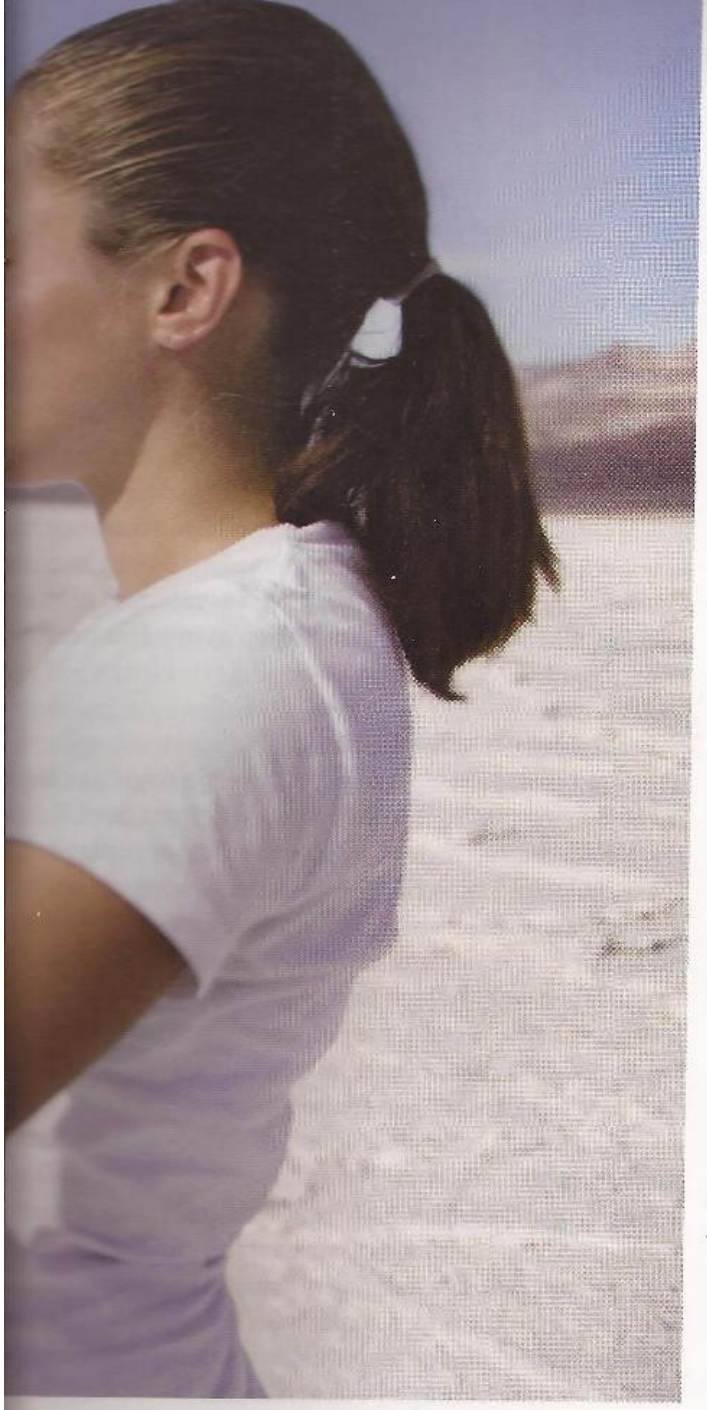
Op vakantie om te werken aan jezelf?

TEKST CÉCILE GUÉRET & SISKA VERSTRAETE - ILLUSTRATIE JULIEN MOULIN

Meer en meer mensen willen op reis iets anders doen dan liggen luieren in de zon. Ze combineren vakantie op een prachtige plek met workshops waarin ze werken aan zichzelf. De ideale gelegenheid ook om vriendschap aan te knopen met gelijkgestemden.

'Negen jaar geleden hoorde ik via vrienden van mijn ouders voor het eerst over het bestaan van vakantieplekken waar de nadruk ligt op zelfontwikkeling', zegt Fabienne (36). 'Ik kwam Paul en Marian toevallig tegen toen ze net terug waren van zo'n vakantie. Ze zagen er heel ontspannen uit, straalden echt. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt. Twee jaar later heb ik zelf zo'n formule uitgeprobeerd. Sindsdien boek ik elke zomer minstens één week zo'n workshopvakantie. Ik heb er al veel meer echte vrienden aan overgehouden dan aan om het even welke andere vakantie.' Fabienne is niet de enige voor wie de diepe band met de andere cursisten een motivatie is om dat soort vakanties te boeken. 'Vorige



