

BEWUST ZIJN

INSIGHT FOCUSED THERAPY

“Clean Language maakt het voor de cliënt mogelijk om toegang te krijgen tot diepe, innerlijke zaken.”



Door: Maartje Albert

Insight Focused Therapy (IFT) is een betrekkelijk nieuw integratief counsilingsmodel dat ontwikkeld is door Pauline Skeates uit Nieuw-Zeeland. Bij dit model gebruikt Skeates aspecten uit de meest recente neurowetenschappelijke onderzoeken van Siegel, LeDoux, Schore en Cozolino, gecombineerd met principes uit hechtings-, coherentie- en ‘Clean Language’-theorie. Deze theorieën en onderzoeken brengt ze samen met Bijbelse inzichten over hoe God de mens ten diepste kan herstellen. Zo is een makkelijk toepasbare, non-directieve counsilingsmethode ontstaan, die de ervaring en de perceptie van het huidige moment verhoogt en bevordert.

Op deze manier kunnen automatische afweermechanismen (grotendeels) omzeild worden en opent zich een deur voor nieuw weten en levensveranderende inzichten.

Omdat IFT zich gemakkelijk aanpast aan de leefstijl van het individu, kan zij breed toegepast worden in verschillende culturen. IFT gaat uit van een totaal beeld met betrekking tot het menselijk functioneren. Het integreert sociale, emotionele, lichamelijke, intellectuele, beroeps- en geestelijke gebieden.

Clean Language

Insight Focused Therapy maakt gebruik van ‘Clean Language’ (David Grove). Dit maakt het voor de cliënt mogelijk om toegang te krijgen tot diepe, innerlijke zaken. Counseling gebeurt op een faciliterende manier, waarbij de hulpverlener slechts teruggeeft wat de cliënt zegt. De hulpverlener luistert, maar vult niet in. Op deze manier blijft de focus bij de ingeslagen weg of gedachtegang van de cliënt.

IFT volgt de waarneming van de cliënt en gaat uit van aanwijzingen op verstandelijk, visueel, lichamenlijk en emotioneel gebied. Het bewust worden van Gods aanwezigheid en een aantal externe dimensies zoals tekenen, schrijven, drama en andere creatieve methodes worden hierbij ook gebruikt.

Bij IFT speelt vriendelijkheid een grote rol. Vriendelijkheid voor jezelf, vriendelijkheid voor de persoon die je geworden bent door wat je hebt meegemaakt. Steeds terugkerende verdedigingsmechanismen, die vaak problemen in stand houden, kunnen op deze wijze omzeild worden. De cliënt krijgt daardoor meer toegang tot interne en externe bronnen. Nieuwe inzichten over het heden en het verleden geven de cliënt de mogelijkheid om het leven op een andere, vollere en creatievere manier te gaan beleven.

Effectief hulpmiddel

Insight Focused Therapy is een effectief hulpmiddel voor mensen die anderen willen helpen. Ook kan zij door eenieder gebruikt worden voor eigen persoonlijke ontwikkeling en groei.

De IFT-opleiding bestaat uit 5 modules. De eerste module legt de basis voor IFT en is goed toegankelijk voor mensen die geen ervaring hebben met hulpverlening. De volgende modules gaan de diepte in en zijn voornamelijk gericht op mensen die meer van IFT af willen weten en het beter op zichzelf en/of anderen willen leren toepassen.

Module 1

Heel belangrijk bij IFT is bewust zijn en bewust worden. Tijdens de tweedaagse module wordt dan ook herhaaldelijk de vraag gesteld op te schrijven: ‘Ik word mij bewust van...’ De puntjes kunnen aangevuld worden met een gedachte die we waarnemen, een gevoel (geestelijk of fysiek) dat we ervaren of bijvoorbeeld een geluid dat we horen. Het gaat om stil worden en de aandacht richten op wat er binnen in ons afspeelt. We volgen ons bewustzijn en iedere keer dat we onze aandacht erop richten, zien we er meer van. We beginnen dingen te zien die we eerder niet konden zien. We doen een stapje terug, zodat we een groter plaatje kunnen gaan zien.

Als we ons bewustzijn terug blijven volgen, is het mogelijk dat we verrassende ontdekkingen doen die soms helemaal terug kunnen gaan naar de babytijd.

Met IFT kunnen we blokkades ontdekken of belemmeringen die ons tegenhouden vrij te leven en onvolwaardige liefde te voelen voor onszelf en voor anderen, maar ook de liefde van God. We kunnen een nieuwe werkelijkheid ontdekken door aan blokkades nieuwe ervaringen te koppelen. Op die manier helpen we onze hersenen een nieuw spoor in te slaan.

Combinatie van principes

IFT maakt gebruik van verschillende principes en theorieën:

1. Identiteitsmodel en de rol van socialisatie en hechting

We zijn wie we zijn door wat we hebben meegemaakt. We hebben geleerd om ons aan te passen. We zijn sociaal geconstrueerd. We zijn de reflectie van de omgeving waarin we zijn opgegroeid. De boodschap die we hebben gekregen, zijn we gaan geloven. We reageren op de wereld en hierop geven we een reactie terug aan de wereld. IFT biedt de mogelijkheid om uit deze cirkel te stappen en een nieuw spoor te vinden.

