



Interview met Maris van Venrooy

Gestalttherapeut

Dit is een interview van Maris van Venrooy door Jolanda Derksen. Maris is op 13 maart 1967 geboren in Rotterdam en zij is sinds 1996 werkzaam als gestalttherapeut.

J: Wij kennen elkaar al jaren, nog van de gestaltopleiding. Leuk dat ik dit interview met je mag doen. Mijn eerste vraag aan jou is: wat betekent “gestalt” voor jou?



M: Als ik aan “gestalt” denk, dan komt er veel in mij op. De gestalt-visie is een manier van leven, die mij de ruimte geeft om in mijzelf te duiken en mijzelf uit te zoeken. Door mijn innerlijk voelen en weten te versterken, vergroot ik mijn bewustzijn. Ik leer steeds meer mijzelf te zijn en mijzelf ook te laten zien zoals ik ben. Dat geeft vrijheid en rust en de kans om te blijven leren en groeien.

Door gestalt kan ik beter helder zien waar ik “sta”, het geeft mij overzicht. Soms voel ik dat ik geleid wordt en dat ik mij alleen maar over hoeft te geven aan Dan kan ik meer los laten en gewoonweg lekker aan het werk zijn. Allemaal punten, die voor mij nodig zijn om anderen te kunnen helpen. Want hoe kan je een ander leren om een bepaalde weg te gaan, als je deze zelf nog niet gevonden hebt of niet bereid bent te gaan. Ik werk met kleine en grote mensen; met kinderen, jongeren en hun ouders in mijn praktijk “kinderpraktijk Driebergen”. Dit werk doe ik alleen en met anderen; ik voel mij een zelfstandig werker.

J: Als je zegt dat je in jezelf duikt en jezelf uitzoekt, wat bedoel je daar dan mee?

M: Als ik met gestalttherapie bezig ben en mezelf uitzoek dan “kijk” ik naar mijzelf. Zo word ik mij weer meer bewust van wat ik voel, wat er in mij leeft, wat er belangrijk voor mij is. Ik ervaar daardoor een gevoel van vrijheid. Ik zou dit uitleggen als groei.

Door te werken met de mensen, die op mijn pad komen, word ik helder. Ik help door gestalttherapie en kindergroepen te geven. Ik bied ook lichaamswerk en meditatie aan. Het is binnen mijn werk (en eigenlijk ook binnen alle aspecten van het leven!) belangrijk om authentiek te zijn – om te zijn wie ik werkelijk ben. Dat proces ga ik samen aan met de mensen waar ik mee werk. Het is een wisselwerking.

J: Mensen denken soms dat therapeuten alles op een rijtje hebben. Toch zijn wij ook gewoon maar mensen met onze valkuilen. Hoe kijk jij hier tegenaan?

M: Ik voel mij soms onvrij door mijn taak als moeder en doordat ik heel veel van mijzelf moet. Allerlei opgelegde verplichtingen..... Ik ken het van mijzelf dat ik leiding voel en mij daar aan

overgeef. Ik voel dan leiding van innerlijke gidsen. Maar loslaten is nog een oefening. Vooral het loslaten van mijn kinderen en andere naasten. Mijn vader is op dit moment erg ziek. Dit loslaten en mij overgeven aan wat er zal gaan gebeuren, vind ik erg moeilijk. Binnen de kring van mensen, die mij na aan het hart staan, kan ik wel laten zien hoe situaties mij raken. Maar daarbuiten vind ik het nog een hele klus.

J: Je zegt dat je je soms onvrij voelt. Eerder zei je dat je door jezelf uit te zoeken, je weer meer bij je eigen gevoelens en behoeftes uit kan komen. Kan je daar dan ook iets mee in je leven van alle dag?

M: Ja. Ik geef mijzelf dan bijvoorbeeld een vrije ochtend om te kijken naar wat ik zoal van mijzelf moet. Ik kijk dan wat ik hiervan los kan laten en hoe ik mijzelf toe kan staan om vrijer te worden, meer mijn intuïtie te volgen in wat ik voel en wil. Door zo'n vrije ochtend krijg ik gelijk al meer ruimte, meer lucht.



J: Jouw manier van denken en leven zal ongetwijfeld doorwerken in je opvoeding. Tenslotte is opvoeding een kwestie van “voor-leven; het juiste voorbeeld geven. Lukt het jullie om binnen je gezin jezelf te zijn/blijven en toch op elkaar afgestemd te blijven?

