

Lieve Caroline,

*Al voor ik als een hoopje ellende in een diepe, diepe put viel had ik mn eerste afspraak gemaakt. Op zoek naar een andere richting in mn leven. Dr hing zoveel onheil in de lucht dat het ondoenlijk was om daar zonder professionele begeleiding wat voor structuur dan ook in aan te brengen. Vooral het kleineren en aantasten van mijn waarde als mens door iemand uit mn meest directe omgeving maakten me wanhopig.*

***Ik deed er niet meer toe.***

*Tussen het eerste telefonische contact en de daadwerkelijke afspraak viel de bom. Er was genoeg met me gesold.*

*Ik werd gebracht en gehaald de eerste keer, niet in staat om zelf te rijden. Verblind door mn tranen en verwoest door verdriet. Ik geloof dat ik alleen maar gehuild heb. De reguliere tijd die voor een consult staat ver heb overschreden en juist daardoor het gevoel kreeg dat er e i n d e l i j k naar mij werd geluisterd. Terugdenkend weet ik dat dat een van de belangrijkste pijlers van de therapie is geweest.*

***Gehoord worden.***

*Een ander terugkerend gevoel dat me nu nog steeds enorm goed doet is de erkenning voor mijn moederschap. De manier waarop ik dat invul deugt. Jarenlang werd dat in twijfel getrokken. Erger nog werden mijn kinderen in twijfel getrokken. In latere gesprekken die ik daar met mijn twee oudsten over gevoerd heb is pas gebleken hoe schrijnend en tergend dat met name voor hun is geweest. De openheid die we nu herwonnen hebben heeft ons in de afgelopen twee jaar dichterbij elkaar gebracht dan we ooit gekomen zouden zijn.*

*De zalvende gesprekken die ik daar met jou over gevoerd heb liggen ten grondslag aan een diepe verbondenheid met mijn kinderen. Waar ter wereld ze ook zijn !*

*Ik herinner me de wekelijkse sessies in de beginperiode als momenten om naar uit te zien. Daardoor kon ik mijn naasten ontlasten. Ik keek, was en bleef verdrietig maar het diepste liet ik thuis niet zien.*

*De spagaat waarin ik terecht kwam was af en toe ondoenlijk. Mijn twee oudste kinderen spuugden op de situatie. Voornamelijk uit medelijden met mij. Mijn jongste hield van ons allemaal evenveel en kon de woede van de anderen niet verdragen.*

***Verdeeld moederhart.***

*Ik verdeelde mijn hart om derhalve voor ieder de juiste ruimte te scheppen. Uiteindelijk heeft dat geleid tot grote zorg voor elkaar. Iets waar ik diep dankbaar voor ben.*

*Door het "van moeder tot moeder-gehalte" dat door onze gesprekken liep leerde ik weer objectief te kijken. Kon ik weer opvoeden. Konden de rollen thuis weer op de juiste manier vervuld worden.*

*Het praktische gedeelte van de scheiding werd voornamelijk door mijn advocate gedaan maar ook daarvoor werd mijn kop weer door jou op HELDER gezet. Dr was nogal wat nodig om door de chantage en manipulaties te kijken. Om dan "het goede" in de mens te blijven zien, iets wat nodig is voor de bloedband die mijn kind heeft, had ik je terechtwijzingen erg nodig. Ik kon me af en toe zo verliezen in mijn woede en onmacht .....*

## **Helderheid.**

*Uiteindelijk kwam er lucht in mijn kop. Door de visualisaties die we deden leerde ik diep ademen en weer tot onder in mijn buik te voelen. Ik weet nog een keer van een kuikentje dat heel voorzichtig de schaal van het omarmende ei openbrak. En zn eigen leven ging leiden. Voor mij een moment om te voelen (dus te weten). Die sessie zal ik altijd blijven zien als mijn eerste stapjes in een leven op de manier zoals ik het wil. Alsof ik opnieuw werd geboren.*

*Dat er naast alle ellende die ik met je deelde ook een mooi soort houden van elkaar ontstaan is heeft wat mij betreft bijgedragen aan de diepte waar ik in durfde.*

## **EMDR**

*Om los te komen van de angst. Van de nachtmerries waarin fysiek geweld de boventoon voerde. Om bevrijd te worden van de laatste resten narcistische grip. Nu ik dit schrijf rollen de tranen opnieuw over mn wangen. Het herbeleven is een goeie maar godsalle machtige zware manier. Alsof alles in slow motion gaat maar nog veel harder aankomt. Op het ware moment van gebeuren leef je in een roes. Dit herbeleven kwam toen ik weer echt kon denken en voelen. De angst die het bij me opriep, pakt me nu weer. Maar deze keer kijk ik als toeschouwer en werkelijk voor 't eerst in de afgelopen twee jaar heb ik medelijden met mezelf. Maar ook nu nemen aangeboren krachten het over.*

## **Innerlijke kracht.**

*Altijd gehad. Maar ik moest weer leren waar het zat. Durven vertrouwen op mn gevoel. Mn intuïtie. Door de juiste vragen te stellen gaf je me de antwoorden. Je wees me de weg naar binnen.*

*Hoe ik je vraag: "Wat heb je nodig?" ook gehaat heb, nu gebruik ik hem zelf op momenten dat ik het even niet meer weet.*

***Door de juiste vragen te stellen gaf je me de inzichten die ik nodig had. Leerde ik dieper dan ik durfde te kijken. En hervond ik mijn krachten.***