

'Denken met het hart'

Aandacht, aanwezigheid en zelfreflectie in gezinswerk

Driedaagse training HUB-Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen

Werken met gezinnen vraagt om 'denken met het hart', een grondhouding van aandacht, aanwezigheid en betrokkenheid. Deze vorming biedt verschillende ingangen uit de positieve psychologie, psychotherapie en spirituele counseling om deze relatiekwaliteiten te begrijpen en te verdiepen. De oefeningen zijn gericht zowel op het werken met cliënten als op de zelfzorg van de hulpverlener. Zelfconfrontatie, vinden van een rode draad in een (gezins-)biografie en verzorgen van evenwicht tussen autonomie en verbondenheid staan centraal. Eerstelijns werkers die ingaan op emotionele, relatie- of gezondheidsproblemen en op vragen over zingeving zullen zich in het bijzonder aangesproken voelen.

Verandering teweeg brengen in het (samen-)leven van een gezin, vraagt om een specifiek relatie-aanbod. De kwaliteit van de counseling-*relatie* bepaalt immers in sterke mate de groei van gezinsleden. De 'positieve psychologie' maakt zichtbaar hoe gerichte aandacht voor positieve beleving (vreugde, hoop) leidt tot kracht, flexibeler handelen en verbinding maken en houden met blijvende persoonlijke bronnen (kennis, vaardigheden, netwerk). Het hart speelt daarbij -ook fysiologisch- een belangrijke rol, zoals o.a. het onderzoek van Mc Craty en Rees aantoonde. Het 'weet' vroeger dan de hersenen wat wezenlijk is of belangrijk en geeft die informatie ook door aan het lichaam. In de psychologische en spirituele counseling wordt dit gericht verdiept via oefeningen en inzicht in het 'denken met het hart'. Deze wijze van denken verdiept de basishoudingen van empathie, authenticiteit en onvoorwaardelijke positieve waardering. De basishoudingen die mensen empoweren tot zelf-ontplooiing en verbinding met anderen.

Tijdens de driedaagse staan we stil bij diverse probleemsituaties waarin de houding en methodiek kan worden toegepast, o.a. bij geweld in gezin, confrontatie met ernstige ziekte, bij het maken van keuzes tijdens relatiebegeleiding en opvoeding van kinderen. Het 'volgen' van het 'hart-denken' leidt tot in contact komen met de 'rode draad' in een persoonlijke en/of gezinsbiografie. Voeling krijgen hoe specifieke thema's terugkomen in verschillende levensfasen of doorheen gezinsgeneraties wordt o.a. besproken in het licht van het onderscheid tussen 'ego' en 'Zelf'. Werken aan deze thema's betekent ingaan op wat de persoonlijke en de gezinsschaduw kan worden genoemd: patronen van deels bewuste, deels onbewuste wijzen van in relatie treden met jezelf en anderen. Omgaan met angst en schuld spelen hierbij een belangrijke rol.

Het verzorgen van gezinsrelaties en van de persoonlijke zelfzorg wordt aansluitend bij het 'hart-denken' en het 'vinden van een rode draad' verdiept vanuit de inzichten uit de Waarderingstheorie en Zelfconfrontatiemethode enerzijds en de Presentietheorie anderzijds. Waar de eerste een evenwicht zoeken tussen gericht zijn op autonomie, zelfontplooiing en op verbinding met de ander (partner, kind,...), opent presentie perspectieven op een open aanwezig zijn bij en werken met het netwerk van een gezin of de bredere sociale context.

Dag I: Aandacht en Zelfreflectie: Denken met het hart als theoretisch en empirisch onderbouwde weg die luisteren en handelen richting geeft. Oefeningen m.b.t. hart-centered werken in contexten van o.a. ziekte en geweld in gezinnen. Zelfzorg en hart-denken.

Dag II: Authenticiteit en de rode draad in een biografie: Persoonlijke groei en authenticiteit in de uiteenzetting met zich ook over gezinsgeneraties heen herhalende denk-, gevoels- en gedragspatronen. Oefeningen m.b.t. omgaan met angst en verlangen in relaties, m.b.t. ontdekken van centrale thema's in de levensloop van een persoon en gezin. Zelfzorg als hulpverlener.

Dag III: Autonomie en verbondenheid: De verschillende lagen van verbondenheid: containment, hechting, intimiteit en liefde en het verzorgen van evenwicht tussen autonomie en verbondenheid in relaties. Oefeningen uit de Zelfkonfrontatiemethode en in aansluiting bij de Presentietheorie. Integratie: hart-centered werken, gerichtheid op kernthema's in de biografie en evenwicht tussen autonomie en verbondenheid.

Data: vrijdagen 25 november, 2 en 9 december

Prijs: 150 Euro

Docent: Joris Dewispelaere: dr in de Psychologie, psychotherapeut ; docent en praktijkcoördinator opleiding Gezinswetenschappen (HUB-Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen)