

3-DAAGSE *Maria helpt!*

27, 28 EN 29 MAART 2015

Loes, 33 jaar

Een diep gevoel van niet-stromen

Ik liep tegen sterke blokkades aan in mijn dagelijks leven, en een diep gevoel van niet-stromen. Het lukte me niet de oorzaak hiervan te duiden of begrijpen, en dus ook niet het patroon te doorbreken. Er waren zoveel verschillende uitingsvormen van dit niet-stromen, dat het zoeken naar de essentie ervan me alleen maar verder versplinterde. Ik voelde mij al lange tijd verward, verdrietig, vaak zelfs depressief, en totaal niet in contact met het wijze, sterke, wetende deel in mij. Het weten dat dit deel wel aanwezig was maar dat ik mij er niet mee kon verbinden, creëerde een diepe frustratie, twijfel aan mijzelf, een gevoel van gek te worden. Doordat ik al zolang in deze spiraal zat werd mijn levenslust en zelfbeeld er serieus door aangetast, ik voelde mij gevangen in een zware verstrikkende energie, die nieuwe beweging onmogelijk maakte.

Door deze donkere wolk die zich om mijn hoofd en wezen leek te bevinden, brak af en toe ook een subtiel straaltje licht... Het verlangen hiernaar ging samen met een diepe zielenpijn, omdat het tegelijk sterk, krachtig, en onmisbaar, maar ook ver weg en onbereikbaar voelde. Maar in mijn wanhoop voelde ik ook een diepe bereidheid om dit aan te gaan, waar nodig dingen op te offeren, eerlijk te zijn, mijn angst en pijn recht aan te kijken en mij over te geven aan wat mijn ziel écht van mij nodig had.

Ik wist dat ik om te helen op een laag moest zijn waar ik zelf in mijn eentje niet zou komen, want (heel simpel gezegd) anders was het wel al gebeurd, na jaren zoeken, wachten en proberen.

Deze innerlijke hulpvraag in combinatie met het vertrouwen in Kitty's manier van werken, de eerder ervaren veilige, pure energie bij 1frissewind én de juiste woorden in de beschrijving van de 3-daagse die volledig resoneerden met mijn verlangen, brachten mij op het juiste moment op de juiste plek.

Vertrouwd, helder en diepgaand programma

Toen ik een jaar of 20 was kwam ik voor het eerst in aanraking met opstellingen. Ik heb het door de jaren heen regelmatig ingezet, als actief middel voor mijn eigen groei, maar ook als aanwezige of representant, uit fascinatie en interesse voor de methode op zich.

Wat een groot verschil maakte nu was de duur van de 3-daagse. Ik voelde dat de tijd en opbouw over die 3 dagen verspreid, echt nodig was om aan diepere lagen te komen. Belangrijk is ook de vertrouwdheid die hierdoor ontstond met de groep, waardoor meer kwetsbaarheid mogelijk was.

Daarnaast was het heel fijn dat er een duidelijke structuur werd gehanteerd (al werd die waar nodig gelukkig ook losgelaten), die voor meer begrip/inzicht zorgde in de mechanismes rondom trauma; het hoe, wat, waarom van de 3 delen van de ziel. Het herkennen van deze delen draagt voor mij zeker sterk bij aan het met meer mededogen benaderen van deze delen in mij.

Stemwerk maakt een oerkracht in je los. Wat hebben we eigenlijk een ingehouden manier van huilen aangeleerd!

Het stemwerk was volledig nieuw voor mij. Ik heb het idee dat wat ik hier nu zelf heb ervaren nog maar het topje van de ijsberg is van was het teweeg kan brengen. Juist dat er een deel was dat nieuw en

ook heel spannend was, was voor mij goed. Het liet mij mijzelf zien dat ik daar helemaal niet zo bang voor ben als ik zelf denk, als ik het maar belangrijk genoeg vind om het aan te gaan!

Het heeft grote indruk op mij gemaakt om te zien wat het stemwerk bij anderen in de opstelling teweegbracht! Wat een pure oerkracht kwam er vrij!!!

Voor mij is er in ieder geval nog veel om te ontdekken op het gebied van werken met de stem. De stemoefeningen droegen voor mij zelf vooral bij om contact te maken met het lichaam en het eigen voelen. De trilling van de klanken van jezelf en anderen is zo anders dan de trilling van het denken. Alsof het heel dicht bij een ander soort, *natuurlijkere staat van zijn* ligt. Fijn om dat even te ervaren en mee te mogen verbinden.

Ook heeft het me heel bewust gemaakt van de ingehouden, geknepen manier van hoe we gewend zijn te huilen, en hoeveel krachtiger en vrijer dit kan zijn als het mag stromen en echt ruimte krijgt door lichaam, ademhaling en klank.

