

Ongeveer een jaar geleden ben ik bij Marianne gekomen na een doorverwijzing van een psycholoog. Ik had te maken met angst en depressieve gevoelens en was op zoek naar “wie ik wel was”. Emoties en gevoelens zaten vast en stond ik niet toe. Ik reageerde be- en veroordelend over mezelf. Hierdoor waren er nekklachten en ik had sowieso een strak en gespannen lichaam. Ik vergat adem te halen en mijn ademhaling verliep ook haperend. Veel last van vermoeidheid en weinig energie.

Al met al zat ik duidelijk niet lekker in mijn vel en was erg naar binnen gericht.

Ik vind het in eerste instantie erg moeilijk om me over te geven aan de gevoelens van o.a. verdriet en angst die Marianne bij me teweegbrengt door op een respectvolle en liefdevolle manier me aan te raken. Dit gebeurt in een veilige en steeds meer vertrouwde omgeving wat voor mij erg belangrijk is.

In de loop van het jaar gebeurt er van alles met me; Het belangrijkste vind ik het terugvinden van mijn gevoel; weer kunnen genieten van allerlei zintuiglijke ervaringen; de aanraking door de wind, de zon, de geluiden in de natuur, de geuren van douche gel en het ontdekken van muziek die me diep raakt. Voor mij is het een bewustwordingsproces van hoe mijn lichaam voelt en dat dat oké is! Ik kan en mag me op één dag blij, geïrriteerd en verdrietig voelen! Ik ben zachter geworden, niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen. Ik stel minder hoge eisen aan mezelf. Mijn geest en lichaam is beter in balans; voel me meer tevreden en ervaar meer innerlijke rust. Mijn lichaam gaat steeds meer ontspannen.

Ik richt me steeds meer naar buiten; ik zoek vormen op waarin ik me meer kan uiten zoals zingen in een koor, dansen en schrijven. Daarnaast vind ik het heerlijk om te gaan wandelen en yoga te doen. En hoewel er confronterende en heftige sessies steeds geweest zijn, heb ik nu het gevoel dat ik steeds sterker wordt en dat het proces nog groeiende is.

Het “geraakt worden door aangeraakt te worden” met alles wat daarbij hoort, heeft mij gebracht tot waar ik nu ben; een vrouw die er mag zijn!