

## HELEN

“De tijd heelt alle wonden.“

“Zachte heelmesters maken stinkende wonden.”

“Alle heil toegewenst!”

“Een spoedig herstel.”

### *Heel en heil*

In het Middelnederlands betekent het woord *heel*: gezond, ongeschonden, in goede staat, geheel, rein, oprecht. Heel maken staat dan voor het proberen te bereiken van een toestand van ‘heelheid’: herstel van de eventuele schade, het zuiveren van de onreinheid, het oprecht spreken, in de zin van vrijmoedig de waarheid spreken.

Een aanverwant woord is *heil*: welzijn, redding, gelukkige uitkomst, behoud, geluk. Begeleiding betekent hier een zoeken naar heil: streven naar een gelukkige uitkomst, naar redding, naar welbevinden.

### *Helen is interactie*

Helen heeft twee complementaire betekenissen: gezond worden, genezen, en: gezond maken, genezen. De eerste betekenis duidt aan dat de persoon zichzelf beter maakt, de tweede haalt er een andere persoon bij, een heelmester, om te helpen bij dit genezingsproces. De term genezen slaat op de beide processen: het zichzelf helpen en geholpen worden. Anders gezegd: helen is een proces, een interactioneel gebeuren dat vanuit twee invalshoeken kan bekeken worden: vanuit de helper en vanuit de geholpene. Het is als dezelfde kamer die langs twee verschillende deuren bereikbaar is.

In experiëntiële termen spreken we over de interne en de externe dialoog. De cliënt onderhoudt als het ware een innerlijke relatie met zichzelf, of in dit geval: met zijn eigen innerlijke cliënt. Vele cliënten hebben weinig geduld met de behoeftige of problematische aspecten van zichzelf. Dat uit zich bijvoorbeeld door het zichzelf kwalijk te nemen dat ‘ik alweer last heb van die verdorpe onrustgevoelens’, dat het ‘zoals steeds, mijn eigen schuld zal zijn’ en dat ‘ik ook nu weer niet in staat zal zijn om een geschikte oplossing te bedenken’ (zie Interne criticus).

Een helende innerlijke relatie wordt gekenmerkt door de zgn. focussende attitude, waarbij volgende (innerlijke) relatiekenmerken centraal staan: receptiviteit, vriendelijk verwelkomen, aandachtig en geduldig aanwezig zijn bij wat in het lichaam voelbaar is, (en waar soms nog geen woorden voor gevonden zijn).

De externe dialoog speelt zich af tussen de cliënt en de helper, de zogenaamde heelmester. Begeleiding wordt vaak gezien als een proces van het (laten) genezen van vroeger geslagen wonden. De heelmester is een genezer van wonden in de mate dat hij zijn steun verleent aan het spontaan optredend proces van wonden die zichzelf genezen. Of preciezer uitgedrukt: aan het proces van een cliënt die zichzelf mobiliseert om zijn eigen wonden te verzorgen. Deze begeleider wordt dan gevraagd om zijn persoon en zijn aanwezigheid ten dienste te stellen van het reeds aanwezige genezingspotentieel.

Experiëntiële begeleiding situeert zich dus allereerst en voortdurend op het interactieniveau: de cliënt heelt zichzelf in samenspel met zijn helper. Het is dus niet de begeleider die de cliënt

geneest, maar de helende relatie, die herstel mogelijk maakt. En het is dus ook niet de tijd die wonden heelt, maar wat de cliënt doet met zijn tijd.

### *Herstellen*

Dit synoniem van helen heeft een aantal betekenissen die dit proces nog duidelijker illustreren: weer in goede of bruikbare staat brengen, repareren, restaureren, de oorspronkelijke toestand weer van kracht doen zijn, goedmaken, corrigeren, weer op zijn vorige plaats, in de vorige toestand terugbrengen. Herstellen betekent een nieuwe stelplaats innemen.

De term restaureren is ook interessant: in de vroegere toestand herstellen, terug heel maken dus, maar vaak is het resultaat van restauratiewerken dat het oorspronkelijk gegeven (bijv. een gebouw) veel zichtbaarder wordt.

Door de restauratie die in het intensief begeleiden van mensen gebeurt, komt ook heel duidelijk de originele persoon tevoorschijn. Een stelling die in het experiëntiële gedachtegoed een ruime plaats toebedeeld krijgt, is: groeien, helen is worden wie je in je diepste wezen al was. In begeleiding worden geen nieuwe persoonlijkheden aangemaakt of geschapen, maar worden de condities geboden om de eigen oorsprong terug te vinden, om 'het ware zelf' te herontdekken. Anders uitgedrukt: het opnieuw vinden van een innerlijke bron, een innerlijke autoriteit.

