spontaan de Herwaardering op en zij is dan het uitgangspunt voor de Doelgericht Oefenen.

Maar Doelgericht Oefenen is ook heel goed mogelijk zonder volledige Ontlading op het werkgebied of zonder dat er Herwaardering heeft plaatsgevonden. Wij zijn er voor om aan het eind van iedere sessie iets aan Doelgericht Oefenen te doen en daar dan ook voldoende tijd voor uit te trekken. Doelgericht Oefenen kan via zoekende en verkennende technieken, maar ook met technieken, die gebaseerd zijn op een bewuste keuze voor wat je met je leven aan wilt. Er zijn drie types technieken:

1.Omggaan met Restimulatie

Deze technieken geven manieren aan om in te gaan tegen Pijn en Patronen, die je buiten je cocounselingsessies verwacht tegen te komen.

A) Onderscheid maken tussen oude Pijn en werkelijke omgeving. Hierbij moet de werker dingen kunnen zeggen als: "Ik ben niet meer dat bange kind", "ik kan voor mijn arme kindje zorgen", "Ik ben niet meer de Ik van toen", "Ik ben nu sterk en vaardig".

Als we aan het werk zijn aan een bepaald Pijngebied en nog niet alle Patronen hebben doorbroken, lopen we nog steeds het risico door trefwoorden of daarmee vergelijkbare Pijnsignalen buiten een cocounselingsessie te worden gerestimuleerd. Het is nuttig om die trefwoorden te kunnen identificeren. Weten wanneer Pijn en Patronen optreden is al het halve werk! We moeten ze dus kunnen benoemen naar het stukje verleden waar ze vandaan komen. Als we een optredende Restimulatie kunnen herkennen en benoemen als oude Pijn, dan kunnen we er vaak meteen tegenin gaan. Ga dus na op welke trefwoorden je moet letten. Je herkent ze aan de stereotype gedachten en daden, en aan negatieve gevoelens, die er het gevolg van zijn.

B) Zet laddertjes op om uit de Pijn te komen. Maak associaties tussen de toestand van Pijn en Patronen en je eigen verstand. Zulke associaties kun je gebruiken als een ladder om uit de Pijn te klimmen. Je kunt ze oefenen in de sessie om ze later als een automatisme toe te passen in de praktijk. Zo'n ladder kan gebaseerd

zijn op een Richting die het Patroon doorbreekt (Richting houden in de praktijk) of op Aandacht naar Buiten Brengen.

Voorbeelden: 1) Als je met je mond vol tanden staat kun je zachtjes tegen jezelf zeggen: "Ik kan alles zeggen wat ik wil".

2) Zoek een verband tussen een element van de Pijnsituatie en jouw Speciale Plaats. Dit gaat het best met iets wat je aan kunt raken. Het is een vorm van Aandacht naar Buiten Brengen

2. Verstandelijk Instuderen

Technieken waarbij je je gewenste houding en daden instudeert.

A) Rollenspel voor de toekomst. Je neemt een toekomstige situatie, en speelt uit hoe je je daarin wilt gedragen. Dit kan een situatie zijn die al afgesproken was (bijvoorbeeld: een sollicitatiegesprek) of iets wat je nog op touw wilt zetten (bijvoorbeeld: je baas de waarheid zeggen).

B) Werkelijkheid Nu en Straks. De werker stelt, dat hij nu vrij van Pijn is en legt uit wat dit betekent, en hoe hij zal handelen (reken bij deze techniek op Ontlading). Dit is wat John Heron in zijn Manual (1979) "Take charge now" ("En nu er tegenaan") noemt.

C) Geloften. Deze technieken worden gebruikt bij het Herwaarderings counselen. Meer hierover is te vinden in de publicaties van deze beweging.

3. Verstandelijk Denken

Deze technieken stellen het verstandelijk denken in dienst van de persoonlijke verandering. Verstandelijk betekent natuurlijk niet alleen maar logisch of emotioneel: we hebben het over de flexibele, lief hebbende persoon die toegang tot al haar vaardigheden heeft!

A) Creatief en probleemoplossend denken. Denk hardop over alles wat je belangrijk lijkt: hoe je beter met je kinderen kunt omgaan, je geliefkoosde wetenschappelijke theorie, de zin van het heelal, het kopen van nieuwe kleren. Wij besluiten onze workshops graag met "Wat wil ik voor mezelf in de komende zes maanden?". Dit kan als oefening in de groep; we spreken dan van "Denken en Luisteren". De medewerker geeft alleen Vrije Aandacht en onthoudt zich van vragen of commentaar, zowel tijdens als na de oefening. Je hoeft niet de hele tijd aan het woord te blijven, als je maar zoveel mogelijk van je gedachten onder woorden brengt. Probeer jezelf te bevrijden van de drang om alle gedachten op een rijtje te zetten voor je ze verwoordt; het is geen spreekbeurt en je hebt alle vrijheid om van tijd tot tijd van gedachten te veranderen.

B) Voornemens. Bepaal doelen voor jezelf, stel prioriteiten en specificeer je doelstellingen in concrete punten die je wilt veranderen in je doen en voelen.

C) Plannen Maken. Maak je algemene plannen toegespitst en concreet. Je kunt je medewerker laten helpen met vragen als: "Waar

wil je naar toe?", "Wanneer merk je dat je dat bereikt hebt?", "Waar moet je mee beginnen?", "Wanneer ga je dat doen?", "Wat ga je zeggen?", "Wat zou jou tegen kunnen houden?", "Wat kun je daar tegen doen?".

Je kunt ook een contract maken met je medewerker om steun op cruciale momenten of controle op je vorderingen. Vooral bij een wederzijds contract kan dat goed werken.

D) Creatieve actie en nieuwe dingen leren. Alles wat je beter wilt kunnen of wat moeilijk gaat worden. Bijvoorbeeld: dansen, schilderen, tekenen, zingen, het schrijven van gedichten of van een belangrijke brief, computerprogrammeren, autosleutelen; alles wat je maar wilt of nodig hebt.

Het is ideaal leren als je wordt gesteund door de aandacht van je medewerker, en door zijn aanmoediging om te Ontladen in geval van Pijn. Zo'n gelegenheid vind je in de praktijk haast nergens!

E) Herprogrammeren kan op verschillende manieren. Een simpele methode is om een paar herprogrammeringszinnen voor jezelf te bedenken: Vieringen en beschrijvingen van hoe je graag zou zijn. Dit kan als vanzelf na een Ontlading komen of je kunt eerst een ontspannings techniek gebruiken (In dit laatste moet je dan wel enige oefening hebben). De zinnen kunnen worden gezegd door je medewerker. Je kunt ze ook vooraf op een bandje inspreken; je eigen stem heeft natuur lijk de meeste kracht, als het je lukt (Hiervoor kun je een repeteer bandje van een minuut, zoals die in de handel zijn, gebruiken). De medewerker moet er op letten dat de werker ontspannen blijft en grijpt in als er negatieve reacties optreden.

Je kunt een hele sessie opbouwen op basis van de technieken van Doelgericht Oefenen. Dit is vooral handig als je een sessie ingaat met een hoge mate van Vrije Aandacht of wanneer je aan de gang gaat in een gebied waar je al flink wat werk aan de Pijn en de Patronen hebt verzet.

DEEL IV: Bijzondere oefeningen en uitbouw van technieken

Dit gedeelte bevat een aantal bijzondere cocounseloefeningen en behandelt enige belangrijke werkmethoden meer gedetailleerd.

Identificatiecheck: een oefening met restimulaties

Als je als kind een nare tijd in het ziekenhuis hebt gehad, dan weet je misschien wel dat je nog steeds een hekel aan ziekenhuizen hebt, maar je bent je wellicht niet bewust van alle Restimulaties die daarmee samenhangen. Misschien vind je het vervelend om in bed te moeten blijven, of je hebt een hekel aan vrouwen die op die ene akelige zuster lijken, of aan apparatuur of witgekalkte muren. Stel dat je angstig en somber wordt van de typische lucht van een desinfecteer middel; dan kunnen er drie dingen gebeuren:

A) Je bent je het verband met de eerdere herinnering bewust; als de gevoelens bovenkomen, kun je ze benoemen als iets wat bij het verleden behoort, zodat het je niets doet.

B) Je ziet het verband wel, maar de akelige gevoelens gaan daar niet van weg; iedere keer dat je weer aan dat ziekenhuis moet denken, vraagt die akelige herinnering weer aandacht en tijd.

C) Je kunt ook bij dat gevoel geen besef van enig verband hebben. Je vraagt je dus af, waar dat rotgevoel in vredesnaam vandaan komt of je verbindt het met iets uit het heden en geeft daar een overtrokken reactie op.

Cocounseltechnieken zijn gericht op het direct of indirect benoemen van Restimulaties en het doorbreken van de gebruikelijke reacties daarop. Zo'n reactie kan bestaan uit negatieve gevoelens, handelingen of ideeën over jezelf. In het algemeen sturen we aan op een verandering van de reacties onder B of C in de richting van A. De Identificatiecheck is een heel nuttige oefening om Restimulatie aan te tonen en daar dan aan te werken.

De Identificatiecheck werkt aan het benoemen of identificeren van Restimulaties die in gang worden gezet door het optreden van andere mensen. Ze is van bijzonder belang als je bij jezelf een heftige reactie opmerkt op iemand die je voor het eerst ziet, of dat nu positief is of negatief. De gedachte erachter is dat zo'n heftige reactie waarschijnlijk met Restimulatie samenhangt. Als je iemand voor het eerst ziet, weet je namelijk nog nauwelijks iets van hem.

Krachtige negatieve gevoelens leiden meestal tot een bevooroordeelde kijk op wat iemand denkt of doet; vaak ga je zo iemand ook ontlopen. Bij krachtige positieve gevoelens ga je positieve acties en reacties van iemand verwachten, zonder dat daar in de concrete relatie zoveel reden voor is. In het laatste geval loop je het risico dat je met die

verwachtingen bedrogen uitkomt. Je voelt je afgewezen, hoewel die ander zich voor een nieuwe kennis keurig gedroeg.

Het gaat bij deze oefening eigenlijk om een speciale vorm van Patroon identificatie. Maar het onmiddellijke doel van de Identificatiecheck is het leren maken van onderscheid tussen je Patroonmatige beeld van iemand en de werkelijke waarneming van die persoon, zoals ze zich hier en nu voordoet. Het effect van Restimulatie is ongeveer gelijk aan wat analysetherapeuten overdracht noemen, maar de methode wordt bij het cocounselen anders gebruikt dan in de psychoanalyse.

De werker kan deze techniek zelf kiezen of op suggestie van de medewerker. Het is nuttig de volgende gang van zaken aan te houden:

1. De medewerker vraagt: "Aan wie doe ik je denken". De werker kijkt welke gedachten bij hem opkomen. De medewerker kan daarbij helpen door de suggestie "Wat is de eerste gedachte?" of door met zijn vingers te knippen.

De werker antwoordt met een naam. Het kan ook wel iets algemener zijn: "een vaderfiguur", "het buurmeisje", of een algemeen type als leraar of politicus. In dat geval heb je geen bepaalde naam, maar je behandelt dat algemenere beeld gewoon alsof het een bepaald iemand is.

2. Als de naam genoemd is, vraagt de medewerker: "Waar in lijk ik op X?" en vraagt de werker om de uiterlijke overeenkomsten op te noemen.

De werker probeert zoveel mogelijk overeenkomsten te vinden en formuleert die in termen van lichamelijk voorkomen. Hij concentreert zich hierbij op concrete punten, houdt zich aan letterlijke beschrijving en levert geen interpretaties. De medewerker moet hem aan de gang houden en helpen om concreet en beschrijvend te zijn. Dus als de werker zegt "Je bent een vriendelijk iemand" dan zal de medewerker hem vragen om precies te zeggen hoe hij op dat idee komt; misschien heeft hij X veel zien lachen.

3. Als de werker geen details meer weet op te noemen, vraagt de medewerker "Wat moet nog gezegd worden tegen deze persoon/dit soort mensen?"

De werker probeert dan onder woorden te brengen wat hij werkelijk zou willen zeggen, vrijuit en onomwonden. Hij moet de tegenwoordige tijd gebruiken en tegen X praten alsof deze er werkelijk bij is. Dit kan tot Ontlading leiden; dat is dan prima en wordt via de gebruikelijke technieken afgewerkt.

Het kan ook gebeuren, dat er in dit stadium bij de werker een heleboel Pijn blijkt te zitten. In dat geval kan de medewerker suggereren om de Aandacht naar buiten te brengen en later tijd uit te trekken om over dit materiaal te cocounselen.

4. Daarna vraagt de werker: "In welke opzichten lijk ik niet op X? Zeg eerst eens hoe ik overkom." De werker gaat op zoek naar verschillen. Ook hierbij moet de medewerker staan op letterlijke beschrijving van

concrete bijzonderheden. Er wordt weer gevraagd naar gedrag en uiterlijk. Interpretaties moeten worden uitgeplozen; op welke observaties zijn ze gebaseerd?

Dit stadium is met name belangrijk als het je medewerker zelf is, die je aan iemand doet denken. De identificatie kan dan namelijk Pijn bij de medewerker oproepen. Maar het is ook in het belang van de werker, dat de verschillen aan de orde komen, want anders blijven de Restimulaties gewoonlijk terugkomen. Dit proces is een voorbeeld van het algemene principe van Doelgericht Oefenen en Patroon doorbreking; je maakt een duidelijke scheiding tussen de oude Pijn enerzijds en de huidige omgeving en de persoon anderzijds.

5. Tenslotte kan de medewerker de vraag stellen: "Wat ga je nu doen, als je weer gerestimuleerd wordt?". Dit is ook een kwestie van Doelgericht Oefenen en Patroon doorbreking; je probeert de trefsignalen van de Restimulatie te herkennen, en daarmee de Restimulatie zelf. Je kunt dan naar de Restimulatie kijken en een weg zoeken om uit de Restimulatie te klimmen in plaats van er in mee te gaan.

Er zijn verschillende manieren om deze oefening te doen:

- a) In een cursusgroep de oefening uitproberen. We suggereren om in dit geval deelnemers iemand uit de groep te laten zoeken bij wie ze op het eerste gezicht sterke gevoelens hadden. Als dat er niet in zit, kun je met een willekeurige partner werken en kijken wat er gebeurt. Restimulaties zijn er altijd wel, de ene keer sterker dan de andere. Je staat vaak te kijken, wat dat allemaal oplevert.
- b) Het is handig om met een nieuwe cocounselpartner eerst de identificaties over en weer uit te werken. Dat geeft minder kans op Restimulaties en is dus goed voor wederzijds vertrouwen en veiligheid.
- c) Als er nieuwe mensen in je omgeving komen, die belangrijk voor je zijn, is de Identificatiecheck nuttig om ze te onderscheiden van mensen uit je verleden. Je werkt in dit geval met je eigen medewerker en de vragen slaan op die nieuwe persoon. Vergelijking van gezagsdragers en intieme kennissen met je ouders levert vaak van alles op.
- d) Een nuttige oefening is om alle mensen uit je omgeving, die belangrijk voor je zijn, af te werken. Dat kan een helderder kijk op hen geven.
- e) Als je vertrouwd bent met deze techniek, kun je de oefeningen ook zonder medewerker doen.

Mogelijkheden voor Rollenspel

1. Speel jezelf in het verleden en geef je medewerker de rol van degene die Pijn bij je heeft veroorzaakt. Het is handig om de medewerker een of meer krachtige zinnen aan te geven, die hij voortdurend tegen je moet gebruiken. Dit kunnen zinnen zijn die je je herinnert of die de ander vast zo zou hebben gezegd. Bijvoorbeeld:

"En een hapje voor mamma", of "Je bent een hele stoute jongen!".
Reageer alsof je het direct tegen de ander hebt. Gebruik de tegenwoordige tijd en gebruik je lichaam erbij.

