

De ervaren acupuncturist deel 2

Op 13 april verzorgde ik een lezing over het onderwerp 'De ervaren acupuncturist' voor ongeveer 70 NVA-leden. De gebruikte dia's van deze lezing zijn te vinden op de NVA-website en op www.benshen.nl/ervaren-acupuncturist. In de oefeningen tijdens de lezing kon ieder stilstaan bij zijn of haar eigen ervaringsgroei en luisteren naar elementen daaruit bij collega's. Bij iedereen heeft deze groei natuurlijk een unieke vorm. Dit artikel verhaalt vooral over de inhoud van de tweede helft van de lezing en dan met name datgene wat niet op de dia's staat, maar wel tijdens de lezing werd uitgediept. Het gaat hierbij in het bijzonder over de vraag hoe je *ervaren* wordt en waaraan je dat kunt merken in je werk.

Binnen de Chinese geneeskunde is het van grote waarde ervaring op te doen.

Wie veertig jaar gewerkt heeft als acupuncturist of kruidengeneeskundige maakt grote kans om als *ervaren* te worden gezien.

Tegelijkertijd is ook duidelijk

dat het aantal gewerkte uren of jaren alléén niet per se *ervaren* maken, maar zónder al die jaren is het onmogelijk om *ervaren* te worden.

Wat gebeurt er gedurende al die jaren? Of beter: wat kán er gebeuren, zodat iemand zich zo ver ontwikkelt, dat je hem of haar *ervaren* noemt en waaraan merk je dat?

Jing – Qi – Shen

Chinese geneeskunde maakt gebruik van basisprincipes, die ruim de mogelijkheid bieden om ze te gebruiken voor een beter begrip van de ontwikkeling die je als mens kunt maken. Het meest bekend is de drietrap van de Drie Schatten: Jing – Qi – Shen. De mens wordt geboren met potentie, zoals aanwezig in de Jing, maar deze is niet verwezenlijkt. Naarmate de mens zich ontwikkelt, komen als het goed is ook de dimensies Qi en Shen meer en meer naar voren. Een zinvolle indeling is daarbij:

- Jing: potentie, niet verwezenlijkt, instincten, pre-persoonlijk;
- Qi: in concreetheid toenemend verwezenlijken van potentie, emoties en gedachten, persoonlijk;

- Shen: in concreetheid én in verbinding met het grotere geheel verwezenlijken van potentie, geest, transparant.

In het begin van je leven reageer je als mens op behoeftes, je kunt niet goed onderscheid maken tussen jezelf en de wereld, jezelf en een ander.

Gaandeweg leer je hoe het moet: leven op aarde. Je leert onderscheid te maken tussen jezelf en de wereld, tussen jezelf en anderen. Je leert de regels die er gelden en kunt die steeds beter toepassen. Je ontwikkelt een persoonlijkheid. Om als partner, ouder, collega of hulpverlener te kunnen functioneren binnen de samenleving, is dit onontbeerlijk. Rekening houden met een ander, op een respectvolle manier voor jezelf op kunnen komen, afspraken kunnen maken en nakomen,

keuzes kunnen maken met oog op de toekomst, onderscheid kunnen maken tussen belangrijke en minder belangrijke zaken zijn allemaal onmogelijk zonder op zijn minst enige

persoonlijkheidsontwikkeling. Er ontstaat dus een 'ego'. Deze term heeft een wat negatieve bijklank, als iets waar je zo snel mogelijk geen last meer van zou moeten hebben, maar om te beginnen is het belangrijk om een zelfbewustzijn en dus 'ego' op te bouwen. 'Je kunt pas niemand zijn, als je iemand bent geworden.'

Naarmate je als mens beter weet hoe mens-zijn werkt, worden ook de nadelen van je persoonlijkheid duidelijker. Deze is behoorlijk gehecht aan van alles en nog wat: behoeftes, macht (al dan niet openlijk), emoties (je wilt ze niet of je wilt ze niet kwijt), overtuigingen ('zo zit het en niet anders') en zelfbeeld. Naarmate je leven voortschrijdt, ontstaat de mogelijkheid om een aantal van deze gehechtheden los te laten. Dat wil niet zeggen, dat je je niet meer aan de regels houdt die je geleerd hebt, maar dat je beseft dat er meer is dan dat: de werkelijkheid is nog veel en veel ruimer dan je voor mogelijk hield en je blijkt zelf ook veel meer mogelijkheden te hebben tot menszijn op een wezenlijker niveau. Vaak wordt dat wezenlijker niveau beschreven als het ontwikkeld hebben van kwaliteiten.

