

Voorwoord

Waarom dit verhaal van Brigitte?

Het verhaal van Brigitte is bijzonder omdat uit een radeloze tiener, die haar lijf verwoestte op basis van een enkel idee: gewicht moeten verliezen, een sterke persoonlijkheid ontstaat, die de wereld wil veroveren, waarvoor de wereld zelfs te klein is.

Het aardige is dat, hoewel elk behandelproces van een cliënt weer een eigen spoor volgt, toch steeds weer dezelfde basale elementen uit de klacht en de behandelmethode herkenbaar zijn. De voorgangers van Brigitte, die het gehele behandelproces doorliepen, hebben geen van allen een terugval meegemaakt. Daaruit blijkt dat anorexia volledig te genezen is.

Het is waar. Wie al deze mensen analyseert herkent al direct de grote overeenkomsten met ADD en ADHD. Maar wie zich met de oorzaken van de overeenkomstige klachten bezig houdt, ontdekt dat het juist niet gaat om het onvermogen om aandacht te geven, zoals ADD dit benoemt, maar uit het tegenovergestelde. Uit de veroorzakers blijkt dat de genuanceerde beleving van deze mensen als kind ondervoed is gebleven en zij lijden aan het niet ontvangen hebben van de noodzakelijke aandacht. De overlevingsstrategie waarin zij terecht kwamen, sloot hun oorspronkelijkheid op tot een voor hen onbereikbaar deel. Wat overbleef was een kokerblik.

Dit verslag toont aan welk proces van ups en downs werd afgelegd en om welke talrijke nuances het bij de persoon gaat. Door deze weer aan de persoon terug te geven lost het probleemgedrag vanzelf op.

Hoewel de behandeling van Brigitte nog niet is afgerond toont de geschiedenis van deze behandelvorm aan welke definitieve genezingskansen deze mensen hebben. Voorwaarde is dat zij de volledige behandeling tot en met de monitoring doorlopen hebben.

Opmerkelijk is het verschil in beleving via het bewustzijn en het onbewuste. Daarin zit een strijdigheid. Het bewuste is een weergave van de leerprocessen die aangeboden worden vanuit de samenleving. Het onbewuste vertelt daarentegen over de totaal anders gerichte verborgen identiteit. Dat conflict heeft geleid tot de kokerblik waaruit de klacht ontstaan is.

Mensen met een identiteitsstoornis hebben een breed georiënteerd leven in hun concept. Zij leven in meerdere leeftijden gelijktijdig. Brigitte's onderbewuste leeft deels nog in de magische periode van het zeer kleine kind. Gelijktijdig leeft er ook een grijpt mens in dat zelfde onbewuste met een grote wijsheid en werkelijkheidszin. Deze schijnbare tegenstelling in het onbewuste vormt geen innerlijk conflict, maar eerder een aanvulling binnen de identiteit. Uit deze combinatie ontstaat een grote keuzevrijheid en een sterke grensverleggende interpretatie van waarnemingen. Het onmogelijke moet mogelijk gemaakt

kunnen worden. Deze mensen zijn zoekers naar voor anderen onzichtbare verbindingen, en zoals bij Brigitte ook naar voren komt, zoekers naar het totaal; het complete. Dit proces speelt zich bij mensen zoals Brigitte bijna uitsluitend nog af in het onbewuste.

De eerste sessies in haar behandeling, laten vooral het conflicterende gedrag zien tussen de maatschappelijke invloeden en de onbewuste invloeden van de identiteit. De verder uitgewerkte, soms letterlijk weergegeven, sessies, tonen de steeds betere toeganke-lijkheid van Brigitte tot haar concept en hoe ze deze winst steeds vaker in haar leven kan toepassen.

De reden dat dit verslag over Brigitte en niet een voorganger gaat, is dat er ook geluidsregistraties van de sessies zijn gemaakt, waardoor letterlijke weergaven mogelijk zijn.

Haar behandeling is intussen zo ver gevorderd, dat Brigitte het stadium heeft bereikt dat zij alleen maar nieuwsgieriger wordt naar wat zij nog meer uit de behandeling aan zichzelf kan ontdekken.

Ik wens u veel verhelderend en inspirerend leesplezier.

Rob Zondag

Waarom dit document?

Dit document richt zich op professionele behandelaars die kennis willen maken met de behandelingen van anorexia via de Mentaal-Emotieve Training. Het is een bundeling van een groot aantal relevante sessieverslagen van een specifieke cliënt. Naast het verloop van het proces bij de cliënt wordt ook het toegepaste instrumentarium van de Mentaal-Emotieve training getoond.

De detaillering van de sessieverslagen varieert van telegramstijl, als memo voor de behandelaar, tot de letterlijk uitgewerkte verslagen van geluidsregistraties van de sessies, of delen van deze sessies, en de verschillende vormen die daar tussen in liggen.