Probeer te eindigen met een waarderende zin voor jezelf.

Kijk uit hoever je je medewerker laat gaan! Je moet je bewust blijven van het feit dat het je medewerker is, waar je tegenaan praat. Als het rollenspel te realistisch wordt, gaat het erop lijken, dat je medewerker persoonlijk je Pijn doet, en weg is je Aandachtsbalans. Als dit dreigt te gebeuren, kun je de Pijn waar het om gaat beter bewaren voor een groepssessie met een medewerker en een aparte rollenspeler.

2. Soms is het handig om zelf de rol te spelen van degene die je Pijn heeft gedaan. We noemen dit wel "De andere kant van de grammofoon plaat spelen". Zo kun je de situatie parodieren en het Patroon doorbreken. Soms (vrij vaak zelfs) ontdek je dan ook bij jezelf precies dat chronische Patroon, waar je bij die ander zo'n last van had. In beide gevallen gaat het om de Ontlading die nodig is voor het doorbreken van de Patronen, waar het om gaat.

3. Soms ben je je bewust, dat je Pijn de vorm heeft van een innerlijk conflict, dat eindigt in een patstelling; je bedenkt iets, en direct daarna precies het tegenovergestelde, en je kunt geen kant meer op. Zo'n situatie kun je weer van slot krijgen door de twee kanten van de zaak apart te zetten en ze om de beurt te laten uitspreken. Zet ze hiervoor dan ook letterlijk apart: ieder op een kussen of een stoel, bijvoorbeeld. Je gaat op het ene kussen zitten en laat de ene kant van de zaak tegen het andere kussen zijn zegje zeggen.

Als de ene kant is uitgepraat of door de ander in de rede wordt gevallen, ga je naar het andere kussen en laat de andere kant aan het woord, en zo voorts. Je zult zien, dat geen van beide kanten echt rationeel is; ze hebben allebei hun Pijn. En het gaat erom dat de Pijn wordt Ontladen, die hoort bij de rol die je op dat moment aan het spelen bent.

Als er een oplossing opkomt of je tijd is bijna om, neem je afstand van je kussens en ga je rationeel worden. Ga na, wat je hebt geleerd en gebruik passende technieken van Doelgericht Oefenen als afronding.

4. Dromen naspelen kan heel veel opleveren. Er zijn tenminste twee verschillende manieren om dit te doen:

a. Behandel de droom als een werkelijke gebeurtenis en werk er op de gebruikelijke wijze aan.

b. Neem een persoon of zaak en beschrijf de droom van daaruit in de ik-stijl: "Ik ben het gras en er wordt over me heengelopen". Volg de gebruikelijke methoden om tot Ontlading te komen.

5. Rollenspel voor de toekomst: neem situaties door waar je doorheen zult (of denkt te zullen) moeten. Behandel ze in de tegenwoordige tijd, beschrijf het decor letterlijk en spreek direct tegen de andere betrokkenen. Vraag, als dat zo uitkomt, anderen om rollen te spelen. Herhaal trefzinnen die je wilt zeggen en zoek een stem en houding, die bij volkomen zelfvertrouwen horen. Geef alle ruimte aan

opkomende Ontlading en neem daarna de draad van het spel weer op.

Dit kan ook heel aardig met twee kussens. Je begint op het ene kussen, dat je rationele Ik vertegenwoordigt. Het andere is voor je Pijnzijde; daar ga je heen als je in de war raakt. Vanaf het Pijnkussen probeer je zo snel mogelijk weer op het rationele kussen te komen door Ontlading of door uit de Pijn te klimmen. (Dit wordt uitgebreid beschreven onder "Tweekussenoefening Persoon en Patroon", pag. 000)

In de ontlading inspelen

Vaak kan de werker een echte Ontlading op gang brengen door het gedrag te spelen dat bij die Ontlading zou plaatshebben. Hiervoor moet de werker wel weten of vermoeden, wat de Pijn is: woede, angst of iets anders. Inspelen kan dus handig zijn om in een sessie emoties te versterken, als de werker al weet, welke emoties dat zijn. Inspelen in de Ontlading is ook een vorm van Losmaken en daarom op zichzelf al de moeite waard. Als je het hiervoor gebruikt, of in een cursusgroep of als demonstratie, kun je de mensen een beeld laten oproepen dat de bedoelde emotie teweeg kan brengen. Bijvoorbeeld: "Denk aan iemand waar je onlangs kwaad op was" of "Ga eens na waar je allemaal bang voor bent".

Na deze manier van Inspelen moet de werker afsluiten met twee minuten lang prettige herinneringen of iets dergelijks om uit de opgeroepen Pijn te komen.

Inspelen in de Opgelatenheid

Lachen is een vorm van Ontlading die de meeste mensen nog niet helemaal hebben weggedrukt. Het is hier dus vooral een kwestie van toestemmen en aanmoedigen om harder en langduriger te lachen. Evengoed is deze oefening de moeite waard; Haal diep adem voor je begint en probeer zo hard en lang mogelijk te lachen. Probeer verschillende lachjes: giechelen, ginnegappen. Er zijn groei methoden, die de ene vorm van Ontlading waardevoller vinden dan de andere, maar bij het cocounselen zijn ze allemaal even veel waard. Ervaren cocounselers lachen meer dan anderen. Na jaren van cocounselen deden wij mee aan een encountergroep en bij de wrevels en knuffels aan het eind kregen we veel kritiek, omdat we zoveel hadden zitten lachen!

Inspelen in het Verdriet

1. Stel je voor dat een baby bent. Je gaat in een gemakkelijke houding op de grond liggen en voelt je zielig en verlaten. Probeer te huilen als een klein kind; trek gezichten en geef geluid.
2. Denk aan een zwaar verlies dat je hebt geleden; ontspan bewust je kaken en liefst ook je voorhoofd. Dit gaat soms gemakkelijker als je je

handen bovenop je hoofd legt en langs de haarlijn strijkt. Niet willen huilen kan hoofdpijn veroorzaken, dus het ontspannen van de hoofdhuid kan huilen losmaken. Probeer ook hier een zielig geluid te produceren.

Inspelen in de Boosheid

1. Op een kussen slaan is een geliefde manier van Inspelen in de boosheid. Je moet daarbij wel op een paar dingen letten:

- Doe het liever geknield dan zittend;
- Gebruik twee handen tegelijk om je rug niet te forceren;
- Begin zachtjes, ga bij iedere slag iets harder slaan tot je zo hard slaat als je kunt; begin daarna overnieuw;
- Gebruik je stem; geef geluid of, als je een woord wilt nemen, een kort woord: "Nee!" of "Ik!"

Het opbouwen van een climax is aan te raden omdat boosheid heel gemakkelijk patroonmatig wordt: verkrampt en herhalend bonken is waarschijnlijk geen ontlading. Boosheid wordt ontladen in een korte, felle uitbarsting. Het herwaarderingscounselen heeft daar de mooie term "stormen" voor. Aangehouden en eentonige handelingen en geluiden zijn waarschijnlijk geen ontlading.

Zo is ook totale lichaambeweging met gespannen spieren geen ontlading; dat wordt meer het soort uitspelen van pijn dat uitloopt in het stukslaan van bushokjes en andere vormen van vandalisme.

2. Het verscheuren van kartonnen dozen geeft voor veel mensen lucht aan hun boosheid; het geeft een zeer bevredigend geluid. Ook ertegen trappen en er bovenop dansen werkt prima. Als de boosheid tegen een bepaald iemand is gericht, kun je een gezicht op de doos tekenen of een naam erop schrijven. Bij sommige mensen helpt het om de flarden te verbranden. Probeer net als bij de andere manieren van Inspelen geluid te maken, of pas "Wat moet nog gezegd?" toe.

Als de haat heel intens is, kan ontlading moeilijk vallen. Probeer dan de doos met een bot mes te lijf te gaan om tot ontlading te komen. John Heron raadt iedereen die kinderen heeft aan om ze tenminste n keer per maand symbolisch te vermoorden. Dat is een goede basis om de rest van de tijd een gezonde en liefdevolle relatie met ze te onderhouden.

3. Nog een methode van Inspelen in de boosheid: je neemt een kussen en wringt dat met beide handen. Gewoon de nek omdraaien!

Er zijn dus allerlei methoden. Iedereen moet meerdere manieren van Inspelen verkennen om te kijken welke hem persoonlijk het meeste baat.

Inspelen in de Angst

1. Voor veel mensen blijkt het ontladen van angst het moeilijkst om aan te leren. Vaak lukt dit pas na maanden cocounselen. Bovendien

begint Ontlading van angst soms zonder dat je bewust weet waar het over gaat. Ook Rose had die ervaring: na een groepsessie tijdens een Gestaltweekeinde voelde ze zich in de war en was drie kwartier lang aan het bibberen en klappertanden, zonder dat ze zich daar, intussen of achteraf, iets bij voor kon stellen. Dit was haar eerste Ontlading van angst. Er kwam nog meer, totdat ze een keer in Noorwegen in de bioscoop van het begin van de film tot het eind zat te klappertanden. Na een cocounselsessie achteraf leerde ze beter met angstgevoelens om te gaan. Daarna werd ze zich bij Ontlading van angst steeds meer bewust van het voorwerp van haar angsten. Door dergelijke Ontlading is Rose zich meer bewust van haar angst geworden, en daardoor kreeg zij minder last van chronische angstigheid. Ze kan nu veel beter met bang zijn omgaan.

Angstgevoelens kunnen heel erg op slot zitten. Doe de volgende oefening maar eens: probeer je lichaam te schudden. Begin op n plaats, handen of schouders of knien. Neem het schudden over met je hele lijf. Je zult zien dat sommige lichaamsdelen stijf blijven. Ze bewegen niet en doen niet met de rest mee.

2. Lichaamswerk kan heel nuttig zijn. Noem dingen waar je bang voor bent en probeer een of meer van de volgende oefeningen na elk angstpunt. Houd je mond open en laat het geluid komen.

- laat je armen los hangen en schud je handen met kracht;
- probeer je schouders aan het trillen te krijgen;
- adem diep in; ontspan je kaakspieren tijdens het uitademen; laat de onderkaak trillen

Bovenstaande oefeningen zijn de moeite waard om toe te passen, afzonderlijk of na elkaar, zodra je merkt dat je bang of angstig voelt. Ze helpen om los te komen en Ontlading te bevorderen.

3. Juist voor het Ontladen van angst is de veiligheid heel belangrijk. In een cocounselsessie is meestal wel een vorm van aanraken of ondersteunen geboden. Pas hierbij wel op, dat je de werker niet in zijn bewegingen belemmert. De volgende houding is handig bij het Ontladen van angst in een sessie:

Werkster en medewerkster staan rechtop tegenover elkaar. De medewerkster slaat zijn armen om de werker heen, over of onder de schouders, afhankelijk van wie de langste is. De mw kromt zijn beide handen met de vingertoppen op de rug van de werker. Zo houdt je contact zonder de bewegingen van de ander te belemmeren.

Op dezelfde manier haalt de werker steun bij de medewerkster met zijn vingertoppen op diens rug. De werker houdt zijn armen horizontaal met de ellebogen naar buiten. Hij leunt even naar voren met het gewicht op de bal van de voet en hangend hoofd. Zo kun je gemakkelijker je armen laten trillen en de rest van het lichaam laten meekomen. De werker houdt de onderkaak los en laat alle geluid komen.

(TEKENING)

Inspelen in de Afschuw

Een bijzondere vorm van angst heeft te maken met het gevoel dat je je iets akeligs van het lijf moet houden. Of dat je iets verkeerd daaruit moet verwijderen, zoals bij het uitbraken van gif. John Heron geeft een Inspeeloefening aan, die de "Dolle Hond" heet. Je stelt je een dolle hond voor, die aan je been hangt. Je probeert hem af te schudden en je gebruikt ook je armen en je stem om los te komen.

We weten niet of braken en kokhalzen een type Ontlading op zichzelf zijn, maar ze hebben zeker een plaats binnen andere vormen van Ontlading en zijn, psychologisch gezien, zeker niet onbetekenend.

Wij zijn er heel erg voor om bij dit soort gevoelens de bijpassende geluiden te maken; het zal voor de meeste mensen geen probleem geven om iets voor deze vorm van Inspelen te vinden. Het feit, dat in de speelgoedwinkel potjes worden verkocht met een groene slijmerige substantie, bekend onder de naam "Smurfensnot", zal zeker ook te maken hebben met de daarbij geboden mogelijkheden tot Ontlading, en niet alleen met de behoeften van jeugdige plaaggeesten.

Een andere vorm van Inspelen op het gebied van afschuw bestaat uit het schilderen in zeven schaduwen of in viezig groen of in je eigen favoriete walg- kots- of strontkleur. Maak de bijbehorende geluiden! Deze oefening kan ook dienen om materiaal voor een sessie omhoog te halen.

COCOUNSELEN EN LICHAAMSWERK

Bij alle cocounseltechnieken geldt: laat je lichaam meedoen. Wie vast zit in bepaalde Patronen, gedraagt zich soms alsof stukjes van lichaam en geest los staan van de rest en van het bewustzijn. Maar bij de Persoon is alles in samenhang en harmonie.

Wij zien cocounselen als een weg naar persoonlijke verandering, die sterk lichamelijk georiënteerd is. Effectieve Ontlading gaat altijd via het lichaam. Waarom dan nog een speciale paragraaf over 'Lichaamswerk'?

In de eerste plaats staat of valt het succes van cocounselen met het gebruik van je lichaam; we kunnen dat niet duidelijk genoeg zeggen. In de tweede plaats merken we nog wel eens wat verwarring en misverstand, zowel binnen als buiten de cocounselarij. Mensen mopperen soms, dat cocounselen zo verbaal zou zijn. Soms gaan Cocounselers op zoek naar iets anders omdat ze het idee hebben dat ze met cocounselen niet verder komen. Dat kan allerlei redenen hebben, maar we merken vaak, dat het ging om mensen met krachtige Controlepatronen tegen lichamelijke betrokkenheid; en dat was de reden, waarom ze eigenlijk niet aan de mogelijkheden van de cocounseltechnieken toekwamen.

De kreet "Lichaamswerk" is in het cocounselen ingevoerd vanuit andere methoden voor persoonlijke verandering. Veel hulp-, therapie- en groeimethoden zijn ontzettend verbaal en daar is allerlei reactie op gekomen. Na Freud kreeg je Reich, en zo voorts. Trouwens, als je goed kijkt naar wat Reichianen en bio-energetici, Alexanderteachers of Rolfers met hun cliënten doen, dan kom je nog een hoop verbaal werk tegen bij het leggen van de verbindingen en generalisaties.

Een handige vuistregel vooraf om te onthouden en toe te passen is de volgende: Laat je lichaam meedoen met alles wat je zegt, door gebaren, houding, gelaatsuitdrukking en stem (toon en volume). Als je je lichaam op die manier bij het werk betreft, kom je gemakkelijker bij je Pijn, kun je beter je Patronen Tegenspreken en nieuwe vaardigheden opbouwen, die in de plaats van de Patroonmatige handeling komen.

Pijn Herbeleven of Niet Alleen Maar Een Praathoofd

Als je praat in de tegenwoordige tijd kun je gemakkelijker het gevoel terugkrijgen dat bij de gebeurtenis hoorde. Meedoen met wat je zegt helpt ook (zintuiglijke en verbale herinneringen worden apart opgeslagen). Als je een woord of zin nog eens wilt zeggen, herhaal die dan luider en luider. Dit helpt om je lichaam in staat van opwindung te brengen zodat je bij de bepaalde gevoelens kunt komen. Let op wat je lichaam doet en doe er een schepje bovenop; vuisten ballen, handen wringen, jezelf tegen de grond drukken, noem maar op. De medewerker let op dit soort handelingen en kan er een suggestie aan wijden. Een typische medewerking is altijd "Doe dat nog eens" of "Maak dat eens sterker", of, nog krachtiger, een suggestie om het tegenovergestelde te doen.

