

‘MIJN HOOFD ZAT ALTIJD VOL’

Mark (39) kon niet meer tot rust komen. Zijn hoofd zat vol en het ratelde maar door. Dankzij de MatriXmethode vond hij een manier om meer ontspannen met druk om te gaan.

Het probleem

‘MET MIJN OVERVOLLE AGENDA KWAM IK ELKE DAG UREN TEKORT’

“Mijn leven is superleuk. Samen met mijn partner run ik een eigen onderneming, daarnaast hebben we een druk sociaal leven. De afgelopen vier jaar waren heel hectisch. Eerst hebben we een hond genomen, daarna een kind gekregen. Ons bedrijf is uitgebreid, we zijn drie keer privé verhuisd en twee keer met het bedrijf. Dat heeft ook onrust en stress met zich meegebracht. Ik merkte dat ik te veel verschillende petten op had. Privé en zakelijk, alles liep door elkaar. In mijn hoofd raasde

het maar door. Ik was steeds op zoek naar spanning, maar ik had ook momenten nodig om alleen te zijn. Even tot rust komen, alles verwerken en er zelf uitkomen. Dat schoot er steeds bij in. Met mijn overvolle agenda kwam ik elke dag uren tekort. Ik was altijd aan het rennen. Mijn hoofd zat vol. Het ging continu door. Apparaten zoals de iPad, iPhone en laptop zouden het leven makkelijker moeten maken en structuur moeten bieden, maar ze maakten het alleen maar hectischer. Ik vond

het moeilijk om overzicht te houden. Ik probeerde ontspanningsmomenten in te bouwen door vaak te gaan zwemmen, of door op vaste momenten bewust in het nu te staan. Vlak voor het eten hebben we een klein bezinningsmoment: even diep in- en uitademen om te voorkomen dat je je bord gedachteloos leegeet. Maar dat was niet genoeg, de balans was zoek. Het is toch te gek dat ik tweeënhalve maand van tevoren een afspraak moest plannen met mijn beste vriend?”

De ommekeer

‘IK WIL NIET DAT MIJN DOCHTER EEN VADER HEEFT DIE CONSTANT ONDER DRUK STAAT’

“Al surfend over het net zag ik een filmpje van iemand met een spinnenfobie die van haar angst af werd geholpen. Deze vrouw verving alle aspecten die ze eng vond aan de spin die ze op haar netvlies had, door iets moois. Zoals de harige poten, die gumde ze bij wijze van spreken uit om ze in haar hoofd te vervangen door mooie roze haren met vlechtjes. Beelddenken, noemde de coach dat. Door er zo

speels en creatief mee om te gaan, werd de enge spin vervangen door een zelf gecreëerd lief beestje. Dat fascineerde me. Zo kwam ik op de site van de MatriXmethode terecht. Zelf oplossen van eigen angsten is een van de speerpunten, maar de methode wordt ook veel toegepast om het hoofd op te ruimen en spanning los te laten. Op zich kan ik onrust wel aan. Ik raak er niet overspannen van, maar

het was of er steeds extra gewichten aan mij hingen. Het kan op de lange termijn niet gezond zijn om continu zo onder hoogspanning te staan. En de belangrijkste motivatie om de drukte in mijn hoofd aan te pakken, was mijn dochter. Ik wil niet dat ze een vader heeft die constant onder druk staat. Daarom heb ik een afspraak gemaakt met Ingrid Stoop, de bedenker van de methode.”

De therapie

‘IK VISUALISEERDE EEN STRAKKE BAND OM MIJN HOOFD’

“Ingrid kwam meteen tot de kern. Ze was niet geïnteresseerd in problemen zoals ik me dat voorstel bij een therapeut. Geen gewroet in mijn jeugd of vragen over mijn relatie. Heel prettig. Ze wilde de huidige situatie weten, de gewenste situatie en het evaluatiemoment, dus direct na de coaching. Daarmee ging ze aan de slag. Ze vroeg me te benoemen waar de druk zat. Op haar verzoek benoemde ik mijn visualisatie, hoe ik het zag en voelde. Ik omschreef een strakke band om mijn hoofd. Het drukte vooral aan de zijkant. Ik zag het ineens heel duidelijk: een witte Adidas-zweetband van badstof uit de jaren tachtig. De zijkanten waren doorweekt, daar zat de meeste druk en onrust. Ik wilde dat de band lossier kwam te zitten, zodat er meer ruimte zou komen. Hij mocht niet af, dat wilde ik

