In maart 2016 kwam ik voor het eerst in de praktijk van Christie Stammis.

Redenen om hulp te zoeken waren er. De jaren hiervoor hadden mij uitgeput, een gevoel van verdriet en oververmoeidheid maakten dat er hulp nodig was in het ordenen van mijn gedachten. Ik wilde namelijk weer dat gevoel van geluk, onbevangenheid terug en niet vervallen en blijven hangen in somberheid. Ik zou in de zomer 2016 50 jaar worden en wilde een frisse start.

In de jaren ervoor had ik veel tijd en zorgen om mijn moeder gehad en haar bijgestaan zoals zij mij altijd had bijgestaan. Mijn vader was al op jonge leeftijd overleden aan kanker. Mijn moeder overleed begin 2016. Als enig kind was ik voor het eerst alleen. Ondanks mijn man, kinderen en vele vrienden voelde ik een allesoverheersende eenzaamheid.

Daarnaast was het bedrijf van mijn man enkele jaren ervoor failliet gegaan wat op ons en op het gezin een stempel drukte. Mijn baan als arts maakte dat ik lange dagen werkte , goed bij de les moest blijven en ook bij nacht en ontij mijn diensten moest verlenen.

Omdat ik altijd plezier en energie kon ontlenen aan die belangrijke zaken hierboven vroeg ik mezelf af waarom dit niet meer ging. Op die vragen wilde ik antwoorden en adviezen.

Een enorme warmte overviel me tijdens ons eerste afspraak in haar praktijk. Voor het eerst in jaren kon ik vertellen, verdriet loslaten.

Stap voor stap ontrafelde Christie de zorgen, op meerdere manieren maar altijd beeldend. Dit maakte het zo echt.

Er werd een moodbord gemaakt met uitbeelding van het zwarte gat ,het ergste wat mij was overkomen en de dingen/mensen die mij het ultieme geluk brachten. En werkelijk in het midden de dingen, personen die mij stabiliteit geven, een goed gevoel geven. Dingen uit mijn hele leven kwamen naar boven, dierbaren werden weergeven met herinneringen uit verleden , werk gerelateerde zaken werden op het doek geplakt of geschilderd. Ik wist niet dat ik dit in me had. Aanvankelijk kon ik er niet naar kijken. Het deel van verdriet, het zwarte gat was zo intens dat ik er zomaar om kon huilen. Met tips niet te blijven hangen in verdriet ( maar je verdriet af en toe de gelegenheid te geven er gewoon te zijn) , maar je gedachten bewust te maken van het geluk, de mooie dingen. Door het uit te beelden werd mijn focus verplaatst naar die mooie dingen.

Er werd een levenslijn gemaakt van foto’s. Vaak wordt gevraagd je biografie op schrift te verwoorden. Op deze manier met foto’s in een lange levensslinger werd in 1 klap duidelijk dat de herinneringen die ik had aan mijn liefdevolle jeugd, mijn studententijd, omgang met vrienden waren vervaagd door de zorgen in de laatste jaren. Met de levenslijn kwamen alle waardevolle momenten weer boven en gaven zo een energie.

Een andere opdracht was het maken van een gedicht met een schilderij van een van mijn mooiste ultieme momenten die ik op een foto had . Dit ultieme moment / deze foto moest verknipt / gescheurd worden en in dit schilderij verwerkt. Hoe moeilijk vond ik het dit mooie beeld kapot te maken. Maar uiteindelijk werd er een prachtig schilderij gemaakt wat nog altijd in mijn kamer hangt.

Daarnaast opdrachten die ik thuis deed, schrijven, een dagboek bijhouden, het opschrijven maakte duidelijk dat bepaalde dingen op het werk maar ook thuis anders konden. Het maakte mij sterker en gaf me energie om al die dingen weer aan te pakken. En het bijhouden in het ordenen van je gedachten is iets wat heel makkelijk kan, als je de signalen maar herkent.

Dit is een greep uit de sessies en opdrachten die ik het doorlopen bij Christie. Nu ruim 1 jaar verder nog altijd dankbaar dat ik de stap naar haar heb gezet.