ZORYA

HOLISTISCH PSYCHOLOOG

Het is nooit te laat om jezelf te worden

Van overleven naar luisteren, kiezen en leven van binnenuit

Een lichaamsgerichte en persoonsgerichte kijk op klachten, emoties en verandering

Drs. Marlene van Lier | Psycholoog NIP® | Certified iRest®-teacher | RBCZ®-zorgprofessional

Ben jij jezelf, of wie je ooit móest worden?

Deze whitepaper geeft je inzicht in hoe oude beschermingsstrategieën ontstaan, hoe je lichaam en emoties informatie geven en hoe er opnieuw ruimte kan komen voor een keuze die werkelijk bij jou past.

Misschien zeg je weleens over jezelf: zo ben ik nu eenmaal.

- Ik ben iemand die altijd doorgaat.
- Ik moet eerst voor anderen zorgen.
- Ik vermijd conflicten.
- Ik wil alles onder controle houden.
- Ik mag niet zwak, boos of afhankelijk zijn.

Maar is dit werkelijk wie je bent? Of is een deel van wat je als jouw persoonlijkheid bent gaan beschouwen ooit ontstaan omdat je je moest aanpassen, beschermen of de verbinding met anderen moest veiligstellen?

Al vroeg in ons leven vormen we overtuigingen over onszelf. We leren wat we moeten doen om erbij te horen en wat we beter niet kunnen voelen, willen of laten zien. Daaruit ontstaan denk- en gedragspatronen en geleidelijk een vertrouwd imago: de persoon die we denken te zijn en aan de wereld laten zien.

Deze manieren van functioneren waren vaak intelligent en noodzakelijk. Ze hielpen je omgaan met de omstandigheden van toen. Maar wanneer ze automatisch de koers blijven bepalen, kunnen ze ook verhullen wat je nu werkelijk voelt, nodig hebt en wilt.

De kern

Jezelf worden betekent niet dat je een betere versie van je persoonlijkheid moet maken. Het betekent dat je leert herkennen wat oude overleving is en opnieuw contact maakt met wie je ten diepste bent.

De kapitein en de stuurman

In de metafoor waarmee ik werk, staat de kapitein voor je ware Zelf: de waarnemende aanwezigheid die alles wat zich aandient kan opmerken zonder ermee samen te vallen. Het ware Zelf is hierbij geen ideaalbeeld waaraan je moet voldoen. Het is het vermogen om aanwezig te zijn, te luisteren, de situatie van dit moment te overzien en van daaruit te onderscheiden wat werkelijk nodig is.

De stuurman staat voor het ego. Daarmee bedoel ik niet alleen het denken of een opgeblazen gevoel van eigenwaarde. Het ego is hier de verzameling oude overlevingsstrategieën die samen een vertrouwde manier van functioneren zijn gaan vormen:

- negatieve overtuigingen over jezelf, zoals: ik ben niet goed genoeg, ik ben niet veilig of ik hoor er niet bij;
- regels over wat je moet doen of juist niet mag voelen, willen of laten zien;
- denk- en gedragspatronen die uit deze overtuigingen en regels zijn voortgekomen;
- het imago waarmee je jezelf hebt leren tonen om veiligheid, waardering of verbinding te behouden.

De stuurman is niet je vijand. Hij heeft geprobeerd het schip veilig te houden met alles wat hij onderweg heeft geleerd. Maar zijn kaarten zijn gebaseerd op eerdere ervaringen. Wanneer hij zonder leiding van de kapitein vaart, kan hij een oude beschermingsroute blijven volgen terwijl de omstandigheden inmiddels veranderd zijn.

De bedoeling is daarom niet dat de stuurman verdwijnt. Wanneer de kapitein aanwezig is, krijgt hij opnieuw de taak waarvoor hij bedoeld is: de koers uitvoeren die het ware Zelf heeft gekozen.

