



Binnen het NVPA bewegen zich prachtige professionals. Een genot om mee te spreken en aan jullie voor te stellen. Deze maand zetten we Noor van Gulik en haar praktijk Fonkel in het zonnetje.

In verband met Covid-19 een zoom-interview. Een open, warme blik. Noor van Gulik uit Biezenmortel verplaatst zich naar een plek met betere ontvangst en van 't ene op 't andere moment springen we met elkaar in het diepe.

Wie is Noor van Gulik?

'Ik ben natuurlijk dochter van en zus van en partner van en moeder van. Ik ben 57 jaar en wat ik wil delen is dat ik een vrouw ben die, door wat ze heeft meegemaakt, ergens is gekomen wat me veel gebracht heeft. Ik heb mijzelf niet zozeer opnieuw uitgevonden, wel een groei meegemaakt; soms door schade en schande. Dat geeft een bepaalde levenswijsheid, een kracht, waardoor ik nu een heerlijk leven heb. Ja, ik heb heftige life-events meegemaakt: een pijnlijke scheiding, borstkanker, een samengesteld gezin en 5 jaar geleden het verlies van een ouder. Het maakt dat ik kan inleven en voelen met mijn cliënten; zij hebben hier ook mee te maken. De crisis in je leven en de moeilijkheden op je pad zijn voor mij de aanwijzingen voor de zielsopdracht in je leven. Wibe Veenbaas noemt dat zoiets als 'de plek van de wond is ook de plek van verwondering'. Leonard Cohen zingt het ook: 'There 's a crack in everything, thats how the light gets in'. En daarom heb ik – met name toen ik kanker kreeg, iets gedaan met alles wat op mijn pad kwam. Daarin heb ik zelf de regie genomen. Ik zit aan het stuur van mijn eigen leven; dat is enorm belangrijk, voor iedereen.

Ik heb een praktijk voor Integratieve Psychotherapie. Voor mij houdt dat in dat ik zeer diverse cliënten heb, met een veelheid aan problematieken. Dat ik kan werken met een brede blik en de beschikking heb over een veelheid aan methodieken.

Twee, nee drie thema's liggen mij heel erg na aan het hart: Allereerst vraagstukken op het snijvlak van leven en dood. Daar waar mensen de dood in ogen kijken, daar gaat het echt over leven. Ben zelf zo dicht bij de dood geweest tijdens mijn ziekteproces; de angst verdwijnt, je beseft wat leven inhoudt. Mensen die angstig zijn voor de dood kunnen vooral het leven niet pakken. Er komen bij mij veel cliënten die met kanker te maken hebben. Soms zelf, soms de partner of nabestaanden van, in alle mogelijke fasen van het proces van deze ziekte.

Echt léven betekent voor mij in verbinding zijn met jezelf en anderen, waardoor je weet wat er voor jou toe doet, in contact staan met je verlangens in de breedste zin van het woord: waar je mee bezig wilt zijn, hoe je wilt zijn en hoe jij je leven in wilt richten. En ook in verbinding staan met het grotere geheel: verbonden zijn met overleden dierbaren, de kosmos (of hoe je dat ook maar noemt) en in verbinding met de natuur. Rondom deze thema's kan ik het meeste bereiken. Mensen waarmee ik werk, kunnen sterven, ik mag meelopen. We zoeken naar wat nodig is. Wat dat is. Dat is mijn tweede thema: het mogen werken met en versterken van het zelfhelend vermogen van cliënten. Het klinkt misschien zweverig, als er nog NVPA'ers zijn die een andere term hiervoor hebben, houd ik me aanbevolen. Het is juist heel aards: onderzoeken hoe jij in jouw situatie een zo goed en prettig mogelijk leven leidt. Voor hen die heel erg ziek zijn wordt dat anders; je kunt bijvoorbeeld intens blij zijn met die vogel die zingt. Of met bosbessensap om je zere mond te verzachten.

Zelfhelend vermogen: het kijken naar iemands situatie, wat helpend is om een prettiger en kwalitatief goed leven te leiden. Daar hoort voor mij ook bij het kijken naar je eigen aandeel bij ziekte. Ik heb mij ook afgevraagd wat mijn eigen bijdrage is aan het krijgen van kanker. Reflecterend kwam ik erachter hoeveel stress ik had gehad, doordat ik structureel niet naar mijn eigen verlangens en balans keek. Het blijkt dat veel mensen die kanker krijgen heel goed voor anderen kunnen zorgen maar minder goed voor zichzelf.