Merk op dat ook in de definitie van herstellen het interactionele proces vervat zit: ik herstel (van een ziekte), ik word weer gezond, en: ik herstel iets (bijv. het dak van mijn huis). Net zoals bij genezen en helen heeft het 'herstelproces' twee ingangen, die onlosmakelijk verbonden zijn.

### *De begeleider: 'heelheid en intuïtie'*

Een kwaliteit die verbonden wordt met een goede begeleider is *wholeness*, 'heelheid'. Een anekdote over M. Gandhi leert ons hier meer over. Hij hield tijdens een belangrijk congres een voordracht van meer dan twee uur, zonder aantekeningen, zonder voorbereiding. Gevraagd naar enige uitleg over deze opzienbarende redevoering antwoordde zijn secretaris: "U en ik, wij denken één ding, voelen een tweede, zeggen een derde en doen een vierde, dus we hebben aantekeningen en dossiers nodig om het allemaal bij te houden. Wat Gandhi denkt, wat hij voelt, wat hij zegt en wat hij doet is allemaal hetzelfde."

Deze lichamelijke éénheid, deze 'heelheid' is een holistisch gebeuren, een organismisch bij elkaar horen van denken, voelen en handelen. We spreken in dit verband over de *mind-body-not-yet-split*. De persoon wordt niet uit mekaar gelegd in al zijn onderdelen, maar vormt een geheel organisme, met een samenhang tussen de verschillende componenten.

Een begeleider die zich niet alleen laat leiden door cognitieve of strategische overwegingen, maar ook zijn innerlijke, gevoelsmatige wereld betreft in zijn aanwezigheid tijdens het gesprek met zijn cliënt, vertrouwt meer op en handelt meer op geleide van zijn intuïtie. Een term die niet zonder risico is, omdat dit een vrijbrief zou kunnen zijn om allerlei impulsief en schadelijk begeleidingsgedrag goed te praten: "ik volgde toch alleen maar mijn intuïtie". Misschien is het beter te spreken van post-kritische intuïtie: intuïtie is niet hetzelfde als het ingaan op impulsieve ingevingen. Het is wel een openstaan voor een diepere bron van kennis die meer wijsheid bevat dan de bewuste, cognitieve kennis en wetenschap. Deze bron die in het lichaam gesitueerd is, maakt het mogelijk om contact te krijgen met onverwachte associaties zoals beelden, persoonlijke reacties, verhalen... In begenadigde momenten in

begeleiding kunnen deze intuïtieve invallen de uitdrukking zijn van een bijzondere graad van empathie.

De termen intuïtie en heelheid zijn nauw verwant. Vanuit een receptieve houding t.a.v. alles wat in mij leeft, t.a.v. mijn eigen heelheid wordt het mogelijk creatieve, spontane en onverwachte aspecten te laten opwellen in mijn lichaam. Want dat is de plaats waar beide termen elkaar ontmoeten, in het fenomenologisch lichaam.

*Ter afronding: helen, herstellen, genezen*

Helen, herstellen, genezen. Het zijn termen die in het begeleidingswerk vaak gebruikt worden. Het gaat over het interactieve proces tussen 'ik genees (mij)' en 'jij helpt mij genezen'. Het interactie-eerst-denken in de experiëntiële benadering wordt hierin nog eens onderstreept.

Heel worden verwijst naar 'meer worden wie je in oorsprong al bent'. Begeleiding is een restauratieproces dat op zoek gaat naar de oorspronkelijkheid van de persoon. Integratie van afgesplitste of verdrongen aspecten van het zelf leidt tot een meer 'heel voelen'. Helen is herstellen.

De experiëntiële begeleider hanteert zijn intuïtie, een term die verbonden is met 'heelheid', het functioneren als een organisme dat oog heeft voor alle aspecten die in hem leven, niet alleen voor de cognitieve. Zo wordt begeleiden van mensen niet zozeer een 'hele klus', maar kan het uitgroeien tot een heelmakend avontuur.

Claude Missiaen

Uit: Wollants, G., Missiaen, C. & Leys, C., (2006). *Ervaringsgerichte begeleiding van A tot Z*, Turnhout: FMS