

Stad van Axen

Een introductie

De weg gewezen worden in deze stad staat gelijk aan de weg kennen in hoe relaties zijn met de mensen om je heen en hoe er een keuze is gemaakt in hoe je bent.

Zijn jouw relaties harmonieus of juist niet? Heb jij het nodig de dingen te weten of laat je het liever zoals het is. Hoe hebben jouw ouders je gezien, wat hebben ze je gegund in jouw leven? Was zorgen voor een ander het belangrijkste voor je, gaf je sturing, of kreeg je dat liever? Hoe leerde je? Keek je op tegen een ander, of volgde je hem/haar, of wilde je liever zelf bepalen?

In 1 workshopdag kan je veel van deze vragen beantwoorden en kan je leren deze methode in te zetten voor een praktijk van coaching en therapie. De methode is eenvoudig tot je te nemen door het lerend te ervaren. Je kunt het inzetten voor individuen, echtparen, teams, kinderen.

De stad van Axen is door Ferdinand Cuvelier in het gelijknamige boek beschreven in de zeventiger jaren van de vorige eeuw. Hij beschrijft een metaforische stad, waarin zes wijken zijn opgenomen: de zes Axen. In deze wijken wonen mensen bijeen met bepaalde eigenschappen die enkel in die wijk voorkomen. Elke wijk heeft een naam en een totemdier, waarnaar deze wijk ook genoemd is. De namen van de totemdieren helpen om de specifieke eigenschappen van de mensen die zich in deze wijk het best of prettigst voelen te onderscheiden. De zes wijken zijn gelegen rondom het centrale plein.

De namen van de wijken zijn:

Naam	Totemdier	Eigenschappen
Hoogtewijk	Uil	Overzicht, vasthouden, verzamelen
Dieptewijk	Schildpad	Loslaten en terugtrekken
Ontvangstwijk	Hond	Aannemen en vragen
Aanbiedingswijk	Leeuw	Aanbieden en geven
Aanvalswijk	Havik	Aanvallen en aanvechten
Verzetswijk	Steenbok	Weerstaan en verzet

We spreken bijvoorbeeld bij 'de verzetswijk': 'in steenbok staan'.

Vooraf voor kinderen, maar ook voor volwassenen, is het eenvoudiger om de Aanbiedingswijk en de Ontvangstwijk te splitsen in meerdere wijken.

De Aanbiedingswijk wordt dan gesplitst in :

Totemdier	Eigenschappen
Leeuw	Leiden
Bever	Zorgen
Pauw	Zich tonen

En de Ontvangstwijk wordt dan gesplitst in:

Totemdier	Eigenschappen
Wasbeer	Opkijken
Poes	Genieten
Kameel	Volgen

Tijdens een workshop zult u door de gids de weg gewezen worden in de Stad.

De ervaring leert dat de meeste mensen zich vooral comfortabel voelen in één tot drie van deze wijken of Axen. Handiger is het om te leren in meerdere Axen te kunnen verblijven. In sommige situaties zal het handiger zijn om in een andere Ax te verblijven dan waar je je in eerste instantie behaaglijk voelde. In deze positie zal je een ander rolpatroon hebben en zodoende andere, wellicht beter, beslissingen nemen.

Om inzicht te verwerven in de eigen voorkeursposities worden een aantal vragen gesteld ter beantwoording. Vervolgens worden er posities ingenomen op de Axenroos die door middel van plaatjes (of papieren met woorden) op de grond neergelegd is. Terwijl men deze posities of grondankers op de Axenroos ingenomen heeft, zullen er vervolgonderzoeksvragen gesteld worden. Met deze vragen zullen de relaties met een aantal personen bepaald worden volgens de ordening van de Axenroos. Representanten kunnen de plaats innemen op de Roos en informatie geven vanuit de gerepresenteerde personen.

Daarna is het mogelijk om de posities te bestuderen die je uit gewoonte inneemt in het werk of relatie. Ook wordt dan duidelijk welke positie je probeert te vermijden en die juist heel belangrijk zijn om het werk of relatie beter te laten verlopen. In teams en groepen kunnen de andere leden hun posities innemen ten opzichte van elkaar en van daar uit communiceren.

Individueel

Het werken met 'Axen' blijkt een makkelijk te onthouden methode te zijn. Kinderen én volwassenen kunnen lang na de training terugvertellen in welke Ax ze zich comfortabel voelen en in welke juist niet. Deze kennis levert zelfinzicht op en daardoor kan men eenvoudiger in relatie staan met anderen. Bij het werken met kinderen is er een mooie aanvulling op het visuele materiaal: 'Het huis vol gevoelens en Axen'. Voor bestelling zie website van Cego

Groepen en teams

In groepen en teams kan het werken met Axen zorgen voor inzicht in de mechanismen en voorkeursposities van de individuele leden en kan zorgen voor een positieve verandering in de waardering van ieders stijl en een makkelijker omgaan met elkaar.

In het onderwijs wordt deze methode veel gebruikt als onderdeel van een sociale vaardigheidstraining.

Ouders en kinderen

Ouders en kinderen communiceren voortdurend met elkaar. Dat gaat vanzelf, je hoeft daar niet bij na te denken. Toch kan het zijn dat de ouders de behoefte voelen om daar eens bij stil te staan. Met behulp van het werken met 'de Stad van Axen' krijgt de ouder zicht op hoe hij/zij zelf communiceert, hoe je daar meer kwaliteit in kan brengen en krijgt zicht op de communicatiewijze en leefstijl van hun kind.

Literatuur:

Ferdinand Cuvelier
De Stad van Axen
ISBN: 90 289 0205 8
(2e hands)

Lilian Coenen
De Ronde Stad
ISBN: 978 90 441 2806 2

Website voor bestellen van de doos: het huis van gevoelens (€170):

<https://www.boek.be/boek/huis-vol-gevoelens-en-axen>

Hans van den Berg geeft, naast het gebruik van deze methode in zijn therapie sessies, korte trainingen in het werken met 'De stad van Axen' voor professionals. Coaches, therapeuten, leerkrachten en remedial teachers kunnen er na twee dagdelen goed mee werken.

Hans heeft een eigen manier ontwikkeld voor het werken met Axen door zijn inzichten in het systemisch werk, de familie- en organisatieopstellingen, NLP, hypnotherapie en de vele duizenden gesprekken die hij heeft gevoerd met individuen, echtparen, groepen en teams.

Afspraken over financiën, plaats en tijdstip kunnen gemaakt worden met Hans.

De Verheldering

06-21286729

