

Jacqueline Vergeer (45):

“Als kind was ik al een theateraal type. Altijd stukjes opvoeren en entertainen. Tijdens mijn studie psycho-/hypnotherapie zag ik dat theater en psychologie veel raakvlakken hebben. Spelinzicht heeft veel te maken met inzicht in hoe dingen psychologisch werken. Menselijke relaties bijvoorbeeld of status. Na jaren te hebben gewerkt als psychotherapeute stuitte ik op de opleiding provocatieve therapie en daarin kwam alles samen: mijn hang naar het theaterale en het helpen van mensen. Provocatieve therapie is onconventioneel. Ik benader mijn cliënten niet als een kwetsbaar vogeltje, maar ga uit van hun kracht. Ik hou hen een figuurlijke lachspiegel voor waarin ik hun gedrag uitvergroot. Dat doe ik door heel overdreven en met veel humor te benoemen en te verbeelden hoe ze in het leven staan. Ik zeg eerlijk wat ik zie, zet hun patronen uitermate zwaar aan en benadruk op theaterale en hilarische manier welke ogenschijnlijke ‘winst’ ze daarmee boeken. Daarmee plaag ik ze los, ik kietel ze. Altijd warm, respectvol en met een knipoog, dat staat voorop. Maar wel eerlijk en uitdagend. Er wordt veel gelachen tijdens de sessies. Humor relateert en zet iemand aan het denken. Het gevolg is dat mensen gaan reageren, zo van: hé, ho eens even, zo overdreven is het nu ook weer niet! Elke reactie betekent beweging en geeft daardoor ruimte voor verandering. Mijn doel is om iemand in zijn kracht te zetten, hem te prikkelen en uit te dagen om zélf zijn gedrag te veranderen. Mensen zijn sterker en veerkrachtiger dan ze zelf vaak denken. Deze therapie leidt doorgaans dan ook heel snel tot een ommekeer of (zelf)acceptatie. Dat is geweldig om te zien. Ik richt me ook op kinderen. Samen met Martine Nauta en Angelique Vergeer heb ik het concept Groetheater ontwikkeld, bedoeld voor kinderen met sociale en/of emotionele groeiwensen. Kinderen hebben nog weinig zelfreflectie. Improvisatietheater is voor hen dan ook een veilige manier om zich te laten zien en naar zichzelf te kijken, omdat zij een rol kunnen spelen. Wat wij doen is observeren en volgen. Door het improvisatietheater komt het kind zelf tot de hulpvraag en groeit het op zijn of haar eigen moment. Het geeft mij betekenis en vervulling om op een manier die zó bij me past - middels theater - anderen te kunnen helpen te groeien in het leven. Ik ben een stukje in het geheel en voel me daardoor ontzettend waardevol.”

Meer informatie over het werk van Jacqueline Vergeer? Kijk op www.provocativetherapie.nl
www.groetheater.nl

Christine Sweet (46):

“Muziek heeft mij persoonlijk het leven gered. Letterlijk. Als wees, opgegroeid in tehuisen, heb ik zoveel ellende meegemaakt dat ik op m'n vijftiende het leven niet meer zag zitten. Ik verwoordde mijn emoties in een afscheidsgedicht, maar voelde me door het schrijven plotseling zoveel beter dat ik geen afscheid meer wilde nemen. Ik bleef gedichten maken, kocht later een gitaar en ging liedjes schrijven. Zingen werd een uitlaatklep, het gaf me zelfbewustzijn en -inzicht. Ik gaf al een tijd zangles toen ik - eigenlijk puur om oude patronen bij mezelf te doorbreken - zes jaar geleden een opleiding tot NLP-coach deed. Met wat ik daar leerde, creëerde ik een eigen programma als zangtherapeut. In mijn coaching ga ik uit van de doelen die de cliënt zichzelf wil stellen, de blokkades die er zijn en hoe die overwonnen kunnen worden. De stem past zich altijd aan de psychologie die erachter zit, aan. Zang ligt het dichtst bij je ziel en je emoties. Het is dan ook een prachtig instrument om direct te kunnen ontdekken waar 'm bij iemand de kneep zit. Als ik mensen in een sessie een stukje laat zingen, springen gevoelens als verdriet en onzekerheid en zelfs onbewuste reacties er gelijk uit. Als