mer nam ik deel aan een reis om je intuïtie te vergroten', rtelt Helena (48). 'Ik heb er ongeveer evenveel voor be- ald als voor een weekje op hotel maar je hebt de andere kantiegangers wel veel meer te vertellen dan wanneer de dag doorbrengt in de hangmat. De groep is er meestal k veel gevarieerder. Zo heb ik onder meer een glazen- sser, een CEO en een woonwagenbewoner leren ken- n. Zo'n mix kom je niet vaak tegen.' Veel uiteenlopende rsoonlijkheden op zo'n reis dus, die wel dezelfde waarden len, die allemaal aan hun zelfontplooiing werken.

gen taaltje

rsoonlijk vind ik het wel fijn dat je hier geen zelfvoldane rels aantreft die graag uitpakken met hun spierbundels. >>>

GEEN THERAPIE

Een vakantie van een week is geschikt voor een cursus zelfontwikkeling maar het vervangt geen therapie.

- Therapie vertrekt vanuit een vraag om je beter te voelen, om zin te geven aan je leven of om pijn te verzachten. Die vraag hangt samen met de manier waarop je in het leven staat, met je voorgeschiedenis. Zelfontwikkeling gaat in de omgekeerde richting: de cursus biedt een methode (mindfulness, yoga ...) of een thema aan (je persoonlijke krachtbron vinden, in contact komen met je vrouwelijke kant ...) waar je je dan in kan verdiepen.
- Therapie vraagt tijd om een band op te bouwen met je therapeut, om een veilige omgeving op te bouwen, om naar boven te halen hoe je *deep down* functioneert, om overdracht te herkennen ... Dat is onmogelijk in een week tijd. Zo'n vakantie kan je wel bewustmaken van je innerlijke blokkeringen en een veranderingsproces in gang zetten.
- Therapie raakt je donkere kant en trauma's uit je kindertijd aan om zo te komen tot diepgaande verandering die aansluit bij je persoonlijkheid, bij je voorgeschiedenis. Een cursus zelfontwikkeling richt zich tot je ideale zelf, tot de beste versie van jezelf. Je gaat op zoek naar je verborgen potentieel, probeert je creativiteit of je assertiviteit te ontwikkelen.

'IK DENK HIER NA OVER WELKE RICHTING IK UIT WIL MET MIJN LEVEN EN IK GA ALS HERBOREN WEER NAAR HUIS'

HELENA (48)

>>> En als ze dat wel doen, dan toch pas nadat ze gecheckt hebben of dat wel oké is voor jou, waarna jij kan hen kan bedanken om dat met jou te delen', klinkt het bij Julie (38), die zich vrolijk maakt over het vocabularium dat gangbaar is in de wereld van zelfontwikkeling. 'Het klopt wel dat er op een heel positieve manier gecommuniceerd wordt. Dat is een sociale code zoals een andere natuurlijk maar het is wel aangenaam', vindt Laurent (51), ervaringsdeskundige op het gebied van vakanties die focussen op zelfontplooiing. 'Natuurlijk lopen er hier ook mensen rond met een groot ego, en wanneer iemand 's nachts te veel lawaai maakt kunnen de gemoederen ook wel eens oplopen, net zoals op andere vakantieplekken.' Maar de ruziemakers verzoenen zich ook wel weer snel, met een stevige knuffel.' Een manier van sociale omgang die sommige mensen net wat afschrikt. Toen ze in de bus zat die haar naar haar workshoplocatie bracht had Marleen (50) het niet zo begrepen op al die mensen die elkaar constant aanraakten. 'Ik hoopte stiekem dat we niet in dezelfde cursus terecht zouden komen. Dat bleek gelukkig het geval. De meesten volgden de cursus tantra. Maar ik moet wel toegeven dat ik op de terugreis - na een weekje gestalttherapie waardoor mijn chakra's een stukje meer openstonden - beste vriendjes was met iedereen.'

