

Na een korte, ontspannende, massage vraagt Gemma welke plek in mijn lichaam aandacht nodig heeft. Mijn antwoord, na enig nadenken, was: mijn hoofd.

Gemma: 'Stel je hoofd voor als een ruimte. Wat gebeurt daar?'

In het begin komen er geen beelden, maar geleidelijk aan ontstaat, tot mijn verrassing, het beeld van een altaar. Dat wordt sterker en er ontstaat zelfs een soort schittering. Net als vroeger in de kerk. Dan gaat het op een soort tempeltje lijken. Ik sta een beetje op afstand.

Gemma: 'Kun je nu dat alles in je hart plaatsen?'

Dat lukt me niet goed. Ik word me er na enige tijd ook van bewust dat het 'gevaarlijk' kan zijn mijn hart te volgen. Ik noem een paar frustrerende ervaringen uit mijn jeugd.

- (1) Pannekoeken eten, toen ik 4 of 5 jaar was. Op vriendelijke uitnodiging van straatvriendjes was ik pannenkoeken gaan eten bij een 'verklaard asociaal' gezin in de buurt die bij mijn moeder in het krijt stonden. Toen ik daarna spontaan en vol blijheid aan mijn moeder vertelde hoe lekker die pannenkoeken waren kreeg ik een in mijn ogen zeer onredelijke afstraffing van haar. ('Hoe haal je het in je hoofd om bij die mensen binnen te gaan?!').
- (2) Kalvende koe, ca 10 jaar. Op de boerderij waar ik opgroeide was een koe die voor het eerst kalfde en dat vlotte niet goed. Er kwamen steeds meer burens om te 'helpen' en op een gegeven moment waren zo'n 11 mannen aan het trekken aan dat kalf en de koe lalde het uit. Ik werd er behoorlijk nerveus van en vertelde dat aan mijn vader. Deze ontstak in woede en bulderde dat ik me niet moest aanstellen, e.d. Ik vond het afschuwelijk. Pas veel later heb ik begrepen dat ik mijn vader had getroffen op een gevoelige plek. Mijn nervositeit was ook de zijne, maar dat wist ik toen niet. Als hij een arm om mijn schouders had gelegd en gezegd dat het hem ook zo raakte dan zou het helemaal goed geweest zijn.

De voorbeelden die ik vertel en het gedrag dat ze bij me veroorzaakten ontroeren me weer opnieuw. Ik voel een soort machteloosheid. Ik realiseer me dat mijn hart er duidelijk is en dat ik dat graag zou willen volgen, maar het gevaar daarvan weerhoudt me vaak. Ik heb geleerd meer te overleven via mijn hoofd. Hoofd en hart integreren is moeilijk voor me. Ik vertel nog een paar gebeurtenissen waarbij ik mijn hart voelde spreken, maar waar ik me niet begrepen of afgewezen voelde. Er komen flink wat tranen van machteloosheid en ellende.

Dan komt Gemma met een opmerkelijk voorstel: 'Je raakte je vader in zijn hart, wat van hem niet mocht. Kun je nu als gebaar een arm om je vader slaan?'

Dat komt behoorlijk binnen, als een schok. Dat maakte me er van bewust dat dat zou betekenen dat ik mijn vaders vader zou worden/zijn? Moet/kan ik dat?

Gemma: 'Ja dat kan'.

Ik laat het beeld verder binnenkomen en ben bereid om het te doen. Ik merk dat ik het mijn vader ook gun. Ik had me nooit gerealiseerd dat ik ook zo met de situatie zou kunnen omgaan. i.p.v. te blijven hangen in mijn rol als kind, en als slachtoffer. Wat een enorme doorbraak! Ik ben helemaal onder de indruk. Het voelt bijna oneerbiedig om de rol van mijn vaders vader aan te nemen, maar ik realiseer me dat het helemaal goed is, dat ik het kan en dat het ook mijn bijdrage is. Mijn vader kon niet anders dan wat hij deed en zat daarin vast. Ik zou hem daarin kunnen helpen en gunde hem dat ook helemaal.

Gemma merkt nog op dat ze een enorme kracht in me ziet, verhuld in een laagje 'aardig zijn'. Ze moedigt me aan om die kracht te laten spreken. Ze bezweert me bijna: 'Ga in je kracht staan!'

Als ik als antwoord geef: 'Dat kan ik wel, maar....' valt ze me in de rede en zegt: 'Geen aandacht besteden aan wat er achter de komma komt'.

Na de sessie voel ik me veel lichter, maar ook behoorlijk door elkaar geschud. Ik ben erg onder de indruk en voel iets van 'thuiskomen'.

Ook Gemma is onder de indruk en vooral dankbaar met dit resultaat. Ze vraagt me of het goed is dat een verslagje van deze sessie op haar website mag, als voorbeeld van de helende hart methode, waar ik zonder meer mee instem. Ik stel wel voor om het geheel even te laten bezinken en te ervaren wat het verder met me doet.

Deze ervaringen zijn als volgt:

In de eerste week tot 10 dagen heb ik twee maal gedroomd van mijn vader. De eerste keer was ik samen met hem op een of andere manier bezig met spirituele zaken. Dit verraste en verheugde me. Mijn vader stond a.h.w. ineens veel dichterbij me. In de tweede droom toonde mijn vader duidelijk interesse in waar ik in mijn leven mee bezig was. Dit is iets dat ik ook niet van hem kende. Hij toonde vroeger nauwelijks interesse in wat ik deed. Hij liet me gewoonlijk mijn gang gaan en greep alleen in als iets hem echt niet zinde.

Het algemene beeld dat ik heb overgehouden aan de sessie is dat de relatie met mijn vader behoorlijk is geheeld. Ik voel me veel dichterbij hem staan en kan de hartsverbinding die we ondanks alles met elkaar al hadden een veel vrijere plaats geven.