



GEGROND

Praktijk voor bewustwording en levenskwaliteit

Het is nu bijna een jaar geleden dat ik 'opeens' thuis zat met een burnout. Opeens, want ik zag het niet aankomen. Een burnout vanuit problemen van mijn werksituatie. Nu ik terugkijk, vind ik het logisch. Maar dat is achteraf. Het was heftig en ik was bang, bang om nooit meer de oude te worden. Gelukkig ben ik ook niet meer helemaal de oude geworden. Ik ben sterker geworden. En rustiger. Ik heb er van geleerd. Ik werd na een maand of 5 door mijn behandelaar geadviseerd om een behandeling te starten om te kijken waar bepaalde patronen vandaan kwamen. Want waarom zit ik nu thuis met een burnout en gaan mijn collega's nog door en kunnen zij dealen met de zaken op de werkvloer. Waarom heb ik last van bepaald gedrag van managers en neem ik al het werk op me en zeg ik geen nee. Ik nam contact op met Marijke. Dit voelde goed. De intake was al een eyeopener. Mijn levensverhaal vertellen waar naar geluisterd wordt, waar ruimte en respect voor was, maar vooral op dat moment stond mijn verhaal centraal. Er was begrip voor verdriet maar ook voor humor. Hoe vaak vertel je niet een verhaal dat het wordt afgedaan met ja ik ken ook iemand die dat heeft maar dan nog erger. Natuurlijk zijn er nog ontelbare gevallen die veel schrijnender zijn maar dit is nu mijn rugzak en die zat tjokvol.

We zijn een traject gestart en per keer wist ik niet wat we gingen doen. Er is bij mij veel uit mijn verleden naar boven gekomen. Heftig dat wel. Maar zo bijzonder om dat mee te maken. Wat heb ik eigenlijk veel gemaskeerd. En veel gecompenseerd. Ik snap zo veel meer van alles wat er is gebeurd en waarom ik zaken zo aanpak. We hebben tijdens de healings wat zaken uit het verleden rechtgezet. Daar heb ik nu vrede mee. Ik kan dingen loslaten.

Een mooi voorbeeld is ook dat ik nooit kon stilzitten als ik thuis was. Niet even op de bank met een boekje. Nooit! Marijke kwam met de uitleg dat ik onbewust bang was voor gedachten uit het verleden. Wat kan ik nu heerlijk mijn rust nemen!

Er kwamen veel zaken naar boven als ik bij Marijke was. Dat gingen we dan bespreken. Telkens kwam ik weer met nieuwe inzichten.

Bij het 1e bezoek begon ik nog te huilen bij het noemen van de naam van de manager, bij een van de laatste bezoeken kon ik woordelijk een gesprek aangaan met de manager zonder hartkloppingen. Ik heb niks te verliezen. Ik sta voor wie ik ben. Ik ben niet meer bang. En ik hoef niet meer te maskeren. "wat kijk je chagrijnig" doe ik af met ja zo zit mijn gezicht lekker. Ik hoef niet meer 7x24 met een lach door het leven. Dat doet niemand.

Ik heb het gevoel dat ik meer mezelf ben geworden, ik ben rustiger maar leef meer. Soms bij enige druk voel ik al wat terugval dus pas op de plaats. Dat is goed. Ik blijf scherp. Want dit wil ik niet nog een keer meemaken.

Ik ben Marijke enorm dankbaar voor haar respect, vertrouwen, integere houding, inzichten en haar kunde. Het is zeker bijzonder om bij Marijke een traject te volgen en helpt je mee in je persoonlijke groei.

Marijke dank je,
Veel liefs Cathy