Zonder masker

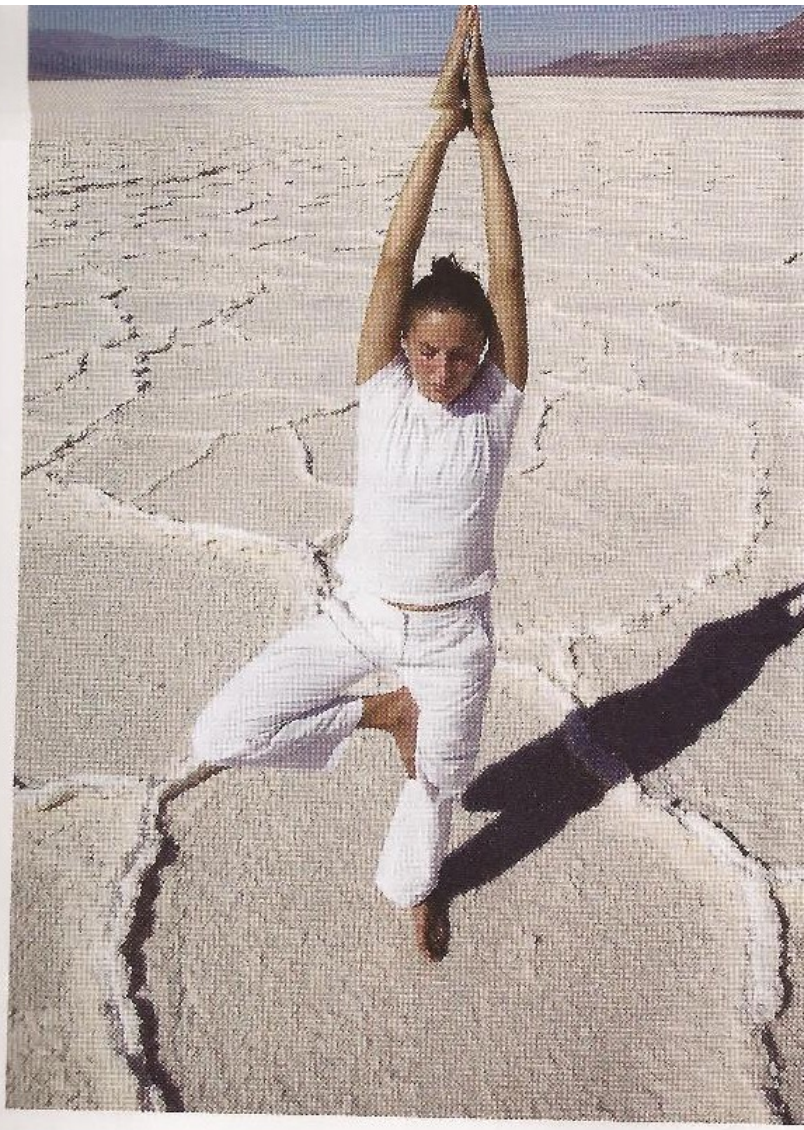
Net als bij een gewone vakantie vertrek je naar zo'n workshopvakantie volledig gespannen om helemaal relaxed en stralend terug te keren. Alleen is het effect na zo'n vakantie - die meestal plaatsvindt op een rustige plek ver weg van alle drukte, een plek waar je volledig jezelf kan zijn - nog groter. 'Ooit heb ik me ingeschreven voor een yogareis. Het leuke is dat je er geen masker hoeft op te houden', vindt Charlotte (32). Op veel mensen heeft de niet-oordelende manier van omgaan met elkaar een therapeutisch effect. En dan hoeft het niet om een plotse transformatie te gaan. Neem nu Laurent. Hij beleefde een reeks kleinere, helende ervaringen die hem alles bij elkaar toch diepgaand veranderden. 'De eerste keer dat ik op een zelfontwikkelingsvakantie ging was ik depressief. Ik voelde me niet in staat om een gesprek aan te knopen met wie dan ook. Maar dankzij de workshops massage lukte het me een stuk beter om een band op te bouwen met de andere deelnemers. Ik heb ook genoten van iets wat daarvoor taboe was voor mij: het contact met mijn lichaam. Daarna heb ik acht jaar lang vier keer per jaar een zelfontwikkelingsvakantie geboekt. Dat was als balsem op de wonde diep in mij. Het heeft me enorm gevoed.'