Door medewerkersvragen als "Wat doe je nu met je vuisten?" of "Wat voel je nu?" schiet de werker soms juist in zijn hoofd. Dan krijg je dat hij zijn medewerker gaat tracteren op redenen of interpretaties. Cocounselsuggesties moeten de werker niet brengen tot de analyse van houding of gevoelens maar tot Ontlading van de Pijn waar ze voor staan.

Als je geen woorden bij een handeling hebt, probeer dan een geluid te laten komen. Zo kun je een stukje van jezelf terugzetten, dat los was geraakt. Vaak verradt je stem het gevoel dat er zit; wellicht boosheid, angst of afkeer. Vervolgens kun je Inspelen in de bij behorende Ontlading. Bij het Inspelen in de Ontlading laat je je lichaam datgene doen, wat hoort bij de Ontlading van het gevoel, dat je aanwezig vermoedt. Het is een soort verkennen, dat vaak een echt Ontladingsproces op gang zal brengen.

Bij "Wat moet nog gezegd?" of rollenspel moet je in de gaten houden of je de goede dingen doet. Dat kan ook betekenen dat je moet gaan staan of rondlopen. Als je voelt dat je stijf wordt of counsel knietjes krijgt, moet je eens nagaan of je onderlichaam wel genoeg mee mag doen, Misschien is dat eeuwige op de grond zitten wel een Patroonmatig 'doen wat van je verwacht wordt' aangepast aan de cocounselgebruiken. Ga maar eens een hele sessie niet zitten; je zult zien hoeveel meer je bepaald wordt bij de lichamelijke kanten van je

Patronen en hoeveel je daar nog aan kunt werken. Bij al deze suggesties gaat het erom, dat je je meer en meer bewust wordt van je Patronen.

Het Tegenspreken van Lichamelijke Patronen

Zodra je je eigen lichamelijke Patronen in de gaten krijgt kun je ze gaan Tegenspreken, voor, tijdens en na cocounselingsessies. Een paar in onze cultuur wijdverbreide Patronen zijn:

- naar de grond kijken;
- iemand niet aankijken;
- schouders en heupen laten hangen;
- zo min mogelijk ruimte innemen.

Dit kun je Tegenspreken: omhoog met je blik, je schouders en je armen! Of liever, doe wat voor jouzelf het beste is om deze Patronen tegen te spreken.

Ook woorden zijn belangrijk; het gaat er niet om, dat je opgaat in wat je voelt, maar dat je een geheel maakt van het totaal van je ervaring. Zoek je eigen lichamelijke Tegenspreking op en pas haar toe bij je Vierende zin: twee kunnen meer dan n! Woorden zijn nodig om onze ervaring een meer algemeen karakter te geven.

Iedere verbale Tegenspreking in een sessie moet sterker gemaakt worden door een bijpassende lichamelijke Tegenspreking. Patroonmatige houding, stemvolume, toonhoogte, spreektempo, je kunt het allemaal Tegenspreken. Kijk in de spiegel naar je vaste houdingen en gelaatsuitdrukkingen, of hoe je loopt. Luister naar een bandopname van je stem, van een of meer sessies bijvoorbeeld. Zoek Tegensprekingen op alle verkrampte stukjes van jezelf en gebruik ze.

Losmaken

Sommige Patronen schijnen er speciaal voor te zijn om Ontlading te voorkomen; denk maar eens aan dat inwendige stemmetje dat zegt "Dit is gek/kinderachtig/onnodig". Deze Patronen gaan gepaard met krachtige spierspanningen, die tegenhouden dat je je laat gaan. Er is heel wat voor nodig om Ontlading te blokkeren. Deze Patronen noemen we Controlepatronen. Vaak moet je eerst aan je Controlepatronen werken voor je bij andere Patronen kunt komen. De Patroonmatige gedachten die hierbij horen zeggen vaak dat Ontlading betekent dat je "Je Laat Gaan" en "Dat Hoort Niet".

Maar de grap is juist, dat iemand die van Ontladen weet, beter in staat is om zijn gevoelens zelf te kiezen, en dus te 'beheersen' in de ware zin des woords. Losmaken is de algemene term voor het werken aan dergelijke Controlepatronen, die meestal lichamelijk van aard zijn. We zullen hiervoor een paar specifieke technieken behandelen.

Een al behandelde vorm van Losmaken is het Inspelen in de Ontlading. Deze techniek is bruikbaar als je al een idee hebt, om welk Pijngevoel het gaat. (pag. 000)

Het ligt heel anders als je aanvankelijk nog te diep in je Pijn zit om te kunnen werken of Ontladen. Dit is het geval als je je dichtgeklapt voelt. Je zit dan helmaal aan het verkeerde eind van de aandachtsschaal. Je kunt je Pijn niet herbeleven, want je zit er middenin vast. Eigenlijk zou je je Aandacht naar Buiten moeten brengen, maar je hebt niet genoeg energie voor "Goed en Nieuw" of "Positieve Herinneringen". Het is dan makkelijker om Los te maken via lichamelijke opwinding. Ren rondjes door de kamer zonder tegen de meubels te stoten, maak sprongetjes, kuitenflikkers, radslagen, wat je maar wilt, als het je lichaam maar genoeg opwarmt om in staat van opwinding te komen.

Bij de Pijn komen door DIRECT LICHAAMSWERK

Met Direct Lichaamswerk kun je bij je Pijn komen via puur lichamelijke actie, zonder Aftasten en zelfs zonder woorden te gebruiken. Hiervoor kan massage worden gebruikt, druk op gevoelige punten, spanningsoefeningen (zoals bij de bioenergetica) en hyperventilatie. Als deze technieken worden toegepast (door de werker zelf of met hulp van de medewerker) zullen ze je vaak in contact brengen met Chronische Pijn, die tot in je kinderjaren terug kan gaan. Het zijn dus zeer krachtige technieken en we raden ze alleen maar aan als je al behoorlijk ervaren bent en vrij vlot kunt Ontladen. Je kunt ook maar beter een ervaren medewerker hebben bij dit werk. Normaal kent het cocounselen immers allerlei veiligheden om niet verder in te Pijn te schieten dan je aankunt. Die veiligheden worden nu kortgesloten en je moet erop kunnen vertrouwen dat je medewerker in staat is om je op te vissen, als je in heel diepe Pijn vast mocht dreigen te lopen.

Wanneer je door Direct Lichaamswerk bij je Pijn bent gekomen, kun je de gebruikelijke technieken toepassen om er aan te werken. Ontlaad eerst zo grondig mogelijk. Ga dan op verkenning naar de punten die de Pijn restimuleren en Ontlaad verder als dat nodig is. Maak tenslotte een helder onderscheid tussen verleden en heden. Vorm positieve Richtingen waardoor je uit de Pijn kunt komen door de betreffende Patronen te doorbreken. Dit laatste geldt uiteraard niet alleen voor de sessie, maar ook voor Restimulatiegevoelige situaties in het dagelijks leven. Zie voor een verdere behandeling hiervan het gedeelte over Doelgericht Oefenen (pag. 000).

En de Verantwoordelijkheid van de Werker dan?

Men vraagt zich wel eens af, in hoeverre een medewerkersingreep door Direct Lichaamswerk in overeenstemming is met de verantwoordelijkheid van de werker. Ons antwoord is, dat het niet veel uitmaakt, of je je medewerker nu vraagt om "Ik houd van je" te zeggen, of dat je hem vraagt je te omhelzen. En onder intensief contract kan je medewerker ieder Pijnsignaal oppakken en je aanmoedigen om verder te gaan, maar hij kan ook zijn duim in je

gespannen zijde drukken. In beide gevallen kan de werker daar al dan niet speciaal om gevraagd hebben; dat hangt er weer van af, hoe het contract is opgemaakt. Of een ingreep verbaal of lijfelijk is, is een apart punt en staat los van het type contract.

Evengoed voel je toch wel een heel verschil tussen lijfelijke interventies en verbale. Bovendien kun je - behalve dan bij het rollenspel - verbale suggesties als "probeer dit eens" verwerpen voordat je ze te ervaren krijgt. Dit is bij lichamelijke ingrepen niet altijd zo. Een duim op je ruggegraat kun je pas wegduwen als hij er al staat! Wees dus duidelijk bij het maken van het contract met je medewerker. Bij een intensief contract kunnen de suggesties van de medewerker bestaan uit directe ingrepen aan je lichaam zonder dat hij je dat vooraf vraagt! Natuurlijk kun je je medewerker duidelijk maken wat je op dit gebied wel en niet wilt.

De Werker: Beginnen en Oppakken

Als werker kun je initiatief nemen of reageren op de suggesties van je medewerker. Dit is geen kwestie van actief of passief: in beide gevallen is de werker actief. De tegenstelling beginnen-oppakken is bij lichaamswerk niet anders dan bij gebruik van andere methoden..

Zie hiervoor fig. 1. Beide methoden hebben hun voor- en nadelen. Niet in staat zijn beide methoden te hanteren is al een beperking.

OVERNEMEN!!!

Lichaamswerk en de Gevoelenskaart

Aan de hand van de gevoelenskaart kan worden getoond hoe Lichaams werk, dat gericht is op Ontlading past binnen de basisstrategieën van het cocounselen. We weten nog dat de centrale voorwaarde voor Ontlading bestaat uit een Aandachtbalans (tussen bewustzijn van onze Pijn en van de veilige omgeving) plus lichamelijke opwinding.

Dus lichaamswerk ter bestrijding van het praathoofdsyndroom omvat Concentreren op Bepaalde Punten: Dit kan als volgt worden weer gegeven:

Tegenspreken van lichaamsspatronen, tegen het gevoel ingaan, kan op allerlei manieren worden geprobeerd. Het hangt er maar van af waar je tegenin wilt! Bijvoorbeeld:

OVERNEMEN!!!

fig 3.

De eerste mogelijkheid is kenmerkend voor Losmaakoefeningen. deze zijn vooral nuttig als je je dichtgeklapt voelt, futloos, schuldig, of somber.

OVERNEMEN!!!

fig 4.

Inspelen in de Ontlading is een kwestie van lichamelijke opwinding en van concentreren op gedachten. Inspelen in de Ontlading doe je als je al een vermoeden hebt waar de Pijn op zit en waar je naar toe wilt

OVERNEMEN!!!

fig 5.

Direct Lichaamswerk gaat daarentegen juist uit van een neutrale gemoedstoestand. Van daaruit probeer je in een toestand te komen van opwinding en bewustzijn van Pijn, maar je weet nog niet waar je uit zult komen.

Een Viering en een Waarschuwing

Het is heel opwindend en bevrijdend om je lichaam en je stem helemaal los en vrij te voelen komen,. En zo'n losmaking is aanvankelijk altijd nuttig. Maar je Patronen kunnen op een andere manier doorwerken; drukte en herrie maken kan evengoed dwangmatig zijn. Als je jezelf betrapt op de gedachte: "Ik ben de beste (luidruchtigste) werker hier", kijk dan nog eens goed naar jezelf. Let op de signalen van herhaling, verkramptheid en eentonigheid, om achter het Patroonmatige of aanstellerige te komen en werk er aan om verder te kunnen.

Het verschil tussen Ontlading en Patroonmatige of aanstellerige gevoelens is lichamenlijk waarneembaar. Ontlading ontspant de spieren, sterker nog, Ontladingsprocessen zijn precies het tegenovergestelde van grootscheepse spierspanningen. Als iemand zich aanstelt zie je hele spiergroepen zich spannen: een hand, een

arm, een been of zelfs het hele lichaam. Met Patronmatige bewegingen gaat het net zo: hele delen van het lichaam worden gespannen en verkramppt. Als je weet hoe Ontlading er uit ziet, dan zie je vaak, dat iemand begint te Ontladen en dan stopt door zijn spieren te spannen. Dat gaat soms meerdere keren zo binnen een paar minuten, of zelfs een paar seconden. Dit heb je zelf natuurlijk ook wel eens als werker, maar dan is het moeilijker om door je eigen Patronen heen te kijken.

Volledige ontspanning bij de Ontlading wordt vaak gellustreerd door Herwaardering bij de werker; opeens duikt een belangrijke herinnering op, een nieuw verband of een nieuwe gedachte.

Het Gebruik van het Lichaam bij Vieren en Nieuwe Vaardigheden Opbouwen

Tot slot, maar heel belangrijk: ieder Vieren van jezelf is Doelgericht Oefenen voor de persoon die je kunt zijn. Ook hier weer moeten woorden gecombineerd worden met lichamelijke actie. Klinkt mijn stem Vierend en vol zelfvertrouwen? Geeft mijn lichaamshouding echt blijk van Vieren van mezelf en anderen? Kan ik mijn medewerker recht in de ogen zien?

Ga van algemene Vieringen over op concrete consequenties: "Ik ben creatief en dus ga ik mijn kamer opnieuw inrichten/ een nieuwe jurk naaien/ op een nieuwe manier met X omgaan..." Speel hierbij de betreffende handelingen uit.

Soms zien we mensen een hoop energie in het versterken van Pijn steken, maar heel weinig in de Viering. Spring een gat in de lucht en roep "IK" en "HIEP HOI". Ga altijd staan bij het vieren. De medewerker kan het Vieren stimuleren met suggesties om meer geluid en meer gebaren te maken.

WERKEN MET CHRONISCHE PATRONEN

Pijnpatronen noemen we chronisch wanneer ze onze gevoelens en gedragingen voortdurend beheersen. Deze Patronen zijn zo vaak gerestimuleerd dat ze continu in werking zijn. Ze zijn zozeer een stuk van onszelf geworden, dat we de neiging hebben ze als een deel van onze persoonlijkheid te zien. Richard heeft een Chronisch Patroon, dat luidt: "Ik moet het goed doen, anders houd je niet van mij." Hij heeft er al een poos aan gewerkt en Ontladen maar voelt het van tijd tot tijd de kop toch weer opsteken; als hij college geeft, een artikel moet schrijven, bij het vrijen of het spitten in de volkstuin. Zo heeft Rose er een, dat luidt: "Ik word altijd gewogen en te licht bevonden". In de grond van de zaak komen alle Chronische Patronen neer op een gevoel van niet acceptabel zijn of niet de moeite waard, niet OK zijn. Dit moet je steeds in het oog houden als je er aan werkt.

Het is heel moeilijk om aan Chronische Patronen te werken. Als je hieraan begint, kun je het beste een intensief contract met je medewerker sluiten. Richting houden blijkt als techniek het meest bruikbaar. Vertel je medewerker over het Patroon waar je mee aan

de gang wilt en de Richtingen die daar hun nut bij hebben bewezen. De effectiefste Richtingen zijn meestal die zinnen, waarin je een onvoorwaardelijke waardering voor jezelf uitspreekt, zonder enig voorbehoud. Dat laatste is het moeilijkste, maar ook het nuttigste. De Richting moet worden uitgedrukt in woorden, stem, gelaatsuitdrukking en houding. Niet bij blijven zitten, dus!

Er zijn twee soorten risico's die je kunt lopen bij het werken aan Chronische Patronen op deze manier. De eerste is, dat het belaagde Chronisch Patroon gedurende een cocounselingsessie op de vlucht wordt gejaagd, om vervolgens breeduit terug te keren, zodra de sessie over is. Dat geeft een gevoel van hulpeloosheid; je wordt bij het onderuithalen van dit Patroon afhankelijk van je medewerker. Een werker kan dit probleem oplossen door verder te gaan met zelfwaarderende Richtingen zonder enig voorbehoud, en daar mee door te gaan binnen en buiten de cocounselingsessies. Dit is een vorm van "Richting Houden in het dagelijks leven". Alles wat hierbij hindert of stoort brandmerkt je onmiddellijk als een voorbehoud dat moet worden bestreden, hoe redelijk het ook mag klinken. Het bestrijden van voorbehouden is een nuttige manier om met het proces bezig te zijn. Ze aanvaarden omdat ze zo redelijk zijn, is al te makkelijk.

