

Piet Weisfelt is reeds meer dan dertig jaar actief als therapeut, opleider, coach en trainer. Hij is medeoprichter van Phoenix Opleidingen werkt onder de naam Weisfelt en Partners. Samen met zijn vrouw Marry en enkele collega's verzorgt hij workshops en opleidingen op het gebied van therapie en persoonlijke ontwikkeling. Weisfelt staat in de stroom van de humanistische psychologie. Zijn werk is diep verankerd in de transactionele analyse en staat in verbinding met NLP en andere psychologische stromingen. Eerder schreef hij boeken als *Nestgeuren, Persoonlijk leiderschap, De reiziger en zijn gids* (samen met Wibe Veenbaas; zie het interview in dit nummer). Met het verschijnen van twee nieuwe titels, *De liefdesstrijd* en *Lijven lezen*, voegt hij twee lijvige werken toe aan het veld van persoonlijke ontwikkeling.

### ***De liefdesstrijd***

*De liefdesstrijd. Professioneel werken met de energie van de liefde.* De tegenstrijdige titel roept als begeleider al enkele fundamentele vragen bij mij op: liefdesstrijd, wat betekent dat eigenlijk? Hoe werk je dan professioneel met de liefde? Liefde is toch een soort universeel principe? Kun je dat eigenlijk wel gericht en bewust inzetten binnen een professionele context? Het begrip energie van de liefde roept bij mij ook een zekere weerstand en ongemak op; alsof ik iets gemeens en universeels instrumenteel moet maken.

In het voorwoord wordt het al direct beschreven: dit boek gaat niet over de roze en zoete kant van de liefde, maar juist over de alledaagse en weerbarstige werkelijkheid ervan. Zowel in een persoonlijke als een professionele context is het een klus, een letterlijke 'strijd' om liefde vorm te geven. Liefde is vanzelfsprekend, maar tegelijk is het dat ook niet. Dit boek wil de professionele begeleider handvatten bieden om aan de slag te gaan met liefde als verbindende kracht. Het biedt ondersteuning om op een concrete, praktische wijze liefdesenergie te integreren in het begeleidingswerk.

# *Liefde en lichaamsdiagnostiek*

BOEKBESPREKING

Edward DE BOER

Het boek is opgebouwd uit vijf delen. Deel I ('Stappen van de liefde') beschrijft het proces van verbinding, hoe de relatie vanaf het eerste contact steeds steviger en hechter kan worden en daarmee in intimiteit en intensiteit toeneemt. Terwijl je bij het eerste contact en de eerste waarneming nog aan de oppervlakte blijft, verdiept de relatie zich en ga je je gaandeweg hechten aan de ander. Deze fase van hechting vormt het doorgangsstation naar intimiteit: je weet wat er in de ander omgaat en je deelt je innerlijk met de ander. Seksualiteit vormt de lichamelijke en in zekere zin meest intense vorm van intimiteit.

In deel II ('Liefde en de werkelijkheid van alledag') komen thema's aan bod als omgaan met macht, strijd in relaties en verlangen. Weisfelt beschrijft het strijdtoneel van de liefde in volle hevigheid: hoe speelt macht in relaties? Wat is de verhouding tussen liefde en strijd? Hij gaat ten slotte in op de betekenis van verlangen in de relatie met jezelf en de ander.

In deel III ('Liefde en gevoelens') komen alle soorten gevoelens die nauw verbonden zijn met het thema liefde aan bod. Je kunt verschillende gevoelslagen onderkennen en beschrijven. Het gehele spectrum van gevoelens komt aan de orde in alle veelkleurigheid en gelaagdheid. Behalve primaire gevoelens (zoals blijdschap, boosheid, verdriet en angst) zijn er secundaire gevoelens (zoals schaamte, jaloezie en schuld). Deze zijn vaak van grote invloed op hoe we contact met de ander vormgeven. De derde gevoelslaag omschrijft Weisfelt als de diepste, existentiële angst.

In het hierop volgende deel IV ('Het vormgeven van liefde') worden relaties belicht. Hoe geef je een relatie vorm? Welke 'wetten' en stelregels gelden er in het gezond vormgeven van een relatie? Hoe geeft je liefde vorm in het bestaan van alledag?

Het afsluitende deel V ('De vrede van de liefdesstrijd') staat in het teken van integratie. Hoe integreer je de zon- en schaduwkant in jezelf en in het contact met de ander? Welk richtsnoer, welk kompas kun je daarbij hanteren? Voorbij het oordeel, voorbij de schaduw en de zon ligt de essentie, de kern. Het boek rondt af met oefeningen die de lezer leiden naar zijn kern als begeleider en hem verbinden met de bron van liefde.

