



Tijd VOOR therapie

MAAR WELKE?

Dat therapie allang niet meer iets is om je voor te schamen, bewijst het aantal therapieën dat je kunt volgen. Vijf vrouwen vertellen over hun klachten en over de therapie die ze daarvoor volgden.

Interviews: Esma Linnemann. Fotografie: Anouk de Kleermaeker. Haar en make-up: Djolien de Kreij.



Merel Miltenburg (34) is overtuigd van de kracht van Gestalttherapie

“Rond mijn 25e kwam ik in een moeilijke periode. In mijn leven gebeurde veel tegelijk: ik verhuisde naar Amsterdam, waar ik mijn draai niet kon vinden, mijn ouders emigreerden naar Portugal en met mijn studie ging het niet lekker. Door alle veranderingen ontwikkelde ik depressieve klachten. Via mijn zus kwam ik terecht bij een Gestalttherapeut, zij had daar goede ervaringen mee. Al tijdens het eerste gesprek had ik het idee dat ik vond waar ik zo naar op zoek was. Aandacht voor mijn ervaringen in het hier en nu en het serieus mogen nemen van mijn gevoelens, impulsen en verlangens.

In de Gestalttherapie staat het onderzoeken van de wisselwerking tussen de cliënt en de omgeving centraal. Naast de inhoud van mijn verhaal lette mijn therapeut ook op hoe ik mijn verhaal vertelde en op mijn lichaamstaal. Als ik bijvoorbeeld tijdens een gesprek op mijn lip beet, vroeg zij me waarom ik dat deed, waardoor ik mij bewust werd dat ik soms mijn boosheid op mezelf richtte in plaats van deze te uiten. Hierdoor kreeg ik door hoe mijn gevoel en lijf met elkaar verbonden waren. Ik kwam erachter dat ik mezelf veel had aangepast aan anderen. Mijn therapeut daagde me uit: wat zou er eigenlijk gebeuren als ik me tijdens de sessies eens niet braaf zou opstellen? Door zo'n oefening leerde ik dat het goed voelt om meer ruimte te claimen: ik voelde me creatiever en levenslustiger als ik mijn 'wilde kant' meer ruimte gaf.

Sinds de Gestalttherapie heb ik meer inzicht in mijn eigen gedrag. Ik weet dat als ik mezelf te veel aanpas en wegcijfer, dit mij beperkt in mijn doen en laten en ik heb geleerd en ervaren dat ik de keus heb dit anders te doen. Wat ik vooral erg prettig aan Gestalttherapie vind, is dat er geen protocol is, geen vastgelegd programma. Je bepaalt zelf het tempo en waar je het over wilt hebben. Dat heeft voor mij heel goed gewerkt. De kern van Gestalttherapie is voor mij de onvoorwaardelijke acceptatie van wie je bent en wat je voelt, waarbij je vervolgens binnen de veilige grenzen van de behandelkamer mag experimenteren.”

“DE KERN VAN GESTALTTHERAPIE IS VOOR MIJ DE ONVOORWAARDELIJKE ACCEPTATIE VAN WIE JE BENT EN WAT JE VOELT”