De beweging in deze whitepaper

- Eerst onderzoeken we hoe het beschermingssysteem signalen geeft en waarom een werkelijk alarm soms overbeschermend kan worden.
- Daarna kijken we hoe emoties als een persoonlijke lichamelijke taal voelbaar worden, zonder ieder signaal een vaste betekenis op te leggen.
- Vervolgens verkennen we de ruimte tussen voelen en doen, waarin waarden en karaktersterktes kunnen helpen om bewust te kiezen.
- Tot slot lees je hoe ik deze inzichten vertaal naar een individueel traject dat aansluit bij jouw vraag, tempo en innerlijke beweging.

HOOFDSTUK 1

Wanneer je beschermingssysteem alarm blijft slaan

Pijn en andere klachten zijn werkelijk. Tegelijkertijd vertellen ze niet altijd rechtstreeks wat er beschadigd is. Ze kunnen ook deel uitmaken van een systeem dat probeert te beschermen.

Pijn is altijd werkelijk

Wanneer je pijn voelt, is die pijn echt. Ook wanneer op een scan of bij lichamelijk onderzoek geen duidelijke oorzaak wordt gevonden. Ook wanneer de pijn wisselt, sterker wordt door spanning of juist afneemt wanneer je je veilig en ontspannen voelt.

Pijn ontstaat binnen een beschermingssysteem waarin onder andere hersenen, ruggenmerg, zenuwen, lichaam en autonome processen voortdurend samenwerken. Dit systeem verwerkt niet alleen informatie uit weefsels. Ook eerdere ervaringen, emoties, verwachtingen en de actuele situatie spelen mee.

Pijn vertelt ons daardoor niet rechtstreeks hoeveel schade er in het lichaam aanwezig is. Zij vertelt ons dat het systeem bescherming nodig acht.

Bij acute pijn is dat vaak heel behulpzaam. Wanneer je je hand brandt, trek je haar terug voordat je erover hebt kunnen nadenken. Het alarmsysteem doet precies waarvoor het bedoeld is.

Maar een beschermingssysteem kan gevoeliger raken. Soms blijft het alarm afgaan nadat weefsels zijn hersteld, of reageert het steeds sneller op bewegingen, sensaties of situaties die het met gevaar is gaan verbinden. Het alarm is dan werkelijk, terwijl het niet meer volledig past bij het gevaar van dit moment. Dat wordt wel een overbeschermend alarm genoemd.

Dit gaat niet alleen over pijn

De wisselwerking tussen lichaam, brein, emoties, ervaringen en omstandigheden is niet alleen relevant voor pijn. Ook bij angstklachten, depressie, aanhoudende vermoeidheid, tinnitus en veel andere psychische en lichamelijke klachten kunnen processen van bescherming, dreigingsdetectie, autonome regulatie en aangeleerde verwachtingen een rol spelen.

Dat betekent niet dat al deze klachten hetzelfde zijn of door één mechanisme worden veroorzaakt. Een mens bestaat niet uit afzonderlijke onderdelen: lichamelijke processen, emoties, gedachten, eerdere ervaringen en de omgeving beïnvloeden elkaar voortdurend. Soms begrijpen we goed welke processen meespelen en soms weten we dat eenvoudigweg nog niet.

Belangrijk

Luisteren naar het lichaam vervangt nooit passende medische of psychologische diagnostiek en behandeling. Het voegt een vraag toe: welke informatie geeft mijn hele systeem mij op dit moment?

Het alarm op jouw schip

Je kunt je lichaam vergelijken met een schip dat voortdurend informatie verzamelt. Het voelt veranderingen in temperatuur, druk, spanning, ademhaling, beweging en energie. Zodra het systeem mogelijk gevaar waarneemt, kan het alarm slaan.

Als kapitein hoor je dat alarm. Je merkt pijn, vermoeidheid, druk, verkramping, somberheid, angst of onrust op. Maar je kunt óók waarnemen waar het schip zich bevindt en wat er om je heen gebeurt.

- Is er een storm die om handelen vraagt?
- Is er iets dat onderzocht, verzorgd of beschermd moet worden?

- Of bevindt het schip zich nu in kalmer water, terwijl het systeem nog reageert op een eerdere storm?

De kapitein negeert de signalen niet en wordt er evenmin boos op. Maar zij neemt ieder signaal ook niet automatisch als volledige beschrijving van de werkelijkheid. Zij kijkt, luistert, onderzoekt en kiest vervolgens wat wijs is.

