

Facetten van zijnskwaliteit

Therapeuten brengen diepgang in hun werkrelaties door present te zijn. Presentie is mogelijk door zijnskwaliteiten. Hoezo en welke zijnskwaliteiten?

Doel van psychotherapie en coaching is leren leven op een manier waarop je je thuis voelt bij wat je doet en bij de mensen en de wereld om je heen. Als het leven te lastig of te pijnlijk is, kan je gaan overleven door je aan te passen aan je omgeving en de verbinding met jezelf te verliezen, of door je terug te trekken in je eigen leefwereld en de verbinding met de ander te verliezen. In beide gevallen is er sprake van verstarring, emotioneel zowel als lichamelijk. Die overlevingsmanieren worden na verloop van tijd reflexen die bij gevoel van onveiligheid je autonomie ogenblikkelijk overnemen. Als overleven niet meer nodig is, kan je die reflexen leren herkennen en ontwapenen, waardoor je alsnog je eigen antwoorden op die lastige situaties kunt vinden. Zo word je weer respons-able en neem je je eigen autonomie weer terug. En soms heb je daar even hulp bij nodig van een psychotherapeut die je een persoonlijke verbinding aanbiedt waarin je jezelf weer kan herkennen.

De psychotherapeut adviseert dus niet, draagt geen oplossingen aan maar helpt bij het vinden van je eigen antwoorden.

Definitie

Zijnskwaliteit van de psychotherapeut is de diepgaande manier waarop de therapeut zich verbindt met wat hij gewaar wordt in zichzelf en in de situatie, en de autonomie waarmee hij dat vertaalt naar interventies om de cliënt te spiegelen.

Facetten van zijnskwaliteit

In de hoofdzakelijk niet wetenschappelijke vakliteratuur zijn vijf facetten van zijnskwaliteit te herkennen.

- Afstemming tussen zijn en doen als basis voor menselijke verbinding. Centraal staat hier het verlangen om in verbinding jezelf te zijn: om jezelf én de ander te ont-moeten. Als je allebei jezelf kan zijn en niks moet, dan kom je elkaar pas echt tegen. Verbinding maken is een tweezijdig, wederkerig proces. Het vraagt dat je je verbindt met wat er in jezelf leeft en dat als instrument gebruikt om af te stemmen op wat er in de verbinding en in de ander gebeurt. Hoe beter de therapeut zich met zichzelf verbindt, desto beter kan hij de cliënt spiegelen. Zo kan in de therapeutische relatie een wederkerige dynamiek ontstaan waarin het proces zich vlak voor je voeten, in het hier en nu, ontrolt en waarin veel zichtbaar kan worden.
- Vijf sensoren, vergelijkbaar met de lampjes op je dashboard. Om te zien wat er in jezelf leeft, hebben we vijf sensoren. Je kan kijken naar wat en hoe je denkt (linker hersenhelft). Kijken naar je verbeelding (rechter hersenhelft) en de beelden en overtuigingen die je hebt gevormd over hoe de wereld in elkaar zou zitten. Je kan kijken naar je emoties en je lichamelijke signalen die vaak zeer verweven zijn en vaak iets zeggen over je behoeften. En met je hart kan je bij uitstek zien hoe het is gesteld met je verlangen naar liefdevolle verbinding waarin je samen jezelf kunt zijn. Elk van deze vijf sensoren drukken hun eigen aspecten uit en hebben hun eigen taal die je voor verbinding kan inzetten.
- Houdingen om de intentie van aanwezigheid met aandacht uit te drukken, zoals compassie, mildheid, niet oordelen, openheid, zelfonthulling, authenticiteit, betrokkenheid, interesse.
- Diepte van gewaarzijn. Het diepste niveau van gewaarzijn ligt in hart en

ziel, het niveau waarop verbinding met elkaar wordt gewaardeerd louter om het feit dat we er zijn. Als we de ervaring opdoen dat daar geen waardering voor is, dan verstrakken we in hart en ziel en neigen we met boosheid en verdriet te focussen op het alsnog vervuld krijgen van onze behoeften. Worden ook die emoties afgewezen, dan verstoppen we die en nemen we onze toevlucht tot emotionele patronen van pleasen, manipuleren en dergelijke. Voelen we ons ook daarin afgewezen, dan trekken we ons terug in ons rationele denken en proberen met intelligentie zo goed mogelijk zelf in onze behoeften te voldoen. Haalt ook dat niks uit, dan kunnen we onze pleziertjes nog vinden in eten, shoppen, festivals, bungy

jumping en andere kicks. In dit proces schuift het gewaarzijn steeds verder naar buiten, wordt het steeds ondieper. Dat maakt het steeds lastiger om wat je doet goed op jezelf af te stemmen. Zie “De reis van gewaarzijn” van Riekje Boswijk

- Autonomie en authenticiteit. We hebben van binnen allemaal iets dat weet hoe we wijs met al die signalen en gewaarwordingen om kunnen gaan. Autonomie gaat hier over de eigen keuze om authentiek te handelen, om met je handelen uit te drukken wie je bent. Dit sluit weer aan bij facet 1: je door je zijnskwaliteit laten inspireren tot handelingen die uitdrukken dat je er bent en die passen bij wie je bent.

Zo leidt psychotherapie tot autonomie en authenticiteit waardoor de cliënt leert zijn leven beter af te stemmen op wie hij is, een leven te leiden waarin hij zichzelf herkent en waarin hij ook voor omstanders zichtbaar en voelbaar aanwezig is. Dit is voor mij de meest essentiële basis voor gezondheid.

Paul van Beuzekom
Amersfoort, 12 november 2018



Op eigen koers