M: Het kost veel tijd en aandacht om “wakker” te blijven in het contact met elkaar. En die tijd en aandacht heb ik niet altijd. Ik probeer het wel zoveel mogelijk te creëren, wat de ene keer beter lukt dan de andere keer. Ik leid een druk bestaan. Ik voel dat het mij vraagt te minderen en minder te gaan doen in plaats van meer. Voor mij en voor de kinderen. Mijn man Jan regelt dit zelf wel. Ik heb veel vrienden; wil heel veel en ben ambitieus. Daardoor ga ik vaak te snel en zit mijn agenda al snel vol. Omdat dat niet goed voel, schrap ik weer wat en hervat mijn zoektocht naar balans. Door het ziektebed van mijn vader heb ik op het moment meer tijd nodig voor mezelf. En dat lukt gelukkig ook.

J: Je werkt met kinderen. Is dat een bewuste keus of is dat meer zo gegroeid?

M: Dat was een bewuste keus én het is zo gegroeid. Ik merk wel dat ik de laatste tijd meer met volwassenen werk dan met kinderen. De meerwaarde om met kinderen te werken is de ingang naar de ouders, die hierdoor ook ondersteund worden. En daar zit gelijk ook een extra moeilijkheidsfactor. Want ouders kunnen weerstand voelen om naar hun eigen proces te kijken in plaats van naar hun kinderen. En om naar het geheel te kijken: naar hoe de verschillende gezinsleden elkaar beïnvloeden en wat daarin hun eigen aandeel, hun eigen plek is. Ik vind het een voorwaarde voor werken met kinderen, dat de ouders meegaan. Je doet het met elkaar!

J: Op de gestalt opleiding, die wij gevolgd hebben, oefenen wij op elkaar. We leren het vak mede door persoonlijk werk naast een gedegen praktijk- en theoretische opleiding. Wat heeft deze gestalt-achtergrond voor invloed op jouw leven?

M: Het is vooral merkbaar dat ik mij bewust ben van mijn eigen proces, het proces van de kinderen en Jan. Soms kan ik daar vervolgens niets mee. Maar door terug te komen op het hier-en-nu (dus op datgene wat er daadwerkelijk op dat moment is en niet te verzanden in herinneringen, fantasieën, gepieker enz.) kom ik weer terug bij mijn basis. Ik probeer met aandacht voor Hara in mijn leven van alle dag te staan. (J: *Hara is een Japans woord voor het energiecentrum drie vingers onder je navel. Als je energetisch zwaartepunt in je buik zit – Hara - in plaats van in je hoofd, dan sta, je steviger in het leven. Je kunt het vergelijken met het loodje in een duikelaartje. Sumoworstelaars zijn een praktisch en zichtbaar voorbeeld van dit gegeven.*) Ik probeer dus alert te blijven en gewoon mijn ding te blijven doen totdat daar het moment weer is, dat ik weer helderder zie hoe het met mij en mijn gezin gaat. Soms kan ik het weer oppikken door de ochtend meditatie. Of door een droom, die in mijn herinnering blijft en die mij iets duidelijk maakt.

Ik voel mij vaak een monnik, die in het verkeerde leven terecht is gekomen. Alsof ik twee dingen tegelijk wil doen. Ik ben moeder, partner en heb mijn taak in hele praktische dingen. Maar ik wil ook wat veel spiritueel, geestelijk vlak. Ik voel daar een roeping en heb vaak het gevoel dat ik daar niet genoeg tijd en ruimte voor heb.

J: Als je naar dat laatste stukje kijkt vanuit Hara, vanuit het hier-en-nu, dan is je situatie toch het reële feit. Denk je niet dat beide stukken elkaar voeden – dat ze gewoonweg bij elkaar horen? Als je dat niet gewild had, dan wás je toch het klooster wel ingegaan?

M: Klopt, ik heb gekozen voor dit allemaal. Dus vind ik mijn weg hierin. Maar soms worstel ik er wel mee om evenwicht tussen deze twee dingen te vinden.

J: Op het moment is het volop lente. Alles groeit en bloeit. Het idee van een nieuwe start en nieuwe groei, past dit op de één of andere manier binnen jouw leven op dit moment?

M: Ik ben zelf aan het opschonen. Ik ben mijn huis mijn huis en mijn praktijk aan het opruimen en veel aan het ruimen. Zo ruim ik van binnen ook op. Een aantal van mijn cliënten ronden af en dat voelt voor mij goed. Zij gaan hun eigen weg weer. Ik voel heel veel vertrouwen dat er weer wat nieuws komt al weet ik niet wat..

J: Kan je ons nog iets “meegeven” waar we dit interview mee kunnen afsluiten?

M: Blijf nieuwsgierig! En als je voelt dat die stroom af vlakkt of minder wordt, stel je dan open of zoek waar inspiratie te vinden is voor je eigen wandel...

