

Terugblik op het halfjaar koppeltraject

1. Wat was voor jou de belangrijkste reden om 'ja' te zeggen tegen een traject bij mij?

De belangrijkste motivatie om contact met je op te nemen was de overtuiging dat er iets MOEST gebeuren: of het nu goed of slecht uit zou pakken, er was iets gaande in onze relatie waar wij zelf de oplossing op dat moment niet voor konden vinden, waardoor we in een neerwaartse spiraal terecht waren gekomen.

2. Wat was op dat moment jouw grootste frustratie?

De avond voor ik je belde was een woordenwisseling zo uit de hand gelopen dat ik me schaamde voor onszelf. Ik merkte dat het te vaak voorkwam dat we als twee vijanden tegenover elkaar stonden. Het lukte mij niet om dichterbij M. Te komen. Ook niet meer om hem te begrijpen. Ik voelde me steeds afgehouden door hem en onmachtig om dit te doorbreken.

3. Ik weet dat ik niet de eerste therapeut was, waar je mee gewerkt hebt. Wat heb je hiervoor al geprobeerd en wat miste er voor jou gevoel, waardoor je niet de resultaten haalde die je graag wilde behalen?

Voor we bij jou kwamen hadden we een kort traject bij een psycholoog gedaan. Deze man raakte zeker aan een paar zaken, maar werkte aan gedragsverandering. Voor mij was het niet bevredigend omdat ik het gevoel bleef houden dat we er te makkelijk mee weg kwamen. Alsof het hart niet echt mee kon doen in een setting waar je op een bank tegenover een meneer je best doet naar iets te luisteren waarvan je denkt: 'dit zijn woorden, dit is niet waar het over gaat'

We hebben een serie bijeenkomsten voor paren gedaan die ronduit slecht was. Als je echt goed in de shit zat kreeg je alle aandacht, maar voor mensen als wij die niet uit elkaar wilden was het vooral kijken en zien hoe drie van de zeven koppels uit dit traject uit elkaar gingen. Weinig

inspirerend en eerder bedroefd stemmend.

We hebben de SAB (seksualiteit als basis op de Schans bij Arend van Rietschoten gedaan) . Ik heb enorm veel geleerd en gekregen van Arend, en er is ook een deel van mijn angst/terughoudendheid ten aanzien van seksualiteit daar verdwenen. Dus het heeft ons ieder voor zich veel gebracht, maar het was niet waar het over ging bij ons. Na het hele traject werd onze relatie eerder slechter dan beter, omdat er veel aangeraakt was maar niet verbonden. Er waren sessies waarbij ik meer losgezongen raakte van M. En dat prettig vond. Mijn eigen ruimte binnen de relatie terug te krijgen, omdat ik het gevoel had deze verloren te zijn in iets waar ik zelf nog steeds niet de hand in had.

Bij Rianne was er de ruimte om in een gesprek (omdat er ogenschijnlijk niet gewerkt wordt) de diepte in te gaan en met kleine interventies steeds een stapje verder te kunnen ervaren wat er zich in werkelijkheid voordoet in onze dynamiek.

4. Welke angst of twijfel had je toen je overwoog om in te stappen? En wat maakte dat je het toch hebt gedaan?

Ik had geen angst. Het was, zoals gezegd een erop of eronder. En ik was bereid het eronder te accepteren.

5. Wat maakte dat je voldoende vertrouwen had in mijn begeleiding?

Dat is nou een moeilijke vraag. We hebben het ons hier thuis ook wel eens afgevraagd; wat doet Rianne nu eigenlijk? En eerlijk, het gaat denk ik niet over het 'doen'. Wat ik ervaren heb is dat Rianne heel goed kan luisteren en de essentie van wat ik vertelde goed teruggaf door middel van metaforen (beeldend spreken helpt bij mij), nieuwsgierigheid, en zelf ook in de dynamiek die ontstond mee bewoog.

6. Hoe heeft onze samenwerking ervoor gezorgd dat jij/jullie patronen konden doorbreken?

De patronen zijn doorbroken. We waren op die dagen met zijn drieën intensief bezig om dat aan te gaan wat liever niet gezien wilde worden. Rianne heeft daarbij een mooie verbinding naar ons beiden getoond waarin wij beiden onze eigenheid met haar konden delen zodat de band die er ontstond voor ieder een andere kleur had.

