

Verhalen (vervolg)

H: 'Hier kon ik mijn luikje openzetten....!'

"Ik groeide op als middelste in een gezin en was het volgzame, brave kind".

Ik ben dan ook vrij ongeschonden door mijn jeugd heengekomen, dacht ik.

Mijn grenzen waren eindeloos en was altijd bereid voor anderen tot het uiterste te gaan.

Ik was het zo gewend, deed het graag zo.

Door de klappen van het leven begon mijn fragiele evenwicht te wankelen.

Ik stond recht als een rotsblok en liet de klappen tegen het rotsblok aanbeuken. Flinke gaten werden er in geslagen.

Tot het moment kwam dat het rotsblok langzaam afbrokkelde en dreigde in te storten.

Na een lange aanloop ben ik bij Wim terechtgekomen.

Door zijn integere, warme persoonlijkheid wist ik dat ik hier mijn luikje kon openzetten.

Het betekende voor mij, stilstaan, ademen, over mezelf nadenken. Daar was ik lange tijd niet aan toegekomen.

Dmv visualisaties, tekeningen, gesprekken en het nabootsen van situaties leerde ik veel over mijn denkpatronen en handelwijzen.

De sessies waren enorm vermoeiend en ook confronterend. Het voelde goed om hier doorheen te gaan.

Uiteindelijk ben ik ruim een jaar bij Wim geweest. Het is het beste dat ik ooit voor mezelf gedaan heb.

En inderdaad het bekende cliché: " dat had ik veel eerder moeten doen ", is hier van toepassing".

S: "Gezonde mensen hebben ook wel eens behoefte om te praten.."

Enige tijd geleden volgde ik een werkgerelateerde cursus gegeven door Wim. Zijn enthousiasme, manier van lesgeven en de rust die hij uitstraalde prikkelde mij om meer te weten te komen over wat zijn werk inhield. Tijdens de pauze vroeg ik of ook " gezonde" mensen zich konden aanmelden voor analytische therapie. " Gezonde mensen? Bedoel je dan mensen met een baan, een relatie en een sociaal leven en waar alles goed mee lijkt te gaan? Die mensen hebben ook wel eens behoefte om te praten", antwoordde Wim.

Hiermee sloeg hij de spijker op z'n kop en ik heb direct een afspraak gemaakt.

Als jong volwassene heb ik het gevoel dat je vanuit de samenleving veel moet. Je wordt geacht veel keuzes te maken. Echter door onzekerheid, twijfel, zorgen, en loslaten werden mijn keuzes bemoeilijkt. Wim heeft mij geleerd dat mijn gevoelens hele reële dingen zijn, deze horen bij mijn leven. Door visualisaties begeleidde Wim me naar het ontstaan van deze gevoelens en kreeg ik de mogelijkheid ' opnieuw' te reageren op situaties uit mijn verleden. Hierdoor veranderde ik zelf mijn oude patronen en kon ik mijn gevoelens aanvaarden en een plaats geven.

Aangezien ik vanuit mijn werk en eerdere cursussen al ervaring had met adviseren/ psychologie en: "ik wel wist wat er met me aan de hand was", voelde ik me niet prettig bij

het idee om naar een psycholoog te gaan. Daar zou ik alleen maar praten en tips krijgen, maar zou de kern niet opgelost worden. Wim heeft me geweldig begeleid om wel tot die kern te komen, waarna ik het volledig zelf heb opgelost. Dat geeft een zelfstandig, trots en euforisch gevoel. Ik heb zelf weer de touwtjes in handen, maak mijn eigen keuzes....en het is niet de samenleving die keuzes voor mij maakt. Dat geeft rust!

S: "Dat leuke gezellige masker kon ik niet opzetten... "

Zo'n anderhalf jaar geleden heb ik mijn eerste afspraak bij Wim gemaakt. Ik was het zat, ik had al aardig wat ondernomen om me eens beter te voelen; psycholoog, psychiater, acupunctuur, praktijkondersteuner, natuurgeneeskundige, anti-depressiva. Niets leek te helpen, niets leek mij te raken. Ik zat zo diep in de put dat het mij allemaal niet meer uitmaakte maar ik was het ook spuugzat om mij zo te voelen. Ik wilde mij ook eens blij voelen, af en toe eens gelukkig zijn en niet constant lopen piekeren en malen. Moet ik dan weer naar een psycholoog? Daar had ik het eigenlijk wel mee gehad, dat was puur praten en op het moment dat ik thuiskwam deed ik er verder niets meer mee.

Naar wie of wat dan? Ik ben een nogal nuchter type en had via via gehoord over analytische therapie. "Is dit niet te zweverig voor mij? ". Ik heb een afspraak gemaakt: baat het niet, dan schaadt het niet.

De eerste indruk van Wim op mij was positief. Hij staat met beide benen op de grond en ik merkte dat hij écht in mij was geïnteresseerd. Bij hem kon ik niet mijn "leuke, gezellige" masker opzetten: Wim prikte daar direct doorheen. Dát was wat ik nodig had; ik kwam daar per slot van rekening voor mezelf en niet om het voor anderen leuk te maken.

De manier van vragen stellen, het blijven doorvragen en door de visualisaties ben ik gaan voelen waar de problemen zitten en hoe ik daar (beter) mee om kan gaan.

