

Leren werken met 'het veld'

*Een helende aanpak
bij cliënten met
existentiële pijn*

ROBERT STAMBOLIEV

Een vrouw van 45 jaar wier dochter net is overleden aan een ongeneeslijke ziekte, een jongere man met immens liefdesverdriet dat pathologische vormen aanneemt, een depressieve cliënt die – de wanhoop nabij – met zelfmoordgedachten rondloopt. Wat te doen als therapeut of coach wanneer het lijden niet alleen is op te lossen met een methodiek?





Soms kom je in je praktijk mensen in levenssituaties tegen waar gewone coaching geen antwoord op heeft. Je weet: trucjes zullen niet helpen. Je weet ook dat cerebraal ingestoken adviezen het ene oor in zullen gaan en het andere oor uit. En je voelt aan alles dat de methodieken die je beheerst, prima werken bij communicatieproblemen, loopbaanvraagstukken en werkdrukvermindering, maar niet zullen volstaan bij deze existentiële vraagstukken. Werken met overdracht vanuit een ouderpositie met de intentie 'Het komt wel goed' zal niet aansluiten. Wat kan een begeleider dan nog wel doen?

De eerste vraag die moet worden beantwoord, is of jij degene bent die deze cliënt verder gaat helpen. Afhankelijk van je opleiding en niveau, je vaardigheden, achtergrond en ervaring doe je er soms beter aan een cliënt door te sturen. Hieronder beschrijf ik wat je kunt doen als je ervoor kiest een cliënt bij je te houden. De hamvraag daarbij is: hoe kan iemand weer heel worden of in een helingsproces terechtkomen?

Werken op existentieel niveau

De cliëntvraagstukken waarvan ik aan het begin van dit artikel een aantal voorbeelden heb gegeven, impliceren dat je als coach gaat werken op existentieel niveau. Iemands gehele existentie is immers in beroering. Iemands gehele gevoelsleven ligt overhoop of ondergaat een radicale transformatie. Fundamentele gevoelens zoals de liefde als ouder voor je kind of de liefde voor je partner wordt van de ene op de andere dag niet meer beantwoord. Iemands levenslust ligt zodanig aan diggelen dat levensbeëindiging in beeld komt.

Om iemand in dit soort fundamentele crises te kunnen helpen, moet je allereerst de technische kant van coaching en methodiek loslaten en zelf naar een dieper innerlijk niveau van existentie zakken. Alleen van daaruit is het mogelijk die ander te ontmoeten. Niet zozeer vanuit de verhouding coach – cliënt, maar veel meer vanuit de verbinding van mens – mens. Bij dit type vragen ervaar ik dat het veel belangrijker, effectiever én affectiever is om te werken met bewustzijnsprincipes in plaats van met protocollen en methodes.

Bij dit type vragen ervaar ik dat het veel belangrijker, effectiever én affectiever is om te werken met bewustzijnsprincipes in plaats van met protocollen en methodes.

Uiteraard blijf je al je coachingsvaardigheden tot je beschikking houden, maar de verbinding die je aangaat, is er een op een dieper menselijk niveau en niet die van een coach die technisch naar een cliënt kijkt. Je vaardigheden helpen je wel degelijk. Zo helpen ze je zicht te houden op je eigen triggers: op welk moment begin je je te identificeren met een redder of op welk moment word je verleid om te compenseren door keihard te werken? Doordat je jezelf als het ware steeds weer schoonhoudt, kun je bewust blijven voelen wat er werkelijk speelt zonder te veel projecties of overdracht van jouw kant.