niet. De band hoorde bij mij. Ik was eraan gehecht. Bovendien had ik er ook profijt van. De druk bracht een bepaalde chemie in mijn hoofd teweeg die mij niet alleen belemmerde, maar me ook verder hielp. Hij heeft mij op plekken gebracht waar ik anders niet zou zijn gekomen. En me geholpen ingangen te krijgen bij netwerken. Alles wat ik zei, kwam uit mezelf, maar zij leidde me erheen. Ik zag zweetvlekken aan de zijkant die ik wilde schoonmaken. ‘Hoe wil je dat doen?’ vroeg ze. Ik visualiseerde dat ik de band uitspoelde in een emmer water met flink wat zeep erbij, uitwring en weer omdeed.

Een dag of tien later spraken we weer af. Ze vroeg of ik zo gehecht was aan de band. Ze pushte me niet, maar ik zag na verloop van

tijd wel zelf in dat de band weg kon. Terwijl ik hem aan het begin van de sessie nog perse wilde houden. Voordat ik ’m wegdeed, wilde ik eerst alle goede dingen eruit halen, zoals de creativiteit en het vermogen tot netwerken. ‘Wat wil je ermee doen?’ vroeg ze. Direct dacht ik aan de vuurkorf in de tuin. In gedachten gooide ik de band in de vlammen. De band was weg, en ik voelde me opgelucht. Nu kan ik me ook beter voorstellen hoe die vrouw van haar spinnenangst af is geraakt. Dat beeld van een spin met een vlechtjes is op haar netvlies gebrand. Zó ziet een spin er nu voor haar uit. Net als mijn zweetband, dat is een witte van badstof met een Adidas-logo. Zo ziet hij eruit. Pas als ik dat wil, kan ik die vervangen door bijvoorbeeld een blauwe band van Nike.”

De verandering

‘DE SPANNING OP MIJN KAKEN IS MINDER, DE DRUK IN MIJN HOOFD IS AFGENOMEN’

“Meteen toen ik wegreed van de eerste sessie, voelde ik me lichter. Wonderlijk hoe ik zonder aarzelen kon beschrijven hoe die band eruitzag. Het leek opeens allemaal zo simpel: waarom was ik nooit zelf op het idee gekomen om de band af te doen en uit te wringen? De sessies zijn opgenomen met een flipcam, het filmpje kreeg ik mee op een usb-stick. Ik heb het één keer teruggekeken om te zien wat het met mijn mimiek deed. Ik zag een duidelijke ontlading op mijn gezicht zodra het kwartje viel. Nóg een bewijs dat het echt iets met me doet. Ik ben gaan oefenen met de visualisaties. Elke

keer als ik druk op mijn hoofd voelde, werkte ik de riedel af: band afdoen, wassen en weer opzetten. Sinds de tweede sessie gooi ik de zweetband in de vuurkorf, check of alles verbrand is, veeg mijn hoofd af met een washandje en – perfectionistisch als ik ben – voel daarna nog een keer of alles weg is. Pas dan ben ik tevreden. Soms doe ik het een paar keer per dag, soms om de paar dagen. Het ligt eraan hoe ik me voel. Het kan overal, achter mijn bureau, in de auto of zelfs tijdens een vergadering. Maakt niet uit. Het is mijn manier om met de druk om te gaan.

Op maat gemaakt, of eigenlijk zelf bedacht. En het helpt. De spanning op mijn kaken is minder, de druk in mijn hoofd is afgenomen. Het is puur mijn manier geworden om spanning los te laten. Nog steeds maak ik lange dagen, vaak tot middernacht. Rond etenstijd ben ik kapot, maar na de visualisatie komt er weer ruimte vrij in mijn hoofd. Nieuwe energie stroomt door mijn lijf. Ik kan beter loslaten, dingen *on hold* zetten. Alle ballast die ik op dat moment niet nodig heb, gooi ik gewoon overboord. Mijn leven is hetzelfde gebleven, alleen sta ik er een stuk relaxter in.” ●

De MatriXmethode is bedacht door Ingrid Stoop. De methode rekt snel en effectief af met problemen zoals een druk of vol hoofd, een blokkade, angst of traumatische herinneringen. Met hulp van de coach zoeken de cliënten zelf een strategie om hun problemen aan te pakken. Gecertificeerde coaches door het hele land zijn te vinden via www.matrixmethodeinstituut.nl.