

Het echte leven

Lenie Westerlaken (50) is therapeut en trainer. “Meer dan ooit heb ik het gevoel dat ik echt leef.”

“Een paar jaar geleden ben ik langere tijd ziek geweest. Ik had een goedaardige tumor in mijn bijnier, die ervoor zorgde dat ik een torenhoge bloeddruk en hartritme stoornissen kreeg. Dat gebeurde heel langzaam, zonder dat ik het in de gaten had. Ik had gemakkelijk een hersenbloeding kunnen krijgen. Uiteindelijk ben ik geopereerd en is het goed gekomen. Toen ik weer mocht gaan werken, was er geen plek meer voor mij. Ik ben een opleiding relatie- en gezinstherapie gaan volgen. Dat

was iets wat ik heel graag wilde, al sinds ik in de jaren tachtig in de psychiatrie begon te werken. Maar het kwam er niet van. Ik heb tijdens die opleiding veel over mezelf geleerd. Ik kom meer voor mezelf op, zorg beter voor mezelf en geef vaker een afwijkende mening. Dat had ik van huis uit niet meegekregen, ook niet in de evangelische kerk waarin ik samen met mijn man voorganger was. Ik heb de opleiding aangegrepen om een vrij mens te worden, de echte Lenie, en niet langer het product van de normen van een ander. Het heeft er

onder meer toe geleid dat ik niet langer in die kerk zit. Op het moment dat de breuk daar was, vond ik het verschrikkelijk. Inmiddels ben ik ruim een jaar verder en voel ik mij bevrijd.

Als gestalttherapeut help ik mensen om te kijken naar hun leven, in het hier en nu. Ik laat ze stilstaan bij zichzelf, maak ze bewust wat ze ervaren. Ik zoek dus niet, zoals een psychoanalist, in het verleden

wat er allemaal is misgegaan. Als er sprake is van een onverwerkt verleden, komt dat er ook nu uit. Als je vroeger niet hebt geleerd je mening te geven, dan doe je het ook nu nog niet. En als ik merk dat je je zinnen niet afmaakt, dan wil ik weten wat je niet zegt. Ik geloof dat lichaam, ziel en geest één geheel zijn, dus alles wat je niet verbaal uit, komt op een andere manier naar buiten. Daarnaast ga ik op zoek, zonder te oordelen. Dat laatste heb ik moeten leren. Ik had mijn oordeel vroeger snel klaar. Door mijn opleiding en werk heb ik ingezien dat ik mijn intuïtie heel serieus mag, nee moet nemen. Zo heb ik eigenlijk al die tijd in de evangelische kerk wel ‘geweten’ – een buikgevoel was het – dat sommige dingen niet klopten. Er werd dit gezegd en dat gedaan. Ik heb mijn mond gehouden en afstand bewaard. Totdat ik daar geen boodschap meer aan had. Toen ik mijn kritiek uitte, ging de leiding tegenover mij staan en is de boel geëscaleerd.

In die kerk was mindfulness bij voorbaat verdacht, alleen al omdat het uit het boeddhisme afkomstig is. Terwijl ik geloof dat wij van het boeddhisme veel kunnen leren als het gaat om aandachtig leven. Maar ik hoef niet te leren om leeg te worden of mezelf te verlossen. Wel moet ik leren het leven te verdragen. Als christen betrek ik daar ook God bij.

De aandacht voor leven in het hier en nu, die ik ook in trainingen christelijke mindfulness probeer door te geven, heeft mezelf veel gebracht.

Als ik fiets, kijk ik om me heen en kan ik van de schepping genieten. Als ik iemand ontmoet, heb ik contact. Meer dan ooit heb ik het gevoel dat ik echt leef. Als het leven moeilijk of verdrietig is, weet ik dat ik het met hulp van God kan dragen.” >

www.in-contact.nu

Als ik merk dat je je zinnen niet afmaakt, dan wil ik weten wat je niet zegt

