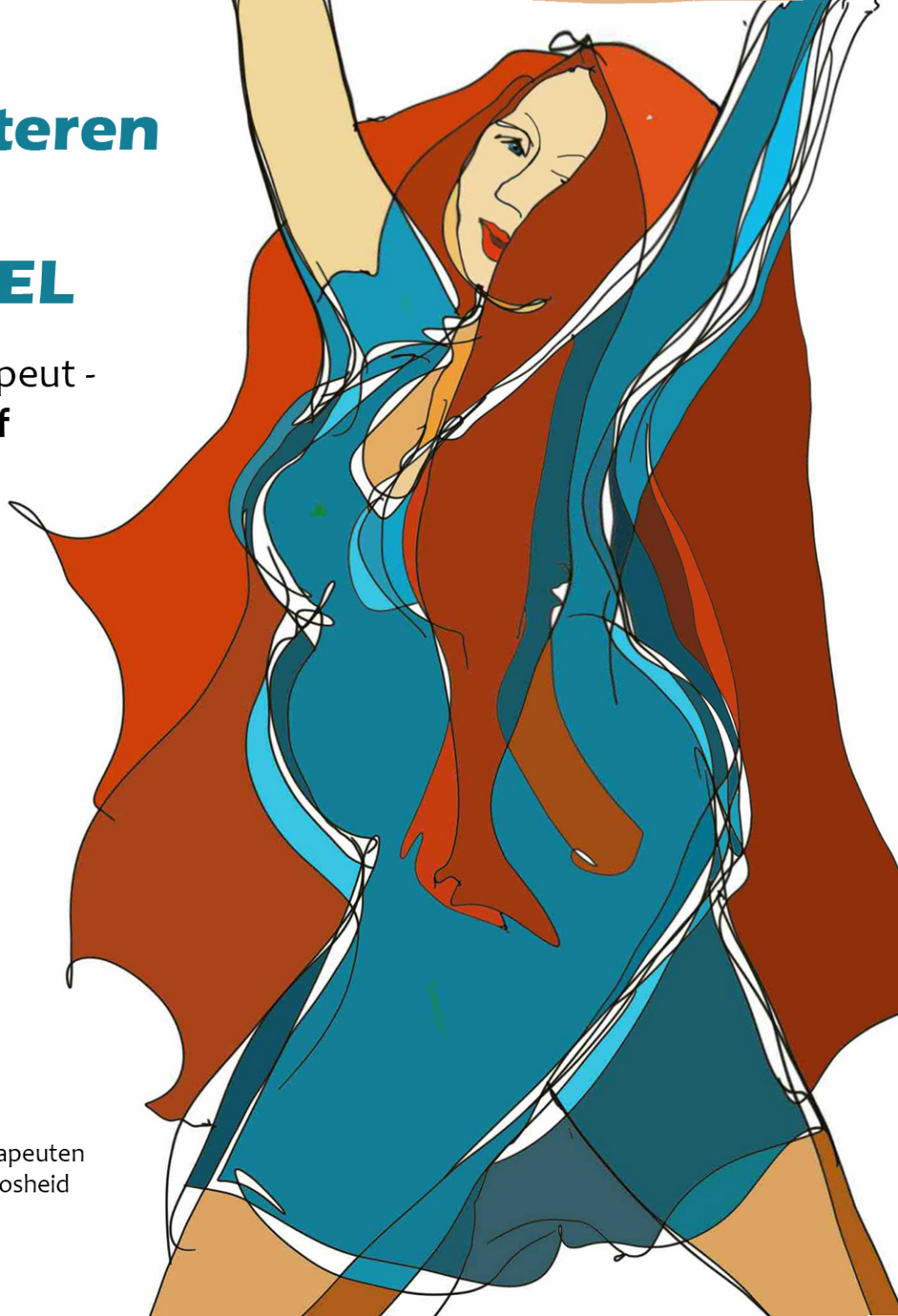


Van ploeteren naar **KIPPENVEL**

Werken als therapeut -
weer Vol IN jezelf

Een mini manifest voor therapeuten
die verlangen naar moeiteloosheid
in hun werk.



