

Workshop:

Zentherapie Identiteitsversterking en verwerking van pijnlichamen



Zentherapie

Zentherapie is een hulpverleningsvorm die is ontstaan door psychotherapeuten die een brug wilden slaan tussen de Zen-boeddhistische levensstijl en de westerse benaderingswijze van psychische problemen en/of ziekten. Hierbij is getracht om de uitgangspunten van het zenboeddhisme te respecteren en te gebruiken bij het leren reduceren van geestelijk lijden.

Psychotherapie houdt zich hoofdzakelijk bezig met *aanpassing*. De cliënt dient vermogens te ontwikkelen en/of te verwerven, waardoor hij zich beter kan aanpassen aan de gegeven omstandigheden. De Zentherapie echter houdt zich bezig met *bevrijding*. De cliënt dient vermogens te ontwikkelen en/of te verwerven, waardoor hij kan onthechten van gevormde conditioneringen. Dat kan natuurlijk op vele manieren. Binnen deze workshop richten we ons op de bevrijding van mogelijke pijnen nadat we de identiteit hebben versterkt zodat we de pijnen ook kunnen dragen.

Door in diep contact te gaan met het NU, kunnen energieverhuivingen optreden, die zowel door de cliënt als door de therapeut worden ervaren. De therapeut en de cliënt zijn hierin één. Doordat het energetisch systeem (fysiek, emotioneel,

mentaal en spiritueel) de tendens heeft om zich te zuiveren van alles wat niet verwerkt is, komen gemakkelijk allerlei ervaringen, die met name te maken hebben met niet-eigen energie, aan het licht.

Als voorbeeld kunnen uitspraken van anderen die niet per definitie in schokkende ervaringen hoeven te zijn ontstaan, maar in herhaalde dagelijkse gebeurtenissen, ervoor zorgen dat de opbouw van een stevige identiteit wordt verhinderd. Het 'ik' blijft dan kleiner in specifieke- of zelfs algemene situaties. De meningen, overtuigingen en non-verbale signalen van andere mensen naar ons toe kunnen daardoor een belemmering vormen in de ontwikkeling. Indien we in onze jeugd via andere personen (bv opvoeders) herhaaldelijk signalen ontvangen dat we op fysiek, emotioneel of mentaal niveau niet oké zijn kunnen we dat eenvoudig gaan geloven daar er nog geen andere referentie op het aangesproken gebied bestaat.

Deze aannames zorgen voor gevoelens van minderwaardigheid, verlies aan zelfvertrouwen, verlies in het vertrouwen van anderen en faalangsten. We werden ingedrukt en leven vervolgens een ingedrukt leven, terwijl onze natuur zich alleen maar wil uitdrukken (Brahma, Br: uitdijen, groeien). We leven vervolgens in een innerlijke tweestrijd (dualisme), maar het oorspronkelijke 'oké-zijn' blijft onaantastbaar aanwezig. Zentherapie geeft de mogelijkheid hiermee contact te maken en te gaan voelen (i.p.v. te geloven) wat deze waarheden betekenen voor de persoon, ook al is het door conditioneringen soms diep verborgen. We richten ons bewust op deze innerlijke waarheid terwijl de persoon tegen de, veelal door anderen, geplaatste conditioneringen aanloopt ('Je bent niet goed genoeg, je doet er niet toe', etc.). In plaats van deze innerlijke uitspraken aandacht te geven, geven we juist de aandacht op het nog verborgen 'oké-zijn', ook al wordt dat in het begin niet geloofd, gevoeld en ervaren. Doordat we ons richten op het *innerlijk beleven* zal het denken diverse weerstanden bieden waar we zo min mogelijk aandacht aan geven.

Rationele vraagstellingen zijn niet aan de orde tijdens de Zentherapie. Het gaat niet om het waarom, het nut, het doel, wie of wat. Als begeleider/therapeut letten we erop dat we de cliënt telkens terugbrengen naar het ervaren van gevoelens, i.p.v. in de te gaan op de vraagstukken die het denken kan aanreiken. Het gaat om het in het hier-en-nu trekken van pijnlichamen door ze aandacht te geven en het te benoemen, te beleven, het 'af te voelen'. Het te ervaren tot de lading sterk is gereduceerd of helemaal is verdwenen. De manier waarop dat gebeurt is altijd in het NU, terwijl de therapeut als zowel de cliënt dicht tegenover elkaar in diep starende verbinding zitten. Een heel andere werkwijze dan de meesten gewend zijn. Uiteraard is er veel meer te benoemen, dat wordt verder verduidelijkt tijdens deze dagen.

Deze werkwijze binnen de Zentherapie is een zeer effectieve manier voor verwerking van oud zeer en is zeer direct. Daardoor is het merendeels een kortdurende toepassing in de individuele begeleiding. Het is mede geschikt voor diegenen die werken binnen de regressietherapie en hypnotherapie. Ook zorgt het werk voor een versterking van de identiteit wat natuurlijk weer doorwerkt in het dagelijks functioneren. In deze tweedaagse zullen beide aspecten uitvoerig aan bod komen en worden geoefend zodat het later kan worden toegepast in de eigen praktijk.



Doe je mee?

Workshop: Zentherapie – Identiteitsversterking en verwerking van pijnlichamen

Inclusief: Reader en deelnamecertificaat.

Tijd: 10:00-17:00 uur.

Kosten: 299,00 euro incl. btw.

Aantal plaatsen: Max. 12 personen (professionals).

Locatie:

Instituut EszenzZ

Dorpsstraat 84-86

1693 AH Wervershoof

Tel: 0228 23 50 23

Kom je van ver en wil je in ons gastenverblijf overnachten?

Informeer naar de mogelijkheden!

“Gevoelens willen bevrijd worden uit het harnas waarin ze zitten; ze willen gekend worden. Het is een liefdesdaad aan jezelf en de omgeving om dan even de tijd te nemen, en vaak is een paar seconden al genoeg, om de ‘ruimte te zien tussen de objecten’. Daar heb je geen uur voor nodig. Even voelen dat het er mag zijn en dan lost het op. Gevoelens dienen zich aan, en het is aan jou of je het zijn verhaal wilt laten vertellen of dat je het de mond snoert en dat het zich verdrietig, afgesloten nog meer terugtrekt en zich dan in een ander stadium en in een hevigere vorm laat zien. Dat is het verschil tussen de onderdrukte mens en de mens die zich kan en mag manifesteren. Mensen klagen er vaak over dat ze zich niet kunnen manifesteren, maar mag je van jezelf je manifesteren? Excuse me for being alive. Maar het leven heeft geen excuus nodig. Het leven leeft gewoon. Het bestaan bestaat gewoon.”

Alexander Smit