De trauma opstellingen hebben mij het meest geraakt en dingen doen inzien en weer op hun plaats gebracht wat in wanorde was geworden. En omdat onze zoektocht nu synchroon liep, en wij thuis soms tegen elkaar konden zeggen 'dit pakken we op bij Rianne' werden de te nemen stappen lichter en dragelijker. Het gegeven dat Rianne voor een periode de derde was in onze relatie heeft te enorm geholpen. Wij hebben dit toegelaten, maar Rianne heeft deze rol heel mooi en integer gedaan. We konden allebei op haar vertrouwen.

7. Waar zat jouw grootste groei als mens in?

In de trauma opstellingen ben ik kanten van mezelf tegengekomen die zowel nieuw als bekend waren. Ik ben ook oude patronen tegengekomen, maar die werden steeds minder geloofwaardig. Ik heb het nieuwe (de wijze vrouw) kunnen omarmen en heb een periode deze nieuwe kant bewust kunnen integreren in mijn dagelijks leven. Niet meer als droom. Er was een eenvoudige keuze te maken: kies je voor angst of voor liefde. Zodra ik mezelf die vraag stelde werd mijn plek groter, of ruimer. Werd ik meer aanwezig in luisteren en observeren en vertrouwde ik meer en meer op mezelf.

8. En welke concrete resultaten zag je door die groei?

Zoveel. Met M. Ik zie hem nu als mijn gelijke. We wonen nu apart en zoeken elkaar op als we dingen samen doen. Dat is zo'n andere beweging. Bovendien ben ik de angst voor deze stap kwijt geraakt. Ik zou nooit meer terug willen naar de oude situatie. Ik kan beter mijn eigen grenzen voelen. Dat is anders geworden.

In mijn werk neem ik diezelfde plek in en voel ik de groei. Dat merk ik ook aan de beweging van deelnemers aan mijn trajecten, en de ruimte die ik voel om opdrachten terug te geven. Het voelt dieper en vrijer. Ik ben er

erg gelukkig door.

9. Van welke doorbraak ben je nog steeds ondersteboven? :-)

Dat er weer liefde en plezier is in ons huis.

10. Wat is er nog meer concreet voor je veranderd? En hoe voelt dat?

In mijn werk weet ik beter wie ik ben. Ik kan dat helder uitleggen en ik kan ook onpopulaire beslissingen nemen zonder mijn gewooneheid te verliezen. De verbinding die we aangegaan zijn het afgelopen half jaar gaat in haar gewooneheid (ik heb er geen ander woord voor) door, naar al het andere waar ik ook mee in contact sta.

Gedurende het proces ben ik verzoend geraakt met het feit dat ik geen kunst meer maak. Ik heb de identiteit kunstenaar af kunnen leggen. Dat was een groot ding waar ik al een jaar of 12 mee in de clinche lag. Er was steeds het enorme verlies die identiteit verloren te zijn geraakt. De onrust om het terug te vinden is er nu niet meer. Het maakt mijn leven zoveel rustiger. Iets ouds afgelegd (kunstenaarschap) en iets nieuws (begeleider van mensen die precies dit proces doormaken) omarmd.

11. Wat is er nu allemaal voor je mogelijk geworden?

Het belangrijkste is dat ik zie waarin ik geïnvesteerd heb. Niet alleen met M. maar mijn hele leven. Dat het weten er al is en dat ik niet nog meer mijn best hoeft te doen. Niet voor M. Niet voor de kinderen en niet voor mijn klanten. Ik ga vrijer om met alle verbindingen en voel me ook meer verbonden, juist door mijn plek steeds weer in te nemen. En natuurlijk is dat niet elke dag puur geluk. En kan de relatie met mijn familie me nog steeds tot wanhoop drijven. En vind ik M. Nog steeds een rare knakker, want er is niets echt opgelost. Maar er is zo veel meer ruimte waar ik steeds naar terug kan gaan.

12. Wat zou je nog willen zeggen tegen mensen die zich herkennen in jouw verhaal?

Soms is belangrijk om heel eerlijk tegen jezelf te zijn en onder ogen te zien dat je echt geen kant meer op kunt. Dat je bereid bent verlies te accepteren omdat de weg die je aan het gaan bent je niets meer brengt. Ik denk dat er pas dan echt iets kan gebeuren.