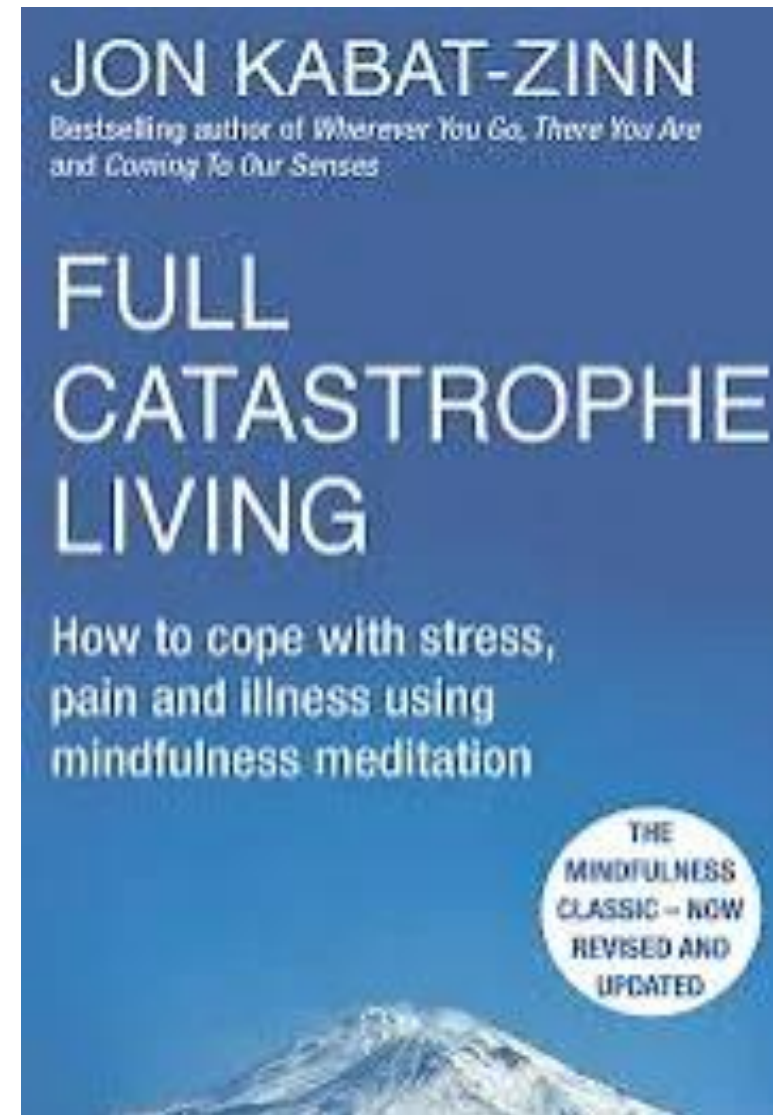
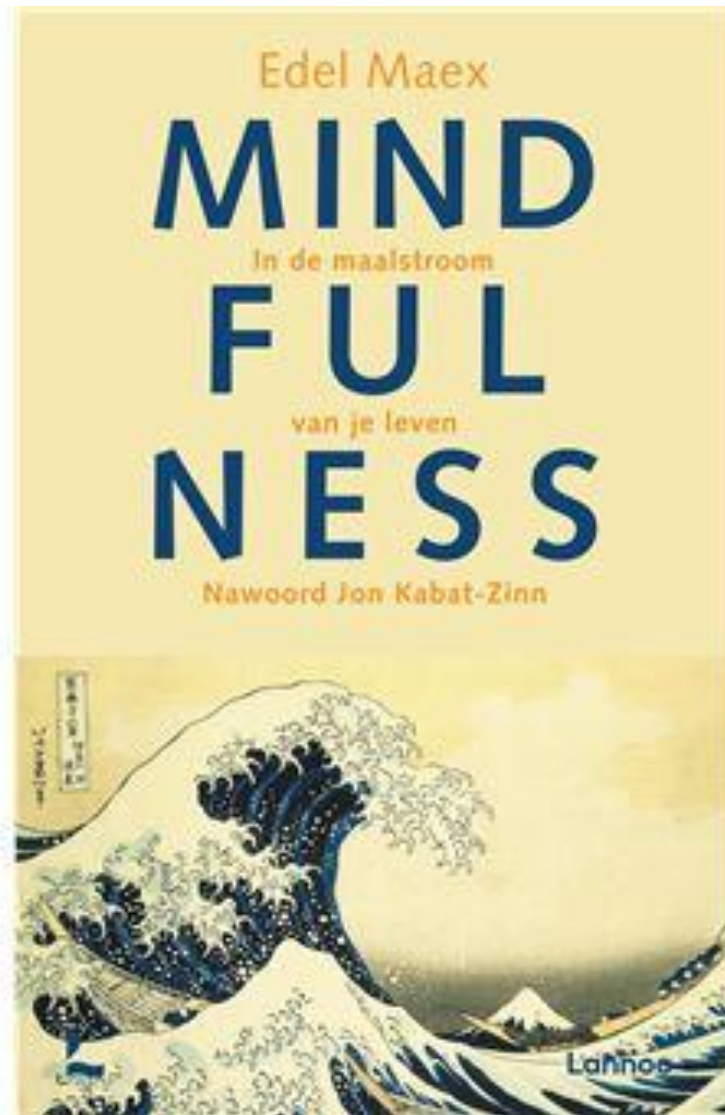


