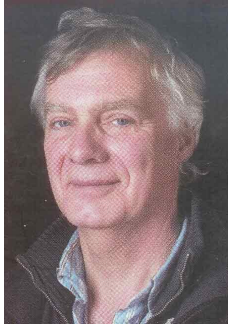


Verslaafd aan Jan Geurtz ;-)



In vorig nummer besprak ik het recente boek "Verslaafd aan Liefde" van Jan Geurtz. Ik raakte geboeid door deze Boeddhistisch geïnspireerde auteur omdat hij zo helder schrijft. In één ruk heb ik zijn andere boeken uitgelezen, en heel veel inzicht gekregen over het onderwerp verslaving en Boeddhistische psychologie.

Jan Geurtz (1950) is orthopedagoog, onderwijskundige en mede-ontwerper van Nederlands meest succesvolle methode om te stoppen met roken in één dag.

Het lezen van zijn werk heeft het onderwerp opengetrokken en het heeft me doen ervaren dat ik ook een link heb met verslaving. Hij maakte het onderwerp levend voor me.

Wie al zijn boeken leest, vindt in elk werk opnieuw de basiskijk van Geurtz op de opbouw van onze identiteit. Hier rond weeft hij zijn betoog over wat nu precies de kwetsbaarheid voor verslaving creëert, namelijk het gevoel van zelfafwijzing. Eenmaal je dit bedekt door een of andere verslavende gewoonte gaat het van kwaad naar erger, want geen enkele verslaafde haalt zelfrespect uit zijn verslaving.

Doorheen het boek deprogrammeert hij als het ware je geest. De aanpak is mild maar niet halfslachtig, heel rationeel en efficiënt: een aantal van mijn cliënten lazen ook zijn boek en stopten met blowen, roken of bepaalde dwangmatigheden. Dat vond ik toch wel kras.



Geurtz' eerste boek is getiteld "De opluchting, in één dag van het roken af". Het is geschreven in 1997 (zestiende druk 2009) en uitgegeven bij Ambo in Amsterdam. Kostprijs 10 euro, 206 pagina's. Meer info over de bijhorende training op www.opluchting.com.

Sterkte van dit boekje is ongetwijfeld de volledigheid van de aanpak, een massa info over nicotineafhankelijkheid, veel inzicht in de menselijke geest, geloof in de zijnskwaliteiten van elke mens, zelfkennis en humor. Hét kado voor iedereen in je buurt die wil ernstig wil stoppen met roken.

"Rook tijdens het lezen gewoon door en probeer ervan te genieten." p.11



De Verslaving Voorbij, nieuwe methode zonder ontwenningverschijnselen. Over alle eigentijdse vormen van verslaving en dwangmatigheid. 1999 (tiende druk 2009). Kostprijs 12,50 euro, Uitgeverij Ambo Amsterdam, 222 pagina's.

“Als een of beide ouders emotioneel geblokkeerd zijn, zullen ze ook de emotionaliteit van hun kind afwijzen. Zo'n kind krijgt dan als negatief geloof: 'Gevoelens zijn waardeloos', wat eigenlijk betekent: 'Mijn gevoelens zijn waardeloos'. In elke situatie waarin sterke emoties opkomen, zegt dit geloof dus: 'Ik ben waardeloos'.” p. 50.

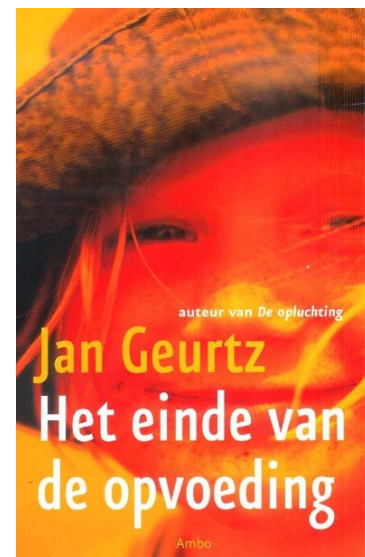
In aparte hoofdstukjes behandelt Geurtz in dit boek specifieke verslavingen zoals alcohol, drugs, medicijnen, gokken, eten, seks- en relatieverlating.

Uit elk stukje stak ik iets op. Hij schrijft vlot en leidt je doorheen gebruiksaanwijzing van het boek, motivatie om te stoppen met verslavingsgedrag, inzicht in het ontstaan en voortbestaan van verslavingen, problemen met het stoppen en een hoofdstukje achteraf voor als het mislukt... Een heel complete handleiding dus, waarbij je ook nog eens ontdekt dat je in feite spontane zijnskwaliteiten hebt, en het een illusie is om te denken dat je niet deugt...

Het derde boek in de rij is een erg bijzonder boekje voor mij als alleenstaande moeder van vier kinderen. “Het einde van de opvoeding” uit 2003 beleefde ook alweer een vierde druk in 2008.

“Omdat een kind hebben zo'n groot deel van je identiteit uitmaakt, zal elke vorm van zelfdestructie van je kind door jou als een mislukking van je ouderschap en een miskennis van je liefde en zorg opgevat worden. En elke reactie vanuit die gevoelens vormt weer een afwijzing van het kind en versterkt diens zelfafwijzing.” p. 142

Waarom dit boek verschilt van andere opvoedingsboeken, is dat het geen boek is met praktische tips over hoe wel en hoe niet, maar een boek over het verschil tussen opvoeden en laten opgroeien. Volgens Geurtz heeft een kind veel zorg nodig, maar moet het niet noodzakelijk 'verbeterd' worden, alsof het nog niet goed zou zijn van zichzelf. De meeste kinderen vinden het fijn van zorg te ontvangen, maar niet om verbeterd te worden.



Heel vaak willen we onze kinderen wel opvoeden, maar hebben we zelf ook niet volledig positieve herinneringen aan onze eigen opvoeding... Dus hoe moet dat dan? Geurtz kiest voor kijken, erkennen, vertrouwen en loslaten. Hij pleit voor loslaten van vooropgezette ideeën over hoe het hoort en meer genieten van je kinderen. “Het komt echt wel goed met die lieverds, want van nature zijn ze dat al.” P. 100

Een hoofdstuk met praktijkvoorbeelden stoffeert het boek, en hierin heeft Geurtz het over moeilijkheden als een kind dat verslaafd is, omgaan met pijn, en over liefde en duidelijkheid. Het is geen wollig boek over alles positief bekijken, maar een boek dat je leert dat je grenzen mag stellen en daardoor ook het (zelf)vertrouwen van je kind kan vergroten. Omdat een verslaafd kind dat steeds weer geld kan stelen van een ouder niet geholpen is door een te zachte aanpak. Zijn eigen zelfafwijzing zal er door vergroten. Geurtz laat zien dat een liefdevolle aanpak kan samengaan met spijkerharde grenzen.

Waarom ik het een aanrader vind, is omdat het boek me ergens heeft afgeholpen van een verlamd gevoel van "ik ben niet goed" telkens wanneer het met mijn kinderen niet zo lekker loopt. Dit boek gaf me moed, inzicht en misschien net dat ietsje meer afstand dat soms nodig is om in moeilijke omstandigheden ook echt en warm en liefdevol te kunnen zijn.

Christel Brughmans