



CorNuCoPiA

# WAT IS CO-COUNSELING?

JanPieter Hoogma

## Gevoelens meer plek in je leven geven.

Als dat eens mogelijk was! Eén van de moeilijkheden die je tegenkomt bij het accepteren van jezelf is om om te gaan met je gevoelens, vooral als het om sterke emoties gaat zoals woede, wanhoop, schaamte, verdriet, schuldgevoel of angst.

De meeste mensen doen hun best om zulke emoties onder controle te houden. Als dat niet lukt voel je je vaak nog vervelender. “Wat zullen andere mensen wel van me denken?” “Dit ben ik niet”, “Mensen zullen ontdekken wie ik werkelijk ben”. Om al deze redenen zal men in het algemeen proberen om de meeste gevoelens verborgen te houden. Er zijn echter situaties - zoals het verlies van een geliefde, omgaan met relaties die onder druk staan of werk dat te veel van je vraagt - waarin het je niet lukt om je gevoelens onder controle te houden. Emoties overspoelen je dan. De meeste mensen vrezden dit verlies van controle over hun gevoelens.

Als je echter in een omgeving bent waar je veilig, verzorgd (lichamelijk en emotioneel) en gewaardeerd voelt, zul je je vroeg of laat vrij voelen om jezelf emotioneel te uiten. Als dit gebeurt zul je merken dat je je beter en helderder voelt en dichterbij je innerlijke waarheid. Hier is niets nieuws of verrassends aan. Als kleine kinderen schreeuwen of gillen tot zij hun pijn of woede volledig hebben geuit - omdat ze nog niet geleerd hebben om hun gevoelens in te houden - zijn ze daarna in staat om weer vrolijk verder te spelen.

Deze bevrijding of “catharsis” wordt in Co-

Counseling “ontlading” genoemd, en het heeft positieve en voordelige effecten, zoals een gevoel van opluchting, meer helderheid en een ervaring van meer levenslust.

Van erg pijnlijke emoties kun je je onmogelijk in een keer bevrijden. Om te voorkomen dat je in je emoties verdrinkt en controle verliest, leer je als cliënt te kiezen op welke diepte en op welk tempo je met je gevoelens kunt omgaan. Ook leer je om “vriendelijk voor jezelf” te zijn als onderdeel van dit proces, zodat je ook met gevoelens als schaamte en schuldgevoel op een voor jou comfortabele manier kunt omgaan.

## Je leven meer in eigen hand nemen

Co-Counseling doet veel meer dan je helpen bij het uit de weg ruimen van emotionele spanningen; het stimuleert je om te onderzoeken welke oorzaak eraan ten grondslag ligt. Het principe is eenvoudig: van nare gebeurtenissen uit het verleden hebben we geleerd om te reageren op een lang geleden vastgelegde manier (“patronen” in Co-Counseling), en deze nare ervaringen beïnvloeden nog steeds ons huidige gedrag. Zulke patronen beperken onze keuzen wanneer we in nieuwe situaties komen, en verhinderen om ons vrij te voelen en om op een meer creatieve manier te reageren.

Patronen kunnen verantwoordelijk zijn voor onze moeilijkheden in het omgaan met huidige problemen, in het bijzonder als we de oorzaak van de moeilijkheid niet begrijpen.

We kunnen meer beschikking over onze vermogens krijgen door de onderdrukte gevoelens die dat patroonmatig gedrag veroorzaken - te onderkennen en te uiten. Hierbij

is het onvermijdelijk dat we, weer met deze gevoelens weer in contact komen.

In Co-Counseling is het echter niet de bedoeling dat het oprakelen van oude ervaringen een doel op zichzelf wordt. Het gaat er om dat je door je gevoelens uit die tijd onder ogen te zien en te uiten die oude ervaring meer en meer z'n invloed over jou verliest.

Veel dagelijkse problemen worden veroorzaakt door negatieve overtuigingen. Om te voorkomen dat je tegen toekomstige gebeurtenissen opziet biedt Co-Counseling een manier om de ideeën over jezelf te veranderen. Bijvoorbeeld, als jij gelooft dat jij geen liefde waard bent, dan kun je tot in het oneindige hierover je gevoelens ontladen, zonder iets te veranderen aan de onderliggende overtuiging. Deze basis-overtuiging veranderen in een meer positieve zoals "Ik ben om van te houden." verandert je kijk op je zelf op de lange termijn en helpt je om positiever in het leven te staan.

## Hoe werkt het?

In Co-Counseling werken mensen gewoonlijk in een tweetal dat de tijd gelijk verdeelt om zowel "counselor" als "cliënt" te kunnen zijn.

Dit noemt men een sessie. Je kunt met elke Co-counselor een sessie hebben op ieder moment van de dag, zolang dat voor alle twee goed uitkomt. Je kunt afspreken om een sessie te doen van een uur per persoon, of vijf minuten. Je kan het overal doen: bij thuis, tijdens een wandeling of door de telefoon.