Snelkookpan voor emoties

'Om opnieuw de regie te krijgen over je dagelijks leven moet je soms uit je gebruikelijke rol stappen', zegt Katrin De Neve, die herbronnende vakanties organiseert in L'Assaladou in Frankrijk. 'Als je terechtkomt in een omgeving waar natuur en stilte je innerlijk lawaai doen verstommen dan kan je beter afstand nemen en het hele plaatje van je leven weer helder zien. Soms gooi je daarna je hele leven om, soms verander je een deeltje ervan en soms leer je gewoon beter waarderen en benutten wat je hebt. Hoe dan ook krijg je weer een frisse blik op wat je leven zin en betekenis geeft.' Ook de intensiteit van de cursus tijdens de zomerweken doet veel naar boven komen, vindt David Dewulf, oprichter van I AM, dat zomertrainingen mindfulness en heartfulness organiseert in Frandeux. Er is ook een dag in stilte. Zo'n hele dag niks zeggen is voor veel mensen erg confronterend, wat dan weer een diepe band schept tussen de cursisten die een week lang samen het avontuur beleven.' Heel belangrijk daarnaast is het effect van de groep. Rita Geerts van vakantiedomein Les Barreaux in Frankrijk: 'Tijdens onze vakanties is iedereen gelijk, er is geen verschil - zelfs niet tussen de deelnemers en de lesgevers. Iedereen geeft zich bloot, is open. Op die manier ervaren de deelnemers dat we allemaal mensen zijn, allemaal met onze eigen angsten en problemen, en dat we ons daar niet voor hoeven te schamen. Je leert ook van anderen hoe zij omgaan met hun problemen, zodat je veel sneller vooruitgang maakt.'

Even proeven

Biodanza, sensitieve massage, in dialoog treden met jezelf, wandelcoaching ... het aanbod vakantiecursussen en -workshops is heel groot. Voor veel mensen die niet in een grote stad wonen de ideale gelegenheid om een cursus uit te proberen die in hun streek niet wordt gegeven. Of misschien twijfel je om je een heel jaar in te schrijven voor een bepaalde workshop. Het risico bestaat wel dat mensen zo-



maar om het even wat gaan uitproberen, op zoek naar de Heilige Graal op het vlak van therapieën. Maar zo'n vaart loopt het meestal niet. Net zoals kinderen heel wat sporttakken uittesten voor ze er een uitpikken, zo biedt ook het grote aanbod de deelnemers de gelegenheid om er precies die cursus uit te kiezen die hen op het lijf geschreven is. Het kan een gezonde nieuwsgierigheid aanwakkeren en mensen de kans geven om even van een methode te proeven, om daarna een volledige therapie te volgen - alleen of in groep. Werken aan jezelf tijdens een vakantie biedt dus heel wat voordelen. Maar zijn er ook nadelen aan verbonden? 'Voor sommige deelnemers is zo'n intensieve stage niet altijd in te passen in hun leven. Of ze doen het liever wat rustiger aan', weet David Dewulf. 'Je hebt mensen die graag ergens induiken om dan helemaal herboren weer naar huis te vertrekken. Andere gaan liever stapje voor stapje omdat ze het zo allemaal beter kunnen verwerken. Dat hangt echt af van persoon tot persoon.'

Tools voor thuis

Een ander punt van kritiek dat vaak opduikt is dat je na zo'n vakantie gewoon weer in je oude leventje verglijdt. 'Dat risico bestaat,' geeft David toe, 'maar die kans is er ook als je een gewone training van acht weken volgt. Heel wat mensen, zelfs ik, mediteren in sommige periodes minder. Het belangrijke is dat je de *tools* in handen hebt om zelf de draad weer op te nemen. Je krijgt ook acht cd's mee naar huis om verder te oefenen. En je ziet dat mensen op een week toch vaak helemaal anders hebben leren kijken naar het leven.' Ook in Les Barreaux zorgen de organisatoren ervoor dat de deelnemers de juiste middelen hebben om thuis verder aan de slag te gaan. Rita Geerts: 'We raden de cursisten aan om, wanneer ze thuis een moeilijke [illegible] ervaren, terug te keren naar een moment van kracht tijdens de stage. Soms laten we hen die krachtervaring associëren met een object, een steen of een ander voorwerp uit de natuur, waardoor ze dat krachtige gevoel nog gemakkelijker [illegible] in een boekje dat ze achteraf kunnen lezen.' Een zomerstage kent tot slot ook zijn limieten. 'Op één week kan je niet alle problemen aanpakken', waarschuwt Rita Geerts. 'Je denkpatroon of levenswijze volledig omgooien, of een verslaving aanpakken bijvoorbeeld, dat vraagt veel meer tijd.' Een vakantiestage kan wel een goed vertrekpunt vormen om later een diepgaandere therapie te volgen. Zo pakte Marleen het aan: 'De eerste dagen had ik het gevoel dat ik in het diepe was gegooid zonder te kunnen zwemmen. Ik kreeg echt paniekaanvallen. Op bepaalde momenten zat ik heel diep. Maar gaandeweg besefte ik dat ik hier wel zwembandjes kreeg aangereikt, en ik begon er plezier in te scheppen om mijn problemen aan te pakken. Zodra ik thuis was heb ik een therapeut gezocht om me voor langere tijd te begeleiden.' >>>