Veiligheidsinformatie toevoegen

Wanneer er geen acuut gevaar is en het systeem overbeschermend lijkt te reageren, kan het helpen om nieuwe informatie over veiligheid toe te voegen. Dat kan heel eenvoudig beginnen: je voeten op de grond voelen, om je heen kijken, je uitademing opmerken en rustig tegen jezelf zeggen:

Een mogelijke boodschap aan je systeem

Ik merk dat je alarm slaat. Je probeert mij te beschermen. Dank je wel. Ik ben hier en ik kijk met je mee. Op dit moment ben ik veilig genoeg om even te onderzoeken wat er werkelijk nodig is.

De woorden zijn geen magische instructies aan het autonome zenuwstelsel. De klank van je stem, aandacht, ademhaling, lichaamshouding, betekenis en actuele context vormen samen nieuwe informatie. Misschien ontspant er iets. Misschien ook niet. Het doel is niet om ontspanning af te dwingen, maar om het systeem meer van de huidige werkelijkheid te laten meenemen.

Een kleine oefening

1. Wat ervaar ik precies? Waar bevindt de sensatie zich en hoe voelt zij, zonder al te bepalen wat zij betekent?
2. Wat gebeurt er op dit moment? Wat ging eraan vooraf? Is er actueel gevaar, overbelasting of een behoefte die aandacht vraagt?
3. Wat is nu een wijze actie? Heb ik onderzoek, rust, beweging, begrenzing, steun of bescherming nodig? Of kan mijn systeem voorzichtig ervaren dat het nu veilig genoeg is?

Je hoeft het antwoord niet onmiddellijk te weten. Alleen al het onderscheid tussen het signaal, de betekenis die je eraan geeft en de situatie waarin het verschijnt, kan ruimte openen.

HOOFDSTUK 2

Wanneer je lichaam eerder spreekt dan je hoofd

Je keel trekt dicht, je borst spant zich aan of je buik reageert nog voordat je begrijpt wat er gebeurt. Emoties worden niet alleen gedacht: ze worden ook lichamelijk ervaren.

Het woord emotie komt van het Latijnse emovere: in beweging brengen. Een emotie brengt letterlijk iets in beweging in je lichaam. Je ademhaling verandert, je hartslag versnelt of vertraagt, je spieren spannen zich aan, je maag trekt samen of er verspreidt zich warmte door je borst.

Bij angst kun je bijvoorbeeld onrust, trillen of een vernauwing voelen. Verdriet kan verschijnen als zwaarte, een brok in je keel of druk achter je ogen. Boosheid kan zich aandienen als hitte, kracht of spanning in kaken en handen. Blijdschap kan tintelen, stromen of ruimte geven.

Maar zo eenduidig is het lang niet altijd. Dezelfde emotie kan bij verschillende mensen anders voelen. Dezelfde lichamelijke sensatie kan in verschillende situaties iets anders betekenen.

Een belangrijke nuance

Een lichamelijk signaal is werkelijke informatie, maar geen kant-en-klare verklaring.

Een persoonlijke codetaal zonder woordenboek

Je lichaam spreekt een taal die je kunt leren verstaan. Maar er bestaat geen algemeen woordenboek waarin staat dat een brok in je keel betekent dat je iets niet uitspreekt, schouderpijn dat je te veel verantwoordelijkheid draagt of buikpijn dat je iets niet kunt verteren.

Zulke verklaringen kunnen herkenning oproepen, maar ze kunnen ook een betekenis opleggen die niet klopt. Dan vervangen we het ene automatische verhaal door het andere. Werkelijk luisteren begint niet met invullen, maar met nieuwsgierigheid.

- Hoe voelt deze sensatie precies?
- Wanneer verscheen zij?
- Wat gebeurde er vlak daarvoor?
- Welke emotie, behoefte of impuls wordt misschien voelbaar?
- Wil ik toenadering zoeken, afstand nemen, iets zeggen, huilen, vluchten of een grens stellen?