iemand heel zacht zingt en ik hem of haar vraag uit volle borst te zingen, zie ik die persoon soms terugwijken. Er is weerstand, gêne. Ik ga dan terug naar de essentie, vraag de cliënt: Hoe voel je je nu en hoe zou je je willen voelen? Op die manier krijgt iemand meer inzicht in wat er aan de hand is en daardoor wordt ook duidelijker wat er moet gebeuren om een gewenste situatie te bereiken. Iemand kan zichzelf zien als zwak, terwijl hij kracht in zichzelf heeft. Ik coachte eens een vrouw die in eerste instantie teruggetrokken, bijna onhoorbaar zong. In één intensieve zangsessie hervond ze haar innerlijke kracht en uitte dat ook met haar stem. Binnen twee weken na die afspraak had ze alle obstakels die haar dwarszaten, opgeruimd en was ze begonnen haar leven vorm te geven zoals zij dat wilde. Tijdens het zingen bestuur je zelf je stem. Als iemand dat ervaart, ziet hij ook de parallel: dat je creator bent van je eigen leven. Het maakt me hartstikke gelukkig dat ik mensen supersnel kan helpen, temeer daar ik zelf een lange weg heb bewandeld. Ik kan nuttig zijn voor de maatschappij, het geeft me het gevoel dat ik niet voor niks ben geboren. Dit geeft de nare ervaringen die ik in het verleden heb meegemaakt, toch waarde.”

Meer informatie over de zangtherapie van Christine Sweet? Kijk op www.zangstudiovillaka.nl

Lisette Hennen (33):

“Tot mijn vijftiengste werkte ik in de commerciële sector. Het paste niet echt bij me, ik wilde meer uit mijn leven halen. Kunst en psychologie waren twee kernwaarden voor mij, beiden boeiden me enorm. Toen iemand mij wees op de opleiding creatieve therapie, gingen alle bellen rinkelen: dit was de kans om iets te gaan doen wat ik écht fijn vond. Inmiddels geef ik al een paar jaar beeldende therapie. Ik richt mij met name op mensen met AD(H)D, burnout, angsten of hoogsensitiviteit. Beeldende therapie is geen ‘praattherapie’, maar werkt activerend. Na een uitgebreide intake gaan cliënten in de sessies aan de slag met verschillende materialen zoals steen, klei, gips of marmer. Een materiaal als steen is grof en heeft een harde laag of korst. Een prachtige symboliek voor het onzichtbare beschermlaagje dat een cliënt om zichzelf heen kan hebben gelegd. Door zo’n laag op een steen er al schurend, beitelend en bikkend af te halen, komt er een nieuwe vorm tevoorschijn. Door dit proces is de cliënt vaak in staat om zijn eigen psychologische lagen bloot te leggen. De steen vertelt eigenlijk het verhaal van de mens die ermee bezig is. Dat is ook het doel: om je pure ‘zelf’ in beeld te zetten. Werken met steen of andere materialen geeft een opening om weggestopte delen van jezelf aan te raken, om uit de cocon te komen. Je activeert je rechterhersenhelft, daar waar je onderbewuste patronen zitten. Beelden of emoties als angst, verdriet, woede of frustraties, datgene wat we het liefst verstoppen, komen aan de oppervlakte en dat kan heel confronterend zijn. Toch geeft het ook verlossing. Het leidt tot rust en relativering en uiteindelijk tot innerlijke vrede wanneer je negatieve gedachten of andere gevoelens om kunt zetten in tastbaar materiaal. Ik zie cliënten soms helemaal één worden met datgene waarmee ze bezig zijn, het is meditatief. Elke keer weer is het fantastisch om te ervaren dat mensen nieuwe inzichten krijgen over zichzelf - dat ze weer weten wie ze zijn en krachtiger en autonomer worden. Die transformatie van rups tot vlinder ontroert me. Het geeft me een geweldig gevoel dat ik op aarde ben gezet om anderen te helpen dichterbij zichzelf te komen.”

Meer weten over de beeldende therapie van Lisette? Kijk op www.artkeyology.nl

Michelle Kurzenacker (38):

