

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

*Maintaining hope in a world of uncertainty***Maintaining hope in a world of uncertainty**

EFT World Summit, georganiseerd door EFT Europa
[Haarlem, 3 en 4 juni 2024]

Jasmien Peeters

De EFT World Summit in Nederland. Ik zet me soepel schrap voor wat ongetwijfeld zal komen: een wervelwind aan straffe omhelzingen, langverwachte ontmoetingen, chaotische indrukken, wat *shizzle* (tampon, iemand?) en vooral intense emoties. Een collega omschrijft zo'n congres als een bijzondere ervaring van heling en verbinding. Ik ervaarde het eerder al zo – zoals op EFT België, 2021 – en geef me over. De belofte wordt helemaal waargemaakt, gelouterd en hoopvol zal ik op 4 juni de trein terug nemen.

Het idee omarmen dat het leven veranderlijk en vergankelijk is, hoop bewaren in een onzekere wereld, is een zoektocht. Al jaren luister ik elke avond in de Seefhoekwijk naar het concert van de Californische zeeleeuwen uit de Antwerpse zoo. Het exotische geblaf waait over de huizen tot in mijn tuin, tot in mijn slaapkamer. Het is me erg dierbaar, het geeft een geborgen gevoel thuis te zijn in deze wereld. De weken voor de EFT World Summit werd het plotseling stil. Ik googel, om verbijsterd te lezen dat Zilver en Zoë allebei gestorven zijn in april en mei. Ik ben er echt kapot van, denk na over de titel van de Summit in onze eigen levens. Wat als datgene wat onwrikbaar leek, dat toch niet blijkt te zijn? Wat dan? Met die krop in mijn keel stap ik op zondagavond op de trein naar Haarlem om me twee volle dagen onder te dompelen in de kunst en wetenschap van EFT.

De Summit baadt in een gloed van dankbaarheid, voor onze Sue Johnson die ook

stierf in april 2024, en voor alles wat ze ons naliet. Want uiteraard zal het een Summit zijn met een rouwband. Al vibreren de Levendigheid en Liefde onmiskenbaar in de lucht.

Een radicaal mild betekeniskader met niet-aflatende empathie, om veilig te verbinden met anderen, met mezelf, met het Leven en dat uit te dragen, in een wereld die voluit, Gas Gas Gas, met de waanzin flirt. Om beter te verstaan wie we zijn als mens en hoe we kunnen groeien. Hoe zelf-acceptatie altijd voorafgaat aan transformatie. De ambitie van de Summit is niet klein: relaties helen maar ook: vorm geven aan relaties die helend zijn. Mijn hart tui-melt van opwinding als het die zin hoort. Ik denk aan een sticker op een regenpijp in mijn straat: 'Nobody's free until everybody's free' (woorden van de zwarte activist Fannie Lou Hamer, uitgesproken in een speech gehouden op 10 juli 1971 in Washington D.C.). Misschien geldt hier ook: niemand is echt veilig verbonden, tot wanneer iedereen veilig verbonden is.

Ik wandel op maandagmorgen 3 juni naar de PHIL, concertgebouw in het centrum van de stad. Halverwege val ik een collega in de armen die ik sinds lang terug-zie. Als een veilige haven voor elkaar zullen we elkaar twee dagen lang (op)zoeken, en ik zie anderen hetzelfde doen. We dragen elkaar door de overspoelende dagen. Want het is indrukwekkend, zo'n internationale mengelmoes met:

- 1200 deelnemers
- 53 nationaliteiten
- vijf keynotes (NB vier van de vijf sprekers zijn geen EFT'ers)
- twee workshops
- een aantal staande ovaties
- tal van *breakout sessions*
- experiëntiële intermezzo's
- *after summit rooftop dinners*

