

‘Spanning is wie je denkt dat je moet zijn. Ontspanning is wie je bent.’

In mei 2012 was ik voor het eerst bij jou in de praktijk.

Ik had op dat moment ontzettend veel last van mijn overspanningsklachten en was mezelf helemaal kwijt. Slapen, werken, hobby's, boodschappen doen.. eigenlijk lukte helemaal niets me meer.

Continue spanning, onrust en gek worden van mezelf. Soms uren op de bank voor me uitstaren.

Ik wist even niet meer hoe ik uit dat 'diepe gat' kon komen. Ik had de afgelopen jaren erg mijn best gedaan om 'alles goed' te laten zijn. En als er even iets niet goed was, dan zorgde ik ervoor dat het wel goed werd. Dat lukte, totdat mijn relatie kapot ging en ik 'de controle' helemaal verloor.

Ik twijfelde aan mezelf, over de persoon die ik was en wat ik wilde.

Ik zie mijzelf nog zo op de bank bij jou zitten.

Het liefst wilde ik je vastpakken en zeggen: 'Help me alsjeblieft, ik heb je zo hard nodig, want ik kom er zelf echt niet meer uit!'.

Het vertrouwen dat je me vanaf de eerste bijeenkomst gaf, zorgde ervoor dat ik open stond voor de therapie. Het liefst wilde ik dat je precies aan mij vertelde hoe ik met situaties om zou kunnen gaan, maar daarentegen liet je mijzelf nadenken. Door de open vraagstelling heb ik mijzelf de antwoorden kunnen geven die ik nodig had. De CREF methode liet mij teruggaan naar mijn kern: Wie ben ik? Wat en wie zijn er belangrijk voor mij, hoe ga ik daarmee om en hoe kan ik mijn eigen grens stellen?

Door bewust bezig te zijn met de fundamentele gebieden kreeg ik na een aantal weken mijzelf weer in beeld. Ik begreep en voelde weer wie Kina was en kon steeds vaker weer mijzelf zijn.

Door de EMDR kreeg ik zowel lichamelijk als psychisch meer rust en daardoor meer kracht. Het lukte me weer om tijdens gesprekken mijn grenzen aan te geven en te accepteren dat ik overspannen was geraakt. Door de EMDR hebben heftige gevoelens een 'rustige plek gekregen'. Ik ben moeilijke situaties uit mijn verleden niet vergeten, maar kan er nu vanaf een afstandje naar kijken.

Ik vond het verrassend hoeveel gebeurtenissen uit mijn leven er voorbij gekomen zijn tijdens de bijeenkomsten. Toen ik begon dacht ik dat alle problemen voortkwamen uit mijn stukgelopen relatie, maar al snel werd duidelijk dat ik bepaalde overlevingsmechanismen had. Ik ben me daar nu bewust van en heb geleerd hoe ik daarmee om kan gaan.

Als er momenten zijn waarop het minder goed gaat lukt het me nu om niet meer dwangmatig de controle te willen houden, het toch goed te laten verlopen of vervelende gevoelens weg te stoppen. Lukt het even niet? Dan is dat maar even zo en geef ik mezelf ook de ruimte om me rot of verdrietig te voelen. Nu ik zowel mijn positieve als negatieve gevoelens erken ervaar ik meer rust.

Ik kan zijn wie ik ben en dat hoeft niet altijd 'perfect' te zijn.

Ik heb nu een plek waar ik me veilig en vertrouwd voel, mijn thuis. Ik doe dingen die ik leuk vind en accepteer dat ik rustmomenten nodig heb. Mijn enthousiasme is terug, ik geniet en kijk weer open de wereld in.

Ik herinner nog goed dat je zei: 'Kina, je komt hier sterker uit'. En dat is wat ik nu voel en ervaar.

Volgend schooljaar krijg ik mijn eigen groep 4 en zal ik mij gaan richten op de OGO (Ontwikkelingsgericht Onderwijs) functie. Een stukje droom dat uitkomt!

‘Bedankt dat je mijzelf hebt teruggegeven..!’