De coachingsessie

De drie grote bewegingen die je in een dergelijke coachingsessie maakt, zijn de volgende:

- 1 *De ander weet zich vertrouwd bij jou.* Als facilitator zorg je dat er voldoende vertrouwen is tussen de cliënt en jou. Het gebruik van je diep-empathisch vermogen geldt daarbij als belangrijkste sleutel. Je maakt daarbij verbinding met de pijn van de ander. Het is als het ontwikkelen van een soort solidariteit in het lijden. In veel gevallen bestaat het lijden van de cliënten uit onprettige fysieke gewaarwordingen: buikpijn, pijn in de hartstreek, tot misselijkheid toe. Mentaal hebben ze last van grote onrust en gevoelens van wanhoop.
- 2 *Contact maken met het 'kwetsbare kind' en hiervoor leren zorgen.* In vrijwel alle gevallen van niet-heel zijn, speelt het gekwetste innerlijke kind een hoofdrol. Het innerlijke kind is niet gezien, niet erkend, is uitbesteed geweest en heeft na het verbreken van de relatie geen thuis meer, het wordt verlaten, et cetera. De heftige persoonlijke omstandigheid maakt dat deze pijn aan het licht komt en maakt het leven voor de cliënt bijna ondraaglijk. Het innerlijke kwetsbare kind is de meest pure en gevoelige van onze energiepatronen. Het maakt echte intimiteit mogelijk en verbindt ons met de natuur in de meest brede betekenis van het woord. Ook is het de toegang tot onze eigen essentie: ons innerlijke kind is het venster naar onze ziel. Als dit kind gekwetst is, dan verdient deze diepe pijn respect en empathie. Belangrijk is om de cliënt te helpen bewust te worden van het kwetsbare kind en ervoor te leren zorgen. Dit houdt in: naar buiten toe beschermen en naar binnen toe 'voeden', het bieden van een veilige basis. Als dit niet genoeg is en het lijden te groot lijkt, dan gaan we over naar de volgende fase.

3 *Voor het Grote Vraagstuk roep je hulp in van 'het veld'.* Je erkent je eigen nietigheid als coach, gezien de aard van de hulpvraag. Je vertelt je coachee dat je niet bij machte bent dit op te lossen. Je geeft aan dat je wel de hulp kunt en wilt invoeren van 'het veld' en dat je hem wilt helpen in dit proces. Het concept van het nulpuntenergieveld, kortweg het veld, komt uit de kwantumfysica en kwantummechanica. Het is bekender geworden door de publicaties van journaliste Lynne McTaggart (2007, 2008). Het veld staat wat mij betreft symbool voor iets wat groter is dan het individu. Voor sommigen is dat God, voor anderen het Innerlijk Weten, weer anderen hebben het over het Transpersoonlijke, over kwantumbewustzijn, et cetera.

Het invoeren van het veld

Ik ga hieronder in op de vraag hoe je het veld om hulp kunt vragen.

- a** *Het in de middenpositie brengen van de cliënt.* Aan het begin van de sessie vraag ik de cliënt om een fysieke plek in de ruimte te kiezen waar hij zijn innerlijke kind dicht bij zich voelt. De positie waartoe ik de cliënt uitnodig, is niet om zich te identificeren met het innerlijke kind, maar om een vrije positie náást dit innerlijke kind in te nemen. Ik noem dat hier de middenpositie: alleen vanuit deze middenpositie is iemand in staat voor zijn eigen kwetsbaarheid te zorgen. In alle andere gevallen identificeert iemand zich met overlevingspatronen (*primary selves*) en gaat vechten (wordt zelf kwetsend) of gaat juist volledig op in de kwetsbaarheid (wordt slachtoffer). Zou deze identificatie plaatsvinden, dan zou hij geen zorg meer voor zijn eigen kwetsbaarheid kunnen dragen.
- b** *Hulp vragen aan het veld vanuit een innerlijke intentie.* Vervolgens vraag ik de cliënt om vanuit de middenpositie, waar hij het innerlijke kind dicht bij zich voelt, het veld op te roepen en het vanuit een innerlijke intentie om hulp te vragen. Het is opmerkelijk hoe makkelijk dit – zelfs met summiere uitleg – voor de meeste cliënten gaat. Voor mensen die in God geloven, is deze activiteit er een van bidden (wat er overigens heel eigentijds uit kan zien). Andere mensen hebben het over het instappen van een meditatie. Als begeleider doe ik hetzelfde, terwijl ik energetisch voeling houd met de cliënt (meer resoneren) en is het voor mij ook afwachten wat er verder gebeurt.

