

Procesverslag Angele Bruijntjes

Ik begon aan de basis cursus omdat ik, na 4,5 jaar zorg voor mijn kinderen behoefte had aan persoonlijke ontwikkeling. Dat deze reis zo persoonlijk zou worden had ik niet verwacht! Er vielen gedurende de lessen heel veel puzzelstukjes op hun plek. Dit is mijn pad en hier wil ik verder mee.

Ik had al een kleine basiskennis omdat ik een antroposofisch huisarts heb, een antroposofisch consultatiebureau bezoek, lezingen heb bijgewoond en gesprekken heb gevoerd met een antroposofisch verpleegkundige. Door het volgen van de basisopleiding heb ik hier een begin van verdieping aan kunnen geven.

Het drieledig mensbeeld

Lichaam, ziel en geest.

De les over het drieledig mensbeeld gaf mij verheldering en verdieping. Ik had wel kennis van de basis maar kon het nog niet goed plaatsen. Het feit dat de geest nooit ziek kan zijn was voor mij een eye-opener. Dat het je eigenheid is waarmee je je weg aflegt, de rode draad door het leven. Dat de eigenheid van de geest wel veranderd tijdens het leven omdat je leert. Door de uiteenzetting van het fysieke lichaam, de ziel en de geest en het verzorgen, bemiddelen en begeleiden heb ik nieuwe inzichten gekregen in de omgang met mijn naasten en in de omgang en de zorg voor mijn kinderen. Ik ben nu bewuster en rustiger en doe de dingen met meer aandacht en bewustzijn. Ik kijk er veel meer naar wat de kinderen van mij nodig hebben en probeer ze bewuster te begeleiden in de processen waar ze mee bezig zijn.

Met de 4 elementen was ik onbewust al veel bezig. Is het lekker warm? Is het te koud? Kruik? Moet er nog een raampje open? Ook bakerde ik mijn kinderen in om ze houvast en steun te geven. De koppeling van de 4 elementen aan het 4 ledig mensbeeld was ook verhelderend. Ik wist ook hier een basis over, maar kon het moeilijk plaatsen. Nu begrijp ik de processen beter (vind het nog wel ingewikkeld) en kan ik er bewust mee aan de slag.

De les van Thomas Kelling gaf aan de 3 ledigheid nog meer verdieping door uitleg te geven over boven en onderpool en het middengebied. Door de tekening die hij maakte viel voor mij alles samen en begreep ik de theorie beter.

De zin: "Bij alles wat je doet gaat het erom met welke intentie je het doet. Ga liefdevol te werk en doe alles met echte aandacht", gaat nog dagelijks door mijn hoofd en hart en heeft me geraakt, ik wil me hiermee verbinden.

Wat betreft de lessen kunstzinnige therapie en euritmie kan ik zeggen dat ik 2 zeer verschillende ervaringen heb gevoeld. De kunstzinnige therapie vond ik alle 3 de keren vreselijk. Ik voelde een enorm verzet hiertegen, om het zelf te moeten doen. Nadat ik dit thuis besproken had kon ik er de vinger opleggen en zag ik dat het een weerstand is om me kwetsbaar op te stellen en dat ik de gevoelens die er komen niet graag bespreek. Een tegenover gestelde ervaring had ik bij Euritmie. De oefeningen die we deden vond ik heel rustgevend en ik kon me hieraan wel overgeven. Er kwam een diepe ontspanning in mijn lichaam.

De les over waarnemen en oordelen van Huub Houben, had vele eye-openers en bewust makende momenten. Ik ben hierdoor milder geworden in mijn oordeel over de keuzes die mensen in mijn omgeving soms maken en kan dat veel beter bij hun zelf laten. Ik leer met een ander oog kijken en oefen er dagelijks bewust mee om mezelf te ontdoen van alle oordelen die ik al gevormd heb voordat ik goed waargenomen heb. Ik oefen actief om vrij te worden van oordelen! Het is dus niet alleen een eye-opener, maar de les heeft ook een echte verandering te weeg gebracht.

De lessen van Leo van Gugten over de wetmatigheden van de levensloop vond ik enorm interessant, maar ook ingewikkeld. Ik heb nog veel vragen hierover. Ik wil me hierin verder verdiepen. De schematische ordening van de 7 jaars periodes in de biografie vind ik heel bruikbaar in het dagelijkse leven en geeft handvaten over waarom gedrag soms is zoals het is. Feit dat ik op dit moment met mijn 37 driekwart jaar in de periode zit van de vraag; en nu??, het ik dat door de bewustzijnsziel trekt, vind ik een leuke ontdekking en een onbewuste aanvulling op de reden van het volgen van de cursus.

Tijdens de les van Christa van Tellingen werden ook de antroposofische medicijnen uitgelegd in de drieledigheid en de vier elementen werden verder uitgediept. Ik vind hierin aansluiting op het eerder geleerde drieledig mensbeeld en de vier elementen. Ik vind het prachtig om zo steeds meer het geheel te zien.

Wat betreft de lessen over uitwendige therapie heb ik het meest geleerd van de koper voetwrijving omdat de techniek nieuw voor mij was. Ik vind het bijzonder om te voelen wat een klein verschil in handgreep en drukuitoefening al voor een groot effect heeft op de ervaring van de patiënt. En dat er een duidelijk begin en een duidelijk einde aan de behandeling is!

Dat mijn leerpunt bij deze handelingen is dat ik de rust moet nemen en niet vooruit moet willen hollen, is geen nieuws maar wel goed om weer bewust mee aan de slag te gaan. De aandacht voor het kleine vind ik heel mooi binnen deze behandelingen. Ook hier weer de bewustwording om de dingen met volle aandacht te doen.

De hele cursus had voor mij veel treffers met betrekking tot mijn jongste kind. Dit vond ik bijzonder maar daardoor voelde ik me vaak ook kwetsbaar en geraakt. Hierdoor werd het een cursus die is doorgedrongen tot ons hele gezin en ons rust en vertrouwen heeft gegeven.

En nu? Ik wil me heel graag verder gaan verdiepen in de verpleegkunde vanuit de antroposofie. Mijn wens is om in de toekomst uitwendige therapie aan kinderen te kunnen gaan geven. Ik zal de aankomende maanden gaan gebruiken om te gaan onderzoeken hoe ik dit vorm kan gaan geven. De voortgezette opleiding wil ik graag gaan doen en ik zeg er met heel mijn hart JA tegen!

Tot slot: Toen het boek "over angstige, verdrietige en onrustige kinderen" werd genoemd en geciteerd door Leo van Gugten, zei ik als grap tegen Liliane: Ik ga vanmiddag naar de kringloopwinkel en als ik dit boek zie staan dan ga ik de voortgezette opleiding doen, dan gooi ik alle twijfels overboord en ga ik mijn gevoel volgen! En.....wat denk je? In een hoekje weggestopt, onder een dikke laag stof.....daar stond ie!