Het brengt je bij blokkades die in je leven spelen. Verwondingen in je leven vanuit vroeger. Kijken naar die verwondingen. Om het beter te kunnen doen met jezelf, om lichter in het leven te komen staan.

Mijn rol is in samenwerking met de cliënt uit alle processen waarin ze zich bevinden hun verlangen naar boven te halen. Als dat lukt, dan doe ik het goed. Achterhalen welke doel ze hebben, waardoor ze zich beter voelen, blokkades wegnemen met EMDR of hypnotherapie of andere methodieken. Wat er ook speelt, bespreekbaar maken, dood en leven na de dood. Het komt allemaal voorbij.

Wat beweegt en inspireert me:

'Dood en leven en mensen met hun levensverhalen inspireren me. Door wat ik zelf meemaakte is mijn zielsmissie verschoven van 'hier op aarde komen om mensen te helpen die ernstig ziek zijn' naar 'de dood bespreekbaar maken, samen de dood in de ogen kijken, hand in hand'. Dan merk je dat veel mensen bang zijn voor de dood, maar al pratend minder angstig worden en het onder ogen zien, zich getroost voelen. Veel angst voor de dood blijkt eerder angst om echt te leven. De laatste tijd heb ik het gevoel dat hier mijn zielsmissie ligt, om mensen te stimuleren echt te leven, het leven te pakken.

Hand in hand; ja in verbinding. Daarin ga ik niet altijd de gebaande paden. Ik mag net zover mee als mensen kunnen toestaan, ik blijf in verbinding met mijn cliënten, volg hen, vanuit diep respect. Dat levert prachtige en ontroerende processen op. Ik ben zeer betrokken. Ik kan er kapot van zijn als iemand overlijdt, daar wen je moeilijk aan. Het voelt soms alsof ik een dierbare ben verloren. Ik weet het hoor: betrokkenheid en distantie; ik moet dat loslaten, er is een duidelijke wisselwerking tussen mij en mijn cliënten. Ik kan t ook zo waardevol vinden, wanneer er nog een dierbare naar de praktijk komt, na het overlijden. Wanneer ze hebben gehoord van mijn cliënt: Bij Noor is het fijn, dan komen ze voor hun rouw ook wel bij mij terecht.'

Inspirerende boeken.

'Er zijn zoveel boeken die me inspireren. Een echte aanrader is voor mij het boek: Radicale Remissie door Dr. Kelly Turner; over de 9 speerpunten die een wezenlijk verschil kunnen maken, in het omgaan met kanker. Het is een zeer behulpzaam boek met 9 duidelijk omschreven gebieden die je kunt aanpakken als je met kanker te maken hebt. Een goed handvat voor therapeuten die zich hier mee bezig houden.

- 1 Ze hebben radicaal hun dieet veranderd
2. Nemen de verantwoordelijkheid voor hun eigen genezing
3. Volgen hun intuïtie
4. Versterken hun immuunsysteem door het innemen van kruiden en voedingssupplementen
5. Beginnen onderdrukte emoties los te laten
6. Zorgen voor positieve emoties en energie
7. Omarmen sociale steun
8. Houden zich meer bezig met spiritualiteit
9. Hebben en belangrijke reden om voor te leven.

Een boek schrijven? Je hebt mijn blog gelezen (prachtige blog over hoe Noor met kanker omging <https://fonkel.nu/van-waarde-kanker-wat-doe-je-zelf/>) en ik weet dat dit mensen raakt en bemoedigd, mensen vinden het inspirerend hoe ik met kanker ben omgegaan. Daar was toen nog amper iets over geschreven. Ik zou daar een aansprekend boek over willen schrijven. Zou een pakkende titel moeten hebben. Dat, en aan de andere kant wil ik een boek schrijven voor de lol. Een boek over het leven van onze kippen. We hebben er altijd zo'n 10 – 15 scharrelen hier. Ze leren me leven in het hier en nu. Maakt het leven ook wat lichter.'

Fonkel.

'Mijn praktijk heet Fonkel, Toen ik nog behandeld werd, besloot ik weer te gaan studeren. Mijn artsen waren hier zeer tegen. Iedereen die zich bezig hield met mijn herstel was met mijn lichaam bezig. Ik heb toen een weekend lang gehuild en gereflecteerd met als uitkomst: ik ben meer dan mijn lijf! Ik heb ook gevoel, een wilskracht, een droom. Ik geloofde dat wanneer ik dit zou doen – ik de toekomst dichterbij zou halen en ik zou genezen. Dat is ook gebeurd. Voor de naam van de praktijk heb ik die droom gedeeld met vrienden en familie tijdens een gezamenlijke brainstormlunch. De naam die daar uit kwam werd uiteindelijk Fonkel. Iedereen vindt het een goede naam. De Fonkel in je ogen, Fonkelen, glanzen, stralen. Die naam was er nog niet. De praktijk bestaat ondertussen 12 jaar en ik werk al jaren fulltime. Ik ben niet in het verleden blijven hangen maar heb me op de toekomst gericht.'