De cliënt is de achttienjarige VWO scholiere Brigitte. Zij leed aan een ernstige vorm van anorexia in combinatie met depressies en stemmingswisselingen.

De bundeling van deze sessies vormt een onderdeel van het lesmateriaal dat gebruikt wordt voor de opleiding van al praktiserende behandelaars, die de methode van de Mentaal-Emotieve Training willen gaan gebruiken.

Zowel de cliënt als haar ouders hebben toestemming gegeven dit materiaal te publiceren. En het is wellicht overbodig te vertellen dat alle gegevens die tot identificatie van de cliënt kunnen leiden veranderd zijn.

Voorinformaties voor de verslagen

In dit document wordt een aantal onderdelen van de Mentaal-Emotieve Training uitgelegd die nodig zijn om de korte beschrijvingen van de sessieverslagen te kunnen begrijpen. Dat begint bij een aantal basale kenmerken.

Bij de ontleding van de naam van de methode ontstaat de volgende betekenis:

- **Mentaal:** verstandelijk; met betrekking tot de geest; innerlijk, inwendig, wat in het binnenste van de menselijke geest plaats vindt en niet door woorden uitgedrukt wordt.
- **Emotieve:** de gemoedsbeweging betreffend; logisch en ideatief denken; door het gevoel gericht. (emotioneel is door het gevoel beheerst)
- **Training:** het aanleren, verbeteren of veranderen van sociale, cognitieve en psychomotorische vaardigheden.

De methode is gebaseerd op:

- **Psychologie** als wetenschap van de menselijke drijfveren die tot handelen leiden.
- **Filosofie** als instrument tot verfijnde waarheidsvinding.

- **Maatwerk** als methode om het behandelaanbod maximaal op de individuele hulpvraag af te stemmen en aan te bieden.
- **Voortschrijdend inzicht** als instrument om door evaluaties tot steeds betere resultaten te komen.

Behandelfactoren

In de behandeling gaat het over vier factoren:

- **De veroorzakers:** zijn het resultaat van de combinatie van conflicterende ervaring met de eigenheid van de cliënt.
- **In stand houders:** zijn de factoren die de veroorzakers steeds opnieuw activeren.
- **Actualiteit:** de toestand van het hier en nu waarin de processen plaats vinden.
- **Gedrag:** is de optelsom van veroorzakers, instandhouders en de actualiteit.

De behandeling is onderdeel van de actualiteit.

Behandeldoelen

De behandeling is gebaseerd op behandeldoelen van de cliënt en niet op een diagnose. De doelen, en daarmee de behandeling, richten zich op:

- de directe klacht,
- de daaruit voortkomende interacties met de omgeving,
- het zelfbeeld.

Deze drie onderwerpen omvatten het grootste deel van de behandel ingangen.

Essenties

De Mentaal-Emotieve Training is gebaseerd op vijftien essenties. Bij elke essentie is de kern van de behandeling terug te vinden: de persoon waar het om gaat. Of dit een cliënt is, een ouder of partner, een student of medewerker. Alle essenties zijn voor hen allemaal van toepassing.

Hieronder volgen in korte samenvattingen de kernen van de essenties.

Onvoorwaardelijkheid

Onvoorwaardelijkheid is een voorwaarde om onbevooroordeeld naar de belevingswereld van de persoon te luisteren en te kijken. Dat betekent dat de onvoorwaardelijkheid een eigenschap van de begeleider moet zijn. Dit is te leren. Onvoorwaardelijkheid betekent dat de begeleider alle criteria uit de eigen ervarings-, belevings-, wens-, angst- en

overtuigingswereld los kan laten om ruimte te creëren voor een nieuwsgierigheid naar de onbekende maar alles bepalende belevingswereld van de ander.

Veiligheid etc.

Onderdeel van de onvoorwaardelijkheid is het oprecht aanbieden van veiligheid, respect, vertrouwen en gelijkwaardigheid bij de persoon of de cliënt en diens maatschappelijke omgeving. Niets corrigeren of aanvullen wat niet correspondeert met het concept van de cliënt van dat moment. De cliënt is alles al kwijt, ook het vertrouwen in zichzelf en de ander.

Menselijke concept

Om vanuit de eigen structuur iemand te kunnen begeleiden, moeten we de structuur van het menselijke concept (de unieke structuur) kennen en begrijpen. De klacht is immers ontstaan vanuit het conflict tussen het individuele concept en de algemene leerprocessen uit de samenleving.

Congruentie

De persoon is slachtoffer van incongruentie tussen eigenheid en wat zij leerde. Haar concept is juist gericht op congruentie. De dingen moeten tot in detail kloppen en volledig zijn. Door een congruente begeleiding aan te bieden, ontstaat weer de eigen ordening.

