

Han =

De gene naar wie ik verwezen was. De man waarvan de verwijzer dacht dat hij goed bij mij zou passen. Door mij bij het eerste telefonisch contact meteen te laten voelen dat hij goed kon luisteren voelde het voor mij goed. Nu nog de eerste ontmoeting. Ik toch gespannen, daar ik zeer gevoelig ben voor een eerste indruk, en als die niet goed voelt ik het moeilijk vind dit te zeggen.

Toen de eerste ontmoeting.

Ik stapte de auto uit en probeerde niet nerveus over te komen, iets wat hij meteen door had. Eerst wandelen niet meteen praten, wachten tot er iets gebeurde of dat ik iets ging zeggen en aan het einde van de eerste ontmoeting Han mij de vraag stelde "voelt het goed of is dit de eerste en laatste keer". Met andere woorden "ga ik je weer zien?"

Ja, de manier die hij gebruikte om mij me op mijn gemak te laten voelen is iets wat ik niet met woorden kan beschrijven. Door hoe ik loop, wandel, richting kies, wel/niet om me heen kijk, reageer op vragen, hij reageert op dingen die ik vertel, mijn emoties, zijn emoties, enz. kreeg ik steeds meer vertrouwen. De gekste en raarste dingen (dat vond ik in ieder geval) die ik hem vertelde werden serieus genomen en niet in het "belachelijke" getrokken. Volgens mij belevenis vond hij alles "normaal". Het gekke is dat ik op weg naar de sessies me vaak niet goed voelde, een slechte dag had. Gefrustreerd werd ik daarvan, want ik wilde graag laten zien dat het ook wel eens goed met me ging. Toen ik dit hem eens meldde, zei hij: "Wees blij dat je, als je naar mij toe komt, je dan net rot voelt. Dan kan ik je helpen, om dingen anders te benaderen en te zien". Wat ik wel merkte is dat ik me na de sessies eigenlijk altijd vrijer, vrolijker en opgeruimder voelde.

De voorbeelden, die hij me toereikte, om te gebruiken als er weer eens iets negatiefs of zwaars op mij afkwam, kon ik heel makkelijk toepassen. Het mij laten zien en voelen, daar kan ik iets mee. Dat is iets wat ik in mijn hoofd kan opslaan en onthouden. Het lezen van sites op de computer over depressies en burn-outs en hulpmiddelen die per computer aan worden geboden komt bij mij niet binnen.

En dan.

In de sessies die ik heb gehad, was ik een soort van flipperkast geweest. Een bal die op en neer, heen en weer ging. De ene keer voelde ik me goed, de andere keer ontzettend rot. Maar bij hem kon ik mezelf zijn of ik me nu goed of rot voelde. Soms probeerde ik wel eens net te doen of het prima met me ging, maar binnen de kortste tijd kon hij me aankijken en ging ik meteen voor de bijl. Han kon ik niet voor de gek houden.

Nu heb ik nog 1 sessie te gaan.

We hebben die afspraak dan nu gemaakt. Ondertussen lange tijd mailcontact gehad. Het gaat steeds beter. Sprongen vooruit en soms een stapje terug. Ik ben er niet meer bang voor. Het contact, per mail, doet me goed. Krijg reactie van hem terug in het rood geschreven, opmerkingen over mijn schrijven. Positieve inspiratie voor mij.

Door hem ben ik gaan hardlopen. Wandelen deed ik altijd al, maar joggen????? Vreselijk! En nu begin ik het leuk te vinden. Op de manier waarop hij mij heeft laten zien en voelen hoe je positief kunt lopen heeft mij "getriggerd".

Wie had dat ooit gedacht!

De laatste sessie is geweest.

Gelukkig op een goede dag voor mij. Lichamelijk gaat het steeds beter met me. Het geestelijke blijft nog iets achter, ben nog steeds een ster in dingen in twijfel te trekken en aan opmerkingen een negatieve draai te geven. Ben me dit nu, gelukkig, zeer bewust. Daardoor kan ik er aan werken de andere denkwijze me eigen te maken. Ik moet het alleen de tijd geven.

Han, bedankt!