

# Over echte liefde

## Interview met Ank van der Meer

De ontmoeting met Ank verloopt met hulp van beeldbellen. Als de techniek meewerkt, kun je elkaar zien. Elkaar of de ander zien blijkt ook het onderwerp van gesprek. Ank zit midden in een verbouwing van hun nieuwe huis met ook een nieuwe praktijkruimte. 'Wat verwaarloosd was in dit huis, zijn we aan het vernieuwen.' Het interview begint met de vraag of Over echte liefde een goede titel is voor dit interview. De aanleiding van de vraag is een gedicht op haar website:

*Laten we het hebben over liefde!  
Over echte liefde,  
liefde die steeds maar doorgroeit,  
liefde die de drijfveer is van alles en die de mens wijs maakt.*

Over echte liefde sluit aan bij haar huwelijk met Harm in augustus 2020. Ank vertelt: 'Het bijzondere is dat ik bij Harm ontdekte dat ik mijn vrijheid niet hoefde te verdedigen. Het beeld dat ik mijn vrijheid moest verdedigen, bleek niet waar te zijn. Heel fijn. En ik zie dat de kracht van onze relatie is, dat onze innerlijke kindjes goed met elkaar over weg kunnen. Harm kan veel voelen en aanvoelen. Hij is hierdoor ook mijn sparringpartner voor mijn werk in mijn praktijk: hij kan goed zijn vinger op de pijnpunten leggen.' Voor Ank geldt: alleen zijn is prima, maar samen is nog veel fijner!

**Je schrijft op je website: Het leven is een grote leermeester. Kun je dit toelichten?**

'In de 13 jaar tussen mijn twee huwelijken heb ik veel ervaren en geleerd over mezelf.' En na even nagedacht te hebben, zegt Ank: 'Vooral migraine heeft me gebracht waar ik nu ben, en in zekere zin kan ik veel dankbaarheid voelen voor dit toch wel heel pijnlijke proces.

Aanvankelijk had ik eens in de twee maanden migraine, later was het wekelijks, haast dagelijks. De migraine bleek een kloppende hand op mijn deur. Na 12 jaar huwelijk begon de migraine. De migraine leverde me ontslag en had een aandeel in het beëindigen van mijn huwelijk. En na mijn scheiding heb ik nooit meer last van migraine gehad.'

Ank begon als cliënt in een therapiegroep om haar migraineklachten te begrijpen en genoot van de diepgang en verbinding. Ze voelde toen: 'Dit is wat ik wil. Ik voelde hierbij mijn eigen innerlijke kracht groeien.' Het gaan volgen van extra opleidingen was het gevolg en dit deed Ank bij het CGL (Centrum voor Gestalttherapie en Lichaamswerk/ Centrum voor persoonlijke bewustwording en persoonlijke groei) in Noordbroek. Naast haar werk in een huisartsenpost had ze veel ruimte om haar eigen praktijk op te bouwen.

In haar praktijk staan zelfontwikkeling en persoonlijke groei voorop. Ank ervaart dat ze cliënten krijgt die door dezelfde problematiek heen gaan als waar ze zelf doorheen is gegaan; hierbij kan ze de resten van haar eigen pijn ook weer doorvoelen en hierdoor groeit zelf ook weer.

**Het doel van je therapie is: je capaciteit tot liefhebben vergroten**

'Ik geniet ervan om persoonlijk te groeien maar ook om anderen te laten ervaren hoe mooi het is als hun hart opengaat. Jezelf blijven ontwikkelen, ontplooiën, ontdekken en herinneren tot je meer en meer jezelf wordt en steeds meer je capaciteit tot liefhebben vergroot.

Het gaat over loslaten, accepteren, bewust ervaren. Hierdoor wordt een mens liefdevoller.'

**“Mijn innerlijk kind is voor mij een belangrijke leidraad. Als ik in een sessie het innerlijk kind vergeet, begint mijn buik te rommelen oftewel mijn innerlijk kind komt in actie.”**

**Hoe is dit voor jou?**

'Ik ben liefdevoller geworden: ik kan anderen goed begrijpen door alles wat ik heb meegemaakt en onder ogen heb gezien. Hierdoor kan ik met



iemand meereizen. Mensen zeggen vaak dat ze zich begrepen voelen. Ik ben minder gaan oordelen. Bij mij komen ook oordelen langs en daar kijk ik kritisch na. Vandaar minder oordelen. Ik blijf ook zelf een mens in ontwikkeling.

Mijn eigen verhaal is een illustratie. Ik stel me kwetsbaar op, waardoor de cliënt dit ook beter durft. Ik heb veel gewerkt aan en met mijn innerlijk kind. Mijn innerlijk kind is voor mij een belangrijke leidraad. Als ik in een sessie het innerlijk kind vergeet, begint mijn buik te rommelen oftewel mijn innerlijk kind komt in actie. Voor mij het teken om aandacht aan het innerlijk kind van mijn cliënt te geven.'

### Landschapswerk en sprookjes

Naast relatietherapie biedt Ank individuele begeleiding met behulp van landschapswerk en sprookjes.

#### *Over wandelen en landschapswerk*

'Het bos met een landgoed is vlakbij. Tijdens een wandeling kiezen mensen meestal eerst voor het pad langs het landgoed; dat is veilig en overzichtelijk. Dit pad blijkt nodig voor het bijpraten, het is een eerste stap naar diepere lagen. Na het landgoed gaan we dan het bos in, waar diepere lagen aan de orde komen. En in wat mijn cliënt op een bepaald moment ervaart en deelt, zie ik op zo'n moment ook in het landschap weerspiegeld, het roept mij! Van tevoren benoem ik het zo: Wees maar dankbaar voor wat het landschap geeft. Het gaat hier over de onbewuste delen waar je zo weer mee in contact komt.'

#### *Tekenen en sprookjes*

'Bij het werken met een sprookje gaat het om de tekening die gemaakt is, waar we (mijn cliënt en ik) dan samen in zakken om dan verschillende lagen ontdekken. Dit is ook voor mij altijd weer een verrassing. Het is steeds weer nieuw. Ik weet soms ook niet hoe het verder moet – dan is het belangrijk om stil te worden en mijn ingevingen te volgen.'

#### *Wil je nog wat kwijt?*

Het is vanuit haar ervaring vooral 'Blijf dicht bij jezelf en laat je niet gek maken.' Ze zegt dat ze geen bijzondere boodschap heeft. En dan gaat het nog een keer over echte liefde.

'Mijn ervaring is dat verbinding met jezelf als eerste belangrijk is, voordat je je kunt verbinden met een ander. Zo heb ik ooit een trouwring voor mezelf gekocht. Door de goede verbinding met mezelf durfde ik het huwelijk met Harm aan.

En in het NU: Ik doe betekenisvol werk en dat geeft zin aan mijn leven en mijn ziel!'

#### **Contactinformatie**

**Ank van der Meer**

**Bel: 06 521 21 515**

**[www.relatietherapieleeuwarden.nl](http://www.relatietherapieleeuwarden.nl)**

#### **TRANSPERSONLIJK.NET, NETWERK VOOR ZORGPROFESSIONALS**

Transpersoonlijk.net (TPnet) is hét netwerk voor de coach, counselor & therapeut

Balans in Beweging - Ontspannen in lichaam en geest met de Trager Approach-

Zondag 26 september, 10-17 uur in Zwolle. Info: [www.transpersoonlijk.net](http://www.transpersoonlijk.net)

Leden krijgen een webpagina en korting. Zie: <https://transpersoonlijk.net/info-lidmaatschap/>