

Peter Berg over 'Big-mind-big heart'-training

“Met de beide benen op de grond”

Nog steeds is hij verbaasd over de snelheid waarmee de aanmeldingen voor de training binnenkwamen. En nog steeds is hij uitermate tevreden over de reacties. Peter Berg, cognitief gedragstherapeutisch werker bij dagbehandeling volwassenenzorg Emergis, organiseerde begin dit jaar een beginnerstraining 'Big mind-big heart' voor medewerkers van Emergis. Tot zijn verrassing was het maximum aantal van veertig deelnemers snel bereikt. In oktober is er een nieuwe kans voor mensen die willen kennismaken met deze methode. Ook dan weer gebeurt dat onder leiding van systeemtherapeut Irène Kyojo Bakker.

DOOR ELS VAN DER WAL

“Deze cursus”, zegt Peter Berg, “heeft invloed op de manier waarop je cliënten bejegt. Het komt van binnenuit, je bent beter in staat compassie te voelen. En het is beslist niet zweverig”, voegt hij eraan toe. “Het is juist heel erg met de beide benen op de grond, heel aards.” Over Irène Bakker, de vrouw die de cursus leidt, zegt hij: “Zij heeft zich gespecialiseerd in trainingen 'Big mind-big heart' voor mensen die met mensen werken. Met name de aspecten die van toepassing zijn voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg komen aan bod. Bijvoorbeeld het aspect van

de redder in ons, de criticus, het slachtoffer, of mildheid en vertrouwen.” In zijn oproep via Sonar, het intranet van Emergis, citeerde hij Irène Bakker die de aanpak van 'Big mind-big heart' speels, diepgaand en eenvoudig noemt. Het perspectief van waaruit we kijken, zo stelt zij, heeft invloed op de manier waarop we de vraag

of een probleem van een cliënt benaderen. “Het Big mind-proces laat ons bewust worden vanuit welk perspectief wij zelf kijken en handelen, maar ook van het perspectief van de cliënt. Door te schakelen tussen de verschillende perspectieven, kunnen we flexibeler en creatiever zijn in ons werken met mensen.”

Instant verlichting
'Big mind-big heart' is voortgekomen uit 'voice dialogue', een gesprekstechniek die bij veel therapiestromingen te gebruiken is. De hulpverlener probeert dan de verschillende kanten van de persoonlijkheid van een cliënt aan bod te laten komen en met elkaar in harmonie te brengen. Het was de Amerikaan Genpo Merzel Roshi die deze techniek uit de westerse psychologie wist te verbinden met de eeuwenoude oosterse Zentraditie. Peter Berg: “Genpo Roshi besefte dat de traditionele weg van de Zenbeoefenaar - die jaren moet trainen - niet is weggelegd voor westerlingen die een gezin,

INNERLIJKE BALANS

“Het weekend 'Big mind-big heart' was voor mij erg inspirerend. Het is prettig om op deze wijze te werken aan het vinden van een innerlijke balans. Het is voor mij goed toepasbaar zowel in de privé- als in de werksituatie.”

Mitchell Tiber, sociaalpsychiatrisch verpleegkundige.

BEGRIP EN COMPASSIE

Voor mij betekent 'voice dialogue' een vernieuwde kennismaking met mijzelf. Het heeft mij geleerd om open te staan en mild te zijn voor die delen in mijzelf die ik veroordeel. Het gevolg voor mijn werk is, dat ik beter zie vanuit welk deel ik aanwezig ben en reageer op de cliënt(en).

Minder aangenaam gedrag van de cliënt heeft meestal een beschermende, helpende functie. Dit zorgt ervoor dat ik begrip en compassie kan opbrengen.

Ingrid van Dalen, psychomotorisch therapeut

endtrainingen bij Irène Bakker meegemaakt, en ben met cliënten zowel individueel als in groepen volgens deze methode gaan werken. Ik word steeds enthousiaster en veel cliënten met mij."

Delen met collega's

Het enthousiasme voor 'voice dialogue' dat nu een vaste plaats in zijn werk heeft gekregen, en voor 'Big mind-big heart' dat hij voor zijn eigen ontwikkeling doet, wilde hij met collega's delen. Zo kwam hij tot het plan een cursus speci-

carrière en andere verplichtingen hebben. 'Big mind-big heart' geeft snel en eenvoudig toegang tot het perspectief van onbegrenstheid die de persoonlijkheid ver te boven gaat. Hij noemt het 'instant of onmiddellijke verlichting', want het gaat niet om verlichting die duurzaam is. Maar je vangt wel een glimp op van dat wat groter is dan jezelf, waardoor je weet dat dit mogelijk is."

Ameland

Zelf kwam Peter Berg in 2008 in aanraking met 'Big mind-big heart'. "Ik werd gegrepen door een artikel over Genpo Roshi en wilde er meer van weten. Via het internet ontdekte ik dat Genpo Roshi elk jaar in een vakantiepark op Ameland

een bijeenkomst van een week belegt, waaraan zo'n driehonderd mensen uit heel Europa deelnamen. Daar moet ik daartoe, besefte ik. En dat heb ik gedaan. Het was heel indrukwekkend. Een keer per dag waren er 'Big mind-big heart'-sessies in de gymzaal, en daarnaast lezingen, Zenrituelen zoals meditatie, en natuurlijk corvee. Het was zo indrukwekkend omdat je tijdens zo'n sessie contact maakt met dat wat jezelf overstijgt, met de spirituele kant van jezelf, en dat was nieuw voor mij."

'Voice dialogue' is een methode die Berg al veel langer kent, maar die hij na de week op Ameland een grotere plaats in zijn werk is gaan geven. "Ik heb een opleiding gevolgd in België, heb enkele week-

en ook: 'Wanneer kunnen we hier nog meer mee doen?' Drie collega's zijn de 'voice dialogue'-opleiding in België gaan volgen." ■

RUIMTE GEVEN

Een hartverwarmende cursus was het, in een fijne respectvolle sfeer, en heel leerzaam. Het resultaat was eenvoudig en effectief: mijn persoonlijke ervaring was dat ik alle (ook de lastige) kanten in mezelf even in het zonnetje kon zetten.

Ik denk dat 'voice dialogue' een praktisch toepasbaar instrument is om 'dicht bij jezelf te leren zijn'. Het biedt cliënten een les in zelfacceptatie, en de mogelijkheid om in een eenvoudig proces ruimte te geven aan de hele persoon.

Maartje den Boer, arbeidsconsulent.

aal voor Emergismedewerkers te organiseren. Peter Berg: "Ik vroeg een gesprek aan met Leen van Leersum, de voorzitter van de raad van bestuur, en die durfde het wel aan. Het gevolg was, dat Emergis de helft van de kosten voor haar rekening nam. Bedenk wel, dat de eerste cursus op zaterdag en zondag was, in de eigen tijd van de deelnemers, die niet gecompenseerd werd. En ze moesten een deel van de kosten zelf betalen." Berg lijkt erin geslaagd te zijn het enthousiasme voor 'Big mind-big heart' over te brengen. "Veel deelnemers - variërend van behandelaars tot medewerkers van de ondersteunende diensten - zeiden na afloop: 'We hebben iets heel bijzonders meegemaakt',

TWEEDE KANS

De tweede training 'Big mind-big heart' voor beginners vindt plaats op vrijdag 8 oktober ('s middags en 's avonds) en zaterdag 9 oktober ('s ochtends en 's middags).

De kosten zijn 50 à 70 euro, afhankelijk van het aantal deelnemers.

Aanmelden is mogelijk via *Sonar*.