Mindfulness en helingsprocessen

Luc Debaene



helingsprocessen

- Wat zijn helingsprocessen?

helingsprocessen

- Wat zijn helingsprocessen?

Soms laten gebeurtenissen grote wonden achter waar we jaren later nog last van hebben óf pas last van krijgen. Zodra je je bewust wordt van jouw wonden kun je hier iets mee.

We hebben het dan over het aankijken, verwerken en loslaten van pijn of verdriet uit je verleden. Het gaat erom dat je opnieuw 'heel' wordt en in balans komt met jezelf, je omgeving en het universum.

- Welke pijn wil geheeld worden? Wat zit er in een rugzak?



An Debaene



Leven met een chronische aandoening

Patiënten aan het woord

Geleide meditatie

Je bent niet ongelukkig door wat je meemaakt,
je bent ongelukkig door de manier waarop je
ermee omgaat.

Boeddha

Fasen in een helingsproces

Hoe mensen omgaan met de confrontatie van pijn, klachten en ziekten hangt af van hun innerlijke levenshouding.

Uit mijn opleiding: een model met zeven verschillende levenshoudingen. Centraal hierin is de ontwikkeling van innerlijke autonomie:

➤ *'het vermogen en de mogelijkheid van mensen om zelf regie te voeren in hun leven, waar klachten, beperkingen en ziekten deel van uitmaken'*

Innerlijke levenshouding: van speelbal naar innerlijke autoriteit.

speelbal

De levenshouding van de speelbal is om volgens vaste patronen te leven, geen problemen te zien en afgesloten te zijn van de eigen ervaringen.

Er is geen ervaring van keuze of autonomie, want je leven wordt bepaald door de omstandigheden en anderen.

slachtoffer

Wanneer iemand klachten of een ziekte krijgt, wordt die persoon een slachtoffer. Een slachtoffer kan zich gedragen als een zielig slachtoffer, een dapper slachtoffer, een wijs slachtoffer, et cetera, maar de innerlijke, existentiële ervaring is een slachtoffer te zijn. Er is niet de ervaring zelf iets te kunnen doen, behalve het te ontkennen of hulp te zoeken in een poging om weer als speelbal te kunnen leven.

bestrijder

Met het erkennen en toelaten van het slachtoffer-zijn komt er vaak een innerlijke boosheid, woede naar voren ('dit wil ik niet'), die maakt dat iemand als bestrijder het gevecht aangaat met de situatie en de eigen gevoelens daarover. Dit geeft een gevoel van een zekere autonomie: zelf keuzen te kunnen maken en actief te kunnen zijn. De overeenkomst tussen deze drie levenshoudingen, ook wel overlevingsstrategieën genoemd, is dat iemand leeft vanuit een innerlijk 'nee' tegen de werkelijkheid en de eigen ervaringen.