Dit onderscheidt Co-Counseling van andere vormen van counseling en therapie. Een ander verschil is dat je als cliënt zorg draagt voor jouw deel van de sessie, terwijl de counselor er is om je daarbij te ondersteunen. Vervolgens wissel je van rol. Co-Counseling is dus op de eerste plaats een training om cliënt te zijn. Hoe beter je begrijpt en accepteert om zelf cliënt te zijn, hoe scherper je als counselor aanvoelt hoe een goede ondersteuning aan je cliënt kunt geven.

Co-Counseling geeft je gelegenheid om andere Co-Counselers te ontmoeten tijdens

landelijke en internationale bijeenkomsten. Als je de basistraining naar tevredenheid hebt afgerond kun je toegang krijgen tot dit netwerk. In de regio waar je woont kun je je persoonlijke ondersteuningsnetwerk opzetten door uit te zoeken met wie en hoe je sessies wilt doen. Bij elkaar thuis, door de telefoon, of met een groepje.

## Hoe kan je het leren?

De basistraining is een 40-uur durende cursus. Gewoonlijk wordt deze gegeven verdeeld over 3 weekends of 9 dagen. De cursusgroep wordt geleid door 2 teachers of 1 teacher met de ondersteuning van een of meer ervaren Co-Counselers.

Deze cursusgroepen stellen je in staat om intensief en ervarenlerwijs te leren met veel gelegenheid voor individuele aandacht voor elk groepslid.

De cursus begint met het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving. Veiligheid in de groep en in de Co-Counseling-sessies is gegarandeerd in vertrouwelijkheid. Je gevoelens, je waarheid en de manier waarop je jezelf uit zijn persoonlijk en zullen vertrouwelijk behandeld worden.

Om je leerproces te ondersteunen ontvang je tijdens de cursus een handleiding met uitgangspunten en theorie over Co-Counseling.

## Wat kun je leren?

In de basistraining leer je zowel de cliënt- als de counselor-rol. Geen cursus zal exact hetzelfde zijn, maar wel biedt zij je alle vaardigheden die nodig zijn om met elke andere Co-Counselor in de wereld sessies te doen.

Als je Co-Counseling leert zul je je vooral richten op je rol als cliënt, hoe haal je zoveel mogelijk uit je "cliënt-tijd"? Als cliënt leer je hoe je kunt werken met je gevoelens in plaats van erover te discussiëren of ze te onderdrukken. Je ontdekt hoe je je ingehouden gevoelens kunt laten gaan.

Ook leer je hoe je gedragspatronen kunt doorbreken en creatief kunt reageren op lastige situaties of uitdagingen. Je leert hoe je "wat je moet" en "wat hoort" opzij kunt zetten. Je begint te onderzoeken hoe je ge-

dragspatronen en basisovertuigingen je gevoel van welbevinden blokkeren. Dit gebeurt eerder door te kijken naar wat je nu in het dagelijkse leven hoog zit, dan door in je verleden te duiken.

Als counsellor leer je hoe je aanwezig kunt zijn voor je cliënt door vrije aandacht en veilige ondersteuning te geven, terwijl je respecteert dat de cliënt zelf de richting van de sessie bepaalt.

Vaak het enige dat een cliënt van verwacht, is dat je luistert op een toegewijde en niet-veroordelende manier.

Een ander aspect van de taak van de counsellor is om suggesties of interventies te geven aan je cliënt. Je gebruikt technieken waar de cliënt al vertrouwd mee is, bedoeld als herinnering en aanmoediging tijdens de sessie. Je ervaring als cliënt helpt hier: hoe beter je begrijpt hoe counseling vaardigheden en technieken werken voor jou als cliënt, des te beter ben je in staat om als counsellor suggesties aan je cliënt te geven.

In de buitenwereld is het vrij normaal dat mensen proberen het gedrag van anderen te controleren of te beïnvloeden. Om te voorkomen dat er controlerende patronen in de counsellor-cliënt relatie sluipen, is de counsellor's rol er enkel op gericht om neutrale suggesties te geven. Hoe dit controlerende mechanisme werkt en hoe je die kunt vermijden leer je tijdens de basistraining.

Om Co-Counselers de gelegenheid te geven om snel en gemakkelijk sessies te doen, is een introductie in telefonisch Cocounseling onderdeel van de cursus.

## Voor wie is Co-Counseling bedoeld?

Co-Counseling is een krachtig middel voor persoonlijke groei. Het is effectief voor de meeste mensen.