Misschien ontstaat er gaandeweg een herkenbaar patroon. Misschien blijft de betekenis nog een tijd onduidelijk. En soms blijkt een lichamelijke sensatie geen emotionele boodschap te bevatten. Ook aandachtig aanwezig blijven zonder al te weten wat iets betekent, is luisteren.

Luisteren zonder te worden meegesleept

De kapitein merkt de signalen aan boord op en kijkt tegelijkertijd naar de situatie waarin ze verschijnen. Zij valt niet samen met iedere golf van angst, boosheid of verdriet, maar staat er ook niet op afstand naar te kijken. Zij blijft aanwezig bij de ervaring, luistert en overziet het geheel.

Bij chronisch overleven is die waarnemende positie minder toegankelijk. Zodra er iets opkomt, wordt het verklaard, bestreden, genegeerd of omgezet in handelen. Misschien blijf je zorgen terwijl je uitputting voelt. Je zegt dat iets je niets doet terwijl je keel zich

aanspant. Of je trekt je terug zonder te merken dat onder de boosheid verdriet of een verlangen naar verbinding ligt.

De weg terug begint niet met het ontslaan van de stuurman. De beweging is dat de kapitein haar plaats weer inneemt, luistert naar alle informatie aan boord en van daaruit richting geeft.

Oefening in lichamelijke taal

Kies een moment waarop je een duidelijke innerlijke reactie opmerkt. Het hoeft geen heftige ervaring te zijn. Juist een kleine irritatie, spanning of aarzeling is vaak geschikt om mee te oefenen.

1. Sta even stil bij de situatie. Wat gebeurde er feitelijk, zonder interpretatie?
2. Breng je aandacht naar je lichaam. Welke sensaties merk je op? Beschrijf vorm, plaats, temperatuur, beweging en intensiteit.
3. Welke emotie of impuls zou hierbij kunnen horen? Houd je antwoord voorlopig en nieuwsgierig.
4. Wat heeft aandacht nodig? Een grens, rust, erkenning, nabijheid, bescherming, beweging of misschien nog niets anders dan ruimte?

Blijf binnen wat verdraagbaar voelt. Wanneer je overspoeld raakt, ga je niet dieper voelen maar help je jezelf terug naar het hier en nu: kijk om je heen, voel steun van stoel of vloer en zoek contact of professionele begeleiding wanneer dat nodig is.

HOOFDSTUK 3

De ruimte waarin je werkelijk kunt kiezen

Tussen wat je voelt en wat je doet kan een kleine maar wezenlijke ruimte ontstaan. Daar hoeft je eerste impuls niet automatisch de koers te bepalen.

Automatische reacties zijn niet verkeerd

Veel reacties ontstaan razendsnel. Je trekt je terug, verdedigt jezelf, past je aan, bevriest, stelt gerust, gaat harder werken of probeert onmiddellijk een oplossing te vinden. Dat

zijn vaak intelligent ontstane manieren om verbinding, veiligheid of controle te behouden.

Wanneer er werkelijk gevaar dreigt, is snelheid noodzakelijk. Maar niet iedere moeilijke situatie is een noodsituatie. Soms reageert je systeem op een kritische blik alsof afwijzing onvermijdelijk is. Een conflict voelt alsof de verbinding verloren zal gaan. Een verzoek weigeren lijkt gevaarlijker dan over je eigen grens gaan.

De reactie past bij wat je systeem heeft geleerd, maar misschien niet meer volledig bij wat er nu gebeurt. Dan kan een korte pauze verschil maken.

Pauzeren is niet hetzelfde als niets doen

Een pauze hoeft niet lang te duren. Soms is één bewuste ademhaling genoeg om te merken dat je kaken gespannen zijn, boosheid voelt, onmiddellijk wilt terugslaan én bang bent om de verbinding te verliezen.

Pauzeren betekent niet dat je emoties onderdrukt, passief blijft of eindeloos gaat analyseren. Het betekent dat de kapitein tijd krijgt om zowel de informatie aan boord als de werkelijkheid buiten het schip waar te nemen.