Terwijl ik het boek doorneem en doorlees wordt één ding mij duidelijk: wat een rijke ervaring en bron voor professioneel werken! Het boek is helder

geschreven, goed doordacht en veelomvattend. Elk onderwerp wordt bijna systematisch ingeleid met een begripsomschrijving, een helder kader en uitgangspunten. De korte stukken theorie worden afgewisseld met levendige voorbeelden uit de praktijk van de persoonlijke begeleiding en het leven van alledag. Ook worden de onderwerpen geïllustreerd en verdiept met verhalen, metaforen en legenden. Zo opent het eerste hoofdstuk met het diepzinnige en tevens dramatische verhaal van Oedipus, die zijn vader ombrengt en trouwt met zijn moeder. Oedipus is ziende blind. Als straf steekt hij zich de ogen uit. Daardoor wordt hij een 'blinde ziener'.

Weisfelt schuwt het drama en de pijnlijke aspecten van de thema's niet. Hij schudt wakker, prikkelt en roept in het lezen ervaringen op die de ogen openen. Indrukwekkend vind ik de grote veelheid en diversiteit aan oefeningen. Op vrijwel elke pagina's staat een langere of kortere opdracht die je alleen, in tweetallen of met een team kunt doen. De oefeningen zijn kort en helder beschreven en zijn direct toepasbaar. Bijzonder hoe liefde, een omvattend en ongrijpbaar onderwerp, concreet wordt gemaakt in praktische oefeningen. Ze brengen je op de laag van de ervaring en het werkelijke contact. De oefeningen



E.E. de Boer is werkzaam als consultant, trainer en coach. E-mail: e.deboer@converseconsulting.eu.

### BESPROKEN

Piet Weisfelt (2013).  
*De liefdesstrijd.*  
*Professioneel werken met de energie van de liefde.* Maastricht: Shaker Media. ISBN 978 90 489 0101 2.

Piet Weisfelt (2013).  
*Lijven lezen.*  
*Lichaamsdiagnostiek in de praktijk.* Maastricht: Shaker Media. ISBN 978 90 489 0098 5.



openen daarmee het veld waarop je werkelijk leert: door te doen. Door de vele oefeningen heen wordt de grote mate van ervaring en doorleefde wijsheid van de auteur zichtbaar.

Het boek nodigt mij uit tot studie en systematisch doorlezen. Als begeleider zou ik alle oefeningen achter elkaar willen doen en ze willen toetsen met collega's. Tegelijk ervaar ik ook de neiging om ontspannen door het werk heen te bladeren en mij te laten inspireren door de rijkdom aan concepten, gedachten en aanwijzingen.

Een lastig punt vind ik de omvang van het werk: ruim zevenhonderd pagina's; voor mij als begeleider is dat wat onpraktisch. Hoewel ik niets zou willen weglaten, kun je ook stellen dat het in feite gaat om meerdere publicaties in een enkele bundel. Hoewel het boek een doorlopend thema kent - liefdesenergie - bekruipt me na een aantal hoofdstukken een onbehaaglijk gevoel: moet ik echt nog driehonderd pagina's lezen tot het einde? Intensief doorlezen wissel ik daarom af met bladeren door afzonderlijke hoofdstukken heen. Ik word geïnspireerd door de rijkdom van beelden, invalshoeken en voorbeelden.

Weisfelt gidst je als opleider en therapeut door dit omvattende onderwerp; het werk is zeer praktisch van aard. Daarnaast hanteert de auteur een meer spirituele invalshoek. Voor de nuchtere lezer kunnen woorden als chakra, aura en energie weerstand oproepen en als onwetenschappelijk worden ervaren. Tegelijk is het steeds meer iets van deze tijd om juist ook de spirituele dimensie van begeleiding en therapie te verkennen. De oefeningen helpen om een zintuig te ontwikkelen voor het hanteren van de spirituele kant van de liefde.

Een gemiste kans is de vormgeving: terwijl in de inhoud van het boek de liefde centraal staat, doet de lay-out welhaast afbreuk aan de inhoud. De bladspiegel maakt met het glanspapier een goedkope indruk. Soms zijn de drukletters niet gelijkmatig gedrukt en dit vind ik storend in het lezen. De lichtbruine, okerkleurige omslag is niet erg gelukkig gekozen. Ik mis de liefde voor het stijlvol vormgegeven boek. Bij een herdruk kan dat wellicht aangepast worden.