“Ik zie dansen als de pure essentie van communicatie. Mensen vinden het soms lastig om zich met woorden duidelijk te uiten en dat kan tot misverstanden leiden. Maar het lichaam kan niet liegen. Lichaamstaal via dans is heel direct en zuiver en dat raakt me. Zelf dans ik sinds mijn twaalfde jaar. In de loop der jaren heb ik mij intuïtief laten leiden door de kunst en schoonheid van dans. Ik heb me ontwikkeld als choreograaf, conceptueel kunstenaar en dansdocent. Dansen is zich steeds meer gaan verweven met mijzelf als mens, met mijn levenshouding om vanuit respect en wijsheid om te gaan met mezelf en de ander. De opleiding tot danstherapeut was dan ook een logische, volgende stap. De problemen waarmee mensen bij mij komen, zijn divers. Het kan gaan om een depressie, trauma's uit het verleden, eetstoornissen, identiteitsproblemen, communicatieve problemen of andere klachten. In danstherapie brengen mensen hun lichaam in beweging, en daarmee brengen ze een verandering op gang. Als therapeut observeer ik de lichaamstaal van mijn cliënten. Dansen en bewegen geeft geen mogelijkheid tot 'verstoppen'. Daardoor komen we in sessies vaak snel tot de kern. Op basis van mijn observaties bied ik hulpmiddelen en ondersteuning aan. Het is geweldig om te zien wat deze therapie met mensen doet. Voor mijn cliënten is het een middel om volledig gezien en begrepen te worden - zonder oordeel en zonder veel woorden. Ze ervaren een enorm vrijheidsgevoel en voelen weer mogelijkheden in zichzelf. Doordat ze bij het dansen hun eigen regie voeren, beseffen ze dat ze dat ook in hun leven kunnen doen. Ze bewegen letterlijk, maar ook figuurlijk, ergens naartoe. Die autonomie en kracht geeft een grote levensvreugde, het leven krijgt weer betekenis. Voor mij als therapeut is deze therapie niet minder waardevol. Dit werk heeft me doen groeien op vele vlakken in mijn leven. Het is een dialoog - de spiegel die ik mijn cliënten voorhoud, werkt ook bespiegelend naar mijzelf. De directe kracht van de therapie overweldigt me nog steeds. Het stemt me dankbaar dat ik mensen via dans naar hun ware natuur mag begeleiden.”

Meer informatie over danstherapie? Mail naar info@publictraces.com of bel: 06-25 11 33 88

Marjan de Haan (40):

“Door te tekenen maak je contact met je intuïtieve en creatieve kant, met je hart. Een tekening is een weerspiegeling van het onderbewustzijn - een heel mooie en zuivere informatiebron. Wat iemand tekent, vertelt dan ook veel meer dan alleen woorden zouden kunnen. Potlood en papier zijn altijd onlosmakelijk met mij verbonden geweest. Tekenen gaf me als kind rust, ik werd er vrolijk en blij van. Later ging ik, naast mijn werk als illustrator, teken- en schilderlessen geven aan kinderen en volwassenen. Met name bij de kinderen merkte ik dat ik in hun tekeningen veel van hun karakter terugzag. Dat intrigeerde me en ik besloot de post-HBO opleiding voor psychoanalytische tekentherapie te volgen. Als coach gebruik ik tekeningen nu als instrument om anderen te helpen. Wat ik mijn cliënten laat tekenen, hangt af van de hulpvraag. Ik vraag ze bijvoorbeeld om een bepaalde situatie uit te beelden of om een zelfportret of gevoelsportret te maken. Hoe iemand tekent, vertelt heel veel over wat er diep van binnen speelt. Waar plaatst hij zichzelf in een situatie, en in welke verhouding tot voorwerpen of andere personen? Is een zelfportret bladvullend of juist heel klein? Gebruikt hij een metafoor? Kleine details, zoals gekke verhoudingen of het weglaten van bepaalde elementen, kunnen heel veelzeggend zijn. Ook de manier waarop iemand het materiaal

toepast is interessant – of iemand keihard krast of juist heel zacht tekent, welke kleuren er worden gebruikt. Het is spannend om te zien wat er gebeurt op papier. Samen met de cliënt analyseer ik de tekening. Veel mensen ervaren het als wonderlijk en verbazingwekkend hoe goed de analyses kloppen. Soms ook als ontroerend, want het zijn confrontaties met hun dieperliggende ‘ik’. Ze maken echt contact met zichzelf, kijken als het ware in hun ziel. Tekenen kan iemand wakker schudden. Door al tekenend de focus op zichzelf te leggen, gaat iemand zelf in de oorzaak staan en komt vervolgens in beweging. Dat leidt vaak al tot grote veranderingen, bij zichzelf en daarna de omgeving. Ik vind het heel bijzonder dat mensen mij het vertrouwen geven, dat ze mij toelaten. Op mijn negende vroeg mijn vader mij eens: Marjan, waarom ben jij op de wereld? Om mensen blij te maken, antwoordde ik. Mijn praktijk heet Blijzaak en dat is geen toeval. Het maakt me gelukkig om mensen weer te zien lachen.”

Meer informatie over psycho-analytische tekentherapie? www.blijzaak.nl