'HET LEUKE VAN EEN YOGAREIS IS DAT JE GEEN MASKER HOEFT OP TE HOUDEN. DAT HEEFT EEN THERAPEUTISCH EFFECT'

CHARLOTTE (32)

>>> Metamorfose-effect

'Ik zwem een beetje, ik wandel, ik amuseer me gewoon ...', zegt Laurent. Af en toe gaat boekt hij een workshopvakantie enkel en alleen om zijn vrienden terug te zien, zonder dat hij deelneemt aan de activiteiten. Ook voor Helena zijn de stages in de eerste plaats genieten. 'Ik rust uit, neem wat afstand van alles, denk na over welke richting ik uit wil met mijn leven. En ik ga als herboren weer naar huis. Maar de meeste deelnemers zijn toch een beetje een ander mens na zo'n vakantie. 'De eerste jaren heb ik een volledige metamorfose ondergaan. Vandaag hebben de ervaringen die ik opdoe tijdens zo'n vakantie een minder ingrijpend effect op mij maar ze sluiten beter aan bij mijn dagelijks leven', zegt Fabienne. 'We zijn dan ook pro's geworden', lacht Charlotte, haar vriendin. Ook bij haar hadden de eerste twee vakantiestages behoorlijk verregaande gevolgen. 'Het eerste jaar heb ik mijn ontslag gegeven op mijn toenmalige werk om shiatsulerares te worden. Het tweede jaar zijn mijn man en ik uit elkaar gegaan en ben ik verhuisd naar een andere stad. Maar dat ging toen allemaal als vanzelf. Ik heb nu pas het gevoel dat ik kan zijn wie ik diep vanbinnen echt ben.'

Kies bewust

Informeer je vooraf goed over de plek, de gebruikte methodes en vooral de lesgevers. Sommige hebben het gevoel dat ze alwetend zijn en gaan in het wilde weg interpreteren ('Je verslaving? Die heeft alles te maken met je moeder'). Daarnaast heb je lesgevers die emotionele problemen met de bulldozer te lijf gaan. Volgens dat soort lesgevers moeten deelnemers zich op woensdag heel slecht voelen om zich dan op donderdag volledig te herpakken. Het gevaar bestaat dat ze trauma's opnieuw oproepen zonder die te helen, dat ze het verdedigingssysteem nog versterken en op die manier veel schade aanrichten. Het zou niet de eerste keer zijn dat deelnemers de laatste dag van de vakantie wezenloos voor zich uit zitten te staren en bang zijn om terug naar huis te gaan. Lesgevers moeten dus beseffen dat ze de donkere kant van iemand niet naar boven mogen halen tijdens een cursus zelfontwikkeling. En als deelnemers zich slecht in hun vel voelen moeten ze altijd bereikbaar zijn voor hen. 'Wanneer een pijnlijk feit naar boven komt dan probeer ik dat aan te pakken door een beroep te doen op bepaalde krachtbronnen, door naar het licht te gaan', vertelt Marie José de Aguiar, gestalttherapeute. 'Ik leg geen link met de familiegeschiedenis zoals ik tijdens een therapie zou doen, al kunnen de deelnemers zelf dat eventueel wel doen.' Uiteindelijk is het de bedoeling dat cursisten in hun comfortzone blijven en zich beter in hun vel voelen wanneer ze naar huis gaan dan toen ze toekwamen.' ■

WAAR KAN JE TERECHT?

- Het Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM) biedt zomertrainingen mindfulness en heartfulness aan in Frandeux, in de Belgische Ardennen. Je start met yoga vroeg in de ochtend. In de voormiddag is er een sessie mindfulness, in de avond een ontspannen meditatie. 's Middags kan je wandelen of zwemmen in het meer, of samen met de andere deelnemers naar Chevetogne gaan. *www.aandacht.be*
- In Les Barreaux, een gerestaureerde wellnessboerderij in Auvergne kan je lichaam en geest ontspannen of cursussen zelfontwikkeling volgen zoals 'Van innerlijke zoektocht naar innerlijke kracht' en 'Lief voor je lijf'. *www.lesbarreaux.be*
- L'Assaladou in Zuid-Frankrijk is een inspirerende vakantieplek in de volle natuur die onder meer workshops organiseert rond gezondheid, verbondenheid en levensbezieling. Je kan een huisje huren, een chalet, een kamer, een luxecaravan of een retrocaravan. *www.assaladou.org*