Van ploeteren naar KIPPENVEL

Werken als therapeut - weer Vol IN jezelf

Jolanda Mulder
drama- en stemtherapeut

Niet vóór jezelf
Niet áchter jezelf

Maar IN jezelf

INHOUD

Van ploeteren naar KIPPENVEL

Inleiding

Moe van mezelf

De therapeut met het grote hart
Verantwoordelijkheid is verslavend

Voor jezelf en achter jezelf

In jezelf

De vrijheid tussen impuls en actie

De magie van moeiteloosheid

Nawoord

De ingang van de stem

De Stemwerkplaats

Van Ploeteren naar Kippenvel: wat hoor je in de stem

Rondzwerven

INLEIDING

Je kent het vast.
Na een sessie ben je leeg.
Je hoofd draait nog overuren, maar je lichaam is doodmoe.
Je hebt geluisterd, aangevoeld, gedragen, opgelost.
Je hebt je (f*cking!) best gedaan.
En ergens onderweg ben je jezelf kwijtgeraakt.

Veel therapeuten dragen meer dan van hen is.
Verantwoordelijkheid.
Gevoeligheid.
Het verlangen om het goed te doen.

Geen wonder dat het soms voelt als ploeteren.

Maar er zijn ook die andere momenten.
Die zeldzame momenten waarop alles klopt.
Waarop woorden vanzelf komen.
Waarop je voelt: dit is waar.
Kippenvel.

In dit boek onderzoek ik wat er gebeurt tussen die twee werelden:
tussen ploeteren en moeiteloosheid.

Want kippenvelmomenten ontstaan niet doordat je harder werkt,
maar doordat je vol in je lichaam aanwezig bent.

Wanneer je niet meer vóór jezelf staat.
Niet meer achter jezelf.
Maar IN jezelf.

Dit boek is een uitnodiging om opnieuw thuis te komen in jezelf.
In je lichaam.
In je werk.
En in die stille ruimte waar waarheid soms zomaar door je heen spreekt.

MOE VAN MEZELF

Soms kom ik uit een sessie en kun je me bij elkaar rapen.

Mijn energie is weg.

Mijn hoofd draait overuren.

Ik heb geluisterd.

Aangevoeld.

Doorzien.

Geprobeerd het goede te doen.

En ergens onderweg ben ik mezelf kwijtgeraakt.

Ik nam verantwoordelijkheid die niet van mij was.

Of misschien beter gezegd:

ik voelde hem al voordat iemand hem uitsprak.

Als ik het zie, moet ik er iets mee.

Als ik het begrijp, moet ik het oplossen.

Als ik het aanvoel, moet ik het aangaan.

Dat patroon is oud.

Als leerkracht.

Als moeder.

Als partner.

En ja — als therapeut.

Een groot hart kan veel dragen.

Maar een groot hart kan ook uitgeput raken.

En dan kom je thuis.

En daar is nóg een leven dat gemanaged moet worden.

Nog meer gevoeligheid.

Nog meer verantwoordelijkheid.

Je weet dit allemaal wel.

Je snapt het.

Je kunt het analyseren.

Maar weet je lichaam het ook?

Mijn lichaam kent het verschil tussen werken vanuit spanning
of werken vanuit eenvoud.

Er zijn dagen dat ik moeiteloos werk.
Dat ik na een volle dag licht naar huis rijd.
Dat woorden vanzelf komen.
Dat ik niet trek, niet duw, niet red.

En er zijn dagen dat ik worstel met:
Wat moet ik nu doen?
Zie ik iets over het hoofd?
Ben ik wel goed genoeg?

Op die dagen werk ik niet vanuit mijn lichaam.

