

Saroja Philippons

Omgaan met emoties was voor Saroja Philippons (34) een constante uitdaging en dat uitte zich in flinke problemen met eten. Als ze het even niet meer wist, sloeg ze dicht en kon ze niets meer zeggen. Therapie hielp haar hiermee om te gaan.

“Toen ik bijna twee jaar geleden begon met de therapie was ik enorm depressief. Ik was al jaren op zoek naar goede hulp, maar kon dat maar niet vinden. Mijn leven leek uitzichtloos en ik wist niet hoe ik verder moest. Wat dat betreft kun je wel zeggen dat de therapie mijn leven heeft gered.

Ik ben hoogsensitief. Dat betekent dat ik weinig prikkels kan verdragen. Al mijn hele leven worstel ik hiermee. Ik voel mijn eigen emoties heel erg sterk, maar pik ook heel makkelijk de emoties van anderen op en die voel ik dan net zo sterk. Ik heb meer dan eens gehad dat ik niet meer wist welke emoties van mij waren en welke ik van een ander had opgepikt. Ik werd er gek van. Als ik dan weer eens overprikkeld was, sloot ik mezelf helemaal af. Hoe hard ik ook probeerde, ik kon dan niets meer uitbrengen. Deze hoogsensitiviteit uitte zich in mijn eetgewoonten. Ik ging dan heel veel eten, of juist heel weinig. Zo kon ik met mijn emoties omgaan.

DURVEN OPENSTELLEN

Tijdens de eerste therapiesessie blokkeerde ik volledig. We gingen met de paarden aan de slag en het leek wel alsof ze toen voor mij spraken, beelden en woorden gaven aan wat ik niet durfde of kon uitspreken. De paarden zijn heel gevoelig, ze spiegelen exact wat er in je omgaat. Zo kon ik op een rustige, veilige en ontspannen manier kenbaar maken wat ik dacht of voelde. Ik had niet verwacht dat de therapie zo'n uitwerking op

mij kon hebben. Om jezelf te kunnen vinden moet je jezelf durven openstellen en daar heb je vertrouwen voor nodig. Dankzij de paarden en de persoonlijke aanpak tijdens de sessies vond ik dat vertrouwen.

De paarden vertelden me af en toe ook dingen die ik zelf nog niet wist. Ik weet bijvoorbeeld dat ik geadopteerd ben, ik heb mijn biologische ouders nooit gekend. Wel heb ik altijd het gevoel gehad dat er rond mijn geboorte iets heftigs is gebeurd, waardoor ik vrijwel niets weet over mijn herkomst. Tijdens een sessie met de paarden mocht ik een tijdlijn maken van mijn geboorte tot waar ik op dat moment was, met verschillende voorwerpen om gebeurtenissen aan te duiden. Een paard legde toen een voorwerp bij de lijn, vlak vóór mijn geboorte. Het blijft natuurlijk nog steeds gissen, maar voor mij was dat de bevestiging dat mijn gevoel juist was.

ULTIEME TEST

Ik werk als verzorgende in een bejaardentehuis. De pandemie was voor mij dan ook de ultieme test en voornamelijk het begin was erg heftig. Er gebeurde natuurlijk erg veel op verschillende vlakken. Ik weet zeker dat ik er dankzij de therapie goed doorheen ben gekomen. De toekomst zie ik nu positief. Ik vind het nog steeds erg lastig om ver vooruit te kijken, maar ik vind het leuk om doelen te stellen. Ik geniet van kleine dingen, zing regelmatig en durf steeds vaker te kiezen voor mijzelf.” 🐾