

Psycholoog Wiedeke Oldenboom reflectie op therapie-2023-12-19.docx

Toen Anne-Marie bij mij binnenkwam met haar verhaal over hoe vast zij liep in het contact met haar leidinggevende merkte ik dat ik me verbaasd voelde over hoe deze toch mondige, talentvolle vrouw zich niet kon ontplooien. Zij vertelde mij haar verhaal rondom de ervaringen op haar werk en hoopte dat ik haar kon helpen om mondiger te worden in het contact met haar leidinggevende. In haar verhaal was voelbaar hoe gevoelig zij was voor afwijzing en hoe zij haar best deed om een goed beeld van haarzelf te geven.

In haar reacties was te merken dat er sprake was van veel secundaire emoties, waarbij zij er moeite mee had om de onderliggende emotionele lading aan te laten raken. Begrijpelijk gezien haar achterliggende ervaringen. Met veel respect voor haar proces heb ik me laten leiden door haar, haar haar eigen tempo laten vinden in het opzoeken van de pijnlijke ervaringen die haar ervan weerhielden om voor zichzelf op te komen, in eerste instantie in relatie tot haar leidinggevende. Er waren momenten dat het voor haar moeilijk was, ze het bijna op dreigde te geven om het aan te gaan. Die weerstand mocht er wat mij betreft zijn.

Vanaf het moment dat er een voldoende veilige relatie opgebouwd was, waarin Anne-Marie zich gezien, begrepen en gehoord wist kwam ik een enorm krachtig en wijze vrouw tegen. Zij wist wat haar te doen stond en heeft vanaf dat moment alles aangepakt om dichterbij zichzelf te komen. Zij toonde een enorme strijdvaardigheid en is het proces aangegaan om zich te bevrijden van het juk wat het verleden voor haar had betekend. Zij voegde daad bij woord, kwam in contact met de ex-rechercheur zedenzaken, die vervolgens ook meegenomen werd in de therapie. Dat was zelfs voor mij een nieuwe situatie. Hoe krachtig was het voor haar om zich erkend te weten in hetgeen haar was overkomen en in het driegesprek te ervaren hoe daarover gesproken kon worden, hoe daar tegenaan gekeken werd, hoe er met haar meegeleefd werd.

Eigenlijk vanaf dat moment is Anne-Marie in een stroomversnelling door haar verwerking gegaan. Samen werkten we door de boosheid, de frustraties, de woede, het verdriet, de pijn. Door vanuit echtheid van mijn kant naast haar te blijven staan slaagde Anne-Marie met vlag en wimpel om haar verhaal een plek te geven en vanuit echt zijn en eigenheid contact met anderen aan te gaan. Zij leerde om zichzelf te mogen zijn. En wat een mooi, bijzonder mens kwam ik tegen.

Wiedeke Oldenboom
GZ Psycholoog BIG/ Psychotherapeutisch Specialist
19 dec 2023