Dan werk ik vóór mezelf.
Of achter mezelf.
Maar niet ín mezelf.

Voor mezelf:
corrigeren, oplossen, belangrijk zijn.

Achter mezelf:
twijfel verbergen, kracht inhouden, conflict vermijden.

En dat hoor je.
In mijn stem.
In mijn aanwezigheid.

Het kan anders, dat weet ik.

Vrij zijn van jezelf —
dat is mijn verlangen.

Herken je dat?

DE THERAPEUT MET HET GROTE HART

Vroeger zei mijn meester:

“Adem niet door je mond, dan krijg je een koud hart.”

Ik was een bang meisje.
Dus ik wilde een warm hart.
Alles liever dan koud.

Jaren later merkte ik tot mijn schrik
dat mijn hart koud was geworden.

Ik voelde mijn liefde niet meer stromen.
En dat terwijl ik zo mijn best deed.
Voor mijn leerlingen.
Voor mijn man.
Voor mijn kinderen.

Ik was betrokken.
Meelevend.
Beschikbaar.
En uitgeput.

Ik wilde dat de ander zich goed voelde.
Gelukkig.
Tevreden.
Heel.

En ondertussen gaf ik mezelf voortdurend op mijn kop.
Want het was nooit goed genoeg.

En eerlijk?
Soms zat ik het geluk van de ander juist in de weg.
Omdat ik niet alleen maar lief en wijs ben.
Maar soms ook boos.
Direct.

Begrenzend.

En alles wat ik probeerde te verbergen...
kwam er uiteindelijk toch uit.

Dat is wat er gebeurt met een te groot hart.

Het wil alles dragen.
Alles verzachten.
Alles goed maken.

Maar een hart dat alles wil dragen...
raakt uitgeput.
En wordt koud.

Lange tijd dacht ik:
ik moet meer van mezelf houden.
Dus dat probeerde ik ook.

Maar liefde laat zich niet afdwingen.
“Van jezelf moeten houden”
is vaak gewoon een nieuwe vorm van afwijzing.

Voor mij betekent het nu iets anders:
mezelf kunnen aankijken.
Mezelf kunnen verdragen.
Zonder hardheid.

En van daaruit... gebeurt er iets interessants.
Mijn hart wordt weer warm.
Maar niet meer op de manier van vroeger.

Ik probeer mijn cliënten niet meer “lief te hebben”.
Ja, dat schuurt misschien.
Maar mijn cliënten zijn niet mijn geliefden.
Het is ook niet mijn verantwoordelijkheid om ze gelukkig te maken.

Wat wél nodig is:

dat mijn hartvuur brandt.

Dat ik aanwezig ben.

Helder.

Warm.

Maar niet verstrengeld.

Ik verbind niet meer vanuit trekken.

Niet vanuit dragen.

Niet vanuit oplossen.

Er is een andere laag van contact.

Stillier.

Ruimer.

En dat geeft rust.

Het idee dat je als therapeut een groot hart móet hebben...

houdt veel ellende in stand.

Ja, je hart mag warm zijn.

Maar het hoeft niet alles te dragen.

Sterker nog:

dat is precies waar het misgaat.

Wil je blijven werken zonder leeg te lopen,

dan zul je anders moeten leren verbinden.

Niet minder.

Maar helderder.

VERANTWOORDELIJKHEID IS VERSLAVEND

Heb je een vol, zwaar hoofd? Sta dan eens stil bij één woord:

verantwoordelijkheid.

Dat vermaledijde verantwoordelijkheidsgevoel houdt je in je hoofd
en uit je lijf.

En precies daarom is het zo'n groot thema
als je verlangt naar warmte, vuur, volheid, voelen, stromen.

Hoe vaak zeg jij dat je je verantwoordelijk voelt?
Hoe vaak voel je de neiging om nee te zeggen,
maar zeg je ja:

omdat je denkt: ik moet dit oppakken. Ik en niemand anders.

