

“TARATATA ... TAROT !”



Verruim jezelf, Vertrouw je geVoel

VEERLE PONET

Collega Veerle Ponet legt speciaal voor ons haar kaarten op tafel
in haar ontdekkingsstocht naar de link tussen
psychotherapie en tarot.



Als je me ooit, voordat ik aan de I.V.-opleiding begon, had gezegd dat ik tarot zou integreren in psychotherapeutisch werken, dan had ik waarschijnlijk pleasend geknikt en er het mijne van gedacht. Ben je nu helemaal gek geworden? Een vrije vertaling van wat het woord: 'Taratata!' in zich draagt. Een voortvloeisel uit ons collectief?

Als voorbereiding van dit schrijven vroeg ik enkele mensen naar hun eerste connotaties bij het horen van het woord 'tarot' en daarop kreeg ik antwoorden als 'Dame Fortuna, in sjaals gesluiert, in orakeltaal sprekend van achter haar glazen bol in haar woonwagen'. Een googlesearch bracht me bij de volgende prachtige slogan: 'Hier vindt u antwoord op al uw vragen rond toekomst, liefde en financiën.' Een snel en pasklaar antwoord voor de pijn van die verzengende innerlijke leegte die ons leven met momenten zo verzwaart. Een vlucht, een snelle oplossing ... Wie wil dat nu niet?

RAAR

RAAR (bijvoeglijk naamwoord, bijwoord; vergrotende trap: raarder, overtreffende trap: raarst). Betekenis: vreemd, merkwaardig, ongewoon

Raar. Het is een van de woorden die me doorheen mijn leven vaak werden toegeschreven. Een script waarnaar ik mijn ID - dat klinkt wat hipper dan identiteit - mee vormgaf. Het typen van dit woord bezorgt me nu een boeddhaglimlach op mijn gezicht. Ooit was dat anders.

Toen ik een kind was, vertelde mijn grootvader mijn moeder geregeld dat ik 'speciaal' was. Zonder precies te weten wat hij bedoelde, is me dat altijd bijgebleven. Mijn grootvader en ik hadden een speciale band; ik bezocht hem quasi dagelijks. Hij vertelde me altijd verhalen. En toen hij ziek werd (mijn grootvader overleed aan keelkanker toen ik negen was), schreef hij ze voor me op. Als ik er nu op terugkijk, voelde ik hem toen erg goed aan. Mijn bompa is nu nog steeds aan mijn zij als gids vanuit de overzijde, dat ervaarde ik recent in een overzijde-energie-gerelateerde-opleiding.

In mijn schoolloopbaan merkte ik geregeld dat mijn energie erg kon schommelen afhankelijk van het gezelschap waarin ik vertoefde. De energie of stemming van een persoon of groep aanvoelen zonder dat er iets gezegd werd, behoorde toen al tot mijn kernkwaliteiten. Helaas begreep ik dat toen niet zo en kreeg ik dat talent vaak gespiegeld in niet zo prettig voelende

uitingen als: "Jij bent raar!" Ik herinner me een periode dat die 'aparte plek' zelfs tot een liedje leidde dat door klasgenoten werd gezongen. Schaamte nam het dan van me over. Een label werd bevestigd. Dit 'extra script' verzwaarde jarenlang mijn zijn, letterlijk en figuurlijk.

Ook zag ik mensen afstand van me nemen als ik wat meer over dat gevoel van me sprak of benoemde dat ik intens verdriet voelde dat niet van mij was. Dat was nog jaren voor aanvang van de I.V.-opleiding. Ik was toen in mijn twinties. Nu kan ik me voorstellen dat ik toen voor sommigen niet zo'n veilig gezelschap was (glimlach). "Als je zo doet, ben je hier niet meer welkom.", hoor ik een vriendin van weleer nog zeggen. De vriendschap ging voorbij, mijn hart ging steeds meer op slot. "Wat was er dan zo anders aan me?", galmde doorheen mijn hele zijn. "Jij bent veel te gevoelig." Wederom een binnenkomer van formaat die tot ver in mijn dertiger jaren haar impact niet miste. Misschien herken je deze zelf wel. Als je je eigen gevoel en gevoeligheid nog niet zo verkend hebt, is deze uitspraak systemisch gezien een afdoende manier om je op je plek te houden. En dat is wat ik deed. Stil en klein voelde ik me terwijl mijn gevoeligheid alleen maar toenam, ergens goed verstopt 'in de koffer van mijn bus'. En dat alles goed gemaskeerd, maar wel in flarden zichtbaar voor de empathische luisteraar.

