

4 september 2007

Vanochtend onderga ik een Helend Hart-sessie bij Gemma, een beetje nerveus ben ik wel, ik weet niet precies wat ik ervan kan verwachten. Wel voel ik dat ik vertrouwen heb in Gemma en dat ik nieuwsgierig ben naar wat de HH-sessie bij mij naar boven brengt.

Ik krijg een Helend Hart-sessie omdat ik me vaak geblokkeerd voel in mijn lichaam, er zitten emoties vast die ik geen goede plek gegeven heb en die me steeds opbreken. In mijn jeugd heeft het gezin waaruit ik kom het nodige te verduren gehad door het leed wat mijn zusje meemaakte nadat zij stelselmatig werd gepest op school en bewust werd buitengesloten door zogenaamde "vriendinnetjes".

Dit verdriet en al die problemen die het voor ons gezin met zich meebracht, heeft een flinke stempel op mijn leven gedrukt, waar ik nu nog steeds geregeld last van heb. De afgelopen jaren heb ik in mijn eigen leven het nodige te verduren gekregen; toen ik met mijn partner wilde gaan samenwonen, overleed mijn schoonmoeder plotseling wat veel verdriet en een foute start voor ons samenwonen met zich meebracht.

Een goed jaar na dit voorval, kreeg ik te horen dat mijn partner mij meer dan een jaar bedrogen had, wat resulteerde in het einde van mijn relatie en het verkopen van ons huis. Ik zit nog met veel gevoelens in mijn lichaam waar ik geen goede raad mee weet, alleen dat ik er last van heb en hierdoor niet goed vooruit kom met mijn leven.

Ik neem op mijn buik plaats op haar massagebed en word lekker ingestopt met dekens en een kruik op mijn voeten, ik voel me veilig. Op de achtergrond staat zacht "Engelenmuziek" aan wat op mij een rustgevend effect heeft. Ik begin met me te concentreren op mijn ademhaling; hoe het voelt om in en uit te ademen.

Gemma vertelt dat het tussendoor voor kan komen dat andere gedachten door mijn hoofd schieten; zoals de boodschappen die je nog wilt doen, of de dingen die je na deze sessie nog gepland hebt. Ze geeft als advies deze gedachten niet tegen te houden, maar ze te laten komen, na verloop van tijd werd ik me er weer van bewust dat ik eigenlijk met mijn ademhaling bezig was, en keerde hier ook weer naar terug. Ik voel me langzaam kalmer worden van binnen en mijn hoofd wordt leger.

Gemma begint met een lichte massage van mijn rug met een zacht ruikende massage-olie, het voelt goed aan. Gaandeweg masseert ze mijn armen, benen en voeten en draai ik me om op mijn rug en masseert ze mijn decolleté, buik en voorkant benen. Ook legt ze geregeld haar hand op mijn hoofd.

Na de massage vraagt Gemma mij welke plek van mijn lichaam de aandacht vraagt; in mijn geval is dat mijn buik. In mijn buik houd ik mijn spanningen vast, een knagend en zeurend, beetje krampachtig gevoel als er iets niet lekker zit in mijzelf. Als ik mijn buik zou visualiseren dan lijkt het op een grote houten schuur met kleine raampjes er rondom in waardoor licht naar binnen schijnt. Ik bevind me in die schuur aan de rand waar het licht is, in het midden van de schuur is het donker, ik zou wel graag naar het midden willen maar durf niet goed uit angst wat ik daar aan zal treffen en dat ik niet meer naar de veilige, lichtere rand kan komen.

Mijn buik functioneert in die zin voor mij als een graadmeter voor interne spanningen. Gemma legt haar hand op mijn buik en vraagt me terug te gaan naar een van mijn eerste herinneringen. Ik concentreer me weer op mijn ademhaling en Gemma geeft aan diep in te ademen, de adem vast te houden en bij het uitademen komt je lichaam aan bij een van mijn eerste herinneringen.

Gemma vertelt dat je lichaam je hier vanzelf naar toe zal leiden, en even ben ik bang dat ik hier niet toe in staat ben, dat mijn hoofd me naar een herinnering zal leiden. Dit is echter niet het geval, als ik mijn adem laat gaan, zit er een vroege herinnering in mijn hoofd.

Het blijkt een herinnering van mij als een 2,5 jarig meisje dat boven is op haar ouders slaapkamer. Mijn ouders vertellen mij dat ik een zusje gekregen heb. Ik voel blijdschap en wordt door mijn ouders meegenomen naar de babykamer om naar mijn zusje te kijken. Ik weet nog dat ik ergens wel wist dat er binnenkort iemand in ons gezin erbij zou komen, maar nu is het echt. Ik ben onder de indruk en vind haar erg mooi en lief. Ook voel ik me erg veilig en betrokken samen met mijn vader, moeder en zusje, een sterke verbondenheid.

Gemma vraagt me om nu in mijn herinneringen een stukje dichterbij naar het heden te verschuiven. Ik kom nu uit bij een meisje van een jaar of 5/6 dat samen met 2 andere kinderen tikkertje om de rand van een kinderbadje speelt. Deze herinnering zit nog scherp in mijn gedachten; ik glijd uit op de rand van het zwembad en val achterover met mijn hoofd op de betonnen vloer. Wat ik me daarna nog kan herinneren is dat ik huilend door mijn vader wordt meegenomen naar de plek waar mijn familie ligt te zonnebaden.