Corona

'Ik houd van zwemmen. Nadat alle zware processen achter de rug waren, hebben we een zwemvijver in de tuin laten bouwen. Past ook bij mijn derde thema: Vier het leven! De vijver is gebouwd op een leylijn dus het water is vitaliserend. Mensen voelen het ook. Ik maak er geen reclame mee, maar zieke cliënten mogen daarin zwemmen en dat komt regelmatig voor. Dat zwemmen gebeurt buiten de sessies om. Er zijn mensen die zo verzwakt zijn, dat ze niet zonder mijn hulp in de vijver kunnen komen of zwemmen. Ik vind dat kostbaar om te mogen doen samen. Ik wil mij dus heel streng aan de Corona-maatregelen houden, om de zieke cliënten hun veiligheid te kunnen garanderen. Iedereen vindt het prima en het is fijn om zo te kunnen delen wat ik ontvangen heb, ook dat is vieren! Het is ook zo'n fijne plek joh. Soms doe ik sessie buiten in de tuin. Met de voeten in het water. Hypnotherapie in de hangmat. Dat vinden mensen fijn. Het leven vieren en delen krijgt ook vorm in leuke dingen delen: als we veel walnoten hebben, deel ik zakjes uit, of als we kersenbloesem takken over hebben geef ik die mee. Of eieren van de kippen, die hier scharrelen. Hoe actief ik ook ben, ik houd van rust, natuur en mijn tuin. Die tuin is zeker in Corona tijd een veilige plek voor me geweest waar ik kan zijn. Die plek deel ik graag. Ik doe niets liever dan met grote tafels en lekker eten het goed hebben met elkaar! En iedereen weet: bij 30 graden mag je de

eerst 5 minuten van je sessie komen zwemmen in de vijver. Ik zie meteen als ze dat willen want dan komen ze op hun slippers en met een handdoek onder de arm...'

Valkuilen en kracht en onze uitdaging in dit tijdsgewricht.

'Ik ben er voor de ander, beweeg mee, spiegel, en daag uit. Daarbij is het voor mij de uitdaging zo goed mogelijk voor mijzelf te zorgen. Je kunt jezelf laten overvragen. Cliënten vragen zoveel als ze kunnen. Als therapeut ken je je grenzen en geef je ze aan. Daarin zijn we ook een voorbeeld. Maar eerlijk is eerlijk: privé en zaak uit elkaar houden lukt niet. Ik ben Noor én Fonkel, dat kan ik niet splitsen. Ik ben al 'strenger', houd me meer aan mijn uren, mijn werktijden. En wanneer mensen echt willen komen, blijken ze dan gewoon te kunnen. Mijn uitdaging is: Het leven blijven vieren in overgave en in verbinding met de mensen om me heen en in verbinding met een groter geheel; de kosmos, de natuur, met oog voor het spirituele'.

Het NVPA

" Ben ondertussen 9 jaar lid van het NVPA – voor mij staat het NVPA voor een bepaalde kwaliteitsnorm. Het betekent ook samen delen, inspireren, samenwerken. Ik ben al jaren voorzitter van de vakgroep integratieve therapie, samen met mijn maatje Mirjam Nederlof. We hebben 10 jaar een intensieve intervisiegroep gehad. Gebruikten een hele vrijdag in de maand. We kunnen zoveel van elkaar leren: nieuwe methodes, scholing samen doen en oefenen. Een prachtige tijd. Nu zijn er wisselingen in de intervisiegroep. Binnen het NVPA zouden we ook meer voor en met elkaar kunnen betekenen door meer gebruik te maken van elkaars expertise. Dat kan volgens mij bij uitstek heel goed in de vakgroepen. Ieder heeft zijn of haar eigen specialiteit, zou niet iedereen die met elkaar kunnen delen? Ik zou dat zeker willen doen".

We zijn nog lang niet uitgepraat, maar wat een mooie start van "Zet in het zonnetje" en bijzonder om in dat kader te beginnen met Noor van Gulik van Fonkel. Want dat doet het: Ze fonkelt!

<https://www.youtube.com/watch?v=gMaiKy2Ccd8>