Omdat jij de casus het beste kent.
Omdat jij de regiebehandelaar bent.
Omdat jij het werk het langst doet.
Omdat jij denkt dat jij het het beste kan.

En als je eerlijk bent, zit er nog iets onder:
Als jij het niet doet, gaat het mis.
En als het misgaat, is het jouw schuld.

Dat mechanisme stopt niet bij je werk.

Neem je thuissituatie.
Als moeder.
Ook daar is het lijstje eindeloos:
Ik zeg geen nee, want ik voel het beter aan.
Ik ben onmisbaar.
Ik wil niet dat ze beschadigen.
Ik wil dat ze later terugkijken op een fijne jeugd.
Ik wil dat ze me graag zien.

En dan je rol als vrouw.

Ik zeg geen nee, want hij mag mijn aandacht.

Ik voel zijn behoefte.

Ik vind het ook nog terecht.

We zijn getrouwd, dus... het hoort erbij.

Au.

De kern van dit alles is pijnlijk simpel:

Het geluk van de ander is mijn verantwoordelijkheid.

En als de ander boos, verward, teleurgesteld of ongelukkig is,
dan heb ik iets fout gedaan.

Dus ik ga harder werken.

Meer oplossen.

Beter mijn best doen.

En ja, dat werkt vreemd genoeg verslavend.

Want als het lukt...

als alles loopt...

als jij het oplost...

dan voel je je nodig. Belangrijk. Onmisbaar.

Dan klopt het ineens.

Even.

En precies dát is het probleem.

Want je lichaam onthoudt dat gevoel.

En wil het opnieuw.

Dus ga je nog beter je best doen.

Nog meer aanpakken.

Nog minder loslaten.

Simpelweg omdat je niet anders kunt.

Tot nu!

Want nu valt het kwartje.
Nu zie je wat er gebeurt.

En is dat niet waar het begint?
Zien wat je aan het doen bent.

Zien hoe je telkens weer naar voren stapt.
Hoe je het overneemt.
Hoe je aanneemt en draagt wat niet van jou is.

Misschien hoeven we verantwoordelijkheid niet los te laten,
maar kunnen we er anders mee omgaan.

Want het werkelijke probleem is niet dat je te verantwoordelijk bent.
Het probleem is dat je verantwoordelijk bent zonder jezelf mee te nemen.

Zonder je lichaam.
Zonder je grenzen.
Zonder te voelen wat van jou is —
en wat niet.

Daar komt zelfzorg binnen. Als voorwaarde.

Zelfzorg is:
voelen wanneer het teveel wordt,
pauzeren vóór je leegloopt,
jezelf terughalen uit de energie van de ander.

En steeds opnieuw die eenvoudige, maar eerlijke vraag:

Wat is van mij?
Wat is van de ander?
En wat is van ons samen?

Wees niet bang dat je dan afstand schept.
Je schept eerder helderheid.

En misschien nog wel belangrijker:

Dat is iets wat je niet alleen voor jezelf doet.
Als jij dit leert, leert de ander het ook.

Je cliënten.
Je kinderen.
Je partner.

Niet omdat je het uitlegt.
Maar omdat je het lééft.

En dan wordt verantwoordelijkheid niet lichter omdat je minder doet,
maar omdat je niets meer draagt wat niet van jou is.

VOOR JEZELF EN ACHTER JEZELF

Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn:
'niets meer dragen wat niet van jou is'

Niet voor jezelf, niet achter jezelf, maar, Vol, in jezelf.
IN jezelf.

Wat betekent dat eigenlijk?

Het betekent in ieder geval niet:
een harnas om je heen.
afsluiten.
afstand houden.

Integendeel.

Het harnas ontstaat juist als je vóór jezelf bent of achter jezelf.

Laten we daar eens naar kijken.

Vóór jezelf

Je handen reiken al uit voordat er iets gevraagd is.

Je sust.

