

Zolang ik adem, leef ik (dum spiro spero)

Eindelijk, op de leeftijd van 58 jaar, besef ik dat ik hulp nodig heb. Slapeloze nachten, onrustig, druk in mijn hoofd en constant een brok in mijn keel. Moe, doodmoe van al het gepieker. Mijn hoofd vol gedachten. Het wordt nu echt tijd om het verleden te gaan verwerken, de druk wordt te groot en het beïnvloed te veel mijn leven. Met lood in mijn schoenen ga ik naar het kennismakingsgesprek.

Bij dit eerste gesprek voel ik me veilig en op mijn gemak. Veilig om alles te vertellen en bereid om weer door de pijn heen te gaan.

De eerste week heb ik ervaren als zwaar. Praten is niet het probleem, maar het voelen vind ik heel moeilijk. Ik ga de diepte in, voel verdriet en boosheid. Voelen, voelen en nog eens voelen. Het doet pijn, heel veel pijn. Ik mag schreeuwen, schoppen, slaan. Wat voelt dat fijn, alle woede en frustraties komen er uit. Na elke sessie voel ik me leeg en moe en soms heel verdrietig. Omdat ik er voor gekozen heb 2 weken volledig vrij te houden voor de therapie kan ik 's middags alles verwerken. En als ik me heel moe voel lekker even slapen. Ik mag loslaten zodat er weer ruimte komt voor een nieuw begin.

Elke dag voel ik me sterker en krachtiger worden. Er gebeurt echt iets met mij. Op dag 6 gebeurt er iets heel moois. Ik heb als symbool een knoop meegenomen. Het weekend is moeilijk geweest en ik zat behoorlijk in de knoop met mijzelf. De knoop lag er gewoon ik hoefde hem niet eens te zoeken. Het blijkt een hele bijzondere knoop te zijn. Er staat water op, een leeuw en een boom. Verder staat er op de knoop "DUM SPIRO SPERO". Het staat voor "zolang ik adem leef ik". Dit komt precies op het juiste moment en geeft mij weer de kracht om door te gaan. Bij de woorden "DUM SPIRO SPERO" stond het volgende gedicht:

*Het regent, 1000 tranen neerkomend op de grond.
De wolken trekken langzaam weg,
en het geluk komt tevoorschijn.
De wind, blaast alle zorgen weg.
De zon komt door, het licht weerkaatst in het water.
Een regenboog, de kleuren op weg naar de toekomst.
De sneeuw dooit, en het pad wordt weer zichtbaar.
Want er zal altijd een weg zijn, ook al zie je die soms even niet.
(bron www.gedichten-freaks.nl).*

En zo gebeurde er iedere dag wel iets bijzonders. Na die 10 dagen voelde ik me compleet leeg en was er eindelijk rust in mijn hoofd. Er is nog heel veel te leren, maar ben blij dat ik de beslissing genomen heb om Tools for life te gaan doen. Het juiste pad is weer zichtbaar voor mij. Niets staat mij nu in de weg om verder te groeien en te worden wie en wat ik altijd al wilde zijn. Ik ben Guusta dan ook zeer dankbaar dat ze mij heeft willen begeleiden op deze bijzondere tocht.