**bouw een ego zo sterk,
dat je 'm opzij kunt zetten**

Het is belangrijk om te zien dat die ontwikkeling een verschuiving van identificatie inhoudt. Elke ontwikkelingsstap (en deze drietrap is een héél grove indeling) betekent dat de vorige identificatie plaatsmaakt voor een nieuwe. Er zijn daarbij ook nog eens verschillende ontwikkelingslijnen te onderscheiden (zie hand-out en uitgebreide versie van dit artikel op www.benshen.nl/ervaren-acupuncturist). Daarbij wordt de vorige stap vaak eerst afgezworen en als het goed is vervolgens geïntegreerd. Wat niet geïntegreerd wordt, kan later als 'schaduw' behoorlijk van zich doen spreken...

Ontwikkelen als acupuncturist

Als het goed is, heb je als beginnend acupuncturist een aantal basale vaardigheden onder de knie, zowel professioneel als privé. Je hebt geleerd om een redelijk adequate diagnose te stellen, je kent redelijk adequate behandelingen, je doet geen al te gekke dingen in het contact met patiënten. Als het goed is, ben je in staat en bereid om nog een heleboel bij te leren. Terugkijkend zul je waarschijnlijk een aantal van de veranderingen die ik hieronder in de tabel beschrijf bij jezelf herkennen. Ik beschrijf steeds hoe een (relatief) beginnende acupuncturist over het algemeen functioneert en wat een (relatief) ervaren acupuncturist in de loop van de tijd bijleert op dat vlak.

Ontwikkelingslijnen en evenwichtige ontwikkeling

De hierboven geschetste ontwikkeling is alleen mogelijk, als je je in de loop van de jaren redelijk evenwichtig hebt ontwikkeld. Er is daarbij een groot aantal ontwikkelingslijnen te onderscheiden, waarin ieder zijn sterke en minder sterke kanten zal hebben. In dit artikel



ontbreekt zoals gezegd de ruimte om daar dieper op in te gaan. Zelf besef ik, terugkijkend op de voorbeelden uit mijn eigen praktijk die ik heb gegeven, dat het voor mijzelf in deze fase van mijn ontwikkeling belangrijk is, dat er steeds meer ruimte komt voor de kwetsbaarheid bij mezelf en bij anderen, voorbij de kracht die ik in mijzelf voel en in anderen onderken.

Het is mijn overtuiging dat het belangrijk is voor iedere acupuncturist, (relatief) onervaren en (relatief) ervaren, om oog te hebben en te houden voor mogelijkheden zich verder te ontwikkelen. De foto bij dit artikel toont mijn aanbevelingen ter bevordering van levenslang leren; het bewust opdoen van ervaring. 🧘

Tabel

(relatief) onervaren	(relatief) ervaren
mentale onrust / ongeduld / 'overal en nergens'	mentale rust / geduld / gegrond en met open hart en verstand
(meer) bezig met 'wat moet ik?'	(meer) bezig met inspelen op situatie en wat daarin nodig is
staat, zit en ademt vaak gespannen	staat, zit en ademt meestal ontspannen
ofwel te hoge of te lage dunk van eigen kunnen	kent eigen mogelijkheden en beperkingen
niet-weten = nederlaag	niet-weten = reden tot onderzoek of erkennen van beperking
kan moeilijk schakelen tussen inhoud / betrekking	kan schakelen tussen inhoud / betrekking
heeft fragmentarisch beeld van patiënt, overwaardeert de aspecten die hij kan waarnemen	heeft omvattender beeld van patiënt, kan gerelativeerd belang hechten aan verschillende aspecten
heeft moeite onderscheid te maken tussen eigen concepten en patiënt als levende werkelijkheid	ziet concepten als hulpmiddel om levende werkelijkheid van de patiënt te doorgronden en daarop in te spelen