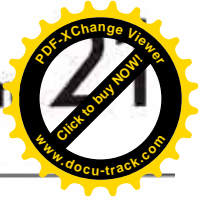
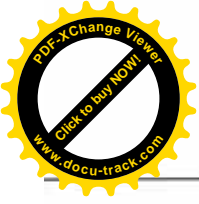


20 artikelen in het blad Be the One met interview met Joost Harends over de effecten van trainingen.

20

In één weekend
een
ander
mens





In plaats van jarenlang in therapie te gaan, kun je ook intensieve trainingen volgen die je in een paar dagen tijd van je probleem afhelpen, of het nu boulimia is, faalangst of je slechte zelfbeeld. Klinkt dat te mooi om waar te zijn? Mirjam Bosgraaf van B the One ging op onderzoek uit.

TEKST MIRJAM BOSGRAAF FOTOGRAFIE BARBARA DE ROOS

Therapie duurt lang. Dat zou je denken. Ik denk aan mijn vriendin Lana, die acht jaar op de bank van de psychoanalytica lag. Of zat misschien. Lana had na de dood van haar moeder, ze was toen pas twaalf, een stalen overlevingsmechanisme ontwikkeld, dat zich kort liet samenvatten tot: niets aan de hand, hard werken, nergens over praten. De psychoanalytica liet haar laagje na laagje het hele mechanisme oplossen. Ze kwam er als een volkomen ander mens uit, emotioneel en geopend. En we praten vaak over haar moeder. Maar toch, acht jaar! Het is wel hoe je je therapie voorstelt. Misschien geen acht, maar toch zeker vier, of drie jaar een uurtje per week bij de therapeut op de bank je verhaal doen, en maar laagjes afpellen. Maar moet het zo lang duren? Freud stamt uit de tijd van de postkoets, en psychotherapie uit de tijd van de grammofoonplaat. Maar we zijn inmiddels allang in de twittertijd beland. Zijn er niet veel snellere therapieën in deze snelle eeuw? Een weekend, vier sessies, drie dagen?

DE ANGSTWEG KLIPPEN

Ja, er zijn nieuwe methoden die snelheid beloven. EFT bijvoorbeeld, Emotional Freedom Techniques. 'In al die jaren waarin ik met mensen en aan mezelf werk ben ik nooit een krachtigere en snellere methode tegengekomen dan EFT om snel terug in balans te komen.' Dat zegt Steven de Nie, psycholoog in Arnhem. Hij zag in zijn praktijk (balanstraining.nl) dat gangbare therapieën vaak lang voortsleepten, omdat 'veel problemen, zoals stress, angst(en), paniek, verdriet, pijn, slecht opgelost worden door er alleen maar anders over te gaan denken. Stress en angst zijn een automatische reflex in je zenuwstelsel, die zich niet met anders denken laat verjagen. Hoe diep je inzicht ook wordt, de angst komt altijd weer terug.' Steven de Nie gebruikt daarom Emotional Freedom Techniques, een combinatie van psychologie en oude Chinese kennis. Bij EFT klop je op drukpunten van de meridiaanpunten (dezelfde punten als bij acupunctuur), wat direct de afgifte van stresshormonen in je lichaam vermindert. Dat kloppen klinkt misschien zweverig, maar de vermindering van stresshormonen is wetenschappelijk aangetoond, zegt Steven de Nie. En hij heeft gezien dat 'het werkt als een trein', bij boulimia, anorexia, faalangst, en an-

dere angsten, fobieën en verslavingen. Hij ziet al resultaat na zo'n vijf sessies van anderhalf uur, maar ook na de EFT-cursus van twee dagen zijn de problemen goed in kaart gebracht en gaan de deelnemers naar huis met een krachtig werkend recept om zelf hun problemen aan te pakken. Steven de Nie: 'Let wel, EFT is geen wondermiddel, maar meer een turbotool, en altijd een aanvulling op de normale therapie. Je kunt er nooit omheen om onverwerkte emoties en beperkende gedragspatronen onder ogen te zien. Maar EFT werkt meteen. En je kunt het ook gemakkelijk zelf thuis doen, als het moet even snel tussen alle drukke dingen van het leven door.'

