

CONTACT MAKEN MET HET WIJZE DEEL IN JEZELF

Met behulp van een korte ontspanningssuggestie word je geholpen om rustig en ontspannen te worden. Aan de hand van een geleide fantasieoefening word je vervolgens in contact gebracht met het wijze deel in jezelf:

“Je bevindt je ergens op een rustige plek, in een bos of in een veld. Je neemt ruim de tijd om deze omgeving in je op te nemen: je kijkt om je heen, je laat de geluiden binnenkomen, ook de geuren neem je in je op. Je voelt de zonnestralen op je lichaam en af en toe word je een briesje wind gewaar. Je dwaalt wat rond op deze plek en je geeft je ogen, oren en neus de kost..

Even verderop zie je een heuvel. Je stapt ernaartoe en je beklimt de heuvel. Boven op de heuvel zie je iemand zitten. Het is een wijze die jou goed kent. Hij of zij weet wat er op dit ogenblik in je leven speelt. Je stapt dichterbij en je kunt nu duidelijk zien hoe die persoon eruitziet. Je bekijkt zijn of haar kleding, postuur, gelaatsuitdrukking,...

Die wijze nodigt jou uit om bij hem of haar te komen zitten. Als je wilt kun je nu vertellen wat er op dit ogenblik aan de hand is. De wijze neemt rustig de tijd voor jou, luistert naar jou, begrijpt jou en accepteert jou. Je luistert naar de wijsheden die hij of zij jou meegeeft...

Misschien wil je nog meer vragen. De wijze heeft tijd om je te aanhoren. Je spreekt over de dingen waarmee je worstelt en je luistert vervolgens naar wat de wijze hierop te vertellen heeft. Je laat dit alles rustig bezinken...

Vervolgens neem je afscheid van de wijze. Bij het weggaan geeft de wijze jou een kistje mee, een soort afscheidsgeschenk dat je later mag openen. In dat kistje zit iets dat veel betekenis heeft voor jou. Je begint aan de terugtocht, daalt de heuvel af en keert terug naar het veld of het bos waar je gestart was... Als je denkt dat het tijd is om het kistje te openen, doe je dit. Je zet je neer en je kijkt wat er in het kistje zit. Je gaat na wat dit betekent en wat je ermee wil doen. Je neemt rustig de tijd om dit alles tot je te laten doordringen...”

Cliënten treffen in het kistje heel diverse “wijsheden” aan, die ze uit het oog waren verloren of die ze niet konden of mochten volgen: een klavertje vier dat hen eraan herinnert dat geluk overal te vinden is, een gouden hart dat uitdrukt dat ze meer hun intuïtie moeten volgen, een foto van een boezemvriendin die er altijd is geweest als steun en toeverlaat... Vaak zorgt het afscheidsgeschenk voor een herontdekking van oude of vergeten waarden of voor een ander perspectief om naar hun problemen of relaties te kijken.

Sommige cliënten vinden niets in hun kistje. Hier is het belangrijk om samen te exploreren wat dit zou kunnen betekenen. Doorgaans is het een confrontatie met het feit dat ze helemaal vervreemd

Naar de bron : Monica Gudrum en Nele Stinckens (red.) Schatkist van de therapeut. Oefeningen en strategieën voor de praktijk. Acco, 2010, 339 pag.

zijn geraakt van wat ze waardevol of belangrijk vinden voor zichzelf. Vragen die in dit geval faciliterend werken, zijn:

“Wat had je gehoopt om aan te treffen in je kistje?” “Als je zelf iets had mogen meenemen van de plek waar de wijze zich bevond, wat had je dan gekozen?...”

Met dank aan Nele Dufourmont voor het inlezen van deze oefening.

Naar de bron : Monica Gudrum en Nele Stinckens (red.) Schatkist van de therapeut. Oefeningen en strategieën voor de praktijk. Acco, 2010, 339 pag.

Pagina 60-61