De visualisaties waren voor mij zoiets aparts, omdat ik daar eigenlijk een beetje huiverig voor was, voor mij klinkt het toch een beetje vergaand. Maar doordat ik zo intens oude herinneringen weer voelde en weer "meemaakte" kwam ik erachter dat dit voor mij dé manier is om te begrijpen waarom ik reageer zoals ik dat doe, waarom ik me soms voel zoals ik me voel en het voornaamste: hoe ik me wél wil voelen.

Het goede van deze therapie vind ik ook, dat je zelf achter je grenzen moet komen en dat de problemen bij de wortel worden aangepakt. Er worden geen woorden in je mond gelegd, je moet het zelf doen.

Ik heb het vaker met Wim erover gehad dat ik het idee had dat ik niet verder kwam omdat ik achteraf niet bewust met de sessies bezig was. Door het erover te hebben en voorbeelden van het dagelijks leven te noemen ging er bij mij een lichtje branden: het werkt onbewust wel degelijk en ik ben er, langzaam, door veranderd!

In mijn hoofd is het veel rustiger en naar mijn idee leef ik bewuster, ik zie de toekomst weer zonniger tegemoet en de dagen die af en toe niet zo lekker gaan? Dat gebeurt de beste: morgen weer een dag!

M: "Zoektocht naar mijzelf; het werkte"

Zoektocht naar mijzelf. Zo zou ik de afgelopen 8 maanden kunnen omschrijven. Het klinkt als een avontuur en eigenlijk was het dat ook. Samen met Wim, bij wie ik min of meer

toevallig terecht kwam, begon ik eraan, in een periode vol twijfel aan alles. De reis was niet altijd makkelijk, wel vaak verrassend en spannend. En nooit vervelend.

De aanvankelijke verwondering over de gebruikte methodes sloeg al snel om in enthousiasme. Het werkte ! Ik ging steeds beter begrijpen waarom ik was wie ik was en handelde zoals ik handelde en waarom me dat soms in de weg stond. Ik leerde om anders tegen de dingen aan te kijken en niet meer vanuit de oude ingebakken patronen te reageren. Langzaam groeide het vertrouwen in mezelf, in mijn eigen kracht. Er kwam een einde aan de twijfel. Het leven lijkt lichter. Wat goed voor me is, weet ik zelf het best, het zijn niet de anderen die bepalen in welke richting ik ga.

Problemen los je zelf op, dat was altijd mijn stelregel. Daar denk ik nu anders over. De therapie gaf me op een heel bijzondere manier inzicht in mijn eigen handelen en in de gevoelens en emoties, die daar achter lagen. En ik weet nu dat het met hulp van een betrokken therapeut, die je stimuleert eerlijk naar jezelf te kijken en je daarbij op allerlei manieren helpt, een stuk beter gaat.

Ik kan het dan ook iedereen aanraden, zo'n zoektocht naar jezelf.

F: "In therapie gaan is eng!?"

"In therapie gaan" had voor mij altijd iets "engs". Je analyseert zelf je problemen en lost ze dan op.....!

Op enig moment werkte dit niet meer. Ik had inmiddels alles in mijzelf aan stukken geanalyseerd en kwam niet meer verder. Ik zat klem en mijn arsenaal aan methoden was uitgeput, net als ikzelf.

Tijdens een (toevallig??) gesprek met Wim kwamen veel emoties naar boven. Ik besloot om bij Wim in therapie te gaan. Graag wilde ik de mens in mijzelf weer ontmoeten, die ik op enig moment was kwijt geraakt.

Het was hard werken; oude patronen zitten diep. In het begin had ik ook het gevoel in een emotionele achtbaan te zitten. Wim had me daarvoor gewaarschuwd en gaf me het vertrouwen dat we het proces in stapjes zouden doorlopen. In positieve zin voelde ik me aan de hand genomen om oude wonden te bekijken en te helen. Ik heb geleerd om weer op mijn gevoel te vertrouwen en niet alles met mijn verstand stuk te analyseren.

"Het was een geweldige ervaring en iets wat ik in mijn eentje nooit had kunnen doen."

R: "Ik doe niet anders, maar ben ook echt anders."

"De reden dat ik therapie ben gaan volgen is dat ik zowel privé als zakelijk steeds opnieuw bepaalde knelpunten ondervond in de omgang met anderen.

Mijn manier van reageren/omgaan met bepaalde personen of situaties was niet constructief en leidde vaak tot (innerlijke) conflicten. Feitelijk wilde ik graag anders reageren en/of handelen.

Steeds opnieuw nam ik me dan ook voor het de volgende keer anders te doen, maar dat lukte niet of slechts heel even. Als het al lukte om anders te handelen dan voelde het heel gekunsteld en onnatuurlijk.

Gedurende de therapie is gewerkt aan het opnieuw beleven van gebeurtenissen in het verleden die mij op een negatieve manier gevormd hebben.

Oude zeer is opgeruimd waardoor er meer ruimte is gekomen voor wie ik werkelijk ben en om te handelen of te reageren zoals ik echt wil.

Door de therapie ben ik veranderd en dat heeft zijn weerslag op mijn omgeving zowel tijdens als na de therapie. Ik doe niet anders, maar ben ook echt anders (en mensen voelen dat merkbaar aan).

Contact en communicatie verlopen nu, in vergelijkbare situaties en personen, op een hele natuurlijke manier en zonder dat dit innerlijk gaat wringen. En dat terwijl de boodschap of de actie toch hetzelfde is als voorheen.

Conflictsituaties komen veel minder vaak voor en persoonlijke relaties zijn hierdoor hersteld.

Door de therapie ben ik gegroeid als persoon, waar ik voorheen het gevoel had te stagneren."