

Ik wil weer bij mijn gevoel kunnen...

Samen met Wil, een sportieve vrouw van midden vijftig, start ik onze wandelcoachingssessie. Het is een zonnige najaarsdag en de hei staat nog net in bloei. Ze loopt met straffe pas. Tijdens onze klim omhoog de berg op vertelt ze over de mantelzorg van haar dementerende moeder die haar zwaar valt in combinatie met haar nieuwe baan en de zorg voor haar hoogbegaafde puber zoon. Maar wat het met name zwaar maakt is haar vaders negativiteit. Een voorbeeld: Haar moeder kan bijna niet meer praten en heeft moeite met slikken. Als zij blij aan haar vader appt dat ze een heel bord vla bij haar moeder naar binnen heeft weten te krijgen door er een banaan met pindakaas doorheen te prakken, reageert hij kortaf met BAH pindakaas... 'Niet echt de reactie waar ik hoopte', zegt ze. 'Hij is dwingend in het opeisen van de aandacht voor hemzelf.' beschrijft ze. Ik zie aan haar dat het verdriet daarover hoog zit maar ze slikt het snel weg. Ze vertelt snel en daadkrachtig door dat de mantelzorg nodig is, het alleen op haar schouders rust en toch zal moeten gebeuren. Ze krijgt plotseling een pijnlijke steek in haar schouder. Ze geeft aan dat dit juist het probleem is. 'Ik kan niet bij mijn emoties maar voel signalen in mijn lichaam dat er iets zit.' Ze vertelt dat ze meer bij haar gevoel wil kunnen. Ook om meer in verbinding te kunnen zijn met anderen. 'Ze merken niet wat er in me leeft en denken dat ik alles wel aankan.'

Eenmaal boven gekomen vraag ik haar een stilleven of beeld te maken van alles wat er op dit moment speelt in haar leven. Ze kijkt me even vertwijfeld aan, waarop ik met een speelse knipoog aan geef dat het een creatieve opdracht is die haar vast zal liggen! Voor de start had ze nl. in het bezoekerscentrum nog even gebladerd in een paar knutselboeken. Ze gaf daarbij verlangend aan hoe leuk ze het zou hebben gevonden als haar kind daarvan hield, omdat ze het zelf altijd zo leuk vond.

Ik ga rustig op het mos zitten terwijl zij in het bos heen en weer loopt en zegt: 'Ik weet niet waar dit heen gaat'

Als ze klaar is vraag ik haar toe te lichten wat ze gemaakt heeft. Ze heeft in het midden 3 stukken verpulverd hout rechtop tegen elkaar neergezet: Mijn man, mijn zoon en ik. We zijn als een fort dat elkaar ondersteunt. Daartegen leunen 2 lange sparappels. Dat zijn mijn vader en moeder die qua zorg tegen me leunen. Vanaf het 'fort' ligt een stekelige tak naar een stukje hout: 'mijn oude werkplek'. Het werk paste me niet meer, vandaar stekelig. Maar ik heb nog steeds contact met mijn oude collega's, vandaar nog de verbondenheid. En er ligt een tak met kleine dennenappeltjes: Dat is mijn nieuwe baan met leuke dingen (de dennenappeltjes) en vertakkingen.

Ik breng haar zin van het begin van de oefening naar voren en vraag naar de relatie met de werkelijkheid: 'Ik weet niet waar dit heengaat...' 'Zei ik dat?' vraagt ze, 'ja dat klopt wel, ik weet niet goed hoe het verder moet...ik weet het gewoon even niet meer.'

Ik vraag haar eens te voelen hoe het nu is voor haar. Ze voelt niet, maar wil het beeld meteen anders gaan neerleggen: Kijk als mijn ouders nou eens niet zo zwaar op me zouden leunen ... Ze pakt de dennenappels al weg. Maar ja er is niemand anders die het kan overpakken af en toe. Mijn zus woont in het buitenland dus het komt op mij aan. Als ik haar opnieuw vraag hoe dat voor haar is, vertelt ze rationeel verder, zonder emotie.

