

LIFECOACH JUDITH BLONDIAU

# “De houding

## ‘Mijn therapeut moet het voor me oplossen’, is nooit juist!”

Ze is getrouwd met de Brusselse arts Eduard Van den Bogaert. Maar heeft zelf ook een druk bezochte praktijk. **Judith Blondiau** richt zich op zuivering van het systeem op meerdere lagen zodat je niet ziek hoeft te worden. Daarnaast helpt ze ook mensen met een ziekte te achterhalen wat hun voornaamste conflict is en welke therapie best bij hen past.

### Judith, hoe kies je de juiste complementaire therapie?

Gaan shoppen en alles doen wat de therapeuten jou zeggen, is geen goed idee. Dan zoek je de oplossing en de genezing nog buiten jezelf en daar zal je het nooit vinden. Bovendien stop je er op die manier veel geld en tijd in en op langere termijn put het je uit. Zeker mensen met ernstige ziektes kunnen in paniek zijn en van daaruit verkeerde keuzes maken. Ik heb een techniek ontwikkeld die ik ‘de neurosensitieve reis’ noem. Hiermee help ik de mensen om uit hun mentale gevangenis te geraken en hun stress los te laten. In het kort komt het erop neer dat je met deze techniek leert om vanuit een bepaald hersendeel, dat de prefrontale cortex genoemd wordt, naar jezelf te kijken. Hoe dan ook, als je een coach zoekt, kijk dan ook altijd wat je budget is en welke therapieën er zijn. Voel zelf welke voor jou aan de orde zijn, en welke methodes jou persoonlijk aanspreken. Leg je dan op één therapie toe en geef het de tijd. De meeste mensen willen meteen resultaat, maar vergeten vaak dat genezing ook een proces is. En daarin is de relatie cliënt-therapeut een heel belangrijke basis. Die moet opgebouwd worden. Het is ook goed om een evenwicht te zoeken tussen actieve therapie, waarbij jij jezelf inzet en actie onderneemt, zoals familieopstellingen, en passieve therapie waarbij je door de therapeut behandeld wordt, zoals osteopathie. Welke therapie je dient te kiezen, hangt af van de persoon die je bent.

### Dus er is niet een therapie die voor iedereen goed is?

Nee, dat klopt. Net zoals niet elk homeopatisch middel voor iedereen goed is, is ook niet elke complementaire therapie voor iedereen geschikt. Bijvoorbeeld wanneer iemand ineens de ingeving krijgt een om darmzuiveringskuur te doen, krijgt die persoon een signaal uit zijn of haar onbewuste dat hij of zij op die manier de familierelatie wil opkuisen. Maar niet iedereen zal diezelfde ingeving krijgen.



### Kan je thuis zelf nog iets doen om jezelf schoon te maken?

Zeker! Stel je bijvoorbeeld vragen zoals: “Als ik binnen de 10 maanden zou sterven, wat ga ik dan meteen doen? En waar zou ik spijt van hebben als ik het niet gedaan zou hebben?” En vind dan een coach om je hierbij te helpen. Dan verander je nu je leven!

### MENTALE GEVANGENIS

#### Als je ziek wordt, hoe kan je jezelf dan zuiveren?

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Voor mij is preventie heel belangrijk. Je hebt mensen die daar dag in dag uit mee bezig zijn. Zij zoeken makkelijker hun weg in alternatieve therapieën vanuit het weten: een gezonde geest in een gezond lichaam. Maar de meeste



mensen gaan naar een reguliere arts als ze ziek zijn. Alternatieve therapieën overwegen ze pas als het serieus mis gaat want wat de reguliere geneeskunde hen biedt, bijvoorbeeld chemo, een leven lang medicatie slikken met neveneffecten... lijkt hen verschrikkelijk. Dan pas worden ze wakker en gaan ze nadenken: is er echt niet meer dan dit? Het probleem is dat deze mensen vanuit hun opvoeding het geloof hebben meegekregen dat enkel en alleen de reguliere geneeskunde de werkelijke oplossing kan bieden. Wanneer ze dan uit angst de reguliere therapieën zoals chemo of medicatie weigeren, komen ze in conflict met hun eigen geloof. En dat kan het nog erger maken. Dit geeft zoveel stress. Voeg daar dan nog de weerstand die hun omgeving biedt aan toe en de stress zal nefast worden. Voor deze groep mensen is het daarom net wél goed om zich in handen te leggen van de klassieke geneeskunde. Tegelijkertijd kunnen ze wel werken aan hun conflict en zich op alternatieve therapieën toeleggen wat betreft secundaire bijverschijnselen. Maar het is té veel om het op dat moment samen te doen. Ze hebben immers eerder nooit geleerd om te luisteren naar de signalen van hun lijf en hebben altijd hun symptomen met medicatie het zwijgen opgelegd. Ze kunnen naast de reguliere behandelingen nu leren om hun lichaam beter te respecteren door het te ondersteunen, te verzorgen en te zuiveren met alternatieve methoden.