In de tweede plaats kun je, als je de technieken van zelfwaardering toepast tegen Chronische Patronen, maar al te makkelijk omslaan naar twijfel aan en kritiek op jezelf. Je bedenkt volstrekt rationele dingen om jezelf naar beneden te drukken, en in het licht daarvan klinkt de zelfwaardering hoe langer hoe belachelijker. Om dit tegen te gaan kun je al die negatieve en storende gedachten er luidkeels uitgooien, zodra je ze tegenkomt. Vervolgens formuleer je een Tegenspreking en die herhaal je met veel volume en zelfvertrouwen. Dit soort negatieve gedachten gaat vaak gepaard met een ingezakte of dichtgeklapte lichaamshouding en ook die lichaamshouding moet gelijktijdig worden Tegengesproken. En als een werker hierop vastloopt of een nieuwe Richting niet uit zijn mond zegt te kunnen krijgen, dan zit hij precies op de Pijn waaraan gewerkt moet worden: de Pijn die zijn Aandacht blokkeert.

De medewerker kan de werker aanmoedigen om vol te houden en om keer op keer terug te komen op de Richtingen waar Ontlading op volgt. Let maar eens op, als de medewerker een Richting suggereert die echt aankomt bij de werker; dan schiet de werker in de lach of direct in de Ontlading; op zijn minst wordt er (huiverend of geamuseerd) gegrinnikt. Als de werker de suggestie overneemt, maar een beetje wijzigt, zodat er geen Ontlading meer op komt, dan is hij waarschijnlijk aan het ontwijken. Suggereer dan maar om terug te komen op de oorspronkelijke Richting; dat helpt wel!

De medewerker moet ook oppassen, dat de werker niet zo diep in de Pijn schiet, dat hij zijn Aandachtsbalans kwijtraakt. Je kunt dit tegengaan door een lichtere Richting te suggereren, die er bijvoorbeeld een grappige of parodierende draai aan geeft. Je kunt je werker zo'n loodzware Richting ook laten besluiten met juichkreten als "Hiep Hoi" of iets dergelijks. Een beetje de Aandacht naar Buiten brengen kan natuurlijk ook.

Als de werker vastloopt en stil valt, kan de medewerker vragen "Waar denk je aan?" om de Pijn die bovenop ligt, onder woorden te krijgen, zodat daarmee kan worden gewerkt. Blijft het stil, dan kan de medewerker Validatie van de werker proberen. Ga daar vriendelijk doch beslist mee door, ook als de werker er niet van wil weten.

De meeste Chronische Patronen gaan terug op jeugd- of misschien soms wel geboorteervaringen. Je zit dus vaak in zo'n Chronisch Patroon vast in de positie van een klein kind. De werker is dan ook vaak gebaat met de suggestie om bij zijn Richting zijn vader c.q. moeder aan te spreken en wel zoals hij dat als klein kind deed: "Ik ben goed zoals ik ben, mammie."

Tegen het einde van een sessie over Chronische Patronen is het praktisch om, in het kader van het onderscheid maken tussen oude en nieuwe Pijn, het kind met pijn uit het verleden apart te zetten bij de vaardige volwassene die je nu bent. Bruikbare zinnen zijn: "Ik ben niet meer dat kind dat liefde nodig heeft", "Ik ben niet langer het kind, dat bang is voor mijn vader". In het algemeen: "Ik ben niet langer de hulpeloze prooi van de Pijn van dat kind - Ik kan veel meer en ik kan veranderen". Er zijn ook mensen die baat vinden bij het beeld van zichzelf als volwassene, die het behoeftige kind binnenin zich kan verzorgen en vertroosten.

Na zinnen en Richtingen, waarbij dit onderscheid wordt gemaakt, is er plaats om je huidige zelf te Vieren. Vier de manieren waarop je aan jezelf werkt. Zelfs na een sessie, waarin je niet zo ver opgeschoten bent, kun je het feit, dat je aan het werk bent, Vieren. Zoek tegen de Pijn of het Patroon, waaraan je gewerkt hebt, een positieve Richting die je in het dagelijks leven gebruiken kunt. Iedere Richting waarop in de sessie Ontlading is gevolgd, is bruikbaar tegen Restimulatie in het gewone leven; je kunt haar gebruiken als ladder om uit de Pijn te klimmen.

Reserveer aan het einde van een sessie met Richting houden altijd tijd om plannen te maken. Het gaat dan om plannen over de manieren om een Patroon te onderbreken en tegen te gaan. Zo kun je Richtingen thuis aan de muur prikken, of op plaatsen waar je Restimulatie tegen het lijf zou kunnen lopen. Richtingen die in een sessie hun nut hebben bewezen, moet je altijd opschrijven, anders vergeet je ze zo weer. Je kunt ook je medewerker of andere cocounselers uit je omgeving inschakelen. Elkaar kunnen waarderen en herinneren is heel waardevol.

KUSSEN-OEFENING MET PERSOON EN PATROON

Deze vorm van Doelgericht Oefenen is op twee manieren nuttig:

1. Oefenen voor iets, dat nog moet gebeuren en de beste manier instuderen om je doel te bereiken (Rollenspel voor de toekomst).
2. Maken van Plannen om een bepaald doel te bereiken.

Je kunt hier een hele sessie aan wijden. De werker gebruikt twee kussens; op de ene gaat hij met zijn Persoon zitten en op de ander met zijn Patronen en Pijn. Hier zit de gedachte achter, dat mensen effectiever kunnen optreden wanneer ze niet alleen hun

vaardigheden hebben geoefend, maar ook kunnen omgaan met de Pijn en Patronen, die dwars voor die vaardigheden liggen.

PROCEDURE:

1. Voor deze oefening heb je liefst wel een medewerker of iemand om je te steunen bij de hand.
2. De werker gebruikt twee stoelen, kussens, of aangegeven plekken op de vloer. Het ene kussen is het **PERSOONskussen**. Het wordt gebruikt als de werker rationeel is, en bij al zijn kracht en vaardigheden kan komen. Het andere wordt aangewezen als **PATROONkussen**. het wordt gebruikt wanneer Pijn of Patronen optreden.
3. De werker begint op het Persoonskussen en bespreekt de toekomstige gebeurtenis zoals hij die zou willen hebben. De medewerker kan desgevraagd een rol spelen. Misschien hoeft hij ook alleen maar toe te zien op het gebruik van de Tegenwoordige Tijd en op het juiste gebruik van het lichaam. Als de werker in de Pijn schiet, moet hij onmiddellijk naar het Patroonkussen. De medewerker let op Pijnsignalen en stuurt de werker naar zijn kussen als hij niet vanzelf gaat. (Typische Pijnsignalen zijn: aarzelen, over woorden struikelen, zelfkrakers, verontschuldigend praten, agressie).
4. Eenmaal op het Patroonkussen probeert de werker zo snel mogelijk weer terug op het andere kussen te komen; er wordt dus zo kort mogelijk aan de Pijn gewerkt. Dit kan door Ontlading, door "Wat moet nog gezegd?", door Aandacht naar Buiten brengen of door een Richting tegen de Pijn te kiezen. De werker probeert de toekomstige situatie in te oefenen zoals hij die zou willen hebben. Daarbij hoort het klimmen uit allerlei gerestimuleerde Pijn, waar hij in mocht blijken te schieten.
5. De werker gaat zo snel mogelijk terug naar het Persoonskussen en gaat verder met het instuderen. Bij nog meer Pijn herhaalt zich de procedure.

Als de werker zijn Plannen gaat maken. gebruikt hij het Persoonskussen om prioriteiten te stellen en plannen te preciseren. De medewerker stimuleert de werker om precies te zijn en tijden vast te stellen. Net als bij Rollenspel Toekomst, verhuist de werker bij de eerste tekenen van Pijn naar het Patroonkussen.

Deze techniek werkt het best als de werker op Pijn stoot, waar hij al eerder aan gewerkt heeft, anders wordt het meer Ontladen dan oefenen voor de toekomst.

ONTDEK JE SPECIALE PLEKJE

Deze oefeningen zijn op zichzelf al **Vieringsoefeningen**. Maar bovendien is het een krachtige manier voor het opbouwen van associaties, die je kunt gebruiken om in stresssituaties bij je rationele Persoon (terug) te komen. Die stress kan zonder meer van Patronen komen of van uitwendige omstandigheden die Patronen aansturen. We geven de oefeningen hier in de versie van Tom Sargent en met de namen die hij eraan geeft in zijn artikel in "Self and Society", 1980, nr. 8.

Beeldvorming en Associatie (ontspannen).

Korte ontspanningsoefeningen, vaak met ademtechnieken en spannen/ ontspannen, kunnen gebruikt worden: soms wordt de deelnemers gewoon gevraagd zich te ontspannen. Muziek kan worden gebruikt om het associëren te bevorderen en achtergrondgeluiden weg te nemen. Tom gebruikte de fluit- en harpmuziek van Rampal of Galway, en ook graag de Westers klinkende Japanse muziek, omdat die weinig storende associaties oproept.

De muziek staat aan, de mensen zijn ontspannen. Dan wordt ze gevraagd om ieder een Speciaal Plekje voor zichzelf op te zoeken: een bosrijk plekje of een berg of een strand. Een rustgevende kamer of zoiets is ook prima. De eerste keer beschrijft de groepsleider een paar elementen van zo'n plek. Sommige mensen vinden dat vervelend maar anderen kunnen daar niet buiten. De groepsleider spreekt kalm en duidelijk en deelnemers moeten goed rondkijken in hun Speciale Plekje met gesloten ogen om de werkelijke omgeving af te schermen.

De mensen kijken rond in hun Speciale Plekje en moeten opletten hoe de omgeving op hun lichaam inwerkt en hun voornaam zeggen.

"Noem je voornaam en voel de wind of de zon. Voel hoe je erbij staat, zit of ligt, hoe de ondergrond voelt, en noem je naam. Streck je arm uit naar de dingen om je heen. Raak n ding aan. Noem je naam en raak het aan. Kijk rond hoe alles op jouw Speciale Plekje van elkaar verschilt. Noem je naam en raak aan wat je aanraakt. Zie hoe alles anders is, jijzelf, de rotsen. de bomen en jezelf. Noem je naam en raak aan. Besef nu hoe anders jij bent, besef een paar dingen van jezelf die je goed vindt, noem je naam en raak aan. Kies nu een van de dingen die je goed vindt in jezelf, raak aan, noem je naam en wat je goed vindt in jezelf. Kom nu langzaam terug in de kamer en zeg je naam, wat je aanraakt en wat je goed vindt. Zeg je naam, wat je aanraakt en wat je goed vindt. En als je er klaar voor bent, doe je je ogen open en je zegt je naam, wat je aanraakt en wat je goed vindt.

Zelfs als je deze verkorte versie gewoon maar voorleest, zonder muziek, dan is dat al goed voor de oefening. De magie zit namelijk vooral in de aanraking. Als je de grond of de rots die je hebt aangeraakt in je herinnering oproept, komt al het andere gewoon mee. Stap voor stap kunnen uitgebreide stukken zelfwaardering door deze oefening worden ingepast. Het is een schitterende manier om jezelf te verkennen en je herinnering te beheersen.

Aanraken geeft meestal de krachtigste associatie om te gebruiken in situaties waar Pijn op kan treden. Om zo'n associatie te ondersteunen kan het handig zijn om je te oefenen in terugkeer naar je Speciale Plekje en gevoel op te bouwen voor je eigen sterke punten en vaardigheden, in associatie met je naam en je Speciale Plekje. Vervolgens kun je in een cocounselsessie oefenen in het meenemen van je Speciale Plekje naar een situatie in de toekomst waar je problemen mee verwacht.

Een volgende stap is om je Speciale Plekje in gedachten mee te nemen naar het dagelijks leven. Dit is gemakkelijker als je een

dingetje bij je hebt, dat je bij aanraking aan je Speciale Plekje doet denken: een steentje of blokje, een stukje boomschors of een lapje, dat je in je broek zak hebt. Als je dat beetpakt en aan je Speciale Plekje denkt, kun je de dingen weer in verhouding zien en bij je sterke punten en vaardigheden komen: een ladder uit de Pijn.

Voor sommige situaties, met name noodsituaties die actie kunnen vereisen, is het de moeite waard om een intensievere vorm van het Speciale Plekje te gebruiken. Tom beschrijft deze als volgt:

Beeldvorming en associatie (Intensief)

Hiervoor gebruik je ontspanningsoefeningen die gericht zijn op staan en centreren. Stel je voor dat er een koord midden door je ruggegraat loopt. Bovenop je hoofd komt het eruit en het wordt op en neer getrokken bij de ademhalingsoefeningen. Voor muziek is de Spaanse gitaar geschikt, met een zo onbekend mogelijke melodie.

De deelnemers moeten naar een Speciaal Plekje gaan dat verbonden is met maximale energie en plezier: skin, zeilen, motorrijden of hardlopen. Het gaat hier weer om de lijfelijke sensatie, de kracht, de coördinatie en de energie. Je moet de omgeving aan je lichaam voelen, staande, met je ogen dicht. De groepsleider gebruikt dezelfde associaties, maar met luider stem, energiever. De oefening krijgt in haar geheel een hoger tempo. Het terugkomen gaat op dezelfde manier en de aanraking kan weer van alles zijn, een stag, een skistok, het stuur van een motorfiets of misschien zelfs de handvatten van een periscoop.

Deze oefening is met name handig om het beeld terug te krijgen in situaties waar je onder hoogspanning staat. Ze is minder gericht op het verkennen van jezelf. Als je de associatie maakt van een aanraking uit je Speciale Plekje met iets in een omgeving waar je onder stress kunt komen te staan, heb je een ladder uit de Pijn bij noodgevallen. Als je dan je ding aanraakt kun je je Aandacht uit de Pijn naar de concrete situatie brengen en zo beter bij je sterke punten en vaardigheden komen.

Tom geeft het voorbeeld van een chirurg in New Jersey, die deze methode gebruikt om flexibel en alert te blijven als het eropaan komt bij een operatie. Zijn instrumenten doen hem denken aan de oefening, waarbij hij zich op een skipiste bevond. Hij kan de skistok in zijn handen voelen, de flexibiliteit van zijn lichaam en zijn reageren op de omgeving. De chirurg richt zijn gevoel op de skipiste en daardoor kan hij zijn gedachten bij de noodsituatie houden. Een ander voorbeeld is dat van de kernfysicus die een associatie maakt van het stuur van zijn motorfiets met de bedieningshandle van een turbine. In geval van nood legt hij zijn hand daarop en komt zo bij de oefening en bij de verstandelijke flexibiliteit die hij nodig heeft om in de situatie zijn werk goed te kunnen doen.

OEFENING OP DE GEVOELENSKAART

Een krachtige oefening, waaraan een breed scala van centrale cocounseltechnieken te pas komt. We gebruiken haar meestal bij

beginners, maar voor gevorderden kan ze net zo waardevol zijn. Je kunt deze oefening trouwens ook gebruiken voor niet-cocounselende groepen om te laten zien hoe je verantwoordelijkheid voor je eigen gevoelens kunt nemen. Dat heeft zeker zin: maar al te veel mensen denken over hun gevoelens dat ze "niet anders kunnen".