Je corrigeert.

Je lost op.

Je voorkomt.

Je toont je beste kant.

Je kracht.

Je vrolijkheid.

Je luistert terwijl je vol zit.

Je lacht terwijl je gefrustreerd bent.

Je draagt een masker van:
ik kan dit wel aan.

Achter jezelf

Er is een subtiele terugtrekking.
Een spanning.
Een samentrekken ergens in je lichaam.
Je beschermt je
tegen de veelheid van de ander.

Je voelt:
wat er in mij leeft
mag geen ruimte krijgen.

Misschien ben je geraakt.
Of boos.
Of kwetsbaar.

Maar je laat het niet zien.
Je houdt je in.
Je maakt jezelf kleiner.
Of je trekt je terug.

En ja — dat geeft rust.
Maar ook leegte.

En het ingewikkelde is:

Je bent vaak tegelijk
vóór jezelf én achter jezelf.
Je voelt de terugtrekking... en gaat eroverheen.

Met kracht.
Met vrolijkheid.
Met aanwezigheid.

Of juist andersom:
Je voelt dat je veel bent...
en zet jezelf op de rem.

Je beste beentje voor.
Je andere been verborgen.

Beide kosten energie.
Beide trekken je uit jezelf.

En beide zijn hoorbaar
in je stem.

Zichtbaar
in je aanwezigheid.

Zonder dat daar iets mis mee is.
Dit zijn menselijke bewegingen.
We kennen ze allemaal.

En toch... is er iets anders mogelijk.

Niet door te corrigeren.
Niet door beter je best te doen.

Maar door
heel langzaam
terug te zakken.

Zoals zo'n schommelend poppetje.
Een matroesjka.
Steeds weer uit balans.
En steeds weer... terug.

Tot je in het midden valt.
Niet vóór jezelf, niet achter jezelf.
Maar IN jezelf.

In echtheid.
In eenvoud.
In je element.

IN JEZELF ZIJN

En dan komt de vraag die alles verandert:
hoe voelt dat eigenlijk, IN jezelf zijn?

“Ja hoor”, zeggen veel mensen dan.
Vaak een beetje vanuit het hoofd:

‘ik ben in mezelf, ik weet het wel, ik leef dat.’

Ik hoor het mezelf ook zeggen.

Maar lichaamswerk maakt vaak pijnlijk duidelijk
hoe makkelijk dat geforceerd raakt.

Meestal is er — ook bij mij — bijvoorbeeld de Pleaser in mij
die dolgraag IN zichzelf wil zijn.
En dat ook wil laten zien.
En daardoor...
het niet IS.

Of de Overschreeuwer,
die de mogelijkheid simpelweg wil uitsluiten
dat hij misschien níet IN zichzelf is.

Of de Dwarsligger,
die al weerstand voelt bij het idee alleen al
dat een ander eraan zou twijfelen.
Of het beter zou weten.

En
noem
maar
op.

Al die rollen uit jouw rolrepertoire
die opduiken en je weerhouden
IN jezelf te zijn.

IN jezelf.

Daar waar je luistert.

Voelt.

Waarneemt.

Wat er allemaal IN jou leeft,
vibreert,
wentelt,
stilvalt.

Soms ook blokkeert.

En dat dan kunnen dragen.

Met de negen raakvlakken van je voet
zwaar in contact met de grond.

Smeuïge enkels.

Knieën.

Heupen.

Ruggengraat.

Buik.

Je diepe adem.

En dat druk werkende hoofd
als een wuivende bloemknop
boven op de stengel
die je lichaam is.

Gebalanceerd.

Ontspannen.

Zwaar.

Aanwezig.

Ruim.

Die momenten
van

IN jezelf

waar je
door oefening
steeds vaker
in
kunt
landen.

Hier.
Hier ben ik.
Hier sta ik.
Nergens anders.
Hoe zou het anders kunnen zijn.

