

De jassen van Janine



ANNET VAN AARSEN
ANNET@ALPHEN.CC

De kleren van de Keizer? Ze zijn inderdaad niet te zien, maar volgens Janine van der Wel heeft iedereen een paar handen vol jassen aan.

Jassen die in de loop van een mensenleven zwaar kunnen worden van de ballast. Mensen voelen zich op die manier geremd in hun leven. Het wil nog wel eens helpen om een laagje uit te trekken. Figuurlijk, wel te verstaan. Janine heeft - na een flink aantal opleidingen bij Hans de Waard, de grondlegger van de jassentechniek - de kunst in de vingers. Ze krijgt in Oude Wetering mensen in haar praktijk met burn-out, angsten, spanningen, stress, onverwerkte trauma's en ook met fysieke klachten. En vandaag zit alphen.cc bij haar in de gemakkelijke stoel.

We hebben een lang gesprek gevoerd over de jassen die we aan kunnen hebben. Janine heeft de theorie erachter zo goed mogelijk proberen uit te leggen. Simpel gezegd komt het er op neer dat een mens in zijn leven steeds meer ballast mee torst. Van onverwerkte trauma's bijvoorbeeld, van patronen (opvoeding) uit het verleden, van zich op één stapelende stress... Maar ook de manier waarop andere mensen over je denken (projectie) kan ballast opleveren. Het heeft allemaal te maken met energie. Janine onderscheidt maar liefst dertig jassen. De ballast die erin zit, kun je pas loslaten als je er van geleerd hebt.



Janine van der Wel: ballast loslaten, jassen uittrekken.

„Snap je het een beetje?“, vraagt Janine. Ja, de gedachte er achter dan misschien wel, maar hoe het precies in zijn werk gaat? „Misschien moeten we het gewoon eens proberen. Dan kun je het zelf ervaren.“

Even later zit ik diep weggezakt in een grote fauteuil. De voeten stevig op de grond, volg ik eerst een oefening om goed te aarden. Janine heeft drie jassen uitgetro-

ken, die ze één voor één bij mij gaat uittrekken: de projectiejassen, de verbindingjassen en mijn verslavingjassen (ik heb af en toe onbedwingbare snoepbuien, heb ik toegegeven). Ze zit voor me en concentreert zich, met haar ogen naar beneden gericht. Dan geeft ze de opdracht: jassen één gaat uit. „Voel je iets?“, vraagt ze. „Ik voel zelf hele zware benen.“ Mmmm, vreemd; dat heb ik nou ook. Bij

jas twee gaat het rond mijn keel een beetje tintelen, en bij jas drie voel ik een vreemd soort ontspanning. Ligt het aan de lekkere stoel? Of gebeurt er daadwerkelijk iets? „Sommige mensen voelen helemaal niets“, zegt Janine. Maar volgens haar gaan de jassen altijd uit.

Ze heeft het geregeld dat mensen - ongeacht wat ze tijdens de sessie ervaren - een paar dagen later

In therapie

De redactie van alphen.cc gaat in therapie. Nu de nachten lenger en de dagen steeds korter worden, ben je wat eerder geneigd om bij de pakken neer te gaan zitten. De journalisten maken het zich gemakkelijk in sofa's van therapeuten en alternatieve genezers en schrijven hierover in de krant. Vandaag de jassentechniek.

opbellen met de mededeling dat ze zich zo lekker licht voelen, letterlijk alsof er een last van hun schouders is afgegaan. Maar weken later wordt bij de meesten het effect van de jassentherapie écht duidelijk: zoals minder moeheid, meer energie. Als je jassen hebt uitgetrokken, is het wel nuttig om jezelf een beetje bij te houden, vertelt Janine. Anders kan het zomaar gebeuren dat je nieuwe ballast mee gaat slepen. „Je moet bereid zijn om een beetje anders tegen je leven aan te kijken, positiever. Je meer met de stroom mee te laten voeren, ook. Anders kan het zomaar gebeuren dat je weer snel nieuwe ballast mee gaat slepen.“

Dat is dus net de oefening: visualiseren dat je je als een kurkje laat meedrijven op een rivier. Dat ga ik dus maar eens proberen: ik ben benieuwd hoe ik me over een maandje voel.

Meer informatie over de praktijk van Janine van der Wel is te vinden op www.ballastloslaten.nl. Een jassentechniek behandeling (2,5 uur) kost 185 euro. Janine doet ook aan dierenfluisteren. Zie: www.dierenfluisteraar.com.

Foto Hedske Vochteloos