Vermogens en één bron voor veranderingen

Alle vermogens van de cliënt worden via de Mentaal-Emotieve Training bij haar aangesproken: Denken, voelen, doen, symboliek, bewustzijn, onbewuste, creativiteit en zintuiglijkheid. Door dit vanuit één bron, de vaste begeleider, aan te sturen, vergroot dit de noodzakelijke congruente verandering bij de cliënt.

Cliënt-georiënteerd interpreteren

De begeleider dient de betekenissen die de cliënt onbewust verbaal en non-verbaal uitdrukt, te interpreteren vanuit de algemene menselijke structuren en de individuele structuren van de cliënt. Door de waarden die deze betekenissen voor de cliënt hebben, bij de cliënt bewust te maken, ontstaat het veranderingsproces bij de cliënt.

Aandacht aan de aandacht

Aandacht geven aan de aandacht zelf. Aandacht geven aan alles wat zich tussen de cliënt, diens situatie en de begeleider als een eenheid afspeelt. Dit bevordert het homogene aanbod aan de cliënt.

Overtuigende peptalk

Het Stille luisteren, wat de Mentaal-Emotieve Trainer doorlopend doet, lijkt zo in schril contrast te staan met een peptalk. Toch is het belangrijk dat de behandelaar alles wat deze aan eigenheid van de cliënt waarneemt met kracht aan de cliënt terugspiegelt. Deze overtuigende peptalk is nodig om door alle weerstanden van de cliënt heen te komen, zodat de boodschap bij haar kan landen.

Kansrijk aan herstel mogelijkheden

De begeleider zal vanaf het eerste contact de cliënt ervan doordringen dat haar kansen positief zijn, als zij er voor gaat. De cliënt heeft de cultuur in zichzelf ontwikkeld kansarm te zijn.

Ordening scheppen

Cliënten leven in een chaos. Daarom is ordening scheppen bij de cliënt, door deze weer haar eigen plaats in haar leven te geven, een van de belangrijke essenties in de behandeling.

Onderscheid en eenheid aanbrengen en ervaren, in bijvoorbeeld de tijdselementen, het 'ik en de ander', de verandering van perspectief, cognitie en emotie, ideeën en feiten. Hiermee ordening in de chaos scheppen en de cliënt steeds meer met het eigen concept vertrouwd te maken.

Psycho-educatie

In het verlengde van het scheppen van ordening bij de cliënt ligt de psycho-educatie. De logica laten inzien en aanvaarden van alle gevolgde processen van de cliënt die op een logische wijze tot de klacht geleid hebben.

Bewuste en onbewuste

De samenwerking tussen bewustzijn en onderbewustzijn en de grote invloed van de onbewuste drijfveren als veroorzaker van gedrag.

Emotie contra cognitie

Door tijdens het gehele cognitieve proces steeds de emotie te toetsen aan de cognitie en de veranderingen, en de weerstand daarvan op te roepen, zal het proces een betrouwbaarder en duurzamer verloop krijgen.

Filosofie. Onderzoeken hoe waar is waar

De Mentaal-Emotieve Training gebruikt de filosofie als onderzoeksinstrument om vast te stellen hoe de werkelijkheid óók kan zijn; dat deze vaak anders is dan zij zich voordoet of gekend wordt. Veel dingen zijn zoals ze zijn, maar veel dingen blijken vaak toch anders te zijn dan ze lijken. Dit onderscheid ontdekken is een van de eerste stappen die kunnen leiden tot het ontdekken van het eigen concept.

Inspiratie, motivatie, zingeving

Een van de belangrijkste kernen van de Mentaal-Emotieve Training is de cliënt te inspireren en te motiveren om haar kracht te vinden; om de zin van haar bestaan te gaan herontdekken. Deze kracht zit in haar concept.

1 oktober 2012, 3e Sessie Kennismakingstraject

Moeder was er weer bij. Beiden vinden dat prettig. Het steunt Brigitte in het bevestigen dat zij alles uit de gesprekken wel oppakt.

Ze wil Geologie studeren. Processen vanuit de natuur. Geen menselijke invloeden.

Ze had een leuk weekeinde met feestjes. Twee vriendinnen gaan backpacken waaronder haar beste vriendin. Die zal ze erg missen.

Verteld dat zij een stuiterballetje is. Zij noemde het ADHD. Verteld dat ze beter geen etiketten kan gebruiken en de waarneming beter kan omschrijven. (Ik heb de ervaring dat de meeste cliënten die ik behandeld heb ADD of ADHD eigenschappen toonden maar dat heel vaak deze symptomen na genezing helemaal verdwijnen).