Hier
is
exact
kloppend
op dit moment
op mijn levenspad.

DE VRIJHEID TUSSEN IMPULS EN ACTIE

En hier, in dit moment, schuilt vrijheid.

In de aandacht
In dit moment
tussen de inademing van het leven
en de uitademing met jouw reactie erop.

O, wat heb ik dat moeten leren.
En wat is dit nog steeds een belangrijke oefening.

Dat moment tussen de inademing
en de uitademing.

De stilte die dan valt.
Waar in wijsheid kan opborrelen.
Waar in leven kan opborrelen.
Passie.
Plezier.
Eenvoud.

Dat klinkt misschien wat filosofisch.
Laat ik het concreet maken.

Er was een cliënt in mijn Stemwerkplaats.
Haar Nee werd nooit gehoord.
Gefrustreerd riep ze uit, terwijl ze naar haar keel greep:
“Die blokkade... ik voel hem alweer in mijn keel schieten.”

En ik hoorde:
‘Hij moet eruit!’

Op dat moment had ik een keuze.
Zou ik meegaan in haar wens, haar verlangen,
en haar aanmoedigen om te stampen, te schreeuwen?
Misschien zelfs met een uitnodigend voorbeeld van mij?

Of was er eerst iets anders nodig.

Ik ademde haar frustratie in.

Haar verlangen.

Ik voelde in mijn lichaam wat er gebeurde.

En daar, in mijn buik, voelde ik een zinderende kracht.

Dáár moesten we zijn, wist ik.\

Dus ik zei:

“Voel eens hoe krachtig de Nee voelt in je onderbuik.”

De aandacht verschoof.

Van keel

naar onderbuik

naar heupen.

En ineens voelde ze het zelf.

Verbaasd.

Haar keel sprong open.

Haar stem werd vol en rond toen ze zei:

“Ooo ja... dat voel ik.

Nee.

Niemand komt hieraan.

Dit is van mij.”

Dat kleine moment ertussen veranderde alles.

Door de – bijna letterlijke – inademing van de ander.

Door het voelen in mijn eigen lichaam.

Door pas daarna te reageren.

Eerst verticaal: van mijn oren mijn lichaam in.

Dan pas horizontaal: reageren op de ander.

In onze communicatie leven we vaak horizontaal.

Op borsthoogte.

Hoofdhoogte.
Ooghoogte.

Daar reageren we op elkaar.

Maar wanneer ik eerst verticaal ga...

van mijn oren
mijn lichaam in
tot in mijn tenen,

dan gebeurt er iets anders.

Dan is mijn lichaam geankerd.
Rijk.
Vol ervaringen.

En de keuze die ik dan maak
is anders.
Ruimer.
Dieper.

Meer waar.

DE MAGIE VAN MOEITeloosheid

En soms, heel soms,
in de rauwheid en allesomvattendheid van het moment,
wanneer ik zo opga in wat er gebeurt
dat ik mezelf even vergeten ben,
is het alsof er iets groters
in de ruimte aanwezig is.

Alsof het spreekt
via mijn lichaam,
via mijn stem.

En dan klinken woorden.
Kristalhelder.
Loepzuiver.

Als een laserstraal
die precies – en tegelijk liefdevol –
de vinger op de zere plek legt.

Een illusie doorpikt
die misschien al jaren geleefd werd.

En ineens ontstaat er ruimte.
In de ander.
In mij.

Woorden
die mijn eigen lichaam raken
terwijl ik ze uitspreek.

Een trilling over mijn huid.
Een huivering.
Kippenvel.

De waarheid van dat moment.

Een waarheid
die ik nooit had kunnen bedenken,
die ik nooit had zien aankomen,
had ik niet
die stilte gevonden
tussen in
en uit.

Deze momenten zijn niet te plannen.
Je kunt ze niet opzoeken.
Je kunt ze niet afdwingen.
Het gebeurt.
Of niet.