De pauze bepaalt niet wat je moet kiezen

Zij maakt het mogelijk dát je kiest. Soms blijkt je eerste impuls precies juist. Soms ontstaat er een andere mogelijkheid: eerst een vraag stellen, later antwoorden, eerlijk zeggen dat iets je raakt of vriendelijk nee zeggen.

Waarden wijzen de richting

Waarden zijn geen doelen die je op een dag kunt afvinken. Ze beschrijven de manier waarop je in het leven aanwezig wilt zijn, bijvoorbeeld eerlijk, liefdevol, moedig, zorgvuldig, vrij, rechtvaardig of verbonden.

In een lastig gesprek kun je niet garanderen dat de ander je begrijpt. Je kunt wel kiezen hoe jij aan het gesprek wilt deelnemen. Wil ik gelijk krijgen, of wil ik eerlijk én respectvol zijn? Wil ik ongemak snel beëindigen, of trouw blijven aan mijn grens?

Waarden geven geen kant-en-klare antwoorden. Soms botsen eerlijkheid en verbondenheid, of zorg voor een ander en zorg voor jezelf. Het blijft aan de kapitein om te kijken wat déze situatie vraagt.

Karaktersterktes helpen de koers varen

Weten welke richting je wilt kiezen betekent niet automatisch dat je daar ook komt. Daarvoor heb je kwaliteiten nodig die de gekozen koers helpen dragen. Je karaktersterktes zijn als de zeilen van het schip.

- moed om iets uit te spreken;
- zelfregulatie om niet onmiddellijk te reageren;
- nieuwsgierigheid om eerst te vragen wat de ander bedoelt;

- perspectief om meer te zien dan je eerste interpretatie;
- vriendelijkheid om zorgvuldig te spreken;
- eerlijkheid om niet langer te doen alsof er niets aan de hand is.

Een karaktersterkte is niet in iedere situatie vanzelfsprekend helpend. Te veel vriendelijkheid zonder begrenzing kan zelfverwaarlozing worden. Doorzettingsvermogen kan ontaarden in eindeloos doorgaan. Voorzichtigheid kan veranderen in vermijding. De kapitein kiest daarom niet alleen welke sterkte nodig is, maar ook in welke mate en op welk moment.

Een keuzemoment op jouw schip

1. Wat gebeurt er? Beschrijf de situatie zo feitelijk mogelijk.
2. Wat gebeurt er in mij? Merk lichamelijke sensaties, emoties, gedachten, herinneringen en impulsen op.
3. Welke automatische route wil de stuurman nemen? Aanvallen, vermijden, aanpassen, controleren, bewijzen, oplossen of doorgaan?
4. Wat is hier werkelijk belangrijk? Is er gevaar, bescherming of begrenzing nodig? Welke behoefte of waarde vraagt aandacht?
5. Welke karaktersterkte kan mij helpen?
6. Wat is de kleinste passende actie? Eén ademhaling, een vraag, uitstel, een grens, steun vragen of juist onmiddellijk handelen?

Het doel is niet om altijd rustig, vriendelijk of verstandig te reageren. Ook dat kan een nieuwe controleopdracht van de stuurman worden. Je oefent om aanwezig te zijn, zodat je reactie niet alleen voortkomt uit wat je wilt vermijden, maar ook uit wat je wilt belichamen.

HOOFDSTUK 4

Wat kun je verwachten van een traject bij mij?

Ik werk niet met één vast protocol dat bij iedereen in dezelfde volgorde wordt afgewerkt. Ik sluit aan bij waar jij bent en onderzoek samen met jou welke ingang op dat moment het meest passend is.

Mijn werkwijze is lichaamsgericht, psychologisch en contemplatief. Cliëntgerichte psychotherapie vormt de basis. Dat betekent dat jouw ervaring, jouw tempo en de relatie waarin we samenwerken centraal staan. Ik kom niet vertellen wat een signaal of emotie voor jou móét betekenen. We onderzoeken samen wat zich laat zien, wat klopt en wat nog niet geweten hoeft te worden.

We kijken niet alleen naar wat moeilijk is, maar ook naar wat jou draagt: je waarden, karaktersterktes, veerkracht, betekenis en gezonde vermogens. Het doel is niet dat je

afhankelijk wordt van een methode of van mij, maar dat je je eigen instrumentarium steeds beter leert herkennen en gebruiken.