Samenvattend: *De liefdesstrijd* een absolute aanrader. Het is geen werk voor beginners, maar voor de ervaren professional, coach, trainer of (relatie)therapeut is het een goudmijn om het onderwerp liefde en liefdesenergie te verkennen en verdiepen. Het bevat bovendien direct toepasbaar en zeer relevant oefenmateriaal om dit ongreepbare thema professioneel hanteerbaar te maken.

### *Lijven lezen*

*Lijven lezen* kwam vrijwel gelijktijdig uit met *De liefdesstrijd*. Ook hierbij een heerlijk tegenstrijdige titel die nieuwsgierigheid wekt. Het blijkt een

praktisch boek dat de begeleider concrete handvatten biedt om op een directe manier het lichaam van de cliënt te gebruiken als diagnostisch hulpmiddel. In het lijf liggen onze ervaringen en gevoelens opgeslagen; ze zijn zichtbaar als je erop let. Meestal hanteren we kennis van de lichamelijke verschijning onbewust. Afhangende schouders, een omhooggestoken kin, een slanke of juist meer gezette gestalte: de lichamelijke kenmerken leiden - vaak onbewust- tot ingevingen en conclusies. Je kunt ook spreken van een vorm van patroonherkenning. Tegelijk is dit een onderwerp waar een taboe rond heerst. *Lijven lezen* sluit aan bij de traditie van fenomenologie en fysiognomie. Hoewel het lichamelijk voorkomen een indicatie kan zijn van bepaalde innerlijke verschijnselen, is het ook een gebied dat terughoudendheid en respect vraagt. Als je nagaat hoe moeilijk het is om 'gewoon' te leren lezen, hoe lang zou het dan duren om iemands lichamelijke verschijning te kunnen lezen?

*Lijven lezen* is respectvol en zorgvuldig geschreven. Het nodigt de lezer uit om onderzoekend te kijken, met een nieuwsgierige en open blik. Het uitgangspunt is niet om tot een oordeel te komen, maar om eerst vooral te luisteren naar het verhaal dat het lijf vertelt. Dus niet etiketteren maar waarnemen en verbinden, om een optimaal contact met de cliënt en zijn vraag mogelijk te maken. Daarmee staat het lezen van het lijf ten dienste van de begeleiding. Het boek staat vol met korte beschrijvingen en illustraties: blote lichamen, vooraanzicht, zijaanzicht, van achter - elk perspectief komt aan de orde.

Met de precisie van een kunstschilder worden lijnen getrokken en verhoudingen beschreven tussen hoofd, romp en ledematen. Het lijf wordt beschreven als het kanaal voor de innerlijke, psychische energie. Deze energie kan zowel stromen als blokkeren; hoofdstuk 3 biedt een gedetailleerde lijst van de verschillende blokkadegebieden. Voor de begeleider is het een praktisch hulpmiddel om mogelijke innerlijke blokkades preciezer mee te lokaliseren. Deze kunnen dienen als aanknopingspunt. Zo vormt de mond soms een blokkadegebied voor de vrije expressie; in een harde trek kan een verbetering zichtbaar zijn die iets zegt over het thema waarmee de cliënt komt. Het borstgebied staat in samenhang met liefde, verbinding en contact. Bij nauwkeurig waarnemen kun je zien hoe dit gebied rond het hart meer belemmerd of

juist geopend kan zijn. Inhoudelijk sluit het boek aan bij de karakterstructuren (maskers) zoals beschreven in het werk van Wilhelm Reich en zijn leerling Alexander Lowen.

*Lijven lezen* is een oefenboek en oefening baart kunst. Het lijkt vooral waardevol als gids, waarbij je stiekem over de schouder met de meester kunt meekijken, als in een schildersatelier. Het boek vraagt om het opdoen van vlieguren, oefening en ervaring (het onderwerp lichaamsdiagnostiek wordt door Weisfelt overigens ook als workshop aangeboden). Dit leren in de praktijk lijkt mij voor het leren lezen van lijven bijna onontbeerlijk.

### **Tot besluit**

Met zowel *De liefdesstrijd* als *Lijven lezen* is de vakliteratuur binnen de begeleidingskunde twee originele boeken rijker. De boeken beschrijven relevante en tegelijk complexe thema's: de energie van de liefde en het lichaam als instrument voor diagnostiek. De boeken zijn vooral interessant voor de ervaren begeleider of coach die het ambacht van de persoonlijke begeleiding wil uitbreiden en verdiepen. *De liefdesstrijd* belicht een aantal onderwerpen uit de transactionele analyse en verbindt deze met het universele thema liefdesenergie. Voor de geïnteresseerde lezer daarom zeker een aanrader. Ik voel mij door het lezen van deze beide uitgaven rijker en geïnspireerder.