Binnen een cocounselcursus kun je de oefening als volgt inleiden:

"Bij deze oefening nemen we jullie mee op reis door je gevoelsruimte. We zullen je naar allerlei reisdoelen geleiden, maar we weten niet, wat er daar dan met je gebeuren zal. Wat we wel weten is dat we op al die plaatsen zelf ook meer dan eens zijn geweest en we beloven je dat we je zullen oppikken en terugbrengen, wat er ook gebeurt."

"Jullie werken in tweetallen en delen de tijd. Wie het eerst gaat legt de hele reis af; daarna gaat de ander. Als de een op reis is geeft de ander steun als medewerker. Hij geeft Vrije Aandacht en doet alles wat hem gevraagd wordt. Vorm paren, dan kunnen we beginnen met de eerste ronde."

De volgende stap wordt dan uitgelegd aan, en uitgevoerd door, de eerste beurt.

1. Denk terug aan een keer dat je heel erg gefrustreerd was, hulpeloos, niet in staat te krijgen wat je wilde. Kort of lang geleden geeft niet. Vertel dat verhaal aan je medewerker in de tegenwoordige tijd. Beschrijf de omgeving en de gebeurtenis met alle bijzonderheden die je je nog herinnert. De medewerker luistert aandachtig zonder enige onderbreking." (vier minuten)

2. "Sta op, en oefen iets met kracht - looppas op de plaats, springen, armen en benen zwaaien of iets anders in de ruimte. De medewerker spoort de reiziger aan om meer energie te gebruiken en aan de gang te blijven.

(Het is meestal nodig om de heftigheid blijvend aan te moedigen. Dit kan een minuut of drie, vier duren, tenzij er meer tijd nodig is om de mensen los te krijgen).

3. "De reizigers gaan weer zitten. Ga terug naar de gebeurtenis waar je het over had en vertel er nog eens wat van. Begin met het eerste waar je aan denkt en wat je belangrijk vindt. Blijf in de tegenwoordige tijd praten. Als je niet weet waar je moet beginnen, dan begin je maar overnieuw met een stuk van het verhaal."

(Nog eens vier minuten. Je zult meer stemgeluid en gebaren tegenkomen in dit stadium, misschien ook Ontlading.)

4. "In het nu komende stuk van je reis moet je denken aan de gebeurtenis die je beschreven hebt. Bedenk wat er bij die gelegenheid nog gezegd moet worden. Dat kan iets zijn dat je toen wel bedacht maar niet kon zeggen of iets wat je nu voor het eerst onder woorden brengt. Misschien wil je het zeggen tegen de mensen die erbij waren, of in het algemeen. Het mag positief of negatief zijn. Probeer zo vrijuit mogelijk te spreken. Ga er liefst bij staan en zeg het, luidop, zo luid mogelijk; blijf het herhalen in dezelfde woorden. Pak ondertussen een kartonnen doos en scheur die in stukken. De medewerker moedigt de reiziger aan om luidop te spreken, om te

blijven zeggen wat er nog gezegd moet worden en de dozen met kracht te verscheuren."

(Dit mag vijf minuten duren. de begeleider geeft de volgende algemene aanwijzingen: staan, stem gebruiken, doos verscheuren en letten op de Pijn en Ontlading die naar boven komen. Er moet een flinke stapel dozen klaar staan van uiteenlopend formaat en stevigheid.)

5. "Laatste etappe voor deze reizigers. Probeer op zo veel mogelijk vredige herinneringen te komen en deel die heel kort met je medewerker. Alles is goed, als het maar prettig en rustig stemt. De medewerker geeft aandacht."

(Twee minuten nadat iedereen aan de gang is gegaan)

6. "Einde van deze reis. Neem voor je verder gaat een paar minuten de tijd om na te gaan wat er is gebeurd met je en wat je nu vindt van de gebeurtenis waar je het over gehad hebt. Delen met je medewerker."

Op dezelfde manier wordt de reis nog eens gedaan, maar nu met de andere deelnemer.

Je moet ruim de tijd nemen voor de nabespreking van de oefening. Wij komen dan na het delen van de eerste ervaringen met de Gevoelenskaart. We doen dat in de volgende stappen (Zie voor bijzonderheden deel II van dit Handboek):

A. We tekenen het assenkruis van de Gevoelenskaart en vullen een paar alledaagse gevoelens in in de vier vakken. We hebben het erover dat we algemene namen voor emoties hebben, maar dat het beleven ervan voor iedereen anders kan zijn.

B. We tekenen de suggesties, die bij de reis hoorden, in op de kaart (fig. 6). Wijs vooral op het volgende::

fig. 6 OVERNEMEN!!

1. Om enig effect te voelen moet je de gesuggereerde technieken toepassen.

2. Iedereen heeft soms heel verschillende ervaringen, ook al zullen de meeste mensen de getoonde veranderingen wel herkennen. Zo kunnen heel wat mensen bijvoorbeeld tijdens het proces van opwinding al overstappen naar de positieve kant van de gevoelenskaart.

3. De figuur vertoont lang niet alle bewegingen in de gevoelsruimte. Emotionele veranderingen kunnen heel snel gaan en de meeste mensen zullen heel wat meer heen en weer geschoten zijn dan de figuur laat zien.

C. Iedereen geeft zijn reis weer op de gevoelenskaart, samen met zijn medewerker, die antwoord kan geven op vragen, wat er gebeurde.

D. De reizigers worden aangemoedigd om hun ervaringen te delen: wat er is gebeurd en of ze nu anders aankijken tegen de gebeurtenis waaraan ze hebben gewerkt.

E. We leggen een verband tussen de reissuggesties en -ervaringen en de hoofdtechnieken van het cocounselen. Zie pag 000

WAAR ZIJN GEVOELENS GOED VOOR?

Waar zijn gevoelens goed voor?

Het zijn geen waarheden

Het zijn aanwijzingen

Mijn gevoelens zeggen me

Niet waarom het heelal geschapen is

Niet of ik wel de moeite waard ben

Niet hoe het wel zou zijn

Om met mijn lief te leven

(nog lang en gelukkig?)

O nee!

Mijn gevoelens

Zeggen me

Wat ik moet DOEN

En allicht

Net als elke andere autoriteit

Zitten ze er nogal eens naast.

Richard Horobin

DEEL V: SUGGESTIES EN LEIDRADEN VOOR GEVORDERD COCOUNSELEN

Een serie nuttige aanwijzingen, tips en voorstellen (stoelend op soms pijnlijke ervaring) voor wie met cocounselen aan de gang gaat.

HET OPZOEKEN VAN EEN COUNSELMAAT

Wiens verantwoordelijkheid is dat?

Antwoord: De jouwe! Hulp kan je worden aangeboden en om hulp kun je vragen, allemaal prima, maar samenwerking kun je nooit bereiken zolang je patroonmatig iemand nodig hebt om je verantwoordelijkheid op af te kunnen wentelen. Je moet de bereidheid hebben om er zelf voor te zorgen, dat je aan een cocounselmaat komt en dat je de nodige tijd vrijhoudt.

Wat voor iemand moet ik uitkiezen?

Voor de meeste mensen is het moeilijk om te cocounselen met iemand die ze al goed kennen, zoals goede vrienden, collega's of de eigen partner. Dat kan allerlei redenen hebben; in ieder geval loop je een grote kans op Restimulatie van Pijn of ga je belangrijke gebieden over en weer uit de weg. Ook de vertrouwelijkheid en de geheimhouding worden er niet eenvoudiger op.

Als je de technieken beheerst, is het heel handig om cocounselers onder je vrienden en bekenden te hebben. Je hebt dan in geval van nood gauw iemand bij de hand voor een korte sessie. De schrijvers van dit boek zijn 20 jaar met elkaar getrouwd, waarvan ze nu tien jaar cocounselen. Wij cocounselen met elkaar als dat nodig is, maar zijn niet, zelfs nu nog niet, elkaars belangrijkste cocounselmaten. Evengoed kan een goede relatie, zoals zo veel dingen, beter worden dankzij de cocounselvaardigheden.

Je hebt er niet veel aan als je cocounselt met iemand die je niet mag, maar al te hevige aantrekkingskracht tot iemand die je nog niet goed kent kan ook heel lastig zijn. Ga trouwens niet op de Ideale Medewerker zitten wachten; pak maar net zo'n modderaar als je zelf bent en ga samen aan de gang; wat je al werkende leert is van veel meer belang dan met wie je begonnen bent. Bedenk dat er geen man overboord is als je eerste keuze om welke redenen dan ook, niet de beste blijkt te zijn.

We raden aan om een contract voor zes weken met iemand te sluiten; daarna kun je zien of je nog eens zes weken wilt, of dat je liever een andere counselmaat opzoekt.

Pijn rond kiezen en (wel of niet) gekozen worden, is heel nuttig om bij het begin al aan te werken; zulke Pijn kan lelijk dwars zitten.

Hoe vaak moet ik Cocounselen?

Het is aan te raden om met wekelijkse regelmaat te werken, minimaal 40 minuten en liefst een uur per beurt. Naarmate je de vaardigheden onder de knie krijgt, zul je ook van kortere sessies je profijt kunnen trekken. Als je je maat in de buurt hebt, kun je ook twee keer in de week 2x30 minuten werken. De precieze tijden en andere dingen regel je in alle soepelheid met elkaar.

Als je eens ergens helemaal ondersteboven van bent, kun je zo snel mogelijk een sessie zien te regelen. Je kunt beter onmiddellijk 2x15 minuten aan het werk gaan, dan dagen zitten wachten op een sessie van uren. In noodgevallen kun je zelfs naar de telefoon grijpen. Als je een cocounselor in je omgeving hebt, moet je eens 2x5 minuten nemen aan het einde van een dag of als je van je werk komt; je zult staan te kijken hoeveel je daaraan hebt.

Met hoeveel cocounselers kan ik werken?

Hier staat geen maximum voor. De meeste mensen hebben graag een vaste cocounselmaat. Wie steeds met dezelfde cocounselor werkt heeft niet steeds de problemen van afspraken maken en vertrouwen opbouwen. Ook geoefende cocounselers hebben veel aan een vaste maat; je kunt daarmee veel effectiever aan Chronische Patronen werken.

Maar het werken met verschillende cocounselers heeft ook zo zijn voordelen; je merkt dat je met verschillende mensen aan verschillende dingen werkt. Pak de gelegenheid om van tijd tot tijd met geoefende cocounselers te werken, bijvoorbeeld op workshops. Vraag maar eens aan een geoefende cocounselor om een sessie: als je vindt dat je niet genoeg terug kunt doen als medewerker, dan bedenk je maar iets anders wat je voor zo iemand zou kunnen doen.

Grijp elke gelegenheid aan om mee te doen met een workshop. Het is nuttig en opwindend, en waarschijnlijk leer je veel in korte tijd en verzet je een hoop werk.

Hoe word ik een goede medewerker?

Bij een basiscontract moet je je tijd en je Vrije Aandacht ter beschikking stellen. Natuurlijk zijn er nog wel meer dingen te leren. De beste manier is: ervaring op doen als werker. Hoe meer vaardigheid je hebt in het toepassen van de technieken voor jezelf, des te beter zul je in staat zijn om een werker met je suggesties te helpen. Er zijn er die het moeilijk vinden om anders dan anders tegen iemand te praten; dat vind je vooral bij (professionele of vrijwillige) hulpverleners. Bij twijfel gewoon je mond houden en concentreren op Vrije Aandacht. Bij het cocounselen leert iedereen om zijn eigen medewerker te worden, zowel in sessies als in het dagelijks leven.

Misschien word ik er wel egotisch, agressief en arrogant van...

Sommige mensen hebben er moeite mee om tijd aan zichzelf te besteden in plaats een ander te helpen. Toch is de ervaring bij het cocounselen alom, dat de beste hulp wordt geboden door iemand die zichzelf waardeert en de tijd neemt om aan zijn eigen Pijn te werken; hoe meer je leert jezelf te helpen, des te beter kun je wat voor een ander doen.

In het algemeen zijn trouwens die gedachten over egosme vaak meer Patroonmatig dan rationeel. De dingen die je bij het cocounselen zegt, zijn ook niet bedoeld voor de mensen waar je het over hebt. Het gaat erom dat je je gevoelens in het dagelijks leven beter beheerst, dat je beter kunt kiezen hoe je je tijd indeelt en waar je mee bezig bent. Na Ontlading van je Pijn zul je waarschijnlijk minder tijd besteden aan het pijn doen van jezelf en anderen. Je kunt problemen beter oplossen en veranderingen gemakkelijker realiseren, of dat nu door directe hulp aan anderen gebeurt of via politieke actie. Je hebt gewoon meer tijd en energie; je wint de tijd die je aan sessies besteedt, dubbel en dwars terug en uiteindelijk houd je meer liefde en zorg voor een ander over.

WAAR HAAL JE JE MATERIAAL VOOR COCOUNSELSESSIES VANDAAN?

Mensen, die horen, dat wij al jaren cocounselen, vragen wel eens, of we na de eerste paar weken nog wel iets wisten om aan te werken. Dat was aanvankelijk ook wel even een punt, maar dan ook inderdaad maar even. Er wordt blijkbaar altijd gedacht dat cocounselen alleen bedoeld is voor mensen met problemen, en iemand die normaal functioneert zou dus geen problemen hebben. Evengoed merk je steeds nog dat zogenaamd normaal zijn ook zo zijn moeilijke kanten heeft en gepaard kan gaan met een hoge mate van Pijn.

Inderdaad leert de ervaring, dat de meeste mensen beginnen met cocounselen in een periode van hun leven waarin ze met speciale moeilijkheden kampen. Maar cocounselen gaat over groei en ontwikkeling en geeft mensen de middelen in handen om verandering te kunnen bewerkstelligen, waar en wanneer in hun leven ze dat maar willen. Cocounselen is meer dan een soort therapie. Wij gebruiken het cocounselen nu al tien jaar om veranderingen aan te brengen in stukjes van ons leven waar we niet tevreden over waren en we maken nog steeds veranderingen in een richting die minder Pijn geeft en meer fut en zin in ons leven.

Wij vinden het de moeite waard om in een bepaald gebied te gaan werken als we denken dat we daar meer tijd mee winnen, dan we in de sessies steken. En als je echt niets in je leven wilt veranderen, dan zijn cocounselingsessies natuurlijk zonde van je tijd.

Wanneer je niet zo gauw op een Pijnlijke gebeurtenis kunt komen, kun je wat hebben aan de volgende suggesties:

1. Ga alle kleine Pijntjes na van de afgelopen week of van de tijd sinds je laatste sessie. Beschrijf ze in de tegenwoordige tijd, maak ze concreet en bevorder Ontlading met de gebruikelijke technieken.
2. Ontspan je en laat je gedachten de vrije loop. Let op je associaties en pak het moment of thema op, dat eruit springt in je aandacht. Ga dan over op letterlijke beschrijving en de overige technieken.
3. Kies een thema en ga het chronologisch na vanaf je eerste herinneringen. Kies een gebied waarvan je weet dat er Pijn op kan zitten, daarvan zijn er in de praktijk trouwens meer dan genoeg. Dankbare thema's zijn: seksuele ervaringen, werk, school, nieuwe dingen (moeten) leren, voor jezelf opkomen, akelige perioden, frustrerende gebeurtenissen, religieuze ervaringen en noem maar op.

Harvey Jackins heeft gezegd dat het voor iedereen nuttig is om tenminste eenmaal zijn levensverhaal te hebben verteld. Dat kan natuurlijk wel meerdere sessies gaan duren. Als je voor bepaalde thema's met veel Pijn extra tijd en steun nodig hebt, kun je met je medewerker een paar speciale sessies over dat thema afspreken. Het heeft veel voordelen als je allebei aan hetzelfde thema werkt, maar het risico is dan wel, dat de medewerker gerestimuleerd raakt. Misschien moet je extra tijd inruimen voor degene die de tweede beurt als medewerker heeft; daarin kan hij dan die restimulatie kwijtraken.

