

3-DAAGSE *Maria helpt!*

22,23 EN 24 NOVEMBER 2013



Violet, 55 jaar

Violet vertelt...

Toen ik me inschreef voor de 3-daagse, was mijn innerlijke nood niet erg hoog. Maar ik gaf de gelegenheid aan mezelf om drie dagen lang aan mijn eigen zielenood te werken.

Ik leerde Kitty kennen via Kim (een andere deelnemster) waardoor ik al vertrouwen in haar had voordat ik haar ooit ontmoette. Iemand getipt krijgen via een vriendin, die dezelfde wensen als jij heeft (duidelijkheid over zichzelf willen en niet met onduidelijkheden naar huis gaan nadien), kan een extra steun in de rug zijn. Zo voelde het voor mij ook. Kim vertelde over het stemwerk dat Kitty toepast en hoe goed het voor mijn vriendin gewerkt had. Ik ben toen vrij snel op 1frissewind.nl gaan kijken. De pagina over de trauma 3-daagse, trok mijn aandacht.

Stemwerk spreekt me aan. Het is een methode die gaat via het voelen en het zien, niet via het praten! Het is een manier om iets diep aan te raken in je ziel en daar geef je dan weer klank aan. Deze combinatie van zielenwerk en direct, letterlijk, 'gehoor' geven aan wat je vanbinnen voelt, klinkt voor mij ideaal. Om eerlijk te zijn, was ik zelf naar zoiets op zoek geweest! De stem benaderen, bij iedereen, ook al heb je geen technische achtergrond...

Ik moet hier wel vermelden dat ik zoiets had van: "amai, wat een naam dat die geeft aan die 3daagse! TRAUMA-dagen!" Maar tegelijkertijd, dacht ik: ook al gaat het diep, en het hoeft voor mij momenteel niet zo diep, het zal me in ieder geval stof tot nadenken/navoelen geven. Juist omdat het via mijn stem zou gaan, zo iets persoonlijks!

Ik had er volkomen vertrouwen in dat het drie speelse dagen zouden worden, ook al was de kans zeer groot dat het drie zeer ernstige dagen konden worden. Al met al, was ik er heilig van overtuigd dat ik alleen maar rijker naar huis zou terugkeren.

Bijzonder!

Het fijne was dat het me ook bijzonder praktisch gemaakt werd om deel te kunnen nemen. Ik kon bij Kim overnachten, ik kon over de auto beschikken, jullie boden lunch aan... Dit gaf me een groot gevoel van veiligheid. Maar, ik zou de workshop ook gevolgd hebben, als Kim zich uiteindelijk niet had ingeschreven, hoor!

Ervaringen met het opstellingenwerk

Al eerder was ik eens bij een aantal opstellingen geweest, door iemand anders dan door Kitty geleid. Ik heb toen twee eigen opstellingen gehad, maar daar ontstond erg veel verwarring. Na de 3-daagse, denk ik ook niet meer dat het toen aan mij lag. In die opstelling werd mijn partner erbij betrokken die toen ook aanwezig was. We stonden toen samen op het veld en we konden helemaal niet met elkaar communiceren. Mijn partner voelde zich daar gekwetst door en ik voelde me in een soort samenzwering staan. Kitty vertelde dat zij nooit een partner of familielid representant laat zijn, wanneer hij/zij ook daadwerkelijk fysiek bij de opstelling is.

Tijdens deze drie dagen kwam ik een aantal lastige dingen tegen. In mijn eigen opstelling, gebeurden er dingen die me een beetje in de war maakte. Achteraf kon ik me niet zo goed uiten waarom iets me verwarde en dit had als resultaat dat ik dit gevoel mee naar huis nam en ermee ging slapen. Achteraf gezien had ik het wat fijner gevonden als we net iets langer hadden nagepraat. Ik denk dat ik me dan minder beschaamd had gevoeld in mijn verwarring. Dus: dat ik minder in het denken bleef hangen... Ook voelde ik wat onzekerheden in de representantenrol in de opstellingen. Ik vond het zo lastig om goed in te voelen wat ik voelde als representant! Als ik niets voelde, was dat dan oké? Of deed ik niet genoeg mijn best? Ik weet het eigenlijk nog niet zo goed... Misschien gaat het gewoon altijd zo als er niet veel te zeggen is in een bepaalde representantenrol. Dat dan blijkbaar de representant geen grote rol speelt in het verhaal.¹

"Ik heb toen ervaren, en innerlijk gezien, dat er een klank kwam. Een klank die door een tunnel kwam via een gat in de grond en radicaal naar boven schoot. Dit geluid wilde zich in mezelf laten horen."

Klimmen als een aapje

Maar, dit weekend heeft gelukkig erg veel bij me teweeg gebracht... Tijdens mijn opstelling, klom mijn getraumatiseerde deel in het gezonde deel van mijn ziel (een man stond voor deze rol.) Als een soort van aapje! De man voelde voor mij als een boomstam aan waar ik steun bij zocht om op te klimmen. Als ik een stoel had gehad om op te staan, of de boom zelf meer 'knoeten' had gehad om op te steunen, of als ik zelf sterkere voeten had gehad (zoals in Indië bv. waar jongens zomaar met blote voeten een boom in kunnen klimmen), dan had ik nog hoger gewild.

Ik heb toen ervaren, en innerlijk gezien, dat er een klank kwam. Een klank die door een tunnel kwam via een gat in de grond en radicaal naar boven wilde. Dit geluid wilde zich in mezelf laten horen. Later hoorde ik dat deze klank ook een diepe indruk op de andere deelnemers had gemaakt.

Ik blij enthousiast over het stemwerk! Omdat het, naar mijn idee, aansluit bij de trillingen die in ons zitten en om ons heen zijn. Daarin werd ik dit weekend bevestigd. Het traumawerk bracht mijn stem dichterbij wie ik ben en andersom.

¹ Kitty: hier moet ik een beetje om lachen. Waarom zegt ze niet: ik wou dat ik meer mijn mond had opgedaan om mijn twijfels uit te spreken? Hihi!

Ik ben ik en jij bent jij

Wat ik erg fijn vond, is dat ik merk dat ik uiteindelijk minder verward eruit kwam en dat ik minder behoefde mee te huilen met het verdriet van een ander. Ik kon meer de rol van toeschouwer aannemen, waardoor ik bevestiging kreeg dat sommige energieën er 'gewoon zijn'.

Als ik nu denk aan de toekomst, heb ik meer vertrouwen in mijn zelfhelend vermogen. Ik besef dat alleen ik mezelf kan helen en dat ik het ook *kan*.

Ik denk dat een 3-daagse zoals deze alleen voor mensen is die veel tijd willen vrij maken om hunzelf te helen. Met tijd bedoel ik dat het veel energie kost en je moet vertrouwen hebben in het proces. Ook in de andere deelnemers! Iedere deelnemer staat open voor jou en de ander. Ze hebben allemaal goede bedoelingen. Ook moet je het vertrouwen hebben dat je energieën kan zien/voelen.

Ik raad iedereen Kitty aan omdat zo'n 3-daagse écht effect heeft. Verder ook omdat ze zoveel aandacht besteedt aan het voelen. Je ziet dat ze zelf ook al veel gevoeld én doorvoeld heeft. Het is ook zo'n warm huis, je voelt je als in een huiskamer. Alles loopt op wieltes in een familiale sfeer en er wordt goed voor je gezorgd.

*"Tijdens de dagen trof me vooral de directheid:
de vanzelfsprekendheid van de energieën die maar
vloeiden en vloeiden... Zo echt was alles!"*

liefs,

Violet