gewonde strijder

Dit verandert als iemand in het gevecht met diens situatie tot een zekere acceptatie daarvan komt en zich meer bewust wordt van de eigen ervaringen. Als gewonde strijder worden ervaringen van betekenis en van waarden primair en kunnen patronen losgelaten worden. Het 'vechten tegen' wordt meer een 'vechten voor'. Het 'nee' tegen de werkelijkheid kan een 'ja' worden zodat iemand als deelnemer zich steeds meer bewust kan worden van diens innerlijke ervaringen en betekenisvolle keuzen kan gaan maken.

onderzoeker

Dat kan ertoe leiden dat iemand steeds meer als onderzoeker de innerlijke en uiterlijke situatie gaat onderzoeken om nieuwe manieren te ontwikkelen voor zichzelf en de situatie. Sommigen komen op die manier tot de ervaring om dirigent te zijn van het orkest (de eigen persoonlijkheid) en het leven als compositie te spelen. Deze innerlijke levenshouding, de innerlijke autoriteit, is gebaseerd op de eigen ervaringen, intuïtie en innerlijk weten.

innerlijke autoriteit

Mensen doorlopen in korte of langere tijd een ontwikkelingsproces van speelbal naar innerlijke autoriteit. Dit proces is meestal geen rechtlijnig proces van a naar b, maar het model blijkt een goede landkaart te zijn, zowel voor hulpverleners als voor patiënten. Het doorgaan van het proces levert mensen meestal meer gezondheid en vitaliteit op en meer mogelijkheden om verantwoordelijkheid te nemen voor hun gezondheid en helingsproces. We ontdekten dat het proces in gang gezet kan worden door confrontaties met ziekten, confrontaties met geweldervaringen in heden of verleden en door confrontaties met een verminderde gezondheid, zoals bij burnout problemen en dergelijke.

Negationisme -> willen weten

Het (slachtoffer)verhaal kan onbetrouwbaar zijn

Eerder de stroom van het rouwen volgen

‘We weten niet hoe we zullen rouwen tot we rouwen’ (Adichie)

Meer en meer bewustzijnsontwikkeling

De Herberg – Rumi (filosoof en dichter 13^{de} eeuw)

*Mens-zijn is een herberg
Elke ochtend verschijnt er een nieuwe gast
Een vreugde, een depressie, een gemenerik, een flits van inzicht
komt
Als een onverwachte bezoeker
Verwelkom ze allemaal en onthaal ze gastvrij!
Zelfs als het een hoop zorgen zijn
Die op gewelddadige wijze al het meubilair in je huis slopen
Behandel dan nog steeds elke gast met respect.
Hij ruimt misschien wel bij je op
Voor een nieuwe verrukking
De sombere gedachte, de schaamte, het venijn
Ontmoet ze met een glimlach bij de deur
En vraag of ze binnen willen komen
Wees dankbaar voor wie er komt
Want ieder van hen is gestuurd
Als een gids uit het onbekende.*



toelaten -> laten -> loslaten

THE BODY KEEPS THE SCORE

*Mind, Brain and Body in
the Transformation of Trauma*



*'Fascinating, hard to put down, and filled with
powerful case histories ... the most important series of
breakthroughs in mental health in the last thirty years'*

ROSEMARY DODD, AUTHOR OF THE BRAIN THAT CHANGES ITSELF

BESSEL VAN DER KOLK



Pijn is slechts het breken van de schaal die ons
bewustzijn omsluit.

Kahlil Gibran



Anatta

Gesprek tussen geluk en angst

Angst vroeg aan geluk: 'Vertel eens, wat is volgens jou het hoogste geluk voor een mens?'

Geluk antwoordde: 'Wanneer een mens zich verliest, de grenzen van zijn ik verdwijnen en hij opgaat in het onnoembare.'

Daarop vroeg geluk aan angst: 'Wat is de grootste angst voor een mens?'

Angst antwoordde: 'Dat hij zichzelf zou verliezen, de grenzen van zijn ik zouden verdwijnen en hij zou opgaan in het onnoembare.'

Geluk knikte begrijpend – en glimlachend zetten ze hun wandeling verder.





Hoe helend aanwezig zijn?