Mijn huis als beschermingsmodus en niet als veilige plek om kwetsbaar te mogen zijn

Ik had er wel wat moeite mee om 's avonds uit de veilige, speciale energie van de dag thuis te komen in mijn eigen huis, met de kleine triggers die dagelijks om mij heen zijn. Het voelde in deze kwetsbare energie niet prettig om geconfronteerd te worden met dat wat ik gecreëerd heb vanuit de energie die ik juist probeer te doorbreken. Ook in de dagen na het weekend voelde ik extra duidelijk dat mijn huis een zeer sterke trigger is voor mijn overlevingsdeel. In plaats van mij thuis veilig en kwetsbaar te mogen voelen ga ik hier blijkbaar juist in een beschermingsmodus door mij af te sluiten.

Was mijn trauma wel echt een 'trauma' zoals ik het geleerd heb?

Een ander stukje dat ik met momenten moeilijk vond is om het beeld dat ik had van 'trauma' los te laten. Ik hoorde de verhalen van andere deelnemers die veel meer beantwoordden aan mijn traditionele beeld van wat een trauma is; namelijk een specifieke, aanwijsbare gebeurtenis of periode in je leven. Daar kwam ook twijfel in naar boven... Had ik wel 'recht' om hieraan deel te nemen als mijn ervaringen totaal niet in verhouding staan met de heftige dingen die in iemand anders leven spelen? Was er bij mij wel sprake van een trauma? Misschien maak ik het wel groter dan het is? Eigenlijk vond ik het dus moeilijk mijn eigen trauma serieus te nemen.

Er mogen zijn, ook met mijn twijfel, in volle glorie!

Ik heb al vaker ervaren dat ik opstellingenwerk een enorm fijne, mooie en krachtige methode vind. Ondanks de heftigheid van de eerste dag meteen (alles wat wordt aangeraakt, bij jezelf, maar ook om te zien wat er bij anderen gebeurt) vond ik deze dag eerder bekrachtigend dan dat het afschrikte. Heerlijk om te zien wat er loskomt, de pure intenties van iedereen om aanwezig te zijn, wat zijn we goed bezig: YES! Dit is echt, hier gaat het om! Ik kwam dus vol energie en vol positieve power thuis. In die vibe ging ik ook weer op weg de tweede dag. Heerlijk natuurlijk, maar ook daar een onderlaagje van twijfel: is dit wel echt, of een subtiel trucje van mijn overlevingsdeel? Natuurlijk hoeft het niet alleen pijn en verdriet te zijn, deze kant hoort er ook bij en mag er volop zijn, maar als ik me hier maar niet achter probeer te verstoppen? Als het gekwetste deel van mij zich ook maar durft te laten raken? Ik ben hier tenslotte niet gekomen om 3 dagen feest te vieren...

Mooi om te zien dat het uitspreken van deze twijfel genoeg was. Blijkbaar heb ik hiermee mijn kwetsbare deel actief uitgenodigd, want in de volgende pauze werd ik geraakt door iets kleins wat ik zelf zei in een gesprek, en de tranen zijn die dag niet meer gestopt met stromen. Dit openen was voor mij heel belangrijk in de voorbereiding naar de volgende fase. Fijn dat het er allebei mocht zijn in volle glorie!

Ik heb iets los mogen laten

Wat heel erg indruk heeft gemaakt is het loslaten van mijn eigen schuldgevoel. Ik heb met een soort van verbazing naar mijn eigen opstelling zitten kijken, waarin oude familietrauma's zichtbaar werden gemaakt, die zo ver terug gaan dat waarschijnlijk niemand er nog vanaf weet. Met deze verwondering kwam ook een besef dat ik mocht stoppen met zoeken naar mijn fout... Ik kon het bijna niet geloven, maar IK kon er ECHT niks aan doen. Pff! Daarin voelde ik bijna letterlijk op dat moment een soort last van mijn schouders glijden. En ja, ik voel nog steeds dat een deel van mij echt iets los heeft mogen laten, en nu vrijer is, en lichter.

Ik heb me eindelijk, na een lange tijd, weer TROTS op MEZELF gevoeld!

Misschien nog niet zo zichtbaar aan de buitenkant, maar ik voel dat er iets in mij in beweging is gezet, nog subtiel, soms kwetsbaar, soms krachtig, maar voor mij duidelijk aanwezig.

Ten eerste kan ik met meer zachtheid, erkenning en mededogen kijken naar alle drie mijn delen. Ze mogen er alle drie zijn, maar 'now I see them for who they are'. Ik heb nu meer zicht op wat deze delen van mij vragen, en hoe ik kan kiezen ze wel of niet te voeden. (Wat niet wil zeggen dat dat meteen vlekkeloos lukt!!!)

Ik kan eerlijker naar mijzelf kijken, met minder oordeel. Ik voel mij oprecht vrijer, lichter, opener. Als ik terugkijk op de eerste week zie ik al veel kleine signaaltjes dat een deel van mij dat ik erg gemist heb zich weer wil laten zien. Met humor, vrolijkheid, wijsheid, zelfs vertrouwen...

