

Ervaringsverslag van Inverse Wave Therapie 2008, door Mia

Ik ben verschillende keren bij Gemma geweest voor 'n Helend Hart sessie. Tijdens deze sessies kwamen als vanzelf verschillende thema's naar de oppervlakte. Mijn lichaam reageerde soms heel heftig maar ik voelde me altijd veilig bij Gemma. De gesprekken en de massage, heb ik als heel liefdevol ervaren. Ben nooit met 'n vervelend gevoel naar huis gegaan.

Ik had 'n nieuwe afspraak gemaakt maar onderweg naar huis, kwamen zo leek het wel, die verschillende thema's een voor een langs, ze zette zich op 'n rijtje met telkens 'n uitkomst eronder. De uitkomst was, je durft niet te praten, je mag niet praten, je kan niet spreken, je bent 't niet waard om gehoord te worden. Diep in mij leefde deze overtuiging, ging het als 'n flits door mijn gedachten. Deze innerlijke overtuiging hield me tegen om "normaal en flexibel" met mensen om te kunnen gaan. Het beperkte me enorm in de omgang met collega's, met mensen die ik pas ontmoet had, soms zelfs tijdens 'n telefoongesprek en ook opnieuw in relatie met mijn partner. Dat wilde ik echt niet meer.

Tijdens 't naar huis rijden was de gedachten: *Ik heb er last van om niet vrij te kunnen spreken. Het niet mogen, kunnen, durven, spreken, beperkt me en ik ben 't zat om zo beperkt te leven.* Toen ik thuiskwam heb ik naar Gemma gemaild of ik de gemaakte afspraak om kon zetten voor de Inverse Wave Therapie.

Half maart 2008 ben ik 3x bij haar geweest. Mijn lichaam en geest verzette zich hevig tegen mijn voornemen. Mijn brein bestookte me met gedachtes van: schei toch uit, je kunt van alles proberen, 't helpt allemaal niets, waarom zou je gaan. De ochtend van de eerste sessie was ik misselijkheid, had diarree en toen ik naar Gemma fietste kreeg ik zo'n pijn in mijn knie, dat ik de trappers bijna niet rond kreeg. Opeens "zag" ik wat er gebeurde en zei tegen me zelf: Ja, ik wil dit wel. Ík gá naar Gemma. De pijn in de knie was direct over en ik was niet meer misselijk. Het voelde als 'n overwinning.

Hoe de begeleiding tijdens IWT gaat en wat Gemma doet kan ieder terug lezen op haar website. Ik ben tijdens deze sessies in gesprek gegaan met mijn "Beschermengel". Hij zorgde er steeds weer voor dat er situaties op mijn pad kwamen die ik nodig had om van te leren. Ik kon tegen hem zeggen dat ik vanaf dat moment zelf mijn weg wilde gaan en ik kon hem vragen om achter me te gaan staan en me vanaf die plaats te begeleiden.

Een bijzonder moment toen hij dat deed want ik voelde dat hij achter me ging staan terwijl ik op de massagetafel lag, ik zag 'n glimlach op zijn gezicht.

Ik maakte reisjes naar de toekomst én naar 't verleden. Ik hoefde niets te "bedenken", de film ging vanzelf. Ik zag mezelf in de toekomst, zag hoe blij iedereen was dat ik er weer was, ik voelde hoe warm de contacten waren en hoe vrij ik was om met iedereen te spreken. Zo kon het dus ook, het voelde heel warm en liefdevol in mijn hart. Ik zag mezelf in het verleden en hervoelde de bedreigende sfeer en de emoties van die tijd. Het niet kunnen en mogen spreken bedreigde mijn leven. Deze film werd stopgezet en herschreven, door het contract wat ik met deze mensen had gemaakt te verbreken en 'n nieuw contract te maken. Toen de film verder ging op het moment waarop de film was gestopt, kon ik wel met de mensen praten en zij konden mij begrijpen. Er was geen doodsb bedreiging meer, ik was gewoon een van hen.

Gemma begeleide me door moeilijke, soms pijnlijke dingen, die zich tijdens de 3 sessies voor deden heen. Niet door suggesties te doen maar door open vragen te stellen en me de tijd te geven om rustig rond te kijken wat zich afspeelde.

En hoe gaat 't nu? Mijn keel voelt vrij, ruim, zonder obstakels. Ik voel me vrij om te praten. En ik voel me ook vrij op niets te zeggen. In mijn hart voel ik 'n heerlijke warme gloed naar de mensen toe. Het fijnste is wel dat ik op 'n andere manier naar mezelf kan kijken. Ik maak mezelf geen verwijten meer als iets niet gaat zoals ik gewenst had. Het is niet goed en 't is niet fout. Het is zoals 't is. Ook die kijk op mezelf is warm, liefdevol en stromend. Toen er op het werk veranderingen aan diende voelde ik 'n enorm vertrouwen in me zelf. Dit is goed voor mij om verder te komen. Dit kan ik aan! Het is zo fijn om zonder angst dingen aan te gaan die ik vroeger, met allerlei smoesjes, uit de weg zou zijn gegaan. Ik sta nu met beide voeten stevig op deze aarde.

Mia - 2008