Maintaining hope in a world of uncertainty

Veel is fan-tas-tisch: de hartelijke ontvangst door voorzitter Karin Wagenaar en – *cherchez l'homme* – John Douglas, de gesprekken tijdens de lunches en de lattes, een gekke fotocabine met dwaze attributen, Laura van Dolron, stand-upfilosoof die naar adem doet happen en ook voor ophef zorgt, de grote ruisende populieren 's nachts, de eend met prei die ik eet in mijn warme gastgezin, Jennifer Lopez die luid door de boxen schalt en een euforische polonaise therapeuten door een uitgelaten zaal slingerd, en alle kleine en grote synchroniciteiten. Ergens op dag twee valt Albert Neeleman en mij ook nog het geluk te beurt auteur en laatste keynotespreker Emily Nagoski te mogen interviewen voor dit tijdschrift. Hoeveel mazzel kan je hebben?

Wat ik met spijt in mijn hart gemist heb:

- ▶ Working with neurodiversity in EFT (Hamed Fatahian)
- ▶ The wisdom of the body (Hanna Pino-maa en Karin Wagenaar)
- ▶ Self of therapist – Discovering spirituality in EFT (April Holten)

Gail Palmer en Leanne Campbell lezen de speech voor die Johnson eerder schreef voor deze Summit. Ik hou mijn adem even in en laat in de plaats daarvan mijn tranen de vrije loop; het voelt als een heilig moment. De woorden *holy* en *healing* hebben etymologisch dezelfde wortel. Johnson vertelt het verhaal van een jonge vrouw met vliegangst. Wat, understatement, náar was, want voor haar internationale werk reisde ze de wereld rond. Met een EFT-therapeut ging ze terug naar de jeugdherinneringen die verbonden waren met haar angst voor de turbulentie. Ze huilde voor haar vier jaar jonge zelf. Door tederheid te geven aan dat jonge deel in haar, nam haar angst geleidelijk af. Wie die vrouw was? Ik zag hem niet aankomen: dat was Sue zelf.

'We hebben een natuurlijke neiging om te groeien, maar iemand moet ons de weg wijzen.' Johnson moedigt ons allemaal aan om onze uniciteit binnen te brengen in ons werk. Dit zinderende gevoel van gemeenschappelijkheid sla ik op, zo diep mogelijk in elke vezel van mijn lijf. Ik wil ernaar kunnen teruggrijpen als ik me verloren voel in een moeilijke sessie.

Johnson schreef gedichten, en met een daarvan, 'Luminous' uit 2006, eindigen haar twee collega's-vriendinnen de eerste keynote. Ik citeer hierna de laatste strofe:

Turning for home as the sun floods the valley
By the small island, waves of light rise up from the water and dance,
Dance across the pale soft pines
Alive – moving – luminous
Beauty beyond beauty – my soul sings and I weep
The luminous sweeps me up and holds me close.
The river of light bears me home.

Ik kijk het meest uit naar Siebrecht Vanhooren, existentieel psycholoog en hoogle-raar aan de Katholieke Universiteit Leuven. De timing is toevallig: dag op dag drie jaar geleden stierf immers ook mijn huwelijk. Hechte banden zijn sterk én hebben ook een fragiliteit, weet ik sindsdien. Corrosie is een stille maar onverbiddelijke killer. Het was Vanhooren die woorden gaf aan mijn gevoel uit de jaren erna: existentiële verbrijzeling (al is het begrip van psycholoog Tom Greening; Hoffman & Vallejos, 2018). Het antidotum gaf hij er meteen ook bij: dieper wortelen, steviger aarden (Vanhooren, 2024). Zijn lezing overtreft mijn nieuwsgierige verwachting ruimschoots. Terwijl ik dit schrijf gonzen de bijen, waarover Vanhooren zo bezorgd is klimaatverandering, in de bloeiende wingerd in de tuin. Na de