4. Doe wat rollenspel over Pijn die kenmerkend is voor je jeugd en laat je medewerker de ouderfiguur spelen. Voorbeelden: bord leegeten, zindelijkheidstraining, naar school moeten. Hierbij kunnen speciale herinneringen bovenkomen, die meestal tot Ontladende schaterbuien leiden maar ook tot andere vormen van Ontlading. Misschien kom je nog op andere vervelende dingetjes. Laatst bij een workshop herinnerde iemand zich het hardhandig haartjes wassen en een ander moest opeens weer denken aan een ruwe washand over zijn gezichtje. De Pijn daarop bleek krachtiger dan ze hadden gedacht en de moeite van het werken meer dan waard.
5. Behandel, al dan niet via rollenspel, een toekomstige situatie waar je je druk om maakt. Dat gaat technisch hetzelfde als bij gebeurtenissen uit het verleden: concreet en gedetailleerd doorspreken en Ontlading aanmoedigen als je op Pijn stuit.
6. Doe een Identificatiecheck. Gebruik deze techniek voor alle belangrijke mensen uit je leven, maar ook voor iedere nieuwe kennis.
7. Ga Richting Houden tegen Chronische patronen. Als je een of meer Chronische patronen hebt gedentificeerd, dan kun je daar het beste in al je sessies wat tijd aan besteden. Chronische patronen zijn per definitie moeilijk om op te sporen en om aan te werken. Verzeker je dus maar liever van de steun van je medewerker door het Patroon waar je aan wilt werken te specificeren en door een intensief contract op te maken voor het gedeelte van je sessie, dat daaraan wordt besteed (Voor bijzonderheden over Richting Houden zie pag 000).
8. Werk aan dromen waar Pijn bij kwam. Dat kan op dezelfde manier als aan werkelijke gebeurtenissen. Dit kan ook bij negatieve beelden van jezelf.

9. Probeer lichaamswerk om Pijn boven te krijgen. Zo krijg je door massage op gespannen spieren vaak bruikbare associaties. Geforceerde lichaamshoudingen zoals die bij bionergetica gebruikt worden, kunnen hetzelfde effect hebben: hyperventilatie ook. Als er een associatie komt, kun je daar op de gebruikelijke wijze aan werken. Pas wel op: bij dit soort lichaamswerk kun je wel eens over de grens heen komen, waarbinnen een werker zijn materiaal nog kan hanteren. Persoonlijk raden wij lichaamswerk alleen aan als werker en mede-werker allebei geoefende cocounselers zijn. Ook het contract moet heel duidelijk zijn ten aanzien van niveau en type van medewerkers- ingrepen.

10. Als je volop Vrije Aandacht hebt (aan het begin van een sessie of na Ontlading) kun je besluiten om je te richten op het aanleren van nieuwe vaardigheden, of om tijd te besteden aan Plannen Maken of creatief denkwerk. Hierbij moet je wel beslissen of je een contract zonder ingrepen wilt, met alleen Vrije Aandacht, of dat je hulp aan je medewerker vraagt bij het Tegenspreken van zelfkrakers of voor het Ontladen van Pijn.

HET BENUTTEN VAN JE COCOUNSELSESSIES

Veel beginners zijn gebaat bij ons idee van 'seinkaarten' met de gebruikelijke technieken, als geheugensteuntjes bij een sessie. Op die kaarten (gewone systeemkaarten) schrijf je een aantal te suggereren technieken. Je legt ze neer op een plaats waar werker en medewerker ze beiden kunnen zien.

Op workshops gebruiken we de volgende:

NEEM EEN BEPAALDE GEBEURTENIS

GEBRUIK TEGENWOORDIGE TIJD

SPREEK DAT EENS TEGEN

ZEG DAT NOG EENS

GEBRUIK JE STEM

WAT MOET NOG GEZEGD?

ZEG WAT JE DENKT

De volgende punten zijn van belang bij elke cocounselersessie:

1. Bedenk, voor je met je sessie begint, welke technieken je zou kunnen gebruiken.
2. Begin vooraf met drie minuten Goed en Nieuw over en weer.
3. Wie begint? Meestal degene die de meeste Pijn voelt. Als geen van beiden voldoende Vrije Aandacht heeft, begin dan allebei met wat Aandacht naar Buiten Brengen en Vieren ("Goed en Nieuw" of "Mijn Sterke Punten en Vaardigheden". Je kunt ook de meest ervaren cocounselers laten beginnen en anders kun je altijd nog kruis of munt gooien.

4. Neem voor de hoofdsessie tenminste 2x30 minuten. Eenmaal per week een uur over en weer is een mooie vuistregel. Maak in ieder geval duidelijke afspraken over de tijd.

5. De werker

a. Zeg tegen je medewerker wat voor contract je wilt (zie pag. 000); zeg hem ook wat hij nog meer moet weten, bijvoorbeeld of vasthouden bij een huilontlading helpt of juist stoort.

b. Begin met wat positieve en Vierende dingen.

c. Doe bij een nieuwe medewerker eerst een Identificatiecheck. Het kan nuttig zijn om dit een paar weken achtereen te doen; je weet nooit wat er voor nieuws bij op kan duiken.

d. Als er niets "bovenop ligt" kun je het volgende proberen:

Sluit je ogen, ontspan en laat je gedachten de vrije loop. Probeer te werken aan wat er bij je opkomt, al lijkt het onbelangrijk of past het helemaal niet bij wat je eerder dacht. Als er alleen maar een gevoel van vastlopen komt, spreek dat dan tegen of ga vroegere gelegenheden na, waarbij je vastliep.

Je kunt ook de afgelopen week nagaan, met alles wat geschikt is om je gevoelens te versterken. Haal het terug en kijk of er Ontlading volgt. (voor meer ideeën zie pag. 000)

e. Concentreer je op bepaalde gebeurtenissen; dat is beter dan over Pijn in het algemeen te praten. Let op de tegenwoordige tijd en de letterlijke beschrijving. Gebruik "Wat moet nog gezegd" voor je van een onderwerp afstapt. Houd zoveel mogelijk oogcontact.

f. Houd voldoende tijd over om af te ronden! Als je nog diep in de Pijn zit kun je de technieken van Aandacht naar Buiten Brengen gebruiken: dingen van een bepaalde kleur in de kamer of iets dergelijks. Eindig met jezelf te Vieren.

6. De medewerker

a. Denk aan het basiscontract: de werker is verantwoordelijk voor zichzelf en jij niet voor hem. Jouw taak is: zoveel mogelijk Vrije Aandacht geven om je werker te steunen.

b. Bied je werker lichamelijk contact; houd zijn handen vast of leg een hand op zijn knie. Dring hem dit niet op en stop ermee als het de Ontlading in de weg blijkt te zitten.

c. Voor het vrijhouden van je Aandacht voor je werker kun je het beste oogcontact aanhouden; kijk je werker in het gezicht en valideer hem bij jezelf (bijvoorbeeld: "Hij is als persoon de moeite waard; ik waardeer het dat hij werkt aan dingen die belangrijk voor hem zijn".)

d. Moedig je werker aan het begin van de sessie aan om te Vieren, luidkeels en met gebaren.

e. Als je werker enige tijd stil valt of opeens van gelaats-uitdrukking verandert kun je reageren met "Zeg wat je denkt".

f. Suggereer (afgezien van wat hier onder d. en i. staat) alleen het toepassen van technieken, en dan nog alleen als je werker om meer

dan alleen Vrije Aandacht heeft gevraagd. Suggereer in geen geval technieken die je zelf (nog) niet gebruikt.

g. Formuleer je ingrepen recht voor de raap, zonder inleidingen of vragen als "Zou je eens willen proberen... ". Dit leidt minder af en maakt het voor de werker eenvoudiger om de suggesties al dan niet te volgen.

h. Houd de tijd in de gaten en waarschuw de werker op vijf en twee minuten voor het einde van zijn beurt (of op de momenten die hij je gevraagd heeft aan te geven).

i. Spoor je werker in de laatste minuten aan om weer Aandacht vrij te maken, als dat nodig is. (Dit geldt natuurlijk ook in de loop van de sessie als hij het contact met de veilige omgeving dreigt kwijt te raken).

j. Als de werker volop aan het Ontladen is, vergeet je alles (behalve punt i.) en je moedigt de Ontlading aan.

Voor een meer gedetailleerde bespreking van wat de medewerker moet kunnen, verwijzen wij naar het desbetreffende artikel in ons boek *Cocounselling in The World*.

GEHEIMHOUDING

De voorwaarde van geheimhouding is de grondslag voor het vertrouwen tussen cocounselers. We geven wat leidraden.

* Geef nooit enige informatie aan derden, die je in een cocounselingsessie hebt opgedaan, hoe schijnbaar onbelangrijk ook.

* Als je de indruk hebt dat je maat de geheimhouding niet helemaal strikt heeft genomen, dan bespreek je met hem waar je mee zit. Je hoeft niet beschuldigend te zijn, maar wel heel duidelijk.

* In het geval dat je met een cocounselor praat en je merkt dat hij komt met informatie uit iemands sessie, hoe gering ook, dan wijs je hem op zijn fout en weigert beleefd doch beslist om verder te luisteren.

Dit lijkt allemaal reuze dramatisch, maar roddel is een Patroon dat bij de meeste mensen stevig in het zadel zit en woordbreuk kan cocounselparen kapotmaken en cocounselgemeenschappen schade toebrengen. Het klinkt misschien hard, maar wie zijn klep niet houdt, die houdt zijn cocounselmaten ook niet!

SOCIALE EN SEXUELE INTERACTIE EN AANTREKKING TUSSEN COCOUNSELERS

Bij het cocounselen met mensen die je na staan, zoals vrienden, geliefden, partners en collega's kan het volgende voorkomen:

* Restimulatie over en weer. Hoe beter je iemand kent, des te meer problemen kunnen er ontstaan als je op elkaars Patronen stoot. Dit maakt het voor de medewerker moeilijker om in zijn rol te blijven en voor de werker om zich veilig te voelen.

* Mooiweerspielen. Bepaalde Pijngebieden worden niet opgemerkt of zelfs uit de weg gegaan. Meestal gebeurt dit onbewust, maar daarom niet minder remmend voor de groei van beide partijen.

* Afgezien van deze risico's zijn het juist de mensen uit je directe omgeving, die het meest meeprofiteren als jij jezelf vrijmaakt van Pijn. Mensen die zich betrokken voelen bij elkaars groei kunnen een krachtig bondgenootschap sluiten. Het kan handig zijn om samen te beginnen met Aandacht naar Buiten brengen (Goed en Nieuw onder de koffie!) en met waarderingen van elkaar (voor en na iets wat je samen doet). Als je allebei de technieken behoorlijk onder de knie hebt, kun je overgaan tot sessies, die gaan over derden (voorlopig nog maar niet over elkaar).

We willen het ook hebben over aantrekking tussen mensen die elkaar bij het cocounselen hebben ontmoet. Natuurlijk benader je je counselmaten met liefde en waardering. Zo iets kan aanvankelijk een enorme kick geven en dan vergeet je gauw, dat het allemaal stoelt op een wederzijds contract, en dat het best anders zou liggen als je elkaar wat vaker te zien kreeg. Bovendien kun je rustig zeggen, dat sexualiteit een van de rijkste Pijngebieden van onze cultuur is, en dat allerlei Patronen zich kunnen laten gelden onder het mom van verliefdheid of sexuele charme.

In het algemeen is het niet de bedoeling dat de cocounselgemeenschap je leefgemeenschap wordt, maar dat je door het cocounselen beter toegerust kunt terugkeren naar je eigen omgeving. Dus als je vrienden te kort komt, dan kan een goede medewerker je helpen bij het doorbreken van de Patronen die je dwarszitten bij het maken van zoveel vrienden als je maar wilt. Maar als je die medewerker probeert te promoveren tot vriend, dan heb je er in het gunstigste geval n vriend bij weten te winnen!

In de praktijk kun je aantrekking tot mensen, die je bij het cocounselen ontmoet, het beste benutten als materiaal om over te cocounselen. Misschien ben je de ware Jacob wel tegengekomen, maar waarschijnlijk zit er alleen maar ergens Pijn. En als er geen Pijn op zit, dan is dat alleen maar prachtig bij het cocounselen. Bij het Herwaarderingscounselen geldt de ijzeren regel dat er niets puur voor de gezelligheid wordt gedaan. Leden die met alle geweld sociale en sexuele relaties met elkaar willen aanknopen, kunnen eruit worden gezet.

Bij CCI ligt het minder duidelijk, en dat komt volgens ons de cocounselgemeenschappen niet ten goede. Wij voelen zelf wel voor het principe dat een cocounselgemeenschap geen pure gezelligheidsevenementen moet organiseren. Wie denkt dat die onmisbaar zijn om de club bij elkaar te houden, denkt te min over de bindende kracht van het cocounselen zelf. Maar wij zouden niemand eruit willen gooien, die voor zichzelf kiest om gezellig te doen. Wel willen we mensen graag wijzen op wat er op dit gebied allemaal kan spelen en ze helpen zich bewust te zijn van de keuzen die ze maken.

Maar wat moet je met een werker die het soort liefdesverklaringen gaat afleggen dat om beantwoording vraagt? Je kunt verschillende dingen proberen. Laat hem nagaan, aan wie je hem doet denken (zie pag. 000). Laat hem concreet en letterlijk beschrijven wat hij ermee

zou willen doen, zo precies mogelijk; probeer "En wat dan?" (zie onder R, pag. 000), met daarbij natuurlijk de gebruikelijke suggesties om Pijn te intensiveren en Ontlading te laten komen. Als eigen Pijn je dwars zit om in de medewerkersrol te blijven, sluit daar dan je ogen niet voor, maar ga met een andere medewerker aan de gang over je eigen Patronen op het gebied van sex.

Dat wil allemaal natuurlijk niet zeggen dat je je vrienden, die je al eerder kende, links moet laten liggen. Aanvankelijk zullen zij je beste medewerkers nog niet zijn, maar op langere termijn kan zoiets heel goed gaan.

CHEMICALIEN DIE ONTLADING BELEMMEREN

Iedereen heeft manieren aangeleerd om met Pijn in zijn leven om te gaan. Sommige van die manieren moedigen Ontlading aan, andere zorgen voor tijdelijke verlichting of onderdrukking. Naast psychische afweermechanismen en Controlepatronen, gebruiken veel mensen chemische stoffen, die hun stemming en bewustzijn beïnvloeden. Sommige stoffen zijn zozeer een stuk van het leven geworden, dat je niet meer stil staat bij het gebruik ervan, zoals cafeïne, alcohol en nicotine. Andere zijn speciaal voorgeschreven tegen de effecten van stress, depressie of geestesziekte.

Al deze stoffen zullen Ontladingsprocessen kunnen storen; ze zijn meer gericht op het onderdrukken dan op het Ontladen van Pijn. Gevorderde cocounselers zijn er dan ook streng op, dat je gedurende de sessies niet onder invloed van dit soort middelen moet zijn. Dus het gebruik van tabak, alcohol, zenuwpillen en soms zelfs koffie en thee zal worden afgeraden of soms zelfs verboden gedurende cocounselworkshops. Veel cocounselers, die gewerkt hebben aan eten en drinken, kiezen ervoor om nooit meer enig drogerend middel te gebruiken. Maar iedereen moet aan zijn eigen Pijn in dit gebied werken en dan maar zien wat er gebeurt.

GEMAAKTHEID, SPONTANETEIT EN COCOUNSELLEN

Als je het hele pakket technieken en grondregels, dat in dit handboek staat en op cursussen geleerd wordt, voor je ziet, dan zul je als beginner wel eens dat gevoel krijgen van "wat raar" en "kan het niet gewoon?" Op dit soort klachten, die neerkomen op het verwijt van "te weinig spontaniteit" kunnen we twee dingen zeggen.

