

Op de helft

In april 2021 ben ik gestart met de AD(H)D Coach opleiding van ADHD Nederland. Eigenlijk wist ik al dat deze opleiding in eerste instantie veel met en voor mij zou doen. Alleen nu we op de helft zijn, realiseer ik me dat ik dit effect niet had kunnen vermoeden. Het is het mooiste cadeau wat ik mezelf heb gegeven, mijn eigen innerlijke ontdekkingsreis 2.0.

Want wat is er allemaal helder geworden in mij, nu ik steeds meer inzichten krijg over hoe mijn eigen systeem werkt en waardoor de verstrikkingen en overlevingsmechanismen zijn ontstaan. POEH! Best pittig. Dat gevoel beleven we in allemaal op onze eigen manier. Afgelopen maandag werd ik getriggerd tijdens een ogenschijnlijk kleine oefening, de impact was mega. Ik ben er de hele dag nog een beetje wazig van geweest. En zo vallen steeds meer puzzelstukjes op zijn plek.

Dat we al op de helft zijn is Mindblowing... elke keer kijk ik met enthousiasme uit naar het volgende blok. Niet alleen door wat we leren, ook door de band die is ontstaan met de groep, met elkaar. Wat een fijne groep! Het voelt als een warm bad te weten dat we allemaal met gelijkwaardige processen bezig zijn en elkaar volledig zien en accepteren voor wie we zijn. Dan heb ik het nog niet eens over onze kanjers van trainsters. Die hebben het soms best te stellen met ons. Ik lach hardop!

Wat voor mij ook Mindblowing is, is het onderdeel systemisch werk. Een paar weken geleden heb ik de hand kunnen leggen op twee flinke zakken Playmobil bij de Kringloop. Als een klein meisje zo blij, ben ik met alle typetjes die ik heb weten te maken van losse pruiken, armen, benen, hoofden en andere attributen. Mijn favoriet – hoe kan het ook anders ; is de Indiaan met zijn kano.

Mijn systeem van herkomst is een complete chaos! Toen ik die had neergezet met 12 poppetjes en wat andere props zag ik de dynamiek en hoe deze compleet uit balans is geraakt. En wat dit met mij en mijn broers en zussen heeft gedaan. Uiteraard nu nog steeds doet, omdat er werkelijk bijna niemand op zijn eigen plek staat. Super belangrijke informatie om verder mee te puzzelen de aankomende maanden.

Echt zo interessant wat je aan informatie krijgt, door er alleen naar te kijken.

Wil jij ook meer te weten komen over hoe het in jouw systeem van herkomst zit? Neem dan even contact met me op.