PANTSER

Als ik er nu op terugkijk, zie ik de logica in het opbouwen van een beschermend muurtje rond dat verdervoelend hart van me. Een hart dat zich steeds minder veilig voelde en de regie wat meer richting het hoofd stuurde. Want in mijn ogen lag daar de oplossing. Ik diende er alleen maar naar op zoek te gaan, zo dacht ik. En dat deed ik. Ik vloog met mijn neus in de boeken en bleef jarenlang zoeken. En wat was het een boeiende ontdekkingsreis! Ik had geluk en kreeg de ruimte van mijn ouders om verschillende opleidingen te volgen. Kennis was leuk en vooral veilig. Dat stond in schril contrast met mijn hart dat met de jaren meer blutsen en builen opliep. Ik kijk er nu op terug als 'een ongemakkelijk toertje in de botsauto's, dat veel te lang duurt.' Binnenkant-buitenkant. Ik zie zo Marleen Van Laere met haar communicerende-vaten-tekening nog voor de klas staan. Zelfverwerkelijking, binnenkant-buitenkant in alignment. Een schrik om te mogen zijn wie je bent, met dat maatschappelijk raar bevonden stukje erbij, is geen proces dat je als een licht-

knop meteen kan aanschakelen. Lagen van schaamte, verdriet, PRI-gebonden patronen van jezelf kleiner maken of de ander op de eerste plaats zetten, je sterker voordoen dan je je werkelijk voelt ... liggen goed verankerd en verstrengeld aan de basis.

REGIE NEMEN

Wat de aanwezigheid van mijn tarotdeck tijdens een intake bij sommige cliënten teweegbrengt is een gevoel van herkenning. “Ah, jij werkt ook met tarot?” Het kan drempelverlagend werken om zich te durven tonen met een hart dat ook blutsen en builen in zich draagt. “Ik ga samen op zoek met jou naar antwoorden en handvatten. Ik integreer daarbij de energie die ik voel bij jou.” Dat is een meer hedendaagse vertaling van het benutten van tarot in de verhalen van mensen. Weliswaar klinkt dit niet zo spectaculair als het pasklare antwoord om meteen op je bestemming te geraken. Het plaatst de dingen volgens mij wel in een juister perspectief.

Zelfverwerkelijking vraagt om regie. Zelf de keuze te nemen om je verhaal verder vorm te geven. Een keuze aangestuurd vanuit je vrije wil. Dat blijft voor mij essentie. En de spiegel die een ander aanreikt, is daarbij zo ontzettend belangrijk.

Ik hoor cliënten wel eens zeggen: “Ik legde er deze week nog mijn kaarten op.” Of: “De kaarten zeggen dat het goed komt en toch voelt het zo nog niet en weet ik niet wat gedaan.” Als een

loop, een lusvorm, als een patroon waar ze nog niet uit geraken. Vaak gepaard gaande met angst vertaald als: “Help mij, ik zie niet hoe ik hier uit geraak.”

Net zoals we als I.V.-therapeut voor supervisie bij onze supervisor langs gaan, zo ook is het mijn kijk dat als we vastzitten in ons verhaal, het helpend is dat we een ander toelaten ons verder te helpen en te spiegelen. In die weerkaatsing hervinden we onze eigen sprankel. En daarom doen we wat we doen, toch?