### Hoe is het dan voor mensen die bijvoorbeeld kanker krijgen en wél vertrouwd zijn met zachtere therapieën?

Omdat deze mensen gewoon zijn om respectvol met hun lichaam om te gaan, is de idee om behandeld te worden met chemo of medicatie voor hen zeer moeilijk. Ze kunnen het gevoel hebben dat ze met deze keuze hun eigen lichaam in de steek laten. Wanneer zij ervoor kiezen niet naar het ziekenhuis te gaan voor behandeling, zijn ze wel al getraind en hebben ze dus meer slaagkansen om zonder reguliere behandeling beter te kunnen worden. Maar ook hier is vooral hun geloofsovertuiging naar de reguliere geneeskunde toe essentieel.

### Leg eens uit!

Je hebt enerzijds patiënten die alle geloof stellen in de reguliere geneeskunde en zich er volledig aan over geven, en anderzijds zij die er vooral niets mee te maken willen hebben. Dit zijn twee extremen van hetzelfde conflict dat om angst draait. Het is belangrijk te onderzoeken wat er achter die angst schuilgaat, om je daar als het ware van schoon te maken. Want onder de grootste angsten, vind je de grootste schatten. In mijn werk help ik deze mensen uit hun mentale gevangenis te komen. Hun houding ten opzichte van de arts weerspiegelt hun relatie met hun vader of moeder. Het ziekenhuis staat ook symbool voor de baarmoeder. Ik onderscheid drie types van houdingen.

### En die zijn?

Het ene type is de patiënt die zich als een rebelse puber opstelt ten opzichte van zijn of haar dokter. Het tweede type is de patiënt die zich poeslief gedraagt naar de arts toe maar achter zijn of haar rug God weet wat allemaal zegt. Toch volgt hij of zij als een schaapje gedwee wat de arts zegt. Dit is het kleine kind. Het derde type is de patiënt die weigert om naar de arts te gaan en die moet overtuigd worden om te gaan. Ik heb al zulke cliënten gehad met wie ik zelf meegang naar de arts. Voor sommigen was de weerstand zelfs zo groot dat ik zelf de afspraak voor hen moest vastleggen. In de wachtzaal kunnen we dan al prachtig werk doen. Ik leer deze mensen op zichzelf te vertrouwen en zich niet op voorhand al te sluiten maar zich juist te openen voor wat de arts hen zal zeggen. Ik leg hen uit dat dit niet hoeft te betekenen dat ze slaafs moeten doen wat de dokter hen zegt, maar dat ze wel kunnen leren voelen wat het hen doet.

### Wanneer kan je spreken van genezing?

Echte genezing houdt altijd in dat je moet veranderen. Je dient jezelf neer te zetten, je angsten onder ogen te zien, en alles wat je in complementaire therapieën en workshops geleerd hebt, toe te passen. Echte genezing betekent dat je opnieuw eenheid, liefde en licht vindt en daarvoor moet je alle conflicten en strijd in je leven aanpakken en helen. Als je bijvoorbeeld een dokter consulteert die jij niet kan uitstaan, is dat al een strijd op zich en zit je al niet meer in eenheid. Veel mensen hebben heel wat oordelen over de manier waarop ze behandeld worden in een ziekenhuis. Weet je, een ziekenhuis is een plek van lijden. Je bent niet de enige persoon daar en haast alle geneesheren doen elke werkdag onbetaalde overuren. Het kan niet anders dan dat deze dokters vanuit zelfbescherming zich moeten afsluiten. Toch is het mogelijk tot hen toegang te vinden als je zelf in je hart zit.



Zie je ziekte als een belangrijke coach. Deze herinnert je eraan dat je uit je conditionering moet. Je 'moet' iets veranderen in je leven. Dat kan zijn in je houding naar je familie toe, in je professioneel leven... om meer plezier, balans, overvloed en liefde te gaan ervaren.

TEKST : VANESSA LUYTEN-STIJNS EN NIKI HERCKENS

