

Vanuit de Praktijk door: Ilonka Behr**Het meisje met het grote hart**

Zachtjes hoor ik de deur van mijn praktijk open gaan, weifelend komt ze binnen, “ mag ik verder komen?”, vraagt ze zacht. Het is kenmerkend voor haar, niet te-veel willen zijn, niet teveel plek voor zichzelf innemen. Het is ook precies de reden waarom ze terecht is gekomen bij mijn praktijk. Ze was vastgelopen op haar werk, opgebrand en uitgeblust. Al snel wordt me duidelijk hoe dit komt. Het wordt me duidelijk hoeveel moeite ze heeft met grenzen stellen, voor zichzelf opkomen, haar eigen ‘tuin’ bewaken, nee zeggen, iets voor zichzelf vragen.

Alhoewel ze er zeker het postuur niet voor heeft, vertoont ze veel kenmerken van de ‘masochistische karakterstructuur’, ook wel de ‘verdrager’ genoemd. Mensen met deze karakterstructuur hebben een groot hart voor een ander, ze zijn trouw, stellen hun huis voor anderen open, hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en blijven lang doordragen. Zich aanpassen aan de ander, gaat als vanzelf. Met hun behoefte om anderen te helpen, bouwen ze een levensstijl op, waarin ze zichzelf opofferen. Het kost ze moeite om zichzelf te uiten, voor zichzelf op te komen, grenzen stellen en te genieten. Sterker nog, genieten of je ‘geluk nemen’ brengt een soort ‘schuldgevoel’ met zich mee. Alsof het niet mag, zondig is; er is immers altijd nog van alles te doen, en er zijn genoeg mensen die het zwaar hebben. Het is dat deel van de masochistische karakterstructuur dat ik zelf ook goed ken.

In de therapie staan we stil bij wat zij eigenlijk wil. Ze leert om haar behoeftes en verlangens onder woorden te brengen en te formuleren. En om behoefte en consequenties te splitsen. Met andere woorden....iets mogen verlangen of willen, misschien wel zonder dat dit kan of iets uiten, zonder dat het betekent dat er iets moet veranderen.

Het is namelijk juist de expressie die zo belangrijk is...het niet langer opsluiten van je gevoelens, want juist daar zit de innerlijke vrijheid. Uiten van wat je voelt, zonder het gevoel te hebben de ander daarmee te kort te doen. Ze leert dat zeggen wat je vindt, ook heel vriendelijk kan, met liefde en respect voor de ander, en bovenal met liefde en respect voor jezelf. Pas wanneer je zelf helder hebt, wat je voelt, wordt het ook makkelijker om dit te gaan delen met de mensen om je heen. Ze begint eerst eens bij haar man, en ervaart wat dit haar brengt. Daarna breidt het zich uit naar haar werk. Ze stopt daar met direct Ja zeggen op alles wat er op haar afkomt, en leert ook om aan te nemen als een collega iets voor haar wil doen, waardoor de balans meer terug komt. Ze bakent haar eigen ‘tuin’ meer af, naar familieleden, door zich bewust te worden dat ze niet overal verantwoordelijk voor is.

Zonder haar grote hart te sluiten, want dat hoort juist ook zo bij haar, leert ze over de verhouding tussen kiezen voor jezelf en verantwoordelijkheid voor de ander en over het belang van lichtheid...om zwaarte te kunnen dragen.

Ilonka Behr is transpersoonlijk therapeut, en heeft een eigen praktijk voor psychosociale therapie bij o.a. medisch gerelateerde problematiek.
www.leaftherapie.nl