Centraal in deze sessie staat de vraag: "Wie is de belangrijkste mens in de hele wereld voor jou?" Ze vindt het antwoord toch wel moeilijk. Ze heeft geleerd dienstbaar te zijn en anderen te helpen. Vooral met haar zusje van net zeventien heeft ze een hele sterke band. Die wil ze beschermen. Ze zegt dat ze haar leven voor haar zusje zou geven. Duidelijk gemaakt dat zij met haar goede zorgen haar zusje kansen afneemt om zelf oplossingen te bedenken.

Veel argumenten moeten worden aangedragen om haar 'Ik' te versterken via de vraag wie voor haar de belangrijkste is.

Verteld dat ze natuurlijk in de sessie een beetje toneelspeelt en dat dit mag. Doen we overal. Maar ook dat het niet nodig is. Ze speelt gelukkig wel een blijspel en geen drama. Ik vertel dat mensen veel dingen weg lachen. Ze reageerde direct een beetje serieuzer.

Ze is genuanceerd. Alles moet kloppen.

Verteld over klas met jongetje met stekeltjes en matje in zijn nek. Stapje opzij.

(Dat is een metafoor over onbeweeglijke stellingname: er zit een kind in een lokaal. Een waarnemer recht van voren en een waarnemer recht van achteren. De waarnemer voor zegt dat het kind een jongetje is met stekeltjesharen. De waarnemer achter ziet een meisje met lange haren. Ze worden het niet eens of het een jongen of een meisje is. Als ze beiden een stap opzij doen zien ze dat het kind van voren korte stekeltjes heeft en van achteren een matje. Dan nog weten ze het geslacht niet. Als ze vragen hoe het kind heet zegt het 'Jopie.' Dat kan zowel een jongensnaam als meisjesnaam zijn. Vraag direct of het kind een jongen of een meisje is, dan krijg je een antwoord. Door van plaats te veranderen krijg je een ander zicht op een waarneming. Door direct de juiste vraag te stellen krijg je helderheid)

Vader is dominant en heeft haar vroeger daarmee overschaduwd met zijn zekerheid. Geen schuldigheid, maar feit.

Ze vindt het moeilijk vrouw te worden. Toen ze zestien was kon ze tijdens het skiën haar pak niet meer aan. Haar vader gaf aan dat ze meer vrouw werd. Dat is negatief voor haar. Een vrouw is minder dan een man. Veel argumenten aangedragen waarom dat niet zo is. Meisjes lopen voor op jongens. Vrouwen meer uithoudingsvermogen, coöperatiever. Meer vrouwenstudenten. Etc. Mooiste van een vrouw is haar brein. Haar lichaam kan meer dan

een mannelijk lichaam presteert. Alleen al kinderen krijgen, binding met het kind vanaf de geboorte.

10 oktober 2012

Moeder was niet mee. Brigitte was afgelopen week wat down. Vader was weer naar buitenland vertrokken. Zusje van 17 naar Italië en twee vriendinnen voor langere tijd weg. Natuurlijk komt ze daardoor in een vacuüm.

Vader wil nu frequenter tussendoor naar Nederland komen.

Ze voelt zich schuldig naar haar ouders. Uitgelegd dat het haar tegen haar zin in overkomen is en dat dit niets met schuld te maken heeft.

Ze weet niet wat ze wil. Uitgelegd over een panoramablik die veranderen kan in een kokerblik. Dat is een standaardproces bij mensen met haar klacht. Begonnen met geruststelling dat haar probleem logische oorzaken heeft die allemaal oplosbaar zijn, maar wel tijd en aandacht vergen. Metafoor van de geboortetafel uitgelegd, waar haar geboorte vermogens (conceptdelen) door de opvoedende omgeving langzaam van de tafel geveegd werden. En dan hoe mooi haar overlevingsstrategie dat wil voorkomen door er een aandachttrekkend schild overheen te leggen. Het schild dat in haar geval de anorexia vertoont waarop iedereen zijn aandacht vestigt. In de loop van de tijd gaan we alles weer op de tafel leggen. Al haar rijkdom zit opgesloten in kluisjes in haar onderbewuste. We moeten de sleutels daarvan vinden.

Al vanaf haar geboorte tot haar 15e jaar, toen dit proces van vaststelling van de ontkenning wie zij is begon, heeft ze aan deze situatie gewerkt. Dat is niet zomaar weg. Je kan het net zo min zelf oplossen als dat je jezelf kunt optillen. Ze snapt het allemaal.

Hier & Nu, ligt om haar heen. Gecombineerd met haar domein. Iedereen heeft daar uit te blijven. In het Hier & Nu gebeurt alles. Deze gedachte landt bij haar; ze begrijpt het en het dringt tot haar door. Verleden achter haar. Kenmerken besproken. Toekomst voor haar. Onverwachts was er een groot gat tussen haar en haar toekomst ontstaan. Het gat gedicht door toekomst met H&N te overlappen. Stap voorwaarts. Voelt anders aan. Vraag of dit vanavond nog zo voelt. Nee. Herhaling moet het doen.

