

“Achter de pijn zit helderheid, verlichting en een permanent gevoel van geluk.”



Boeddha zegt: “De weg naar bevrijding is door de pijn heen.” Hoe zie jij dat terug in therapeutische processen?

‘Dat is een absolute waarheid. Achter de pijn zit helderheid, verlichting en een permanent gevoel van geluk. We zijn echter pijn vermijdende wezens, dus mijn grootste kracht en energie wend ik aan om mensen naar hun pijnplekken te begeleiden. De zelfbescherming en sabotage mechanismen zijn soms hoog ontwikkeld. Je ziet veel ‘gespartel’ zoals ik dat noem: veel praten, van de hak op de tak, mij op alle manieren afleiden zodat ik ze maar niet naar de pijnplekken breng. Dit kost een hoop energie, maar het effect is groot als deze begeleiding naar de pijnplekken lukt.’

Wat zijn volgens jou signalen dat iemand pijn vermijdt in plaats van doorvoelt?

‘Ik heb dat al een beetje aangegeven in de vorige vraag. Echter als elke zin begint met: “ik denk dat ik voel”, weet je al genoeg. Ook bij TRE-lichaamswork stel ik veel controlevragen over waar ze wat voelen in hun lichaam. Daarnaast is een bekend fenomeen in mijn praktijk dat cliënten in therapie sessie 3 niet meer willen komen, omdat ze in contact komen met hun weggestopte pijnplekken, die goed verborgen liggen in het onderbewustzijn. Ze hebben dan nog een keuze om terug te gaan naar hun oude situatie = hun normaal. Ze ervaren pijn maar pijn is voor hen normaal. Mensen begeleiden naar geluk en genieten, een nieuw normaal, kan dan heel onveilig, onbekend voelen.’

Welke rol speelt begeleiding door een coach of therapeut in het veilig leren toelaten van pijn?

‘Deze rol is zeer groot. Ik leg vaak eerst de theorie uit aan de hand van leerborden hoe de geest werkt. Ik kies vaak voor een cognitieve benadering, omdat die bekend voelt voor een cliënt. We leven namelijk voor een groot deel in ons hoofd en zijn afgesloten van fysiek en emotioneel voelen. Daarnaast vraag ik altijd wat de cliënt nodig heeft om zich veilig te voelen: ergens anders zitten, de gordijnen wat dicht, een kussen op de buik of in de rug, nog even naar het toilet. Ik begin altijd met het trekken van een reflectiekaart en daarna doe ik een geleide meditatie vanuit het veld zodat mensen gronden en in hun lijf komen. Als een cliënt geen veilig gevoel heeft, kun je niet goed met ze werken. Het is dus noodzaak dat je hier veel tijd aan heeft. Als de cliënt zich in de sessies niet goed voelt bij de coach of therapeut, is het goed om te kijken of hij of zij zich wel veilig voelt bij een andere coach. Succesvolle sessies bestaan voor 50% uit de methodieken en voor 50% uit het gevoel van veiligheid dat de cliënt ervaart tijdens de sessies.’

Hoe helpt deze metafoer ‘no mud no lotus’ cliënten om hun eigen proces beter te begrijpen of te aanvaarden?

‘Het is het mooie verhaal van de Boeddha waarin hij uitlegt dat, als je met je wortels met de modder/ pijnplekken/zaken die niet helder zijn, contact maakt, er dan een mooie lotusbloem/verlichting in je geboren kan worden en prachtig aan de oppervlakte van het meer kan stralen. Het is dus de moeite om door de pijn heen te gaan.’

Wat is er volgens jou nodig om van ‘modder’ (trauma, pijn, verlies) naar ‘lotus’ (groei, bevrijding) te komen?

‘Allereerst inzicht en bereidheid: het verlangen om niet langer vast te blijven zitten, dat je zo niet verder wil gaan. Vaak merk je dat je vastloopt, je leven niet meer stroomt. Zelf heb ik meerdere wake-up calls gehad, waaronder een burn-out en een ernstig auto-ongeluk. Die ervaringen dwongen mij mijn destructieve patronen onder ogen te zien, zoals te hard werken om pijn te vermijden of spiritualiteit gebruiken als vlucht. Pas toen ik bereid was mijn pijn écht aan te kijken, kon ik deze

transformeren en ruimte maken voor groei en bevrijding.’

Hoe balanceer jij in je werk tussen het erkennen van de pijn en het openen naar het perspectief van transformatie?

‘Je kunt gehecht raken aan pijn en hiervan je leven maken, rondcirkelen in slachtofferrollen. Maar je hebt altijd een keuze tussen lijden en geluk, pijn of plezier, angst of liefde. Je hebt een keuze om

“Je hebt altijd een keuze tussen lijden en geluk, pijn of plezier, angst of liefde.”

gevangen te blijven in de dualiteit van het menselijk leven of je te bewegen/ transformeren naar de heelheid/eenheid die je bent. De twee-eenheid: oplossen/transformeren.’

Wat heb je zelf in je eigen proces geleerd dat je nu kunt doorgeven aan cliënten?

‘Naast alle methoden die ik gebruik, ben ik ervaringsdeskundige in stress, burn-out, depressie, verslaving, suïcide etc. Ik heb bijna alle ellende en soorten trauma’s en grensoverschrijdend gedrag wel meegemaakt. Dat maakt dat er een groot inlevingsvermogen en grote betrokkenheid is; dat voelen cliënten. Ze worden gehoord, gevoeld en gezien. Dat geeft rust, vertrouwen en veiligheid. Daarnaast zien cliënten dat ik een goede zelfzorgzaamheid heb, een voorbeeld-functie uitstraal. “Practise what you preach”.’

Welke valkuilen zie jij bij professionals in dit werk bij coaches en therapeuten die zelf ook met pijn en essentie werken?

‘Ik geloof dat ik zelf door alle valkuilen heen ben gegaan. In het begin, 25 jaar geleden, wilde ik mensen beschermen of redden van hun pijn die mij was aangedaan. Behoeden met een grote wens om zelf te helen. Ik wilde soms te snel naar resultaat of een oplossing toewerken in plaats van vertragen, verzachten. Ook begon ik wel eens met een methode te behandelen zonder dat ik de opleiding klaar had, omdat ik dacht dat ik het wel snapte. Bovendien is het hebben van intervisie en supervisie noodzakelijk. Je raakt zelf soms blind of weet het even niet. Overleg is dan heel fijn.’

Als je één boodschap zou mogen meegeven aan collega’s in dit veld, welke zou dat zijn?

‘Fijn dat jullie er zijn. Bewustzijnsvergroting en pijnplekken transformeren is mooi werk en er is veel behoefte aan, echter: “Lead by example.”’

Boek & Theatervoorstelling

Bij het boek van Hans Kloosterman is een interactieve theatershow ontstaan. Daarin reikt Hans praktische tools en werkvormen aan die direct toepasbaar zijn in de eigen praktijk. Humor, zelfspot en verdieping gaan hand in hand en nodigen uit tot zelfreflectie én professionele groei. De eerstvolgende voorstelling is 15 november a.s. in Utrecht. Meer info & tickets via de QR-code of via: www.hanskloosterman.com