Een traject begint met luisteren

In de eerste gesprekken ontstaat ruimte voor je verhaal: wat je hebt meegemaakt, waar je nu vastloopt, wat je lichaam laat merken en waar je naar verlangt. Soms wordt de kern snel zichtbaar; soms vraagt het tijd om verschillende lagen te onderscheiden.

Samen vormen we gaandeweg een werkbare behandellijn. Die is geen vaststaand oordeel, maar een richting die we blijven toetsen. Sluit de begeleiding nog aan? Is er voldoende veiligheid en draagkracht? Wat helpt je werkelijk verder en waar moeten we vertragen, bijstellen of een andere ingang kiezen?

Verschillende ingangen, één samenhangend proces

Ik put uit verschillende psychologische, lichaamsgerichte en meditatieve benaderingen. Niet als losse trucjes of een menu waaruit willekeurig wordt gekozen, maar als verschillende toegangen tot hetzelfde menselijke proces.

Wat op de voorgrond staat	Een mogelijke ingang
Je wilt begrijpen hoe een patroon is ontstaan en wat het in stand houdt.	Cliëntgerichte en persoonsgerichte experiëntiële psychotherapie, de Zelfkennismethode en gezamenlijk betekenisonderzoek kunnen helpen om samenhang zichtbaar te maken.
Een emotie is moeilijk te herkennen, te verdragen of te uiten.	Emotion-Focused Therapy en Focussen kunnen ondersteunen om stap voor stap dichter bij de gevoelde ervaring te komen, zonder die te forceren.
Verschillende innerlijke delen trekken ieder een andere kant op.	Voice Dialogue en delenwerk kunnen helpen om beschermende stemmen, behoeften en kwetsbare delen te horen zonder dat één deel het hele roer overneemt.
Je lichaam staat langdurig onder spanning of je raakt snel overspoeld.	Lichaamsgerichte aandacht, adem, mindfulness, iRest en waar passend eenvoudige yin-yogabewegingen kunnen bijdragen aan waarnemen, doseren en reguleren.
Je wilt niet alleen problemen oplossen, maar ook weten wat richting geeft.	Positieve Psychologie helpt waarden, karaktersterktes, veerkracht en bronnen van betekenis praktisch te betrekken bij de keuzes die je maakt.

Welke benadering we gebruiken, hangt af van jouw vraag, je draagkracht en wat er in de sessie werkelijk gebeurt. Soms is praten precies nodig. Soms brengt één nauwkeurig waargenomen lichaamssensatie meer helderheid dan nog een analyse. Soms is eerst stabilisatie nodig voordat oude pijn kan worden aangeraakt. En soms blijkt de meest passende stap heel praktisch: rust nemen, een grens formuleren of een gesprek voorbereiden.

De rol van iRest

iRest is één van de bronnen waaruit ik put. Het is een meditatieve, lichaamsgerichte manier om sensaties, emoties, gedachten en overtuigingen waar te nemen zonder ze onmiddellijk weg te maken of er volledig mee samen te vallen. Daarbij kunnen ook tegengestelde ervaringen naast elkaar bestaan: boosheid én het verlangen naar verbinding, angst én moed, de behoefte om te vertrekken én het verlangen om gehoord te worden.

Binnen individuele begeleiding kan ik iRest inzetten in de vorm van een dyad. Daarbij begeven we ons samen in jouw binnenwereld. Jij blijft leidend in wat je ervaart; ik help je om je aandacht bij de ervaring te houden, woorden te vinden voor wat zich aandient en te reguleren wat er opkomt. Waar passend kan ik je uitnodigen om tegengestelde ervaringen te verkennen, de positie van de waarnemer in te nemen, een innerlijk gesprek te voeren met een innerlijk deel of een andere iRest-ingang te volgen. Bij iemand anders ligt de ingang juist in gesprek, Focussen, Emotion-Focused Therapy, Voice Dialogue, de Zelfkennismethode of een combinatie. iRest is dus geen standaardantwoord op iedere klacht, maar één van de manieren om de kapitein weer aanwezig te laten zijn terwijl het hele schip informatie doorgeeft.