Trance ontspanning, ca 20 minuten. Veilige plek laten vinden. Vond ze aangenaam.

15 oktober 2012

Ze vertelde dat ze het vrijdag erg moeilijk had. Dat ze niet naar school is gegaan en met haar moeder naar het strand ging. Ze was toen heftig in paniek.

Uitgelegd dat dit bij haar proces hoort. Dat ze gewoon een gezond verstand heeft, maar dat er een conflict is tussen haar concept en haar gedrag.

Structuur van de dictator uitgelegd, dat hij alleen naar de buitenwereld kijkt. Dat we met dat deel aan de slag gaan en niet met de persoon die zij is. Verteld dat die dictator een

persoonsdeel in haar is die gewend is alleen naar de buitenwereld te kijken en de persoon te sturen zoals de buitenwereld dat wil. Hij zou ook naar binnen kunnen kijken en dat wat daar zit kunnen combineren met de buitenwereld. B. zelf wil wel een eigen nieuwe plek in de samenleving, maar haar dictator wil dat niet. Ze ontdekt dat ze twee tegenstrijdige antwoorden kan geven op een zelfde vraag.

Kenmerk van het idee besproken, dat de kracht van een idee is dat je het veranderen kunt. Ze snapt het helemaal. Ze vindt pepernoten lekker, maar mag ze niet eten. Uitgedaagd drie pepernoten te eten. Dat roept veel weerstand op. Cognitief begrijpt ze dat het onzin is dat het niet mag. Nu moet ook de emotie het goed gaan vinden. Daar zit nog veel weerstand.

Moeder belde rond 21.00 uur dat ze helemaal in paniek was geraakt en zich in de badkamer had opgesloten. Ze had eigenlijk nog willen uitgaan. Moeder wist niet of ze dat stimuleren moest. Geadviseerd alles te laten gaan zoals Brigitte dit zelf wil.

22 oktober 2012

Ze vertelde dat het weekeinde moeilijk was geweest.

Van de 3 x 3 doelen die ze thuis zou formuleren heeft ze 3 x 1 doel geformuleerd, zal de rest deze week doen. Ook haar intake gegevens waren incompleet. Maakt ze deze week ook af.

Ze is warrig, komt tot niets. Geblokkeerd. Volgende week proefwerkweek. Ziet ze erg tegenop.

Ze voelt zich schuldig dat haar vader weer moet komen. Dat heb ik omgekeerd. Ze geeft haar vader argumenten om weer bij zijn gezin te zijn. Zo had ze er nog niet naar gekeken.

Haar toestand vergeleken met een ongeluk waar ze twee jaar voor moet revalideren. Ze maakte onderscheid tussen lichamelijk letsel en psychische stoornissen.

‘Ik versterking’. Haar tot een vorstin benoemd. Over Sally verteld, een vijftien jarig meisje dat net als zij een denker, doener en voeler was, ook vele mannelijke trekken had en toch heel veel vrouwelijke charmes. Verteld over haar rijkdom. Haar veroveringen, overgave. Over haar denkbeeldige land waar alles oprecht en eerlijk moest zijn. B. is niet minder dan S. Onmetelijk groot. Enorme rijkdom. Voor dit moment landde het.

Met het Hier& Nu (H&N), Verleden, Toekomst, Ik en de Ander begonnen. Het gebied van de Ander voelt beter dan het Ik-gebied. Uitgelegd dat ze in het gebied van de ander alleen een spiegel is die alleen maar kan teruggeven wat de ander al kent. Zij zelf kan nog niets geven omdat ze niet in zichzelf investeert. Ze moet zichzelf de moeite waard vinden.

29 november 2012, Telefoon: paniek

Ze is afgelopen nacht om vijf uur opgestaan en wilde gaan hardlopen. Gelukkig moeder gewaarschuwd die haar heeft kunnen troosten. Moeder zegt de diëtiste af. Daarop kon Brigitte om 6:30 inslapen.

Vanavond had ze teveel gegeten. Bracht boeken naar de bibliotheek en heeft onderweg braken opgeroepen. Moeder belde daarover. Ik heb aangeboden dat ze mij mag bellen. Ca 18:30 belde Brigitte. Heel eerlijk alles ook verteld. Vanavond heeft ze een gesprek met haar hockey coach die heeft ook antidepressiva gehad. Als het wenselijk is mag ze me de hele nacht bellen.