Ik realiseerde mij dat ik mij in deze 3 dagen voor het eerst sinds heel erg lang weer TROTS op MIJ heb gevoeld. Wauw, wat een geschenk aan mijzelf!

Uit de vragenlijst:

6. Als je nu kijkt naar de toekomst? Heb je nu meer vertrouwen in je eigen zelfhelend vermogen? Dat betekent gewoon dat jij het bent die jezelf kan genezen op diepe lagen van je menszijn?

Nadat ik de rest van de vragenlijst in één flow heb ik gevuld, blijf ik bij deze vraag hangen (ik beantwoord hem nu dus een paar dagen later...). Daar verbaas ik me wel een beetje over. Ik ervaar toch al meer vertrouwen? Ik voel toch mijn eigen krachtige keuze om dit oude patroon aan te gaan, en ik zie toch nu al de effecten op mijzelf (en anderen!)? Ik heb toch alweer veel meer zin in de toekomst, en maak mij veel minder zorgen dan voorheen, of blijf daar in minder in hangen?

Dit leeft dus op dit moment nog allebei. Ik zie de kleine veranderingen, die na korte tijd al hebben plaatsgevonden, en dat stelt me gerust. Maar ergens is er ook nog een deel wat nog niet helemaal volmondig JA durft te antwoorden op deze vraag (of dat niet wil?).

Tja, en wat ik geleerd heb deze dagen? Het gevoel wil gewoon gezien worden, dus ik spreek het dan maar uit, zonder oordeel (probeer ik!). Dan neem ik het in mijn armen, wees er lief voor, zorg dat het zich gehoord voelt, zodat het uiteindelijk misschien de JA wat meer kan toelaten.

Want dat moment komt.

Als je op het punt gekomen bent dat je niets meer hebt om te verliezen, dan is dit iets voor jou!

Ik heb tijdens de 3-daagse gezien dat het kan werken voor zoveel verschillende mensen, met zoveel verschillende vragen... De vorm waarin zich dat uit is misschien niet zo belangrijk, wel het gevoel dat het iets is wat zich afspeelt op zielsniveau. Waarschijnlijk vooral voor mensen die zich al zo lang verstrikt voelen dat ze er helemaal klaar mee zijn, en daardoor dat punt van diepe bereidheid hebben bereikt. Eigenlijk het punt van niks te verliezen...

Als ik het iemand zou aanraden zou dat wel iemand zijn die op wat voor manier dan ook zijn eigen bewustzijn en ontwikkeling serieus neemt en in staat is eerlijk naar zichzelf te kijken. Iemand die vanuit zichzelf in beweging wil komen. Iemand die zelf verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn eigen proces. (In plaats van op iemand te willen leunen die hem gaat vertellen hoe het zit en hoe dit opgelost moet worden.)

Kitty als spirituele vroedvrouw, als zielsverloskundige!

Ik was deze 3 dagen echt onder de indruk van de begeleiding van Kitty. Heel professioneel, maar ook heel persoonlijk en echt. Vooral fantastisch om te zien hoe ze bij iedereen iets anders uit de kast haalde! Daar stond ik echt van te kijken, hoe ze telkens wist/voelde wat ze moest inzetten om bij die persoon precies het juiste aan te raken. Ik had veel vertrouwen in haar kennis en ervaring, en vond het speciaal dat deze werden ingezet binnen een sfeer van gelijkwaardigheid. Geen leraar/leerling- of therapeut/cliënt- sfeer. Uitgaan van de eigen kracht en het zich ontvouwende proces, dat alleen hier en daar wat begeleiding in de juiste richting nodig heeft. Daardoor voelde het echt als een groep, waarin iedereen zijn waarde had en bijdroeg aan het grotere geheel van wat mocht gebeuren.

Ik kan mij niet losmaken van het beeld dat wat heeft plaatsgevonden die 3 dagen vergelijkbaar is met een soort geboorte, of bevalling... Met Kitty in de rol van spirituele vroedvrouw, of zielsverloskundige! Zo voelde het eigenlijk. Je werkt naar iets toe waar je je al lang op voorbereidt, je weet dat het niet makkelijk zal zijn en dat het pijn zal doen, maar je kunt er niet omheen, en dat wil je ook niet meer, het verlangen is zo groot! En alles wat je daarbij nodig hebt is iemand met ervaring en wijsheid, die het samen met je aangaat, naast je staat, jou in je eigen kracht zet om het zelf te doen, je aanmoedigt en ondersteunt en ingrijpt waar nodig. Iemand waar je je vol vertrouwen aan over kan geven omdat zij het volste vertrouwen in jou heeft. Met heel mijn hart Kitty: DANK!

Liefs,
Loes