



Herfst 2023



Herfst

De herfst is ineens aanwezig, vooral voelbaar; het wordt kouder, de cv moet alweer aan en.. Er zijn weer kleuren in de bomen struiken en op de grond, anders dan in de zomer. Ik ervaar het als een tijd van loslaten; loslaten van het oude, met aandacht voor het nieuwe. Het nieuwe? Voor mij is het nieuwe dat nog sluimert, iets dat aandacht wil krijgen om te groeien. Misschien nog niet zo helder, maar daar heb ik deze tijd en de winter nog genoeg gelegenheid voor.. Althans dat veronderstel ik :-)

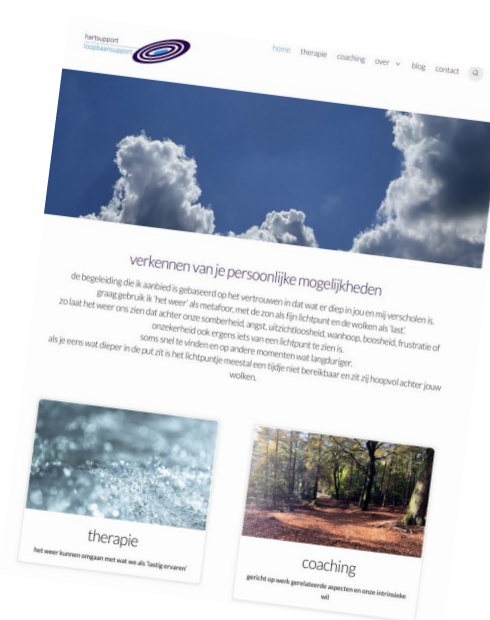
Hoe dan ook een tijd om eens stil te staan bij hoe het leven tot nu toe is en wat ik nog graag zou willen ontwikkelen. Herkenbaar?

Vertrouwen

Vertrouwen heeft vele invalshoeken. Op de volgende pagina zal ik een verkenning doen naar vertrouwen in onze kracht of herstelvermogen. Ook je zelf vertrouwen is een groot goed, maar misschien niet altijd zo helder waar dat dan over gaat. Het is n.m.m. een combinatie van vertrouwen hebben in je waarnemingsvermogen zodat je weet wat er aan de hand is, alsmede vertrouwen in de capaciteiten die je hebt gezien de situatie en die je kunt inzetten zodra nodig. Dat wil niet altijd zeggen dat je capaciteit al voldoende ontwikkeld is, dan is hier nog wat te ontdekken ;-).

Je focus en intentie gericht op het vertrouwen van je waarnemingsvermogen, 😊 én het naar beste kunnen handelen, is een wezenlijk punt van vertrouwen.

Een foto van de nieuwe website





Vertrouwen in ieders herstelvermogen

In mijn werk is het vertrouwen dat ik heb in het herstelvermogen van de cliënt een wezenlijk deel van de therapie. Omdat dit zo een belangrijk deel is, niet alleen voor mij maar ook voor een ieder die het betreft, een heel korte nadere verkenning.



Fig. van aanpassen naar vrijheid*

Herstelvermogen

Onder herstelvermogen versta ik het volgende: de inherente kracht, veelal verscholen onder pijn, die een andere uitdrukkingsvorm verlangt dan die tot nu toe kan worden uitgedrukt. Het gaat hier dus over enerzijds de inherente kracht en het verlangen naar een andere uitdrukkingsvorm.

Inherente kracht

Dit is iets dat bij ons mensen hoort en varieert, zoals bij: herstel van ziekte, passende omgangsvormen bij moeilijke situaties en het weer overeind kunnen komen na een grote tegenslag.

Andere uitdrukkingsvorm

Zodra ons gedrag niet de uitingsvorm kan aannemen die wij diep van binnen wensen, is een andere uitdrukkingsvorm gewenst. Die andere uitingsvorm is echter onderdrukt doordat wij die eerder niet konden of mochten uiten. Als dit op jonge leeftijd al zo was, dan is de gewenste uitdrukkingsvorm naar het onderbewustzijn verplaatst; dit is niet mogelijk! Veelal zit hier ook een angstslaag overheen, juist omdat het betreffende gedrag niet mocht/mag.

Verlangen

Het verlangen naar een ander uitdrukkingsvorm kan een uitweg bieden, mits het verlangen ruimte krijgt om te manifesteren. Soms zit verlangen ingepakt onder een overtuiging, namelijk 'het heeft toch geen zin'. En hoewel dit ooit zo was, heeft verlangen nu wel degelijk zin. Verlangen biedt een tegenreactie voor de angst; de angst pakt ons als het ware in en zegt a.h.w.: 'niet doen, kan niet, mag niet, fout' enz.. Verlangen daarentegen kent een uitnodigende open makende energie; 'als alles mogelijk is, wat zou je willen, toe maar!'

Herstelvermogen en verlangen horen bij elkaar; vanuit het herstelvermogen wordt verlangen actief of omgekeerd vanuit het verlangen wordt het herstelvermogen actief.