Ik wil haar meer fysiek in de beleving zetten, kijken of het dan toegang geeft tot gevoel. Ik zeg haar dat we gaan inzoomen op haar ouders die op haar leunen. Is er iets in de omgeving dat dat kan uitbeelden? Iets wat tegen haar zou kunnen leunen? Ze kijkt rond en zoekt tot ze een groot stuk boomstam ziet. Ze tilt het met moeite op, tot de stam tegen haar leunt en zij schuin hangend er tegenaan duwt om hem overeind te houden. Ik vraag haar daar een poosje te staan en haar ogen dicht te doen. Na een paar minuten vraag ik haar waar ze dit voelt in haar lichaam? Ze beschrijft: Haar voeten staan schrap in de bosgrond, haar kuiten verkrampen iets en haar schouders staan aangespannen. Opnieuw vraag ik wat ze erbij voelt. Ik zie namelijk de vermoeidheid, maar opnieuw komt niet het gevoel, maar de wens het op te lossen: Ik zou de stam weg willen zetten, zodat hij niet alleen op mij leunt. Ik ga erin mee en laat haar de stam verplaatsen. Ze sjort en sjouwt met moeite, want het is een zware stam. Ze zou mijn hulp kunnen vragen, maar dat doet ze niet. Ik laat haar tobben tot hij uiteindelijk tegen een boom staat.

Van een afstandje kijken we naar de stam die tegen de boom leunt. 'Dat heb ik eigenlijk in het echt ook gedaan, door voor mijn moeder een verzorgings tehuis te zoeken. Ik dacht dat het me zou ontlasten, maar in de werkelijkheid bleek het niet dat effect te hebben. Ik heb alles *alleen* moeten uitzoeken en regelen. Er valt even een stilte. Ze vervolgt: Het tegenhouden van die stam was niet het zwaarste, maar het *alleen* sjouwen om het tegen die boom te krijgen wel. Ik zie voor het eerst in haar ogen dat ze geëmotioneerd raakt.

Precies op dat moment krijgt ze opnieuw een felle steek in haar schouder en buik! Ik vraag haar haar ogen dicht te doen, haar handen erop te leggen en met haar aandacht naar toe te gaan. Ze doet het en de tranen stromen over haar wangen. Voor het eerst geeft ze woorden aan haar gevoel: moe, alleen, radeloos, eenzaam in de zorg, maar doorgaan en doorgaan, zwaar, verdrietig, zo'n behoefte aan rust. Ze neemt een diepe inademing en zucht. Haar ademhaling wordt rustiger, nog steeds met haar ogen dicht. Ik laat haar nog een poosje de rust ervaren door haar te laten staan en te laten voelen wat het doet in haar lichaam. De pijn neemt af, ontspant, wordt warm onder haar handen. Heerlijk, even zo staan, even niets. Rust.

We vervolgen na een poosje onze wandeling en praten na: 'Ik heb veel te lang maar doorgebikkeld en neem geen moment voor mezelf. Ik vind het heerlijk om te wandelen en heb dat in geen tijden meer gedaan. Ik geniet zo van het uitzicht en de natuur. Ik wil dat weer vaker gaan doen. De steken die ik voelde waren een waarschuwing van mijn lijf dat het teveel was en ik een moment voor mezelf moet nemen ter ontspanning. Ik heb het telkens genegeerd. Doorgaan, geen tijd, oplossingen vinden, regelen. Mijn focus ligt de hele tijd bij het zorgen voor anderen, ik cijfer mezelf weg. Ik merk nu juist dat het beter is om er met je aandacht naartoe te gaan. Ik neem me voor vaker een moment voor mezelf te nemen. En het hoeft niet eens altijd via een wandeling, gewoon een rust momentje bv. kopje thee aan de keukentafel en dan in het niets voor je uitstaren heeft vast ook dat effect...'

We hebben een manier gevonden om contact te maken met haar gevoel, via het lichaam. Ze gaat opgelucht met een voornemen naar huis. Er staat nog een doel open voor vervolgsessies: Gevoel delen met anderen om meer in verbinding te kunnen zijn...