Co-Counseling is iets voor jou, als

- je veranderingen in je leven wilt om meer te worden wie je in wezen bent;
- je levensvaardigheden wilt vergroten met de steun van andere mensen
- je je meer wilt openen en onderzoeken wat er van binnen bij jou gebeurt

- je toegang wilt tot een netwerk voor persoonlijke ondersteuning

Je bent nog niet toe aan Co-Counseling als:

- Je niet in staat bent om "vrije" aandacht te geven aan een andere persoon, bijvoorbeeld als je veel behoefte hebt aan aandacht voor jezelf
- Je behoefte aan alcohol of stemmingsbeïnvloedende medicijnen is te groot is om zonder deze middelen deel te nemen aan workshops of sessies
- Je enkel bereid bent om andere mensen te observeren, maar niet bereid om je zelf te openen en mee te doen aan het leerproces.

Als je het idee hebt dat je er nog niet aan toe bent om de cursus te doen, is er het alternatief om eerst één-richting sessies te doen met een ervaren Co-Counseling teacher. Deze sessies zijn voornamelijk gebaseerd op de Co-Counseling theorie, zodat je een goede indruk krijgt van hoe sessies gaan in de praktijk.

## Leer je om zelf counsellor te worden?

Omdat in Co-Counseling de cliënt 100 % verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen sessie, leer je als Co-Counselor niet om verantwoordelijkheid te hebben voor een andere persoon. Dit is een groot verschil met één-richtings counseling of therapie, waar van de cliënt niet verwacht wordt dat hij cliënt vaardigheden heeft en helemaal zelf verantwoordelijk is voor de sessie.

Het is om deze reden dat Co-Counseling je geen formele kwalificatie geeft voor je bevoegdheid als counsellor.

Co-Counseling geeft je wel bruikbare deskundigheid en stelt je in staat een betere één-richting counsellor te zijn. Je luistervaardigheden zullen versterken en je zult een helderder en sympathieker begrip hebben voor andermans gedrag in het dagelijks leven.

Bovendien is Co-Counseling een waardevolle ondersteuning voor mensen die beroepsmatig met mensen werken, zoals hulpverle-

ners, docenten of leidinggevend. Het geeft je de mogelijkheid om overmatige stress ontrent je werk kwijt te raken. Ook kun je jezelf vragen stellen als “Waarom heb ik zo’n moeite met het gedrag van meneer X en hoe kan ik daar anders mee omgaan?” of “Waarom voel ik me niet adequaat als...?”.

## Na de basistraining

Als je de basistraining hebt afgerond, heb je al een aantal Co-Counselers leren kennen en een aantal **sessies** met hen gehad. Je kunt afspraken maken voor vervolgsessies, in tweetallen of in kleine groepjes.

Als je lid wordt van Co-Counseling Nederland ontvang je de Nieuwsbrief 6 maal per jaar. Hierin staan artikelen over Co-Counseling en er worden vervolgcursussen en landelijke weekends aangekondigd. Ook ontvang je een ledenlijst, zodat je afspraken kunt maken met Co-Counselers die bij jou in de omgeving wonen.

Het is mogelijk om **vervolg-cursussen** te doen, waarbij je nog meer vaardigheden worden geleerd. Deze worden gegeven door ervaren Co-counselors of door teachers. Themata waarover vervolgcursussen worden aangeboden zijn onder meer “Rouwen”, “Counselen met je partner”, “Relaties”, “Transpersoonlijk Co-Counselen”, “Seksualiteit”, “Cocounselen en bio-energetica”

Ook kun je meedoen aan **landelijke en internationale Co-Counseling workshops** die regelmatig worden georganiseerd.

## Hoeveel kost het?

Co-Counseling sessies kosten je niets, omdat je je tijd en je vaardigheden deelt met een andere Co-Counselor.

De kosten voor een basistraining bedragen ca. f 700,- voor 2 weekends + één dag. Als de kosten een probleem zijn is er een mogelijkheid om het bedrag in termijnen te betalen.

Nadat je de basistraining met succes hebt afgerond kun je lid worden van de Vereniging Co-Counseling Nederland. Dit kost f 50,- per jaar. Je ontvangt dan Nieuwsbrieven en kunt meedoen aan landelijke weekends. Deze weekends zijn erg voordelig; je betaalt enkel voor de huisvesting en de maaltijden. Als je een basistraining gevolgd hebt kun je het nog een keer doen voor een laag tarief.

## CornuCopia

Het CornuCopia coöperatief is een groep ervaren Co-Counselers die in het Schotse Co-Counseling netwerk samenwerken bij het geven van basistrainingen, organiseren van workshops en het uitgeven van Co-Counseling publicaties.

Hun doel is om een creatief en blij levensgevoel te promoten. Zij doen dit door trainingen aan te bieden waar je vaardigheden leert om de kwaliteit van je leven te verhogen en door mensen aan te moedigen om met elkaar netwerken voor persoonlijke ondersteuning op te zetten.

## Voor meer informatie

**In Nederland:**

Marlies Tjallingii Tel. 038-460 8461

Marian van Wijngaarden Tel. 026-327 4602