



Ermelo, 20 juni 2016

Lieve mensen,

Het is voor mijn gevoel pas net lente, en toch schrijf ik nu al mijn zomernieuwsbrief, die altijd verschijnt, kort voor mijn zomervakantie.

Dit jaar heb ik vroeg vakantie, niet zo heel zeer mijn eigen wens, maar vooral ingegeven door externe factoren op het werk van mijn man, en afstemming met andere collega's. Het is dus niet zo dat ik al 'toe' ben aan vakantie. Al is 'toe zijn', misschien ook wel een soort van 'toe-leven', je weet dat het eraan komt en dus verheug je je er ook op.

De afgelopen maanden hebben bij mij in het teken gestaan van loslaten. Loslaten van intervisiegroepen waar ik al lang mee samen was, loslaten van bestuurswerk wat ik al lang deed, en loslaten van mijn grote zoon van zestien, die dan nu toch echt rond rijdt op zijn eerste scooter, en me daarmee zowel veel angst bezorgd, als vreugde.

Vreugde, omdat hij er zelf zo van geniet én omdat hij me regelmatig even ergens heen brengt en ik dan de wind door mijn haren voel gaan en een gevoel van 'vrijheid' en verbinding ervaar. De puberteit is voor veel ouders, en ook voor mij, niet de makkelijkste periode; het is vaak laveren tussen angst en vertrouwen. Tussen ze de ruimte geven om het op hun eigen manier te mogen doen én ze ook iets mee te geven van je eigen levenslessen (omdat ik ook bang ben, dat hem iets overkomt, als ik niet steeds op zijn hart druk dat hij uit moet kijken voor vrachtwagens, gevaarlijke kruisingen en andere hobbels van het leven ;-)).

Het belangrijkste wat ik hoop dat mijn zoon meekrijgt, is verbondenheid: dat hij leert om met liefde naar zichzelf en naar anderen te kijken, en dat hij voelt dat ik er voor hem ben, wat er ook gebeurt. Als hij dan zelf aanbiedt om me ergens heen te brengen op de scooter, en hij tegen me zegt: nu kan ik jou ook eens ergens heen brengen mam, wat je zo vaak voor mij gedaan hebt; dan ben ik vervuld, omdat de verbondenheid er zo is, tussen hem en mij, tussen hem en zijn hart...en dan voel ik, dat het –ondanks het zoeken naar de juiste weg in het land van puberteit- goed is...Verbondenheid; het is misschien wel tegelijk het meest wezenlijke en het meest moeilijke in het leven. Voor verbondenheid is het nodig, om je binnenkant te laten zien aan jezelf en aan de ander; je kwetsbaarheid, je angsten en behoeften en de pijn die je voelt.

In deze uitgave van LEAF NIEUWS vertel ik jullie meer over de ontwikkelingen binnen de praktijk. Ik eindig met een prachtig verhaal over pijn en je kwetsbaar opstellen van Toon Tellegen. Een verhaal, wat mij zelf erg geholpen heeft, toen ik mijn eerste stappen zette op het pad van contact maken met mijn eigen kwetsbaarheid.

Massage van Marleen Vreekamp

Zoals velen van jullie weten en al hebben ervaren, is LEAF is een bijzondere "samenwerking" aan gegaan met massagetherapeut Marleen Vreekamp.

Voor ieder mens is het belangrijk om goed in contact met zijn of haar lichaam te zijn, om meer te kunnen voelen, met aandacht te kunnen zijn bij wat je lijf nodig heeft, om te ontspannen, tot rust te komen, spanning los te laten. Dat is precies de reden dat ik mijzelf met grote regelmaat laat masseren. Marleen komt 1x per maand een avond naar mijn praktijk (met massage tafel), zodat jullie gemasseerd kunnen worden in jullie "vertrouwde omgeving".

De massage duurt een uur en kost 35 euro. In overleg met Marleen kun je de massage afstemmen op wat je lijf nodig heeft, zo is er bijvoorbeeld ook een speciale hoofdmassage, die ervoor zorgt dat je je hoofd wat meer "los kan laten". Marleen masseert met liefdevolle aandacht en trage bewegingen, zodat je lijf zich echt kan ontspannen en spanning kan loslaten.

De eerst volgende keren dat Marleen naar de praktijk zal komen zijn: **dinsdagavond 26 juli, dinsdagavond 23 augustus, donderdagavond 15 september en donderdagavond 6 oktober.**

Je kunt je bij mij opgeven of een e-mail sturen.

Opleiding

Inmiddels heb ik de opleiding van de Maskermaker afgerond. Zoals sommige mensen van vissen, sporten, klussen, schilderen, wandelen of wat dan ook maar houden, zo houd ik van mijn vak. Hoe wij mensen in elkaar zitten, wat ons beweegt, hoe we met emoties (kunnen) omgaan, hoe we ons kunnen verbinden, het is voor mij een oneindig boeiend gebied. Ik leer elke dag bij, van jullie die in mijn praktijk komen, van mijn eigen gevoelens, van het verschil tussen mannen en vrouwen, van ouder-kind liefde, van boeken die ik lees, en van opleidingen die ik volg en leermeesters (m/v) die ik ontmoet. Op dit moment ben ik bezig om me nog weer verder te ontwikkelen en bekwamen in relatietherapie. Ik volg nu de opleiding EFT, die gebaseerd is op theorie over hechting en op de verschillen in emotionele beleving tussen mannen en vrouwen. Emotiegerichte relatietherapie (of Emotional focussed couple therapy), is een therapievorm die is ontwikkeld door Sue Johnson en zij beschrijft een relatie als een dans; als een interactiecirkel, gebaseerd op je eigen hechtingsstijl. Sue Johnson ken je misschien wel van o.a. haar toegankelijke boek "Hou me vast".