'Angst is een automatisch reflex in je zenuwstelsel, dat zich niet alleen met anders denken laat verjagen'

Hij vertelt over José, een jonge vrouw die bij hem kwam. Ze had paniekaanvallen. 'We hebben samen de oorzaak en het patroon van de angst geïnventariseerd, zodat ze zichzelf beter begreep, en er daarna aan gewerkt haar gedragspatroon te veranderen. Dat betekende bij José vooral grenzen stellen naar haar ouders toe, die zich nogal onrespectvol tegenover haar gedroegen. Maar we hebben ook José's dagelijkse stress verminderd door EFT. Resultaat: Ze heeft meer energie, minder last van angst, en meer plezier in haar leven. Wanneer ze af en toe toch nog een paniekaanval voelt opkomen hoeft ze alleen maar even op één van de EFT-meridiaanpunten te kloppen en de angst is ter plekke direct weg. Ongelogen.'

VAN DENKEN NAAR VOELLEN

Vijf EFT-sessie dus, en het gaat een stuk beter. Dat klinkt al heel anders dan een vierjarenplan. En zo'n snelkookpancursus van een weekend of drie dagen? In drie dagen een ander mens. Kan dat? 'Nou,' zegt Joost Harends, 'Je blijft hetzelfde

Van denken naar voelen, dat is de sleutel

mens. Maar dat vind ik ook geen goed uitgangspunt. Net als aan kinderen vragen wat wil je later worden als je groot bent. Je bent nu al iemand. Maar ik denk zeker dat je in een paar dagen iets wezenlijks in jezelf kunt veranderen.' Joost Harends is trainer bij De Duik, een trainingscentrum in Eindhoven waar driedaagse trainingen gegeven worden om te groeien en jezelf te ontwikkelen. Hij zegt: 'Het is natuurlijk ook vreselijk intensief, drie dagen naar jezelf kijken. Reken maar dat er dan meer gebeurt dan bij een wekelijks uurtje therapie.'

Hoe gaat therapie bij De Duik? Joost Harends legt uit: 'Veel van onze problemen komen voort uit mechanismen om niet te hoeven voelen. Om de pijn van nare ervaringen niet hoeven te voelen, negeren, rationaliseren, of relativiseren we de pijn. Of we worden er boos van, of depressief, en trekken ons terug in basisovertuigingen. Ik kan het niet. Ik ben het niet waard. Op de eerste dag van zo'n training kom je al meteen bij de oor-

tionisme de kop in te drukken. Maar bij elke cursus, schrijft ze, 'werd mijn gevoel van imperfectie groter. Ik ging alleen nog maar meer in mijn hoofd zitten, en kreeg nog meer het gevoel iets te MOETEN. Bij deze training was dat anders. Ik kwam in mijn gevoel en kon eindelijk accepteren wie ik ben.'

'Door het groepsproces lost je weerstand sneller op'

sprong van die pijn. Waar is dat begonnen? Hoe voelde dat? We duiken die pijn op met een combinatie van visualisaties, meditatieve oefeningen, lichaamswerk en mindfulness. Allemaal technieken die erop gericht zijn van denken naar voelen te gaan. Je komt beter in contact met je gevoelslagen. Een heel effectieve combi, omdat deze methoden samen het brein, dat altijd wil controleren, omzeilen. Dat is de sleutel om in korte tijd zo diep door te dringen tot de kern.'

Dat lijkt op wat Steven de Nieuwe zei over EFT: Met alleen anders denken kom je er niet. Joost Harends vervolgt: 'Eenmaal in contact met je gevoel kun je ook veel beter jouw 'missie' in het leven benoemen. Een missie die je misschien in je hoofd allang naar de achtergrond had weggeduwd. Daar komen we de tweede en de derde dag aan toe. En ik kan wel zeggen dat er aan het eind van die drie dagen nieuwe energie door je heen stroomt. Je bent veel ballast kwijt en kijkt met een andere bril naar jezelf.'

Op de site van De Duik (deduik.com) staat de reactie van Ineke, die al de ene na de andere cursus had gevolgd om haar perfec-