c *Deel worden van een groter geheel.* Het is moeilijk om de volgende ervaring duidelijk op papier te zetten; ze heeft magische trekken. Mensen die weleens veranderde bewustzijnstoestanden hebben ervaren, weten waarschijnlijk hoe krachtig de opgeroepen nieuwe (of oude?) dynamiek kan zijn waarmee het systeem ineens contact kan maken. Sommige cliënten beschrijven het als een soort overkoepelende paraplu, oneindig in alle windrichtingen, waarbij de steel van de paraplu als een vortex naar beneden daalt, anderen zien geometrische patronen of horen een wijze stem. Weer anderen hebben meer een sensorische ervaring en voelen een allesomvattende, warme gloed.

d *Het veld doet het werk.* Eenmaal in contact met het veld gebeurt er iets. Er begint iets gedragen te worden. Cliënten ervaren dat ze de pijn niet meer in hun eentje dragen. De werking van het veld is troostend. Pijn begint zich op te lossen in de gloed; de zorgen of het gedoe lossen op als suiker in de thee. Ook geven cliënten terug dat ze ineens zien hoe alles en iedereen verbonden is met deze grotere paraplu of gloed. In bijna alle gevallen is er een grotere entiteit waar de cliënt zich aan overgeeft ('Waar ik nu contact mee maak, is veel groter dan ikzelf'). Zo kun je heel worden door deel van een groter geheel te worden.

Overige handreikingen bij het werken met het veld

Voor het werken met het veld gelden de volgende handreikingen. Een sessie is over het algemeen niet genoeg voor blijvende transformatie en het is aan te bevelen de ervaring thuis een aantal keer te herhalen. Sommige cliënten kunnen het contact met het veld na een eerste keer voortaan zelf tot stand brengen. Deze ervaring blijkt dan herhaalbaar, verdiepend en elke keer weer uniek. Om de kans op contact met het veld te vergroten, kun je cliënten nog een aantal handreikingen doen:

- *Vind een plek in de natuur die je raakt.* Waar kom je automatisch tot rust? Naar welke plek word je automatisch getrokken? Een bos? Een duin? Zicht op zee? Op een fijne plek in de natuur lijkt het contact met het veld eenvoudiger tot stand te komen.
- *Maak eerst contact met je innerlijke kind.* Wie direct al contact wil maken met het veld kan bedrogen uitkomen. Je zult merken dat het eerst zaak is om contact te maken met je innerlijke kind. Pas vanuit die gevoelige en sensitieve staat is verbinding met het veld mogelijk.

- *Vraag de cliënt of het leven te vertrouwen is.* Wie werkt met het veld, werkt met overgave. Voor deze overgave is een basaal gevoel van vertrouwen in het leven belangrijk. Van Einstein (z.j.) is de volgende uitspraak: “Is the universe a friendly place?” This is the first and most basic question facing humanity that all people must answer for themselves.’ De vraag die ik aan de cliënt stel, is: Is het leven te vertrouwen? Als iemand het leven zelf niet vertrouwt, zal deze persoon ook moeite hebben om zich over te geven aan het veld en daardoor mogelijk ook minder heling ervaren. Hierdoor kan zelfs een selffulfilling prophecy ontstaan, omdat het in dat geval lijkt of het leven ook niet helpend is. Deze vraag werkt als zelfonderzoekvraag en geeft een tegenwicht aan de grote angst of de existentiële pijn die iemand ervaart.
- *Blijf ademen.* Door bewust te blijven ademen, beweegt de energie. Dan kan er heling plaatsvinden. Dit sluit aan bij de boeddhistische uitleg dat het idee van lijden niet zozeer is dat je pijn hebt, maar dat je vastzit. Dat betekent dat de energie niet meer beweegt. Vindt dit werk in groepen plaats, waarbij de hele groep contact maakt met het veld, dan vraag ik ook regelmatig aan de groep om te blijven ademen, om er gewoon bij te blijven. Ik kijk dan in hoeverre de groep het kan blijven ‘uithouden’, zonder dat zij het willen gaan oplossen.
- *Vraag naar dromen.* In dromen is iemand soms ook onbewust verbonden met het veld of ‘wijsheidsgebied’. Soms zijn dromen eenvoudigweg compensatiedromen. Maar sommige dromen gaan verder en die hoeft je ook niet verder te interpreteren. Daarvoor geldt, vrij naar Hal Stone (2003): droom is *source*. Een bron is altijd gelaagd. Vanuit die gelaagdheid en bron kan onderbewuste informatie wegwijzers bevatten naar diepere wijsheid. Uit verbinding met je onbewuste spreekt: je hoeft het niet alleen te doen. Met andere woorden: er is een bondgenoot in het onbewuste die aanwijzingen geeft. Sommige dromen geven feedback en helpen je. Kun je daarop vertrouwen?