Aangezien mijn psychotherapie-opleiding gebaseerd is op o.a. het belang van hechting en ik in de praktijk ook zie wat de impact is van de aanwezigheid of het gebrek aan hechting is, voel ik me erg thuis bij de EFT. Hechting gaat over de behoefte om geliefd, gewaardeerd, gesteund, begrepen en veilig te zijn. Hechtingsbehoeften zijn normaal, universeel en we komen ze tegen bij iedereen die belangrijk voor ons is. Ruzies ontstaan dan ook meestal niet door inhoud of teveel emoties, maar door de angst voor verlies van jezelf, of de ander in de relatie. Hoe je zelf hebt geleerd om je te hechten, vroeger, maar ook later in je leven; komt terug in je partnerrelatie.

Loslaat-oefening

Aangezien deze nieuwsbrief ook een beetje in het teken staat van loslaten, deel ik een loslaat-oefening met jullie. De oefening is simpel, maar erg doeltreffend en je kan hem overal doen, op elk moment van de dag, waar je ook bent, en wanneer je merkt dat je gespannen, of angstig bent, boos, of verdrietig, of wanneer je meer ontspanning of loslaten wilt ervaren.

Adem langzaam en diep in en houd, als je longen helemaal gevuld zijn met lucht, je adem vast.

Houd je adem vast, zo lang als je kunt. Merk op hoe, terwijl je de adem in je lichaam vasthoudt, de spanning geleidelijk stijgt. Merk op wat er gebeurt in je borstkas, je hals en je buik.

Merk op hoe de spanning stijgt en de druk oploopt. Merk de veranderde gevoelens op, in je hoofd, hals, schouders, borst en buik. En houd je adem vast. Blijf vasthouden.

Merk hoe de sensatie sterker en onplezieriger worden, hoe je lichaam steeds krachtiger probeert om je te laten uitademen. Observeer die lichamelijke sensaties, alsof je een nieuwsgierig kind bent, dat zoiets nog nooit gezien heeft.

En als je je adem echt geen seconde meer kunt inhouden, laat hem dan langzaam en heel rustig los.

Proef met volle teugen van de ervaring van het loslaten.

Waardeer het eenvoudige genot van uitademen. Merk het loslaten op. Merk op hoe de spanning oplost.

Merk hoe je longen zich legen en je schouders zakken. Waardeer het eenvoudige genot dat het is, om los te laten.

(Deze oefening komt uit: De klappen van het leven, van Russ Harris).

Vakantie

Vanwege vakantie is de praktijk gesloten van **4 juli tot 21 juli**.

Facebook

Wist je dat LEAF ook te vinden is op Facebook? Vindt je het leuk om ook de berichten (en columns) van LEAF op Facebook te ontvangen, of wil je laten weten dat je LEAF een warm hart toedraagt? Zoek op LEAF Ermelo, en Like, dan ontvang je de berichten van LEAF.

Pijn – Toon Tellegen

"Heb jij ook wel eens zo'n pijn in je angel, wesp?" vroeg de bij op een keer aan de wesp.

"Nee," zei de wesp, "maar pijn in mijn middel heb ik helaas wel. Heb jij die niet?"

"Nee," zei de bij, "pijn in mijn middel heb ik nooit."

De dieren zaten bij elkaar aan de rand van het bos, naast de rivier, onder de wilg.

"Ik heb wel eens pijn in mijn snor", zei de walrus. "Een soort doffe pijn, alsof mijn snor bonst. Zo'n soort pijn."

"En ik heb soms schildpijn", zei de schildpad. "Vooral als ik op reis moet, 's morgens vroeg." Hij zweeg even. "Het beste is om dan maar niet te gaan."

Het hert vertelde over de pijn in zijn gewei: "Mijn hele gewei lijkt wel in brand te staan, als ik dat heb."

De slak zei dat hij nogal eens kramp had in zijn steeltjes, en de kameel vertelde over de onaangename tintelingen in zijn bulten. Het nijlpaard zei: "Ik heb hier pijn." Hij deed zijn mond wijd open en wees naar binnen. Iedereen boog voorover om de pijn te kunnen zien, maar het was te schemerig en te ver om iets te kunnen onderscheiden.

"Dat is jammer," zei het nijlpaard, "want het is wel een interessante pijn."

"Ik heb nooit pijn," zei de mier plotseling.

Het werd heel stil. Iedereen keek de mier met grote ogen aan. "Pijn is onzin," zei de mier.

De eekhoorn dacht aan de pijn die hij soms binnen in zich voelde, hij wist nooit precies waar.

Het was een verdrietige pijn, vond hij. "Zou die pijn ook onzin zijn?", dacht hij.

Het was een warme dag. De rivier glinsterde en iedereen zweeg en dacht aan zijn pijn en vroeg zich af of die pijn wel echt was en geen onzin.

De zon daalde en de wind stak op. De rivier begon te kabbelen.

"Scheuten," zei de mier na een tijdje zachtjes, "die heb ik wel eens. Als jullie dat pijn willen noemen, dan vind ik het goed."

Ik wens jullie een mooie zomer...met ruimte om tot rust te komen...je te verbinden met de dierbare mensen om je heen...je zorgen los te laten en te genieten van zonneschijn op je huid.

Liefs,

Ilonka Behr

welkom@leaftherapie.nl

www.leaftherapie.nl

0341- 562250