Maintaining hope in a world of uncertainty

uittocht van de Israëlieten uit Egypte wil Mozes de wateren van de Rode Zee splijten. Eerst gebeurt er niets. Het is pas als een man uit het niets de moed heeft om het water in te wandelen en te blijven wandelen tot het hem bóven de lippen staat, dat de zee opengaat. Wonderen gebeuren, maar vaak pas wanneer we onszelf voorbij onze uiterste grenzen strekken. Soms scheidt de zee zich pas als we geconfronteerd worden met de mogelijkheid van onze eigen vernietiging. Wat is de les? Misschien gaat het niet over wat te doen maar over wie te zijn, wie we willen zijn, en over de moed en de wil om die verandering zelf te belichamen. Vanhooren nodigt ons uit om het ultieme onbekende regelmatig te bezoeken, erbij te zijn, het zelfs te worden, om lang genoeg in 'moment nul' te verwijlen, om de vroedvrouw van verandering te kunnen zijn voor onszelf en voor onze cliënten. De existentiële empathie cultiveren om daar te zijn met onszelf en onze cliënten.

De Summit heeft ook een complete verrassing in petto voor mij: Mark Solms, met elektrostatische witte haardos, van het Neuroscience Institute van de Universiteit van Kaapstad, Zuid-Afrika. Hij brengt een neuropsychanalytisch perspectief (in de presentatie 'Brain mechanisms for certainty, uncertainty and hope') en doet dat onweerstaanbaar grappig en origineel (zie ook Solms, 2021).

Emoties zijn volgens Solms niet 'fluffy'; ze geven ons input over hoe goed of hoe slecht we het doen in onze zoektocht naar een evenwicht. Zodat we onze koers kunnen wijzigen. Emoties zijn fundamenteel om te overleven. We kunnen leren om de zeven emotionele basisbehoeften te navigeren, ook, en vooral(!), als ze conflicteren. Zodat we onze opvattingen kunnen updaten.

Ons brein is uitgerust voor hoop en blij zijn, het geloof dat goede dingen zullen gebeuren. Maar ook voor een diepe depres-

sie, zodat we, als we gescheiden worden van onze gehechtheidsfiguur, bewegingsloos stilvallen, om geen roofdieren aan te trekken, op dezelfde plek te blijven zodat 'mama' ons kan terugvinden, en om onze energievoorraad niet uit te putten door rond te dolen. Ik beleef een klein ahamoment: ook een depressie, zo ongrijpbaar en disruptief, had in de kiem een evolutionaire meerwaarde.

Solms' uitsmijter is – synchroniciteit is alomtegenwoordig in Haarlem – de soundtrack van mijn echtscheiding, van The Rolling Stones: 'You can't always get what you want, / But if you try sometimes, well, you might find / You get what you need.'

De twee overblijvende zeeleeuwen Kees en Luna zwijgen voorlopig, in stille rouw. De wind waait geen geblaf over de daken. Hoop is geen passief wensen, het is een actief geloven. Ik zet de volgende EFT World Summit in mijn agenda: die is op 26 en 27 oktober 2025 in Canada. Zeeleeuwen wonen daar. Nieuwsgierig hoe een zeeleeuw klinkt? Google geeft het antwoord met de volgende zoekopdracht: 'Zo klinkt een zeeleeuw Zoo Antwerpen.'

Jasmien Peeters is filosoof, systeemtherapeut en (EFT-)relatietherapeut. Ze werkt voor Duet relatiebemiddeling en in haar eigen praktijk. E-mail: jasmien@focus-op-verbinding.be

Referenties

- Hoffman, L., & Vallejos, L.X. (2018, 21 september). Existential shattering. In *Encyclopedia of Psychology and Religion*. Springer.
- Solms, M. (2021). *The hidden spring – A journey to the source of consciousness*. Norton.
- Vanhooren, S. (2024). *Op de bodem – Existentiële thema's in psychotherapie en begeleiding*. Pelckmans.

<https://doi.org/10.5553/ST/092436312024036004007>