3 december 2012

Ze is sterk gedissocieerd en eigenlijk heel boos. Dat mag ze vanuit iets in haar niet zijn. Ze kon het niet vertellen. Toch geholpen om dat te uiten. Eerst zittend intensief overademen. Ineens brak ze en huilde met diepe schokkende bewegingen vrijuit. Ik moedigde haar aan om alles wat ze voelde de vrije ruimte te geven; los te laten. Toen ze tot bedaren kwam vertelde ze over haar radeloosheid die nacht en dat ze het zo fijn vindt als haar moeder haar over haar hoofd en over haar pols streelt. Dan wordt ze rustig. Ze weet niet hoe het zou zijn als haar vader dat zou doen of een ander. Als ze hardgelopen heeft ontladte ze. Dan zou ze wel dingen aan een ander willen vertellen. Uitgenodigd mij te bellen als ze niemand anders heeft.

Adem oefening gedaan. Redelijk goed. Tot 30 x in versneld tempo.

Ouders Brigitte 5 december 2012

Brigitte wilde niet meekomen.

B. was maandag op school in paniek geraakt en durft nu niet meer naar school. Paniek aanvallen zijn frequenter. Ook haar duidingen niet meer te willen leven worden vaker. Ze beweegt zich onoplettend op straat. Ouders durven haar niet meer alleen te laten.

Ouders willen graag grote betrokkenheid met de behandeling zodat ze adequaat kunnen reageren op B.

B. zit klem tussen haar twee zussen. Ze is de middelste van de drie meisjes.

Uitgelegd over de kwaliteit van de dictator die alleen naar buiten kan kijken. Ik ga hem paaien en omturnen om zijn voordeel te doen. Zij gaan er vanuit dat ze hem klein kunnen krijgen door B. te zeggen dat zij hem klein moet maken, als een hond in zijn mand sturen. Aangegeven dat dit niet lukt. Wel Ik-versterking. Jij beslist etc. Aangegeven dat ik nu geen tranceoefeningen met haar doe. Wel ademhaling en ontspanning.

Afgesproken dat we elke keer als vader hier is een afspraak maken. Ik zal hem ook op de hoogte houden.

6 december 2012 ½

Ze had een slechte dag gehad. Moe. 3 uren geslapen voordat ze hierheen kwam. Ze was 's ochtends even naar school geweest, maar toch weer snel naar huis gegaan. Dinsdag waren

zij, haar jongere zus en ouders naar Amsterdam gegaan. Bioscoop, daarna ergens gezeten en oudere zus kwam erbij. Toen werd B. niet goed. Ze kan heel goed met haar jongere zusje omgaan. Ze zijn ook vriendinnen, maar heeft kennelijk een belastende ervaring met haar oudere zus. Weet niet wat. Kon daar vroeger ook goed mee omgaan.

Ze past de ademhaling thuis wel eens toe.

Strek-en-ontspan-oefening gedaan. Aandacht voor ademen. Ze ademt met haar buik en zeer licht.

Daarna een veilig gebied gemaakt.

Tenslotte benadrukt dat ze zich niet onder druk moet (laten) zetten om te presteren. Ze heeft een burn-out. Ze vertelde dat een jongen uit haar klas dat ook heeft gehad.

6 februari 2014

Samenvatting inhoud:

Trance sessie waarin cliënt een voor haar leeftijd en opvoeding niet gebruikelijke wijsheid in haar belevingen uit. We komen in de behandeling terecht bij een van de meest fundamentele veroorzakers van haar klacht. De Filosofie. We gaan die kwaliteit versterken en haar daarvan bewust maken. Ze komt via de filosofie steeds dichterbij het wezenlijke van haar concept. Vanuit dit inzicht in haar structuur worden ook de gevolgen van de incidenten uit haar beleving tijdens haar ontwikkeling inzichtelijk en hoe deze geleid hebben tot haar klacht.

Th.: "Ja. ... Is alles met alles eigenlijk verbonden?"

Cl.: "Ja."

Th.: "Ja. Wat betekent voor jou het begrip: 'compleet'?"

Cl.: "... Rust. ... denk ik."

Th.: "Rust. Hmmm. ... Rust... .. Is alles al compleet voor jou?"

Cl.: "... .. Ja en nee. Ik denk dat alles al compleet is ... alleen ik ... heb alleen nog niet alle informatie ... dat ik me er van bewust raak dat het allemaal compleet is."

Th.: "Oké, alles is volgens jou compleet, alleen je hebt nog niet alle informatie waardoor je je bewust kan zijn dat het compleet is."

Cl.: "Ja."

Th.: "Ja. ... En hoe is dat dan, dat je je nog niet bewust bent dat alles compleet is?"

Cl.: "Dat maakt mij heel leergierig en nieuwsgierig. Dat maakt mij heel enthousiast. ... Ik denk dat het ook mijn karakter maakt. ... Dat denk ik.."