Wrap-up

De vraag of het veld wel of niet echt bestaat, doet niet ter zake. Net zo min als de vraag of het om een entiteit binnen of buiten jezelf gaat. Dat is zoiets als vragen naar het bewijs dat God bestaat. Deze methode is (nog) niet wetenschappelijk getoetst, maar empirisch tot stand gekomen in mijn coachingspraktijk. Vooropstaat dat het inroepen van hulp aan het veld *werking* heeft. Essentieel daarbij lijken twee aspecten:

- Is er contact met het gekwetste kind? Bevindt de cliënt zich daarbij in een positie waarbij hij het gekwetste kind als het ware op schoot heeft? Zonder erkenning van de eigen kwetsbaarheid en de intentie om deze kwetsbaarheid te verzorgen, is contact met het veld lastig. Ook hier geldt de uitspraak van Hal Stone (2003): *‘The vulnerable child is the window to the soul.’*
- Er dient sprake te zijn van een echt ‘vragen om hulp’. Dit vragen dient vol overtuiging te gebeuren, ‘als een kind’. Er is een vorm van overgave voor nodig, waardoor men zich openstelt en ontvankelijk wordt voor de werking van het veld.

Uit mijn praktijk van de laatste paar jaar blijkt de aanpak ‘werken met het veld’ goed te werken, met name ook bij zaken als rouw en diepe pijn ten gevolge van traumatische ervaringen. Door iemand met existentiële pijn in contact te brengen met het veld, kan dat ertoe leiden dat daadwerkelijke en blijvende ‘heling’ bewerkstelligd wordt.

Literatuur

- A.G. (2012). Verslag cliënte van coachingsessie met ‘het veld’. Geraadpleegd op 10 september 2016, van <http://voicedialogueworld.com/nl/experiences-of-clients/>
- Einstein, A. (z.j.). Geraadpleegd op 10 september 2016, van <http://afriendlyuniverse.blogspot.nl/2011/04/is-univers-friendly-place-by-albert.html>
- Jung, C.G. (1960). The structure and dynamics of the Psyche. *Collected Works, Volume 8*. Princeton: Princeton University Press.
- Jung, C.G. & Jaffe, A (1965). *Memories, Dreams, Reflections*. New York: Random House.
- Koolbergen, J. (2005). Connection with the field. Geraadpleegd op 10 september 2016 van <http://voicedialogueworld.com/nl/knowledge-center/connection-with-the-field/>
- McTaggart, L (2007). *Het intentie-experiment*. Utrecht: VBK Media
- McTaggart, L (2008). *Het veld*. Utrecht: VBK Media
- Stamboliev, R. (2012). *De energetica van Voice Dialogue*. Utrecht: AnkhHermes
- Stamboliev, R. (2014). Coaching with Polarities; introducing the Stretching technique. In *International Journal of Mentoring and Coaching*. Volume XII (1), 66-76
- Stone, H. & Stone, S. (2015). *Thuiskomen in jezelf*. Utrecht: AnkhHermes.
- Stone, H. & Stone, S. (2007). Basic elements of Voice Dialogue. Geraadpleegd op 14 september 2016 van www.voice-dialogueinternational.com/pdf/Elements.pdf