PROCES VAN VOELEN

Toen ik met de tarotstudie begon, vertrok ik vanuit mijn script dat antwoorden te vinden zijn in kennis. Kennis van kaarten, kennis van symbolen en hun onderlinge samenhang, enzovoort. Het werd me al tijdens les één duidelijk dat de essentie gelegen is in het gewaarworden, in het voelen wat er bij jezelf gebeurt als je een kaart trekt. Dat gevoel ga je onder woorden brengen. Ik vergelijk het een beetje met het leren van een nieuwe taal; net zoals de I.V.-taal doorheen de opleiding. En in die taal, vormgegeven door gevoel en door kennis van de kaarten, krijgt de ander de kans de energie van zichzelf en/of zijn proces weerspiegeld te zien. Dat is hoe het werkt.

De vraag die in de periode van mijn tarotlessen steeds terugkwam, is de link met psychotherapie. Kaarten leggen is een ontzettend boeiend gegeven en: “We still have got to do the

Wat is de Rider-Waite?

- *Tarot is een eeuwenoude beeld- of symbolentaal. Rider Waite Tarot is ontworpen aan het begin van de twintigste eeuw samen met mysticus en occulte schrijver A.E. Waite. Het is een set of deck van 78 kaarten die allemaal een andere afbeelding, naam en nummer hebben. Een tarotdeck kent altijd een vaste indeling. Een set kaarten bestaat uit 22 grote-arcana-kaarten en 56 kleine-arcana-kaarten. Arcana betekent ‘geheim’, je kan binnen tarot dus spreken over 22 grote geheimen en 56 kleine geheimen.*
- *In de grote arcana wordt de levensloop zichtbaar. Dit gaat van geboorte tot dood en wedergeboorte. Ze zijn genummerd van 0 tot en met XXI. Het begint met de 0 als symbool voor de dwaas en eindigt met de 22ste kaart voor het universum of ‘de totaliteit’. Er wordt daarom ook gesproken van de tweeëntwintig stadia van inwijding en bewustwording in het leven. De grote arcana worden ingedeeld in drie niveaus van telkens zeven kaarten. Achtereenvolgens zijn dat kaarten met betrekking tot het lichaam, de geest en de energie. De grote arcana geeft informatie over ‘mijlpalen’ of situaties die een sterke impact hebben op verandering in je leven.*
- *De kleine arcana bestaat uit twee groepen; genummerde kaarten en hofhouding. Genummerde kaarten gaan van de aas tot en met de tien. De hofhouding bevat de schildknaap, ridder, koningin en koning. Ze geven informatie over het dagelijkse leven. Ze omvatten de pentagrammen of munten, de bokalen of bekers, de staven of de stokken en de zwaarden. Achtereenvolgens staan deze respectievelijk voor: de materie of realiteit, het gevoelsaspect, de wil en levensenergie en het verstand/denken.*



work!". Ik bevond me in middens van mensen die ontzettend veel kunnen voelen en gewaarworden. Met voelen verwijs ik ook naar ons fijnstoffelijk en astraal lichaam. Een midden waar ik me enerzijds thuis voelde en anderzijds ook niet. Dat laatste vertaalde zich in mijn 'allergie', die ik gewaarwerd in vaststaande scripts als: "Dit is wat er gaat gebeuren. Dit is hoe het is." Kaarten zijn voor mij geen zaligmakend iets en wij zijn God niet. Gelukkig maar. Het is nog altijd de persoon zélf die beslist welke keuzes hij of zij maakt. Dat je energie van het proces kan waarnemen en dat mensen in die weerspiegeling herkenning vinden en een draaideur naar volgende stappen, daar was ik mee akkoord. Tegelijkertijd werd een stem in mij steeds luider: "En wat met mijn vrije wil, ik doe toch wat ik wil?"

JUNG, JUNG, JUNG TOCH!

Mijn Truiense herkomst speelt hier met haar klanken. "Jung, jung, jung toch!", wordt weleens gezegd uit frustratie, als men in begrip 'ergens niet bij kan'. En dat is ook precies wat er gebeurde. Terwijl ik voor mijn kaarten zat en mijn voel-en-symboolkenis verruimde, ontstond er als het ware een feest in mijn geest. "De weg van individuatie of heelwording is ook bezaaid met tal van mogelijkheden!"