In de eerste plaats moet je in de gaten houden dat dit een normaal bijverschijnsel van een nieuwe leersituatie is. Dezelfde ervaring kun je hebben met leren autorijden of dansen. Dat voelt aanvankelijk ook heel raar: vanzelfsprekendheid wordt langzamerhand opgebouwd door vertrouwen in je eigen vaardigheden. Naarmate je met meer vertrouwen leert gebruik te maken van de cocounseltechnieken krijg je als vanzelf het gevoel dat het cocounselcounselen je heel natuurlijk afdraait en absoluut niet meer kunstmatig is. Je doet zonder na te

denken als het ware spontaan de goede dingen. Spontaniteit is een mooi woord om te gebruiken voor dat gevoel van creatieve intelligentie: je springt soepel en trefzeker in op nieuwe situaties en reageert probleemloos en niet gehinderd door de last van oude Pijn. In het Engels noemen we dat wel eens de "flow" en het is een unieke ervaring.

Maar vaak worden uitdrukkingen als "spontaan" en "gewoon doen" in een heel andere zin gebruikt. "Ik doe nu eens gewoon waar ik zin in heb" betekent dan dat je wegloopt voor de Pijn: "Ik ga nu maar niet doen wat ik zou gaan doen, want dan barst ik straks van de Pijn", dus. Zo iemand bedenkt "spontaan" iets nieuws om te doen: in het bos wandelen of zo. Natuurlijk kunnen cocounseltechnieken, net als wat dan ook, verkeerd en zonder soepelheid gebruikt worden, patroonmatig zelfs. Maar bij het cocounselen leer je in het algemeen precies het verschil zien tussen Pijnspontaniteit en vaardigheid waardoor alles als vanzelf stroomt: de creatieve "flow".

HET WERKEN IN COCOUNSELGROEPEN: Steun de Persoon, daag het Patroon uit

Fig. 1 laat zien, hoe de beleving van een situatie in een groep kan afhangen van de mate van steun en van uitdaging, die geboden wordt. We gebruiken haar om te kijken naar het mogelijke klimaat in groepen die aan Groei werken. Veel mensen krijgen in het dagelijks leven niet genoeg steun van hun omgeving en daarom is dit voor ons het essentiële ingrediënt; aan de andere kant kan groei eigenlijk niet buiten uitdaging. Groei definiëren we als een ontwikkeling van "steunen op buitenaf" naar "steunen op jezelf".

fig. 1 OVERNEMEN!!!

Wij vinden dat het deelnemen aan cursussen en groepsbijeenkomsten met een zekere regelmaat moet plaatsvinden. Dat is natuurlijk geen probleem voor wie lid is van een goedlopende cocounselgemeenschap; maar een ander moet iedere keer als hij steun nodig heeft zelf een initiatief nemen. Binnen een cocounselgemeenschap worden vaak groepjes zonder speciale "teacher" gevormd. Vanuit onze ervaring volgen hier een paar tips:

In de eerste plaats geldt bij cocounselgroepen ongeveer hetzelfde contract als bij tweetallen: geheimhouding, eerlijke verdeling van tijd, geen oordeel over anderen of jezelf, geen interpretaties of adviezen. De leden moeten namelijk in veiligheid aan hun Patronen kunnen werken. Als je zo'n contract niet hebt, barsten allerlei Patronen door elkaar los en dat kost heel veel tijd. Er zijn er die een spanning voelen tussen vaste regels en eigen verantwoordelijkheid. Maar Patronen kennen geen enkele verantwoordelijkheid en wie continu op zijn verantwoordelijkheid hoopt te kunnen rekenen, vergeet even dat we juist cocounselen omdat die Patronen zo krachtig zijn. En juist om ze te doorbreken kunnen we de steun van speciale voorwaarden en gereserveerde tijd maar al te goed gebruiken.

Functies en structuren kun je volgens ons altijd afwisselen en dat is veel beter dan ze helemaal af te schaffen. We streven ernaar om onderdrukkende Patronen zo min mogelijk kansen te geven, of ze nu van een officieel naamkaartje zijn voorzien of niet.

Bij het werken in een groep raden we het volgende aan:

1. Wijs iemand aan die toeziet dat de groep zich aan haar contract houdt. Regel dat aan het begin van de bijeenkomst of eerder, en herinner iedereen aan de inhoud van het contract. Dat hoeft allemaal niet in de puntjes en niet zo zwaarwichtig: noem het bijvoorbeeld maar "slordig" als iemand even buiten het contract gaat. Als er een teacher bij de groep zit, dan zal die als regel deze functie hebben, maar dat hoeft natuurlijk niet automatisch. In een groep van beginnende cocounselers kun je het best om de beurt als begeleider optreden, en niet met een beroep op de individuele verantwoordelijkheid iedereen zijn gang laten gaan. Er moet toch iemand opletten, of er niet een groepslid of een hele groep ergens maar een beetje in zijn Pijn zit te zitten.

2. Als er iemand in de kring van de groep werkt, laat dan iedereen Vrije Aandacht geven. Indien nodig, kun je een medewerker toewijzen. Dat is beter dan een bombardement suggesties van iedereen.

3. Openings- en sluitkringen zijn nuttige rituelen en gelegenheden om te werken. Voor openingskringen kun je het best positieve thema's en Vieringen nemen. Bij sluitkringen kiezen we meestal punten die te maken hebben met veranderingen die de mensen in hun leven gaan aanbrengen. Ook Vieringen van de krachten die ze daarvoor nodig hebben zijn nuttig.

Na een openingscirkel zijn minisessies goed, ook al staan er lange sessies op het hoofdmenu. Zo kom je nog eens een ander tegen die je kunt leren kennen. Je staat versted wat je allemaal kunt doen in een serie sessietjes van 3-5 minuten over en weer.

4. Veel mensen hebben Patronen rond kiezen dus bedenk, naast vrije keus, ook andere manieren om paren te vormen. Pluk briefjes uit een hoed. Je kunt ook twee hoeden met namen vullen, voorgesorteerd naar ervaring, geslacht of iets anders; er wordt dan een partner uit dezelfde of juist de andere hoed getrokken.

Zo zijn er ook allerlei manieren om de volgorde te bepalen bij oefeningen in de kring, zoals Richting houden. We laten het zelden op geheel losse vrijwilligheid aankomen, dat scheelt gewoon te veel kostbare oefentijd. Meestal vragen we wie er wil beginnen. Deze mag dan de richting aangeven waarin de kring wordt rondgegaan. Wie daar echt behoefte aan heeft mag even passen; die komt dan in een tweede ronde aan de beurt.

Voor langere oefeningen kun je een keuze maken uit het volgende:

a. Vooraf mogen de deelnemers zeggen welke beurt ze willen hebben. Wie echt liever vooraan of juist achteraan wil, kan dat kiezen en de rest vult de gaatjes.

b. Wijs een wachtkussen aan, waarop degene die de volgende beurt wil nemen alvast gaat zitten. Dat scheelt tijd en geeft de mensen de

gelegenheid om spontaan voor de beurt te kiezen. Als dit niet werkt, kun je de volgende methode toepassen.

c. Degene die beurt heeft kiest vrij zijn opvolger. Het is handig om hierbij een doorgeefkussen of iets dergelijks te gebruiken.

Bij het hebben en houden van een permanente organisatie stoot je op huishoudelijke kwesties als lidmaatschap, besluitvorming, leiderschap, conflictoplossing, kwalificatie van teachers, ledenwerving, die buiten het bestek van dit handboek vallen. Hiervoor kun je je wenden tot bestaande gemeenschappen, zowel binnen CCI als binnen het Herwaarderingscounselen. Nuttige opmerkingen worden gemaakt door John Heron in zijn Co-counselling Teachers Manual. Zie ook Co-Counselling in the world.

SOCIALE CONTEXT VAN HET COCOUNSELEN

Dit cocounselhandboek is bedoeld als een aanzet. Je begint zelf op het punt dat je zelf ontdekt hoe jij zelf kunt veranderen. Evengoed merk je gaandeweg dat allerlei Pijn en Patronen enerzijds heel typisch voor jou zijn, maar dat je daarin toch veel gemeen hebt met anderen. Dat is niet zo vreemd: Patronen loop je op in gezinnen, op scholen en tussen vrienden. Er bestaat dus verband tussen individuele Patronen en sociale Patronen. Allerlei sociale verhoudingen hangen af van individuele Patronen; denk bijvoorbeeld maar aan de onderlinge verbondenheid van de Patronen van de 'onderdrukker' en het 'slachtoffer'. Dit zie je bij onderdrukkingsrelatie als man-vrouw, volwassene-kind, blank-zwart of rijk-arm.

Wie zichzelf leert veranderen stelt zich al gauw te weer tegen sociale Patronen. Zo heeft Richard geleerd om zijn studenten meer steun en uitdaging te geven, in plaats van bovenop ze te gaan zitten en alles voor te kauwen. Hierbij kreeg hij in de gaten, hoe onderdrukkend het medische onderwijs eigenlijk was. Mensen die de samenleving willen veranderen komen alras hun eigen sociale Patronen tegen: een vredesgroep, die rollend over straat gaat vanwege een verschil van inzicht over de te volgen tactiek, of een linkse actiegroep waarin akelige sexistische Patronen opduiken.

We zijn heus sociale wezens, je kunt het persoonlijke en het sociale niet los van elkaar zien. Wie meer wil lezen over wijdere toepassing van cocounselen kan beginnen met de desbetreffende publicaties van de Herwaarderingsbeweging en de artikelen in ons boekje Co-counselling in the world (zie literatuurlijst, pag 000).

GRENZEN VAN HET COCOUNSELEN

Cocounselen is gebaseerd op gewone menselijke vaardigheden en mogelijkheden. Geen wonder dus, dat er in theorie en praktijk allerlei overlappingsen zitten met andere vormen van persoonlijke groei en therapie. De meeste typische cocounselprincipes en

-technieken kun je ook prima elders gebruiken. Het werken in tweetallen met ieder evenveel tijd kun je toepassen, niet alleen bij andere groeicursussen maar ook in allerlei onderwijs- en trainingssituaties. Dit geldt ook voor Aandacht naar Buiten brengen en Vieren. Het aanmoedigen van Ontlading kan altijd, al moet je daarbij soms heel slim zijn in verband met allerlei geldende gedragsnormen. John Heron noemde het "cathartische interventie" en kon het zo prima kwijt aan professionele hulpverleners.

Maar mag je ook technieken van elders invoeren in het cocounselen? Van ons wel, als ze maar passen binnen het basiscontract van het cocounselen en niet in strijd zijn met onze uitgangspunten. Dat is eenvoudig genoeg na te gaan; binnen het cocounselen zijn de principes en methoden volstrekt duidelijk geformuleerd. Dank zij de duidelijkheid van onze vier hoofdstrategieën en onze voorwaarden voor Ontlading kunnen we zelfs de (soms onduidelijke) principes van andere groeimethoden duidelijk analyseren.

Misschien zijn er elementen van andere methoden, die je goed bevallen, maar zich niet verdragen met het cocounselen. Wederom prima, gebruik ze rustig, maar houd ze wel buiten het cocounselen. Dat is alleen maar praktisch; door tegenstrijdige elementen verliest elk systeem aan kracht en effectiviteit. En als je beslist je eigen systeem bijeen wilt sprokkelen van stukjes cocounselen en stukjes van wat anders, ga dan gerust je gang, zolang je het maar niet de naam cocounselen geeft. Dat zou misleidend zijn.

Wijzelf hebben sinds de tijd dat we met cocounselen begonnen zijn, ook kennis gemaakt met allerlei andere groeimethoden. Daar hebben we voor onszelf veel aan gehad en we blijven geboeid door de overeenkomsten en verschillen tussen cocounselen en andere methoden. We geven nog een lijst van ideeën, die vooral bij beginnende cocounselers steeds weer opduiken, maar volgens ons min of meer haaks staan op de idee van cocounselen.

- Het is altijd goed om met je gevoel mee te gaan. Alsof er geen Patroonmatige of misplaatste gevoelens zouden bestaan. Dit kan leiden tot het toepassen van verkeerde technieken.

- Confrontatie past niet in het cocounselcontract voor paren en groepen gedurende de tijd dat er gecocounseld wordt. Gevoelens ten aanzien van andere deelnemers, of ze nu positief of negatief zijn, worden behandeld als materiaal om op te cocounselen, en niet als iets wat rechtstreeks moet worden geuit. Dit geldt natuurlijk niet in de rest van de tijd; cocounselgemeenschappen dienen afspraken te maken over het omgaan met elkaar buiten de sessies en het oplossen van conflicten tussen personen.

- Interpretaties worden niet gevraagd of gegeven; dat hoort gewoon niet bij de cocounseltechnieken. Wie opgeleid is in de analytische traditie, (zoals veel professionele hulpverleners) doet zoiets voordat hij er erg in heeft! Pas ook op met Vieringsposters, als je eerder met kunstzinnige therapie aan de gang bent geweest!

- Afhankelijkheid van een goeroe verdraagt zich niet met de grondidee dat de werker verantwoordelijk is en steeds aangemoedigd

moet worden de verantwoordelijkheid voor zijn eigen Pijn op zich te nemen.

- Nadenken ontaardt maar al te vaak in gepraat over gevoelens. Goed en gericht nadenken kan soms wel eens tot Ontlading leiden, maar lang niet zo effectief als de gewone cocounseltechnieken.

- Vragen als "Wat voel je nu?" of "Wat doe je nu met je handen/voeten?" brengen mensen meestal naar hun hoofd in plaats van naar het Ontladen van hun gevoelens. Bij de cocounseltechnieken werken we direct aan het intensiveren van gevoelens, gericht op Ontlading.

DEEL VI: ACHTERGRONDINFORMATIE

OVERZICHT VAN DE GESCHIEDENIS VAN HET COCOUNSELEN

Onder dit hoofdje willen we een antwoord geven op vragen als "Waar komt cocounselen vandaan?" en "Is er verschil tussen cocounselen en Herwaarderingscounselen?".

Eerst kijken we naar de geschiedenis van andere benaderingen van verandering en groei, en daarna van het cocounselen als speciaal systeem. Dit handboek is geen geschiedenisboek en ons verhaal is persoonlijk en wellicht zelfs partijdig. We weten ook niet alles en staan open voor alle aanvullingen en correcties.

Algemeen levende Ideeën

Grof generaliserend kunnen we zeggen dat voor 1940 de bewegingen die zich bezig hielden met persoonlijke en sociale verandering tot een van de onderstaande drie categorieën behoorden:

- Medisch: zoals de psychoanalyse en de daarvan afgeleide scholen: autogene training, etc.
- Spiritueel: zoals de school van Gurdjieff.
- Politiek: waarschijnlijk zich afzettende tegen persoonlijke verandering in tegenstelling tot maatschappelijke.

Uiteraard gedijen deze en hiervan afgeleide activiteiten nog steeds. Vanaf de jaren '40 verscheen er echter een aantal nieuwe dingen op het gebied van de persoonlijke verandering, zoals:

- Zelfhulporganisaties. Anonieme Alcoholisten was een van de eerste, de vrouwenbeweging een van de bekendste.
- Allerlei Doe-Het-Zelf therapieën, zoals:
 - * psychoanalytisch: Karen Horney, Self Analysis, 1942
 - * dianetica: Ron Hubbard, Self Analysis in Dianetics, plm 1950.
 - * verschillende eclectische stijlen zoals Murial Schiffman, Selftherapy, 1962.