Th.: "... .. Ja, ... En wat is de compleetheid?"

Cl.: "... .. Compleetheid is misschien ... verzadigdheid. ... maar ... ik denk dat niemand ooit verzadigd kan zijn. Dus de compleetheid is ... altijd een incompleetheid. Ja, ... ik weet niet wat compleetheid is." *(Hier uit zich de filosoof uit haar concept, die ongeacht haar leeftijd haar denken en beleven altijd heeft bepaald, maar niet tot ontwikkeling kon komen vanuit maatschappelijke reacties en prikkels.)*

Th.: "Compleetheid is ook de incompleetheid. Dat vind ik een hele mooie uitdrukking. De compleetheid is de incompleetheid. ... En wat bedoel je daarmee? De compleetheid is de incompleetheid."

Cl.: "Ik bedoel daarmee dat mensen ... dat de compleetheid is ... verzadigd zijn met iets ... of iets helemaal tot in de puntjes weten. Helemaal goed beheersen ... Maar daarbij gekeken, ... wanneer is iemand verzadigd, en waar zijn altijd weer uitbreidingen? En waar zijn details die ook weer onderzocht kunnen worden. ... en hoe ver ga je daarin. Er blijft altijd wel een gebied ... onbekend. En zo zijn van al die concrete dingen weer ... Is alles weer incompleet. ... Denk ik.."

Th.: "Ja. ... Als ik het goed begrijp dan is elke compleetheid per definitie een incompleetheid. ."

Cl.: "Ja."

Th.: "Ja. Welke compleetheid staat voor jou het dichtste bij?"

Cl.: "... .. Ik denk over de aarde ... daar ben ik het meeste mee bezig. ... Het begrijpen. ... Het begrip van de aarde gewoon fysisch dan."

Th.: "Ja. ... En welke compleetheid geeft nu juist zoveel aandacht aan die aarde?"

Cl.: "... .. Ja de compleetheid van het heelal."

Th.: "... Ja. En welke compleetheid geeft zoveel aandacht aan het heelal?"

Cl.: "... .. De compleetheid van het bestaan?"

Th.: "Hmmm, ...en van wiens bestaan?"

Cl.: "... Van de tijd."

Th.: "Hé en van wiens tijd? ."

Cl.: "... .. Mijn tijd? Ik weet het niet."

Th.: "Ja ! ... Is het niet de compleetheid van wie jij bent, die zoveel waarde geeft aan de compleetheid van de aarde en van het heelal, van het bestaan en van de tijd?" *(Ook hier brengt ze alles met elkaar in verband, maar mist juist daardoor de essentie van de vraag.)*

Cl.: "Ja."

Th.: "Dus wiens compleetheid, welke compleetheid is het belangrijkste?"

Cl.: "Mijn compleetheid."

Th.: "Precies. en het aardige is dat jij zelf hebt vastgesteld dat elke compleetheid een incompleetheid inhoudt ."

Cl.: "Ja."

Th.: "Ja. Ben jij incompleet?"

Cl.: "Ja.."

Th.: "Ja? En wat mis jij in jezelf?."

Cl.: "... .. De toekomst.."

Th.: "De toekomst ... Ja. De toekomst. ... die is nog onbekend hè?"

Cl.: "Ja. Wat komen gaat voor mij dat is incompleet."

Th.: "Ja! ... wat komen gaat is nog incompleet.."

Cl.: "Ja."

Th.: "... .. En zou je ook op het idee kunnen komen, hoe jij van het incomplete het complete zou kunnen maken."

Cl.: "... .. Ik denk door oud te worden op een manier door te volgen wat ... ik ... echt wil dus wat mijn onbewuste wil."

Th.: " Ja door oud te worden."

Cl.: "Ja door oud te worden op de manier zoals mijn onbewuste dat wil. ... Dus dat leidt tot een compleetheid ... tot een rust.."

Th.: " Ja. Bedoel je daarmee dat het incomplete door de tijd compleet gemaakt kan worden. Hoe is dat als door de tijd het incomplete compleet gemaakt kan worden?"

Cl.: "Ja dat geeft mij ... vertrouwen in het leven eigenlijk."

Th.: "Het geeft je vertrouwen in het leven Ja."

Cl.: "... .. 't geeft me vooral ook door dat de tijd mij ergens zal brengen, maar als ik probeer die tijd tegen te werken door bepaalde dingen zoals anorexia bijvoorbeeld, ... dan ... zal ik die compleetheid nooit voelen. ... Zeg maar, dan werk ik de tijd tegen. "

Th.: "Ja. Dan werk je de tijd tegen. Begrijp ik het goed, dat jij door te *erkennen* ... dat jij de dingen nog niet weet de dingen compleet kunt krijgen?"

Cl.: "Ja. ."