De leeftijdsfasen volgens Jung zijn te vinden in de grote arcana die de levensloop beschrijft. De dagelijkse struggles, vaak zichtbaar doorheen blokkades, krijgen vorm in de kleine arcana (zie kader). Wat een mogelijkheden liggen hier om de realiteit te verbinden met niet-langer-helpende-gedachten of patronen,

met blokkades in het gevoel. Ik zag mijn driehoekje draaien en ging en ga verder op zoek naar de kansen die hier liggen om het verhaal van anderen in beweging te brengen. Tarot werd een nieuwe aanwinst in mijn toolbox.

SPEELTIJD

Het voelt nog te vroeg om hier uitgewerkte casussen weer te geven. Ik licht evenwel een tipje van de sluiter op. De kwadranten van Wilber aflopend liggen er kansen:

- In het nagaan van de lichamelijke symptomen die men bij zichzelf ervaart, verbonden aan de energie van een kaart uit het tarotdeck
- In het bewust stilstaan bij de context waarin die energie zich meestal voordoet. En ook of deze hetzelfde blijft, verhardt of verzacht
- In het bevragen en doorvoelen van de waarde die men hecht aan het voorzetten van deze energie, misschien verbonden aan een belangrijk verhaal in het systeem van het gezin en de familie
- In het opstellen van deze energie en bevragen wat het nodig heeft om in beweging te komen
- In het ervaren of er op onze bus andere energieën zitten die deze energie voorrang geven
- In het uitzetten van deze ontstane dualiteiten doorheen stoeienwerk
- In het ervaren van hoe het is om op de stoel van deze energie als schaduw te gaan zitten



VEERLE PONET werkt als I.V.-psychotherapeut, brainspotter en opsteller in haar praktijk voor psychotherapie te Hasselt. Daar zijn zowel jongeren als volwassenen welkom om zichzelf steeds beter te leren kennen en voelen. De V-factor stelt ze daarbij centraal: je eigen gevoel en unieke gevoeligheden als cadeautje van en voor jezelf. Daarnaast coacht ze als logopediste en leraar al meer dan vijftien jaar leraren, leerlingen en directies binnen secundair en hoger onderwijs met als persoonlijke missie de totale mens in het systeem onderwijs een centralere plek te geven.



- In het doorvoelen hoe deze energie onze identiteit doorheen de jaren beïnvloedde
- In het bewust kiezen om in de regisseursstoel te gaan zitten en te voelen hoe het is regie te kunnen nemen ... En in het in vertrouwen om met je eigen gevoel als kompas, stappen te zetten om jouw verhaal zélf vorm te geven want daar vind jij jouw antwoord.

MIJN CADEAUTJE

Wat ik zo helend vind aan het lezen van METAFOOR, is het ervaren van verbinding met gelijkgestemde zielen. Het ervaren van een collectief. Dat gevoel was de reden dat ik ermee instemde een artikel te schrijven. In mijn kaarten laten kijken, is het cadeautje dat ik mezelf daarbij kon geven. Op mijn beurt wil ik wat teruggeven. En dat is wat ik met fierheid noem: mijn ervaring met tarot, in tien geboden. En voor mij betekent dit meteen ook de top van de I.V.-tetraëder. Enjoy the experience!

Bovenal bemin het doel.
Spreek met vragen, vertaal je gevoel.
Heilig steeds je ervaring bij de kaarten die je trekt.
Gevoel & Gewaarwording zijn té belangrijk om
met verstand te worden gehackt.
Bied ruimte, als een spiegel en nodig uit tot groei.
Vermijd het installeren van nieuwe vaste scripts,
herneem dan jezelf met een: "Oei."
Vermeld als waarheid de resonantie bij de ander.
Betekenis krijgt vorm in weerspiegeling van mekander.
Wees steeds trouw aan den driehoek en volg het proces
doorheen Wilbers kwadrant van vier.
En geniet van de magie, energie genaamd,
in het altijd zijnde nu, hier.

Wie nog vragen heeft, is welkom op info@veerleponet.be