Maar ik weet inmiddels wel
wat de omstandigheden zijn
waarin het zich het makkelijkst laat zien.

Hier.
Geankerd.
Met mijn voeten in de grond
en mijn hoofd in de wolken.
Als een bloem
die moeiteloos
meebeweegt in de wind.

Levenskracht,
liefde,
wijsheid
die door mij heen stroomt.

In.
En uit.
In.
En uit.

Niet vóór mezelf, niet áchter mezelf, maar in mezelf.

NAWOORD

Misschien herken je iets
van jezelf in deze woorden.

De vermoeidheid.
Het ploeteren.
Het gevoel dat je het allemaal moet dragen.

En misschien herken je ook het verlangen.

Naar eenvoud.
Naar ruimte.
Naar vrij zijn van jezelf.
Naar die momenten waarop alles klopt
en je werk vanzelf lijkt te gebeuren.

Het is iets wat ontstaat
wanneer je weer Vol IN jezelf kunt staan.

Met je voeten op de grond.
Met een warm hart.
Met een lichaam dat voelt wat van jou is
en wat niet.

Van daaruit
kan werk weer licht worden.

En soms zelfs...
kippenvel geven.

DE STEM ALS INGANG

In zulke momenten
wanneer energie samenbalt
wanneer alles klopt
wanneer woorden precies landen
wanneer de ruimte openvalt
en kippenvel over je huid trekt

is je stem de drager.

Een stem die IN zichzelf klinkt hoeft niets te bewijzen.

Ze duwt niet.
Ze redt niet.
Ze trekt niet.

Ze draagt.

Soms zacht.
Soms scherp.
Soms bijna fluisterend.

Maar altijd waar.

De stem liegt daarin niet.
Ze laat horen
of ik vóór mezelf sta
achter mezelf
of IN mezelf.

En dat is precies waarom ik met stem werk.
Niet om stemmen mooier te maken.
Niet om beter te leren spreken.

Maar omdat de stem een ongelooflijk nauwkeurige
barometer is van aanwezigheid.

Je hoort erin
of iemand zichzelf draagt
of iets probeert te dragen
wat niet van hem of haar is.

DE STEMWERKPLAATS

In mijn StemWerkplaats onderzoek ik dat samen met therapeuten.
Niet door nog meer te analyseren.
Maar door te luisteren.

Naar de adem.
Naar de klank.
Naar de plek waar de stem ontstaat.

Soms in stilte.
Soms in klank.
Soms in gesprek.

Want wanneer een stem weer rust in het lichaam verandert er iets.

In de aanwezigheid.
In het contact.
In het werk.

Therapeuten merken dan vaak iets verrassends.

Dat ze minder hoeven te doen.
Minder hoeven te dragen.
Minder hoeven op te lossen.

En dat er toch
of misschien juist daardoor
meer gebeurt.

Dat zijn de momenten waarop het werk weer gaat stromen.

Waarop waarheid klinkt.
Waarop iemand zichzelf hoort.
En huppelend de ruimte verlaat.

Kippenvel!

VAN PLOETEREN NAAR KIPPENVEL

Wat je hoort in de stem

De verschuiving van ploeteren naar kippenveld begint niet in je hoofd.
Maar in je lichaam.

En vaak hoor je het het eerst in de stem.

Ploeteren

→ stem duwt / redt / trekt

Voor jezelf

→ stem trekt naar voren

Achter jezelf

→ stem houdt zich in

IN jezelf

→ stem rust in het lichaam

Vrijheid

→ stem wacht / luistert

KIPPENVEL

→ stem resoneert met waarheid

Wil je dat zelf ervaren,
dan ben je welkom in de StemWerkplaats.

Jolanda Mulder
drama- en stemtherapeut

www.jolandamulder.com

RONDZWERVEN

Dit boekje mag rondzwerven.

Geef het gerust door
aan een therapeut
die graag weer

kippenvel

wil voelen in het werk.