Ook hechting speelt een belangrijke rol. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 4 mensen onveilig is gehecht. IFT kan helpen om de eigen hechtingsstijlen en die van anderen te herkennen en waar nodig te herstellen.

2. Transpersoonlijke integratie en bewustzijn van God

Door IFT is het mogelijk God beter te leren kennen. God kan de vader of moeder zijn die kan geven wat onze eigen ouders wellicht nooit hebben kunnen geven.

3. Overlevingsmechanismen

Overlevingsmechanismen zijn de dingen die we doen om het veilig te maken voor onszelf. Ze zijn ontstaan door wat er gebeurd is in het leven. Overlevingsmechanismen zijn niet wie we zijn. Ze waren toentertijd het beste dat we konden doen om te overleven.

4. Overleven: vechten of vluchten?

Wat is onze eerste reactie bij gevaar? Deze reactie zorgt ervoor dat we niet meer bewust nadenken. We gebruiken niet meer ons gehele brein. Bij schrik wordt het overlevingsmechanisme getriggerd. Hoe kunnen we zorgen dat dit niet gebeurt? Door angst te verdrijven met liefde. Hierdoor hoeven we niet in het overlevingsmechanisme te stappen en kunnen we vrij leven en vrij kiezen voor gedrag.

5. Stromen van bewustzijn

Er zijn drie soorten van bewustzijn: exogeen bewustzijn (iets van buiten trekt de aandacht), endogeen bewustzijn (iets van binnen trekt de aandacht) en intentioneel bewustzijn (een bewuste keus voor wat de aandacht krijgt). Alleen bij intentioneel bewustzijn kunnen nieuwe ervaringen ontstaan. Hierbij is bereidwilligheid belangrijk, bereidwilligheid om ook pijn te ervaren om tot nieuwe ervaringen te komen.

6. Mindful bewustzijn

Mindful bewustzijn is een houding die we hebben of kunnen leren. Het is een houding waarbij we in het nu leven. We kunnen onszelf toestaan bewust te worden en onze ervaringen loskoppelen van het verleden. Ons brein gebruikt ervaringen uit het verleden om nieuwe situaties aan te kunnen. Als we het verleden kunnen loskoppelen, kunnen we meer te weten komen over onszelf en over God.

Leven in het nu haalt ons weg uit veroordeling en dit zorgt dat we niet hoeven lijden.

7. Polyvagale theorie en de plaats van vriendelijkheid

De polyvagale theorie gaat over sociale verbondenheid. Door meer verbinding met anderen ontstaat meer vriendelijkheid en meer liefde.

8. Inzicht en ipseity

Inzicht is een opkomend weten en ipseity is het basale ‘ik’. Hoe dichterbij we onze ipseity komen, hoe gemakkelijker we ons los kunnen koppelen van wie we geworden zijn door alles wat we meegemaakt hebben. En hoe dichterbij we onze individuele identiteit komen, hoe meer er naar boven kan komen van het basale ‘ik’.

9. Gevoelde betekenis

Bij gevoelde betekenis gaat het om voelen wat we voelen en weten wat we weten en dat tegelijkertijd.

10. Coherentie (doel van het symptoom)

Als we een symptoom zegenen en volgen naar waar het vandaan komt, komen we bij de bron.

11. NOVA-houding

NOVA staat voor: nieuwsgierigheid, openheid, vriendelijkheid en acceptatie. De NOVA-houding helpt nieuwe inzichten te krijgen.

12. Bewust bewustzijn

Met bewust bewustzijn wordt bedoeld het bewust kiezen waar de aandacht naartoe gaat.

13. Consolidatie

Consolidatie gaat over het verankeren van nieuw gedrag.

Creatieve opdrachten

Tijdens de IFT-opleiding worden veel creatieve oefeningen gedaan. Een van de oefeningen is ‘teken jezelf als dier’. De bedoeling van deze opdracht is dat deelnemers zich meer bewust worden van zichzelf, dat ze meer inzicht krijgen in wat hen kenmerkt en wat eventueel hun overlevingsmechanismen zijn.

Het is ook een oefening waar deelnemers op een redelijk eenvoudige manier mee verder kunnen in het oefenen van schone taal. De oefening geeft een gespreksonderwerp en kan leiden tot een ontdekkingstocht: meer zien van wie ze zijn en van de redenen waarom ze doen wat ze doen. Ook is het een oefening waarbij God op een makkelijke manier kan worden betrokken. De oefening heeft betrekking op de deelnemer, maar eigenlijk ook weer niet omdat het over een dier gaat, en helpt dus om met een beetje afstand naar zichzelf te kijken, waardoor er ook weer meer te ontdekken is. Deelnemers kunnen op deze manier nieuwe inzichten krijgen en/of dingen vanuit een ander perspectief bekijken.

De IFT-opleiding is een mooie toevoeging voor hulpverleners en voor iedereen die zichzelf wil ontwikkelen. Met IFT kunnen hulpverleners het geloof meer bij hun werk betrekken. Voor de cliënt biedt IFT de mogelijkheid de relatie met God te verdiepen. Maar ook voor hulpverleners en cliënten die niet christelijk zijn, is IFT heel bruikbaar. IFT helpt mensen om met vriendelijkheid naar zichzelf te kijken en naar dat wat er in hen leeft. Dit opent de weg naar nieuwe inzichten en verandering, waardoor mensen in volheid kunnen leven. 🌱

Kijk voor meer informatie over IFT op www.ift.nl