Wat je in de sessies kunt tegenkomen

- gesprek en gezamenlijk onderzoek naar gebeurtenissen, overtuigingen en patronen;
- aandacht voor lichaamssensaties, adem, emoties, impulsen en innerlijke delen;
- ervaringsgerichte oefeningen om niet alleen te begrijpen, maar ook te voelen wat er gebeurt;
- het ontwikkelen van veiligheid, regulatie en draagkracht voordat verdere verdieping plaatsvindt;
- onderzoek naar waarden, behoeften, grenzen en karaktersterktes;
- kleine oefeningen of observaties voor het dagelijks leven, wanneer die bij jou en het proces passen;
- regelmatige afstemming over de samenwerking, richting en werkzaamheid van het traject.

Ik werk zacht waar zachtheid nodig is en precies waar helderheid helpt. Dat betekent niet dat therapie altijd comfortabel is. Oude patronen herkennen en werkelijk voelen wat lange tijd vermeden moest worden, kan confronterend zijn. We doen dat niet door te forceren, maar door zorgvuldig te werken binnen wat op dat moment draaglijk en betekenisvol is.

Wat verandering kan betekenen

Verandering is niet altijd hetzelfde als het verdwijnen van iedere klacht. Soms nemen klachten af. Soms verandert vooral de verhouding ertoe: je raakt minder snel in paniek, begrijpt beter wat je systeem nodig heeft en kunt eerder bijsturen. Je herkent automatische patronen, voelt duidelijker waar je grens ligt en krijgt meer ruimte om te kiezen.

Uiteindelijk gaat het om leven van binnen naar buiten: niet automatisch gestuurd door oude regels, rollen of verwachtingen, maar in contact met je lichaam, je waarden, de werkelijkheid van dit moment en wie je ten diepste bent.

TOT SLOT

Van overleven naar floreren

De beweging naar jezelf is zelden een rechte lijn. Zij verloopt stap voor stap, met momenten van herkenning, oefening, terugval, verdieping en opnieuw kiezen.

Misschien herken je na het lezen dat je niet méér hoeft te controleren of harder aan jezelf hoeft te werken om vrijer te kunnen leven. Jezelf worden vraagt niet dat je de stuurman ontslaat of je persoonlijkheid afwijst. Het vraagt dat de kapitein haar plaats weer inneemt: dat je je herinnert wie je werkelijk bent, luistert naar wat je lichaam vertelt en vanuit die aanwezigheid leert handelen.

De stuurman mag mee, maar hij bepaalt niet langer op eigen houtje de koers. Je hoeft niet ieder golfje te verklaren. Je hoeft het water niet te beheersen.

Het is nooit te laat om jezelf te worden

Niet door iemand anders te worden, maar door steeds beter te herkennen wat oude overleving is, wat het huidige moment vraagt en hoe jij van binnenuit wilt leven.

ZORYA
HOLISTISCH PSYCHOLOOG

Wil je onderzoeken of mijn werkwijze bij je past?

Op mijn website lees je meer over individuele begeleiding en de actuele mogelijkheden voor een kennismaking. In een kennismakingsgesprek onderzoeken we rustig of mijn manier van werken aansluit bij jouw vraag en wat je nodig hebt.

Een eerste gesprek biedt ruimte om:

- **je vraag te verhelderen**
  Wat speelt er, waar loop je in vast en waar verlang je naar?

- **samen te onderzoeken wat je nodig hebt**
  Niet één vaste methode, maar een ingang die past bij jou en bij dit moment.

- **te ervaren of er een goede basis is**
  Verandering vraagt om veiligheid, vertrouwen en een manier van werken die bij je aansluit.

Je hoeft vooraf nog niet precies te weten welke weg bij je past.

We beginnen waar jij bent en onderzoeken van daaruit wat helpend kan zijn.

Meer informatie en contact

www.zoryapsycholoog.nl

Drs. Marlene van Lier | Psycholoog NIP® | Certified iRest®-teacher | RBCZ®-zorgprofessional