

Mijn ervaring met de inverse wave therapie

De afgelopen week heb ik de therapie doorlopen, maandag, dinsdag en woensdag, elke dag een sessie. Ik heb gekozen om het nu te doen omdat ik nu vakantie heb en dus mezelf de tijd kan gunnen om de therapie en nawerking goed te laten werken.

Nu ook omdat ik zat ben van mijn negatieve gewoonte. Het thema is: "ik wil af van het niet lief zijn voor mezelf". Doordat ik niet lief genoeg ben voor mezelf, is het voor anderen ook moeilijk om dicht bij me te komen. Ik sta alleen in de wereld, moet alles zelf opknappen. Ik kan heel goed voor een ander zorgen, ik denk vaak ook eerst aan de ander en dan aan nog een ander, nog een ander, voordat mijn aandacht naar mij toe gaat.

Ik heb de rol van sterk zijn, alles aankunnen, maar ook lief zijn (voor de ander). Daarmee ben ik bekend in mijn omgeving. Dit is bekrachtigd door uitspraken/ reacties:

Mijn zus zegt, als ik erg verdrietig, in een depressieve periode zit, 'dat had ik niet van jou verwacht, dat valt me tegen'. Terwijl ik zelf vind dat ik recht heb op mijn verdriet, mijn dip, als blijkt dat ik geen kinderen zal krijgen.

En ook als ik het mijn zussen bespreek dat ik geen kinderen kan krijgen, zeggen mijn zussen dat zij het ook zo verdrietig vinden dat ze geen tante worden van mijn kinderen. Dan voel ik dat erg met ze mee en heb daar ook verdriet over. Ik denk ook dat het beter is dat ik geen kinderen kan krijgen dan vooral mijn jongste zus, voor haar zou het veel erger geweest zijn!

Dit speelt zich af eind 1999, begin 2000. Gelukkig kan ik goed omgaan met dit verdriet en mag het van mezelf. De aanbevolen antidepressiva weiger ik en zoek andere wegen om uit de depressie te komen, met goed resultaat.

In mijn werk als psychiatrisch verpleegkundige ben ik zelfverzekerd. Ik weet dat ik goed werk doe en dat ik het goed doe. Ik heb respect voor een ieder, heb weinig vooroordelen en ben rustig. Cliënten zeggen dat het fijn is dat ik ze begeleid en dat geloof ik ook. Ook met collega's is het prettig werken, ik kan goed meedenken en collega's feedback geven. Wel moet ik op letten dat ik de dingen alleen wil doen, ik zal niet gauw iemand vragen mij te helpen. Vind dat ik het alleen moet kunnen. Van anderen vind ik het helemaal niet gek of erg als ze hulp inschakelen, in tegenstelling dat vind ik juist goed. Ik zou willen dat ik dat zelf ook wat meer zou doen. Ook dit heeft te maken met het alleen op de wereld zijn, het niet lief voor mezelf zijn, het juist nodig vinden dat ik sterk moet zijn.

De sessies

1. Wat is de reden van het ontstaan van het patroon?

Op een zeker moment (heel vroeg in mijn leven) wist ik dat ik de dingen zelf moest doen, dat anderen het niet voor mij zouden doen. Ik wist dat het het beste was, als ik alleen de dingen zou oplossen. Dat was ook helemaal niet vervelend, ik kon goed met mezelf zijn. De anderen deden niet aardig en dus moest ik me afschermen, zodat dat me niet zoveel pijn meer deed. Ergens is er altijd een hele sterke persoonlijkheid geweest die ervoor

gezorgd heeft dat ik door niemand kapot gemaakt kon worden. De prijs was dat ik alleen moest zijn en streng voor mezelf moest zijn, sterk moest zijn.

Ik ben door het patroon sterk geworden, daardoor ook ben ik principieel, ik kan het niet verdragen als er onrecht aan iemand wordt aangedaan. Dat heeft het opgeleverd; sterk zijn, principieel en rechtvaardig.

Ik krijg de opdracht mee om goed te voelen wat het me heeft opgeleverd, daar goed aan te denken.

2. Hoe is het om te leven zonder het patroon?

In de sessie mag ik tien jaar verder kijken en me voorstellen dat het negatieve item er niet meer is. Ik zie mezelf samen met Anne (mijn stiefdochter, dochter van mijn man). Het voelt héél erg goed, we zijn echt samen, er is veel openheid, warmte. In het nu is Anne iemand waar ik erg veel van hou, hier voelt het nog intenser. Er staat niets tussen ons in. Héél erg mooi.

Het is een hele mooie beleving. Ik ben er met mijn hele wezen, het is niet zomaar iets wat ik denk en voel, het gaat veel verder. Alleen al dit mee te maken... wat een beleving.

Ik krijg vandaag de opdracht mee: "get lots of love". Dat zal ik doen.

3. Vandaag de laatste sessie, we gaan afrekenen met mijn oude thema, want zo voelt het inmiddels. Ik wil het loslaten, ik wil er vanaf.

In de sessie gaan we terug naar het moment waarop het ontstaan is. Of dit hét moment is, weet ik niet, het is wel een belangrijk moment. Ik ben ongeveer 3 jaar en ben samen met mijn moeder. Ergens in huis is mijn zusje, ze ligt misschien te slapen. Heel sterk aanwezig is het, dat ik vanaf nu dus mezelf op de achtergrond moet stellen om mezelf te beschermen. Ik ben gestoord in mijn zijn, het was niet goed wat ik aan het doen was, mijn moeder keurt me af. Wat er precies gebeurd is weet ik niet, ik vind dat ook niet zo belangrijk.

Dit mag ik nu gaan wijzigen, eerst wanneer ik het goed doorvoelt, doorleeft heb. De oude afspraken mogen gewist worden en daarvoor in de plaats komen nieuwe afspraken. De eerste afspraak die ik met mijn moeder maak: ik ga mezelf op de eerste plaats stellen, voor de ander. Mijn moeder vindt het na een kleine twijfel goed en wil me helpen. Ook andere mensen die me in mijn oude afspraak geholpen hebben weten en respecteren mijn nieuwe afspraak.

Al met al een hele prettige ervaring. Ik ben zelf erg benieuwd naar hoe het verder met me zal gaan. Ik heb in de sessie echt afscheid kunnen nemen van het oude patroon.

Hoe zal het me verder gaan?