

Zoektocht naar geluk

Ik kijk terug op een halfjaar waarin ik een groei heb doorgemaakt, die ik nooit voor mogelijk had kunnen houden. De afgelopen jaren zocht ik naar geluk. Om dat te bereiken, probeerde ik te beredeneren hoe ik dat kon doen. Als iets me niet lukte, viel ik vaak in een diep gat. Ik vond het leven moeilijk als ik alleen was, maakte me veel zorgen over of ik het wel goed deed en of ik wel goed genoeg was. Ik was soms dagen aan het piekeren, vroeg me af hoe het toch allemaal zou moeten. Als ik me goed voelde, probeerde ik het geluk vast te houden, terwijl ik er nooit achter kwam waarom het steeds maar van korte duur was.

In mijn zoektocht was ik veel aan het lezen. Intellectueel escapisme; een vlucht in de boeken. Wat ik las over spiritualiteit, het vinden van je ware zelf, het totaal erkennen van jezelf, het bewust en liefdevol leven, leek me allemaal heerlijk. Maar als ik het zo goed wist, waarom lukte het dan niet? Wat stond me steeds in de weg? Waarom kreeg ik er geen vat op?

Mijn gevoelens van onvermogen en angst deden me besluiten de 'Tools for life' therapie te gaan volgen. Nadat ik die knoop had doorgehakt, voelde ik me al beter. Ik ging immers aan mezelf werken? Trots vertelde ik het aan mensen om me heen.

Op het moment van de therapie heb ik vaak aan die overmoed teruggedacht. Met 'gewoon een beetje werken aan mezelf', was ik er bepaald niet. De therapie was een sprong in het diepe... en mijn redeneervermogen hielp me er helemaal niet bij! Wat me sterk is bijgebleven van de therapie is die steeds terugkerende vraag: "Wat voel je?" ... en hoe ik door de mand viel, als ik weer probeerde te *bedenken* wat ik voelde.

De therapie en de confrontatie met mijn oude pijn, heb ik als heel intens beleefd. Ik was weer klein en maakte alles nog eens door; mijn moeder die me zo hard nodig had, mijn vader die me nooit echt zag en de spanningen die ik als kind thuis voelde.

Ik ontdekte welke rol oude pijn op dat moment nog in mijn leven speelde. Ik leerde geen slachtoffer meer te zijn! Ik, die nooit boos was, heb de longen uit mijn lijf geschreeuwd van boosheid! Ik heb geslagen, geschopt, gehuild... zoveel en zo intens gevoeld. Het mocht er allemaal zijn, ik mocht er helemaal zijn! Nog steeds raakt het me, als ik me dat realiseer. Ik heb gedanst, gelachen en gedroomd dat ik kon vliegen. Ik ben creatief geweest en heb op de laatste dag vol trots gevierd wat ik behaald had!

Ze zeggen wel eens dat je pas leert autorijden, als je je rijbewijs al hebt en regelmatig rijdt. Zo werkt het voor mij bij het inpassen in mijn leven van al het geleerde uit de therapie. Af en toe val ik weer... en zie ik nu wat er gebeurt! Af en toe weet ik het nog steeds niet ... en kan ik toch bij mijn gevoel en bij mezelf blijven!
De gesprekken die ik nog iedere maand heb, helpen me er aan te herinneren en zijn iedere keer een spiegel voor me.

Mijn vertrouwen groeit en groeit, doordat ik kan voelen en weet dat ik het aan kan, doordat ik mijn kracht nu voel en weet waar ze te vinden is, doordat ik op mijn intuïtie durf te varen. Ik ben emotioneel volwassen geworden in een half jaar tijd!