Ik heb een flinke tijd geslapen en als ik wakker word, weet ik niet meer wie ik ben en waar ik ben...heel verwarrend. Mijn ouders hebben me door antwoord te geven op mijn vragen, weer teruggehaald naar de werkelijkheid. Daar ik zware hoofdpijnen bleef houden, ben ik toendertijd naar de huisarts gegaan, waar bleek dat ik een hersenschudding had opgelopen. Ik kan me nog goed heugen dat ik het idee had in het duister te zweven zonder te weten wie ik was en waar ik thuishoorde, ik voelde me letterlijk door elkaar geschud en moest opnieuw bevestigd worden in mijn zijn en bestaan.

Vervolgens gaan we weer een stukje verder richting het heden in mijn herinneringen en kom ik uit bij de fase van overgang van basisschool naar middelbaar onderwijs. Dit was voor mij een heftige periode, ik vond het de eerste weken vreselijk dat ik niet meer thuis kwam tussen de middag en voelde me verloren in zo'n grote school, veel vreemde kinderen en een hoop docenten i.p.v. één vaste docent. Ik moest opnieuw mijn plekje in dit geheel vinden.

Hierna vertelt Gemma dat ik nu de keuze heb om in mijn herinneringen verder op te schuiven naar het heden of terug te gaan naar het verleden, mijn lichaam zal me hier naar toe leiden, mijn lichaam weet welke herinnering relevant is voor mij op dat moment. Ik concentreer me weer op mijn in- en uitademing en tot mijn verbazing zie ik een beeld voor me van een man met leren sandalen aan en met een soort gewaad van wit met wat blauw erbij. Het is ook in een ander land; het is er erg warm, een strakke blauwe lucht en veel woestijnkleurig zand met af en toe een plant of struik. Ook is het uit een tijd die al heel lang vervlogen is.

Mijn gevoel zegt me dat ik die man ben, ik voel ook een zekere herkenning al kan ik het niet begrijpen. Gemma vraagt me of er ook anderen zijn; ik vertel dat ik anderen hoor en in de verte zie, maar dat er een behoorlijke afstand tussen ons is en ik dit ook prettig vind. Ik wil niet dat die anderen te dicht bij mij komen, ik blijf liever alleen op veilige afstand. Gemma begeleidt me in deze ervaring door gerichte vragen te stellen en zo kom ik tot de constatering dat ik indertijd alles wat ik had, verloren heb; mijn vrouw en kinderen en mijn onderdak, ik heb alleen mezelf nog.

Een zin die zich in mijn hoofd vormt is: "Ik heb geen anderen meer nodig, ik doe het voortaan zelf". Dit heeft te maken met de verliezen die ik geleden heb en het vertrouwen in anderen, ik heb me in dat leven afgezonderd van de anderen uit angst om ook mezelf nog te verliezen.

Hier heb ik me als het ware op slot gezet en dit draag ik nu in mijn huidige leven nog met me mee, ik heb er nu alleen last van, ik voel me vaak geblokkeerd en dit uit zich door spanningen die voelbaar zijn in mijn buik. Ik vertel Gemma, dat ik het gevoel heb dat de man die ik in dat vorige leven was, wel veel liefde en geluk gekend heeft, ergens kan ik dat in de kern van mijn buik voelen.

Gemma vraagt me hoe de kern van mijn buik er nu uitziet; ik geef aan dat het donkere gedeelte in het midden van mijn buik nu een kern heeft van een lichtje. Net alsof er een lantaarn in het midden is ontstoken die licht uitstraalt naar de randen en met fijne straaltes de randen van de verlichte buitenrand van mijn schuur raakt. Er is verbinding van de donkere kern met de verlichte buitenrand, het voelt dus al anders aan in mijn buik.

Het lichtje in de donkere kern straalt liefde en warmte uit, en is een deel van mijzelf, alleen een deel wat ik niet goed ken, doordat ik het zo lang heb afgesloten. Door deze Helend Hart-sessie ben ik beter gaan begrijpen dat ik mezelf in de steek heb gelaten, ik leef voor een ander, ben er altijd voor anderen geweest maar nooit voor mezelf, dit wil ik nu gaan leren. De pijn die het bedrog van mijn partner met zich meebrengt, het me in de steek gelaten voelen door hem, weerspiegelt de pijn van het mezelf in de steek laten.

De sleutel van mijn blokkade is om op mezelf te gaan vertrouwen, dat dit wel in mij zit, maar niet voldoende ontwikkeld is. Ik vind het een geweldige ervaring dat ik een blik heb kunnen werpen op een vorig leven van mij, ik heb hier altijd wel in geloofd maar dit is een soort bevestiging. Ook ben ik blij dat ik er door deze ervaring achter ben gekomen dat mijn gevoel van op slot zitten, wat dus ook echt zo is, opgelost kan worden door die sleutel die in mij zit te gaan gebruiken.

Hoe, dat zal nog een zoektocht worden, maar ik heb het gevoel dat ik op de goede weg zit en er goed aan doe om op deze manier aan mezelf te werken.

Gemma, bedankt voor deze mooie ervaring, ik hoop dat we de volgende keer weer een stapje verder komen!

Lize