Th.: "... .. Hoe is dat... dat jij, kunt beseffen door te erkennen dat jij de compleetheid nog niet weet, dat die compleetheid als het ware wel in je zit?."

Cl.: "... ..Het geeft me in elk geval de rust te weten dat ie er is"

Th.: "Ja.."

Cl.: "En het geeft me ook het vertrouwen dat ik het kan. ... Dat ik het ... kan bereiken. ... en niet dat het niet lukt.."

Th.: "Ja. ... Het geeft je vertrouwen. ... En waar geeft het je vertrouwen in?"

Cl.: "In mezelf."

Th.: "In jezelf. Voel dat eens even. ... Maak dat eens sterker. Maak dat eens bewust. Vertrouwen hebben in jezelf Vertrouwen hebben in jezelf. Dat jij de compleetheid al in je hebt en kunt veroveren. ... Vertrouwen in jezelf. Maak je dat bewust. ... En vergroot dat vertrouwen in jezelf Vergroot het vertrouwen in jezelf dat jij compleet bent en dat jij de compleetheid in jezelf alleen nog maar hoeft te ontdekken. En hoe is dat, dat vertrouwen te kunnen hebben?"

Cl.: "Dat maakt ruimte."

Th.: "Dat maakt ruimte. ... Mmmm."

Cl.: "... .. Dat geeft mij een georiënteerd brein"

Th.: "Dat geeft je een georiënteerd brein"

Cl.: "Ja. ."

Th.: "En waar oriënteert je brein zich in?"

Cl.: "'t Geeft me een plattegrondje van de kennis die ik heb. ... Dat ik precies op je juiste plek sta op de plattegrond."

Th.: "Dat je precies op de juiste plek staat op de plattegrond."

Cl.: "Er is geen chaos ... het heeft allemaal zijn juiste plek. ... Maar wel allemaal bij elkaar op dezelfde kaart."

Th.: "... Geen chaos, en het heeft wel allemaal de juiste plek op de kaart."

Cl.: "Ja."

Th.: "... .. En wat biedt dat perspectief jou?"

Cl.: "... Nou de plek die nog niet goed beschreven staat op de kaart ... kan nog onderzocht worden."

Th.: "Ja. De plek die nog niet goed beschreven staat op de kaart kan onderzocht worden. ... Hoe ver of dichtbij sta je op dit moment ten opzichte van ... jouw identiteit?"

Cl.: "Omdat ik er heel dichtbij ben en kan aanraken."

Th.: "Ja."

Cl.: "... Dat ik het zie als iets heiligs." *(ze is niet religieus opgevoed.)*

Th.: "Je ziet het als iets heiligs, ja."

Cl.: "Ik wil het echt betreden als ik clean ben."

Th.: "Mmmm , je wilt het echt betreden als je clean bent. ... Waar moet je clean van zijn?"

Cl.: "Van buitenstaande gedachtes."

Th.: "Van buitenstaande gedachtes. ... Wat zijn buitenstaande gedachtes voor jou?"

Cl.: "Gedachtes die eigenlijk helemaal niet bij me passen."

Th.: “Oké. ... Gedachtes die niet bij je passen. ... Hoe kan je je daar los van maken?”

Cl.: “... .. Door de doelen naast me te dragen.”

Th.: “Door de doelen naast me te dragen. En wat betekent dit? ... Dat je je doelen naast je draagt?”

Cl.: “... .. Dat ik ze bij me heb. ... dat ik ze zeker uit kan voeren, nu ik ze bij me heb, maar als het me niet bevalt dan kan ik ze ook laten vallen.”

Th.: “Oké, dat is heel goed. ... Dat is een stuk vrijheid.”

Cl.: “Ja.”

Th.: “Ja. ...Ongebondenheid.”

Cl.: “Ja.

Th.: Je doelen naast je dragen. Kijk eens naar het perspectief voor je... terwijl je je perspectief naast je draagt wat ontdek je dan?”

Cl.: “... .. Ja veel frisse lucht. ... Dat betekent gewoon veel positiefs. .”

Th.: “Veel frisse lucht dat betekent veel positiefs. Zou je dat eens heel goed in je vast willen leggen? ... Veel positiefs; veel frisse lucht. ... Heel goed in jezelf vast leggen. ... Je doelen naast je ... waardoor je de vrijheid hebt die los te laten en te vervangen tegen nieuwe doelen. ... Vrijheid. ... Jouw compleetheid. ... die aanwezig is. Je mag de rest van je leven besteden aan het ontdekken daarvan. ... Leg dat alles in je vast. ... In elke vezel van je lijf. In elke uithoek van je geest. ... Wees je ervan bewust ... Maak je daarvan bewust. Jouw vrijheid; jouw doelen. En terwijl die processen door blijven gaan...”