

Vertrouw op het proces

In mijn allereerste column vertelde ik over appels, klaar om geplukt te worden: verhalen die rijp waren om opgediend te worden. Nu, een klein half jaar verder, kan ik je vertellen dat staren naar appels ze niet opeens rijp maakt.

Afgelopen week was zo'n week. Er waren verschillende appels met potentie, maar niet echt één die er écht aantrekkelijk uitzag. Het gevolg: een bakje afgeplukte, halfrijpe appels die niet te eten waren. Soms is het een kwestie van geduld hebben en pas gaan plukken, als je er bijna zeker van bent dat ze rijp zijn. Vertrouwen op het proces.

Grace meldde zich afgelopen februari bij ons. We hadden in 2022 een paar sessies gehad, maar toen had zij niet de mentale ruimte om meer aandacht aan haar patronen te besteden en verder de verdieping in te gaan. Prima. Inmiddels zijn we twee jaar verder, heeft ze een zoon van drie jaar, Cooper, is ze zwanger van haar tweede kindje, en heeft ze haar promotietraject in Filosofie afgerond.

De patronen van 2022 zijn weer aan de oppervlakte verschenen, en deze keer heeft ze er niet alleen zelf last van, maar beïnvloedt het ook haar relatie met haar partner en hun zoontje. Met een tweede baby op komst extra motivatie voor Grace om er iets aan te doen. Tegelijkertijd ziet ze ook op tegen wat ze zou ontdekken, wat de drijvende kracht achter haar klachten zal zijn, die ze de afgelopen jaren zo vakkundig uit het zicht heeft weten te houden.

We maken samen de afspraak: *no change*, geen verandering. Onze gesprekken hebben vooralsnog niet het doel verandering te bewerkstelligen. We gaan eerst maar ge-

woon eens nieuwsgierig kijken en onderzoeken. We leggen haar emoties, gedachten, reacties en hechtingsstijl onder de microscoop en bekijken heel nauwkeurig haar patronen.

Door zichzelf de ruimte te gunnen er op deze manier mee bezig te zijn, en zich minder bezig te houden met het tempo van de behandeling en de uitkomst ervan, krijgt Grace compassie met zichzelf en vertrouwen in het proces. Ze merkt kleine veranderingen in zichzelf op en ervaart daardoor meer regie op haar klachten.

Vorige week was onze laatste afspraak. Grace, inmiddels hoogzwanger, vertelde mij: „Ik heb er, vanuit een filosofische invalshoek, eens over nagedacht, onze gesprekken in de afgelopen periode. Je zou een behandelaar 'de verloskundige van verandering kunnen noemen'. Net als een baby heeft ook verandering de tijd nodig om te rijpen en te groeien. Ik voel me nu goed. Deze bevalling heb ik achter de rug." Met een grote glimlach wijst ze op haar buik: „En nu ben ik klaar voor de volgende.”

Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.

