

## SESSIE VERSLAG CLIËNT

Code naam:

Datum van de sessie: 16-12-09

ANGST/STAP UIT  
DE EMOTIE

### 1) Wat voor verwachtingen had je voor de sessie?

Ik verwachtte weer aan de slag te gaan met een emotie die mij vermoeit en blokkeert. Ik had geen idee welke emotie dat zou zijn.

Vooraf bespraken we kort hoe het op dat moment met me ging en hadden we het over de problemen met mijn dochter. Maya gaf aan dat het belangrijk is grenzen te stellen en duidelijk te zijn over de gevolgen van haar gedrag. Ik moet niet in emotie handelen en niet mijn emoties bij haar leggen.

### 2) Wat gebeurde er tijdens de sessie in je lijf en je gevoel? Welke inzichten kreeg je?

We pakken de draad van de vorige sessie weer op, want de emoties moeten eruit.

Maya vraagt me om rond te lopen en me bewust te worden van wat ik voel. Ik voel bijna direct tranen opwellen. Ik weet niet waar die tranen voor zijn, maar er zit een dikke brok in mijn keel. Het voelt als een hard, zwaar iets, ongeveer als een grove steen met harde punten, die mijn hele keel vult en alles blokkeert.

Maya vraagt me om een kussen te pakken en dat te zien als die brok. Ik leg het voor me op de grond.

Maya vraagt wat ik ermee wil doen. Ik wil het wegschoppen. Dat doe ik ook, maar Maya legt het telkens terug voor mijn voeten. Ik word boos, ik wil dat ding niet. Ik blijf het wegschoppen, steeds feller, maar het ligt steeds weer voor me. Maya vraagt wat het dan is.

Ik weet het niet, ik antwoord dat het alle narigheid is die ik ervaar. Dat is niet erg concreet. Maya vraagt door; ik zeg dat ik het leven als zwaar en moeizaam ervaar; ik heb het idee dat ik overleef. Ik ben bang dat ik niet sterk genoeg ben om het leven aan te kunnen. Het blijkt dus een soort levensangst te zijn. Is me die dan echt al meegegeven in de baarmoeder? Ik heb daar vaak over gedacht, zeker sinds ik weet dat een moeder heel veel kan overdragen op haar ongeboren kind. Volgens Maya is dat heel goed mogelijk. In ieder geval is die angst voor mij heel wezenlijk en wil ik ervan af. Maya vraagt me in die angst te gaan zitten en hem echt te voelen. Ik moet me voorstellen dat ik dat ongeboren kind ben dat in de baarmoeder zit. Eerst denk ik dat ik dat niet kan, maar al gauw voel ik me heel benauwd, alsof niet alleen mijn keel, maar mijn hele lichaam en geest dichtgeknepen worden. Ik moet huilen maar mijn adem stukt. Ik krimp helemaal in elkaar. Ik raak in paniek. Maya haalt me eruit door me te vragen haar aan te kijken en uit de angst te stappen. Eerst durf ik dat niet: ik denk dat ik, als ik dat doe, ook uit de herinnering stap. Maya legt uit dat de herinnering en de emotie die gekoppeld is aan die herinnering, twee verschillende dingen zijn. De herinnering kan ik niet loslaten: die maakt deel uit van mijn geschiedenis en is onuitwisbaar. De emotie die ik eraan gehangen heb, kan ik echter wel loslaten. Daardoor kan ik de negatieve lading van de herinnering afhalen. Als ik me concentreer op mijn ademhaling lukt het me. Ik ben geschrokken van alle emoties.

Maya legt uit dat deze angst niet mijn angst is, maar de angst van mijn moeder was. De angst voor een moeilijke of gevaarlijke bevalling, de angst voor een kind met een handicap.

Die angst bleek ook nog onterecht, want zij baarde een kerngezond kind. Ze vraagt me naar die angst te kijken zoals het is: de angst van een ander.

Nu is het tijd om de angst van mijn moeder terug te geven aan haar, waar die angst thuishoort: het is immers niet mijn angst. We zetten een grote rol neer, die mama verbeeldt. Maya vraagt me mama's angst terug te leggen bij haar.

Ik moet huilen en denk dat ik het niet kan: ik wens niemand angst toe en zeker niet deze, en al zeer zeker niet mijn eigen moeder. Maya zegt dat ik het haar niet geef; ik geef het TERUG want het was al haar angst. Ik kan er niets mee, ik wil het niet en ik hoef het ook niet voor haar te dragen. Ik hoef me niet verantwoordelijk en ook niet schuldig te voelen.

Ik vind het heel moeilijk, maar ik leg mama's angst toch terug waar hij hoort: bij haar. Ik spreek uit wat ik doe en waarom ik dat doe. Ik voeg eraan toe dat mama nu ook niet meer bang hoeft te zijn: ik ben een gezonde dochter, die het leven aankan – en sinds kort helemaal op eigen kracht.

Maya vraagt me hiernaar te kijken en me bewust te zijn van wat ik nu voel. Er gebeurt iets wonderlijks in me: ik denk aan – en zie voor me: “kijkglas moet vol zijn”: een ouderwetse pomp met een maximum niveau en wat er in me gebeurt is het tegenovergestelde: het kijkglas loopt leeg. Er zakt iets in me; ik voel een of ander peil van mijn hoofd steeds meer afzakken. Het is het stresspeil volgens Maya. Daarvoor in de plaats komt een gevoel van diepe rust. Dat is heerlijk. Ik kan er alleen maar kort van genieten, want mijn hoofd begint alweer te malen: “en wat doe je met je eigen dochter?” en meer van dat soort vragen...

### Inzichten:

- Ik voel me belemmerd om ten volle te leven door een soort levensangst, die me waarschijnlijk al voor mijn geboorte is meegegeven. Gebeurtenissen later in mijn leven hebben die angst alleen maar versterkt.
- Door heel bewust in deze angst te gaan zitten, kun je er ook weer uitstappen. Dat geeft een bevrijdend gevoel.
- Het is mogelijk om gevoelens te hebben die je voorkomen als je eigen gevoelens, maar die eigenlijk iemand anders toebehoren. Je kunt ook afscheid nemen van die gevoelens.
- Ik ben niet verantwoordelijk voor de negatieve gevoelens van een ander en ik wens die niet op mij te nemen. Als ik die gevoelens terugleg waar ze thuishoren, kom ik meer bij mezelf.

**3) Met welke gevoelens kon je tijdens de sessie niet komen?**

Geen.

**4) Hoe voelde je je direct na de sessie, de rest van de dag en de dagen erna?**

Direct na de sessie was ik emotioneel uitgeput. Ik moest echt bijkomen. Ik besprak alles met mijn man en dat deed me heel goed. De dagen erna was mijn stemming wat opgewekter dan de week ervoor (hierdoor?). Ik leek me wat sterker te voelen.

**5) Hoe integreer je de dingen die in de therapie naar boven komen in je dagelijks leven?**

Maya gaf me als 'huiswerkopdracht' mee om dit te oefenen: bij angst of andere hevige emoties: proberen eruit te stappen. Dat lukt me, buiten de veilige kaders van een sessie en zonder de hulp van de therapeut, nog niet.

**6) Hoe ervaar je de therapeut tijdens de sessie? (Positieve en negatieve ervaringen)**

Ik voel me veilig bij Maya en op mijn gemak.

**7) Wil je zelf nog iets toevoegen?**

Dit was een heel heftige sessie, die volgens mij heel waardevol kan zijn.