Toen kwam, met donderend geraas, afgesplitst en voortgekomen uit allerlei bronnen zoals Bion, de Tavistock Clinic in Londen, en de T-groepbeweging van de National Training Labs uit Nieuw-Engeland, de encountergroepcultuur. Zij benadrukte het cathartische (zuiverende) eruitgooien van de gevoelens, vooral van die gevoelens, die opkomen bij het herbeleven van pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden; ze voelde meer voor doen dan voor praten en was meer gericht op een groei- dan op een ziektemodel.

In verband hiermee bloeiden de "nieuwe therapieën" op, waaronder allerlei, soms exotische verschijnselen als:

- Dianetica: opgezet door Ron Hubbard en eerst gepubliceerd in een science fiction tijdschrift in 1950, later verwerkt in de meer metafysische maar al even radicaal-strengere Scientology.
- Clientgerichte therapie: het werk van Carl Rogers en zijn medewerkers, dat aan het eind van de jaren '30 begon, liep uit in de clientgerichte stijl, die algemeen ingang vond bij hulpverleners in de VS en later ook in het Verenigd Koninkrijk
- Vele andere mensen en systemen: Berne's Transactionele Analyse, Ellis' Rationeel Emotieve Therapie, Janov's Oerschreeuw, Perls' Gestalt...

Sommige van deze systemen kenden een strak geprofileerde eigen organisatie. De meeste verspreidden zich evenwel via de overal uit de grond opschietende "groeicentra", te beginnen met Esalen in Californië. Verspreiding werd ook bevorderd door het (op het oog paradoxale) verworven aanzien in academische kringen. Zo publiceerde Rogers met zijn collega's als een van de eersten empirisch onderzoek naar de effecten van psychotherapie. Verder kon de humanistische psychologie zich oriënteren op academici als Jourard en Maslow en raadslieden uit het bedrijfsleven, zoals Shostrom en Schultz. Ten gevolge van dit alles bestond er in de VS tegen het einde van de zestiger jaren zowel een Association als een Journal of Humanistic Psychology.

Doe-het-zelf met hulp van je gelijken, emotionele ontlasting, het vermijden van afzwakking, meer nadruk op groei dan op genezing, het was er allemaal. Niet de componenten van cocounselen zijn uniek; het zit hem meer in de verpakking.

Ontwikkeling van het Cocounselen

Afgezien van de vraag, wie de ideeën en technieken het eerst heeft gelanceerd of opgepikt, kunnen we in de ontwikkeling van het cocounselen een aantal stadia onderscheiden. We gaan hierbij af op de talrijke mondelinge en de schaarse schriftelijke bronnen die we hebben kunnen raadplegen.

Aan het einde van de jaren '40 was Harvey Jackins een goede dertiger van eenvoudige boerenafkomst en met ervaring in de Amerikaanse arbeidersbeweging. Rond het jaar 1950 kwam hij in contact met de theorie en praktijk van een van de toen nieuwe systemen van persoonlijke verandering. Bovendien had hij een dramatische persoonlijke ervaring met de heilzame werking van ontlasting.

"Ik probeerde iemand te laten ophouden met ontlasting, maar liet hem uiteindelijk zijn gang maar gaan omdat hij er zo'n behoefte aan scheen te hebben. Binnen twee weken was hij van psychotische ineenstorting gevorderd tot behoorlijk functioneren. In een eerder stadium had het me goed geleken hem te laten huilen. Toen hij begon te trillen zei ik hem daarmee te stoppen en weer te gaan huilen. Een

paar dagen later toen hij begon te lachen werd ik heel streng en ik zei hem, dat wij beschikten over aanwijzingen dat huilen en trillen goed voor hem was en dat hij moest stoppen met lachen en weer verder moest gaan met trillen."

Maar hoe kwamen deze ervaringen en ideeën samen tot de typische cocounselstijl? Jackins: "Eigenlijk werd de basis van de Herwaarderingscounselgemeenschap in 1950 gelegd door een paar mensen, die op mijn kantoor in het universiteitsgebouw rond kwamen hangen". Wat de details ook mogen zijn geweest, omstreeks 1952 had Jackins een cocounselcentrum in Seattle, onder de naam Personal Counselors. Dit bestond uit een kerngroep met een aantal studenten als parttime medewerkers. Binnen dit kader werd een groot aantal van de basistechnieken uitgewerkt door Jackins, Mary McCabe en anderen.

Een van de typische kenmerken van het cocounselen, namelijk het wisselen van de beurt tussen werker en medewerker, vindt zijn ontstaan in de vroege dagen van de Personal Counselors. Jackins: "Intutief besloten we dat de medewerkers zelf ook moesten kunnen werken. Het viel ons op, dat cursisten, die erbij kwamen uit behoefte om anderen te helpen een paar weken prima medewerkers konden zijn, maar daarna de mist in gingen door hun eigen restimulatie".

Aan het einde van de vijftiger jaren had het idee zich steeds meer ontwikkeld, dat men de methoden beter kon aanleren om als werker voor zichzelf te gebruiken dan als iets om als deskundige op een client toe te passen. In die tijd startten in Seattle doorgaande groepen met de bedoeling om "mensen actief aan het cocounselen te houden". In 1964 bestonden er al verscheidene vaste groepen cocounselers, voornamelijk in de omgeving van Seattle, met enige honderden deelnemers, die het cocounselen hadden geleerd.

Kort na 1960 begon een meer systematisch en theoretisch kader voor het cocounselen vorm te krijgen. Dit werd uiteindelijk in pamfletvorm gepubliceerd. Jackins: "Het denkend, steunend en doorzettend werk werd goeddeels geleverd door Mary McCabe".

De leden van deze groepen noemden zich aanvankelijk PCers, maar in 1971 was de naam RCers (van Re-evaluation Counselor: Herwaarderingscounselor) ingeburgerd. Vanaf deze tijd kunnen de activiteiten van de RCers gevolgd worden via hun tijdschrift Present Time, dat in de vijftiger jaren gestart was als een lijstje met aanvangstijden van cursussen.

De naamsverandering ging in feite samen met de verspreiding van het cocounselen buiten de omgeving van Seattle. Deze uitbreiding kwam (mede) door cocounselteachers als Inge Snipes en Audrey Simons, die verhuisden naar andere delen van de VS, vooral Californië. Door andere verhuizers, zoals academici met sabbatsverlof, werd het cocounselen van de Westkust naar het Oosten verspreid en zelfs nog verder, tot in Europa en Australië toe. Verspreiding kwam ook door het doordringen van de cocounselarij in bestaande netwerken, zoals de Quakers Meetings aan de oostkust. Bovendien trok Jackins zelf op zijn reizen een spoor van inleidende lezingen, doorgaande workshops en beginnende gemeenschappen kriskras door Amerika.

Vervolgens werd gepoogd om de verspreidende gemeenschappen in een verband onder te brengen. Volgens Jackins begon dit met RC picnics en gezellige zaterdagavondjes in Santa Barbara. Dit resulteerde in een bijeenkomst van cocounselteachers uit heel Californi in McGyire House. Jackins kwam hier met een aantal "leidraden" voor de RC gemeenschappen. Een herziene versie van deze leidraden werd voorgelegd aan de stormachtige eerste "Reference Persons and RC Teachers Workshop" in het najaar van 1970. Deze groep, die optrad als constituerende vergadering, nam ze in hier en daar gewijzigde vorm aan. Zo ontstond de RC organisatie, formeel te onderscheiden van de Personal Counselors, maar nog steeds met Harvey Jackins en Mary McCabe aan het roer.

Gedurende deze hele tijd, en zelfs tot nu (1983) toe, bleef Personal Counselling een opleiding verzorgen voor deskundige hulpverlening (eenwegscounselen). Daarbij verschaftte het aan RC de nodige middelen voor bijvoorbeeld nieuwe publicaties. De "Rational Island Press" werd gesticht, een uitgeverij die sindsdien een zeer grote hoeveelheid materiaal over het cocounselen het licht heeft doen zien. Aanvankelijk waren dit voornamelijk publicaties van Jackins, zoals het inleidende werk *The Human Side of Human Beings* (1964), het handboek voor beginnende cocounselers *Fundamentals of Co-counseling Manual* (1962) en een meer algemene bundel opstellen *The Human Situation* (1973).

De eerste overzeese zendingsactiviteiten waren goeddeels een kwestie van persoonlijk initiatief. Zo kwam in de zomer van 1971 Tom Scheff naar Londen. Hij was een RC teacher en socioloog van naam, die enkele inleidingen in het cocounselen verzorgde. Een boeiend relaas van een daarvan wordt gegeven in Mike Barnetts *People and Psychiatry*. Naar aanleiding van deze inleiding vormde zich een groep cocounselers, die uiteenviel toen een psychiater, die als waarnemer was uitgenodigd, een ontladingsessie zag en van het commentaar voorzag "Jullie zijn gewoon een stelletje hysterici!".

Toen Scheff de volgende zomer terugkwam, werd een gestructureerde organisatie opgezet en verscheidene deelnemers werden van boven af erkend als RC teachers en organisatoren. De spil van de organisatie in het Verenigd Koninkrijk en in feite in heel Europa was John Heron, indertijd directeur van het Human Potential Research Project aan de universiteit van Surrey. Heron gaf basiscursussen door heel Europa, waarbij tussen haakjes ook de auteurs van dit boek in contact met het cocounselen kwamen. Andere teachers begeleidden plaatselijke cocounselgroepen. Na ruim een jaar telden de RC gemeenschappen alleen al in het Verenigd Koninkrijk een zesentwintigtal teachers, die door het Hoofdkwartier in Seattle waren erkend.

Gedurende de eerste uitbreidingsfase bleef de cocounselbeweging een eenheidsblok. De eenheid in praktijk, theorie en organisatie werd strak gehandhaafd door Jackins, in zijn functie als 'RC International Reference Person'. Maar juist het succes van de mensen die het cocounselen verder verspreidden zorgde voor enige afkalving van het centralistisch systeem. Sommigen werden in de VS door de RC leiding als destructieve kettors en dissidenten gebrandmerkt en geroyeerd. Bij de geroyeerden en degenen die met hen meegingen

was een aantal stichters van belangrijke RC gemeenschappen aan de West- en Oostkust van de VS. Het proces van royement en het daaropvolgend isolement van andere cocounselers was voor deze mensen vaak zo pijnlijk, dat zij het georganiseerde cocounselen er helemaal aan gaven.

Uiteindelijk leidde in 1973 deze politiek tot het vertrek van een complete RC gemeenschap uit het systeem. Deze groep was geconcentreerd rond Dency Sargent in Hartford, Connecticut. Ze bleef bestaan en is nog steeds actief.

Inmiddels had ook John Heron enig fundamenteel verschil van mening opgebouwd met Harvey Jackins. In 1974 verliet Heron RC, maar hij bleef het cocounselen onderwijzen, binnen en buiten het Verenigd Koninkrijk. Hij werd gevolgd door andere teachers, die vertrokken omdat ze 'ontslagen' waren of zouden worden. Sommigen, zoals Savitri Shinya, gingen gewoon door, ander ex-RCers begonnen voor zichzelf als cocounselteachers, zoals Valerie Rose en Paul Gould te Welwin in 1974 en de schrijvers van dit handboek in Sheffield in 1975.

Ook anderen, die geen band hadden gehad met RC hebben gebruik gemaakt van elementen van het cocounselpakket. Zo gaf in het Verenigd Koninkrijk John Southgate lessen in methoden van cocounselen binnen een theoretisch kader bestaande uit stukjes marxisme en psychoanalyse. Dit vond plaats binnen een cursus sociale psychologie in de North London Poly in 1973/74. Later was hij betrokken bij pogingen om een therapeutisch netwerk ("Karen Horney Counselling") op te zetten, dat gebruik maakte van tal van cocounselprocessen.

Hoe er ook over RC gedacht werd en wordt, de voordelen van althans enig verband tussen gemeenschappen liggen voor de hand. Bijgevolg raakten Dency en Tom Sargent van de Hartford gemeenschap, aldra in gesprek met John Heron over een alternatief netwerk. De eerste internationale workshops van Co-counselling International (CCI) werden in de VS en later in Europa gehouden in 1975.

Om nu de sprong naar de jaren '80 te maken: hoe staat het thans met de RC organisatie, met het wat lossere CCI netwerk, kortom met de cocounselbeweging in het algemeen?

Het Herwaarderingscounselen heeft een grote vlucht genomen met teachers in meer dan dertig landen. De leiding berust nog steeds bij Harvey Jackins; dissidenten worden nog steeds geroyeerd. Zelfs een van de medestichters van RC, Mary McCabe, voelde zich uiteindelijk genoodzaakt om uit de organisatie te stappen.

Ondanks, of wellicht dankzij de centralisatie gebeuren er de prachtigste dingen. In de jaren '70 werd "Bevrijding" het parool. "Een centraal besef bij Herwaarderingscounselen in het midden van de jaren '70 was dat de unieke pijnpatronen van het individu bijna altijd versterkt en verstrikt zijn door en met de onderdrukkende patronen die worden opgezet door maatschappelijke conditioneringen van voortdurende onderdrukking. Dit besef leidde tot een verhoogd bewustzijn van de noodzaak voor Herwaarderingscounselgemeenschappen om zich te richten op en uit

te strekken over alle onderdrukte groeperingen binnen de maatschappij en om alle resten van racistische, sexistische en andere onderdrukkende houdingen te elimineren", om Harvey Jackins maar weer te citeren.

Herwaarderingscounselers hebben dus alle steun om metterdaad tot actie over te gaan. En dat doen ze dan ook op het gebied van opvoeding, gezondheidszorg en kinderverzorging. Wereldwijde en persoonlijke verandering blijken zo hand in hand te kunnen gaan.

Al deze ontwikkelingen zijn gesteund en bevorderd door de ongelofelijke veelzijdigheid van de Herwaarderingscounseltijdschriften. Al deze publicaties vanaf de basis waren merkwaardigerwijze mogelijk dank zij het centralistische systeem.

En buiten de Herwaarderingscounselgemeenschap? We zullen eerst eens kijken naar de cocounselers en cocounselgroepen die enigerlei band met CCI bezitten. Deze zijn, hoewel niet in die mate als bij RC, wereldwijd verspreid; je vindt ze van Nieuw Zeeland tot in Europa en de VS. De plaatselijke groepen zijn zelfstandig en verschillen onderling dus nogal in huisstijl, organisatie en activiteiten. Sommige CCI-gemeenschappen hebben een onderlinge organisatie die lijkt op die van het Herwaarderingscounselers. Het losse verband maakt officiele royementen onmogelijk; aan de andere kant betekent die weinig organisatievriendelijke stijl ook, dat het steunen van beginnende groepjes, het uitwisselen van informatie, ervaring en vaardigheden, alsmede het cordineren van gezamenlijke actie een rommelige en moeizame zaak blijft.

Evengoed zijn de activiteiten van CCI talrijk en gevarieerd: internationale en nationale workshops; plaatselijke, nationale en internationale tijdschriften, nieuwsbrieven en andere pennevruchten; handreikingen aan nieuwe groepen.

Cocounselen vindt ook plaats buiten enig georganiseerd verband van RC of CCI. Alleen al binnen het Verenigd Koninkrijk weten wij van leefgroepen, vrouwengroepen, mannengroepen, homogroepen, maatschappelijk werkers en andere hulpverleners, leraren en anderen, die gebruik maken van het cocounselproces als deel van hun collectieve of georganiseerde activiteiten. Ook de schrijvers van dit boek doen hun best om het cocounselen onder de aandacht te brengen van belanghebbende beroepsorganisaties als een praktisch en wetenschappelijk verantwoord pakket voor groei en therapie.

Het ziet ernaar uit of er iets van belang in de wereld gaande is: wat zal de volgende stap zijn?

<<<<<<<>>>>>>>>

Voor een uitgebreid overzicht van de Engelstalige literatuur tot 1983 over cocounselen wordt verwezen naar de oorspronkelijke editie van dit Handboek.