

## De therapie

### 'IK LEERDE BETER NAAR MIJN GEVOEL TE LUISTEREN'

"Gelukkig hielp mijn huisarts me op de goede weg. Ze gaf me informatie mee over gestalttherapie, en wat ik daarover las; sprak me aan. Het idee om deze therapie te gaan volgen voelde aan als een warm bad. Gestalttherapie leert je te vertrouwen op je gevoel in plaats van alles verstandelijk te benaderen, wat ik altijd deed en waar ik zo ontzettend moe van werd. Op internet zocht ik een therapeut. Toen ik op een site de foto van mijn huidige therapeut zag, kreeg ik daar een goed gevoel bij. Ik koos voor haar praktijk. En ik kreeg gelijk: mijn therapeut is een moederlijk type dat toch afstand kan houden. Ze is meegaand, maar verliest de realiteit niet uit het oog en laat me eerlijk zijn over mijn gevoelens ten opzichte van mezelf. Natuurlijk, tijdens mijn eerste sessie was ik wel een beetje sceptisch. Toch kregen we vrij snel mijn doelen geformuleerd: we wilden aan mijn zelf-

vertrouwen werken en ervoor zorgen dat ik meer naar mijn gevoel zou luisteren.

Een manier om mijn doelen te bereiken was door meditatie. Zo leerde ik tijdens een oefening te 'grondvesten'. Hierbij stond ik rechtop en verplaatste ik heel bewust mijn gewicht op mijn voeten, tot ik het midden had gevonden. Mijn rug hield ik recht, mijn schouders omlaag. Door middel van andere oefeningen leerde ik contact te leggen met mezelf, en te ontdekken waar de emoties zich in mijn lijf bevonden. Als ik verdrietig was, vroeg mijn therapeut me waar dat gevoel precies zat. Dan ging ik heel bewust bij mijn lichaam te rade en voelde ik bijvoorbeeld een prik achter mijn oog. En als we het over verantwoordelijkheden hadden, voelde ik letterlijk een last op mijn schouders. Met een oefening gooide ik die last weer van me af. Bij gestalttherapie wordt ook veel met symbo-

liek gewerkt. Zo moest ik ooit een steen uitkiezen die ballast symboliseerde. Die steen pakte ik vast en ik voelde heel bewust het gewicht van de ballast. Daarna moest ik de steen op een veilige afstand leggen. Dat voelde goed. Waar ik ook veel aan had, was de 'open stoel techniek'. Denkbeeldig zette ik personen op een stoel om de confrontatie met hen aan te gaan. In het begin moest ik lachen, ik vond het maar raar om tegen een lege stoel te praten. Maar ik zat daar om aan mezelf te werken, dus gaf ik het een kans. Toen ik me er eenmaal aan overgaf, zag ik die mensen er echt zitten en kon ik eindelijk mijn zegje doen. Wat een opluchting! Langzaam leerde ik mezelf beter kennen en kwam ik dichterbij mijn doelen. Nadat ik mijn sceptis opzijzette, werkte de therapie echt."

## De verandering

### 'IK KAN WEER INTENS GENIETEN'

"Bijna acht maanden ben ik in therapie geweest. Ik ben er nu even mee gestopt, maar zeer waarschijnlijk ga ik nog wel eens terug. Het is haast verslavend om aan jezelf te werken. Gestalttherapie heeft me echt goed gedaan. Ik dacht veel te veel na en benaderde alles rationeel, terwijl ik nu meer naar mijn gevoel luister. Ik heb niet meer voortdurend een goede verklaring voor dingen nodig en ik ben aan niemand nog verantwoording

schuldig. Nu staat bij mij de vraag centraal: wat maakt mij gelukkig? Ik heb mijn baan opgezegd, na lang twifelen. Verstandelijk vond ik het achterlijk om zo'n goede baan op te zeggen, maar mijn gevoel sprak anders. Ik wilde mezelf beter leren kennen en mijn werk slurpte me op. Ik had de tijd nodig om rust en geluk te vinden, en dat lukte niet als ik acht uur per dag achter mijn pc zat. Ik doe nu de dingen die me altijd leuk leken, zo

werk ik eindelijk achter de bar, een oude jeugdroom. Minder prestigieus dan mijn oude baan, maar ik vind het geweldig. Plantjes kopen voor in mijn huis: ik kan er intens van genieten. Soms zijn er nog steeds dingen waar ik het moeilijk mee heb, maar het is een wereld van verschil met een jaar geleden. Ik leef, eindelijk." ●

Gestalttherapie is een vorm van therapie voor mensen met diverse problemen, zoals burn-out, depressieve klachten of identiteitsproblemen. Gestalt richt zich op het herstel van het contact met jezelf en je omgeving; een belangrijk onderdeel hiervan is het opsporen van 'onaffe' zaken. Meer informatie over gestalttherapie en beschikbare therapeuten vind je op de site van de Nederlandse Beroepsvereniging van Gestalttherapeuten: [www.nbgt.nl](http://www.nbgt.nl).