

De woede in mij

Ik kwam bij Mirre terecht door het verlies van mijn zoontje en meerdere miskramen. Door de dingen die ik beleef tijdens mijn traject krijg ik steeds meer ruimte om gelukkiger te worden in het leven. En doordat ik me beter in mijn vel ga voelen, maak ik ook meer ruimte voor nieuw geluk. Dus een nieuwe zwangerschap die wel goed zal gaan.

Eindelijk de juiste hulp

Ik had nooit verwacht dat ik ook echt eindelijk eens geholpen zou worden voor mijzelf. Want al jaren ben ik niet gelukkig, dit gaat veel verder dan jaren. Want het blijkt al vanaf mijn geboorte zo te zijn. Ik wist nooit waar het vandaan kwam waarom ik nou zo ongelukkig door was. Ik heb toch de liefste partner die je kan voorstellen. Een dak boven mijn hoofd, genoeg te eten. Er is zoveel om voor te leven. Maar ik voel het gewoon niet. Ik dacht dat er een kindje ontbrak en ik daar geluk uit zou kunnen halen. Nou en wat was ik gelukkig toen Daan in ons leven kwam. Zielsgelukkig. Maar Daan is met een reden hier zo kort geweest, om mij iets heel waardevols te leren. Ten eerste onvoorwaardelijke liefde, maar ook dat het nu tijd voor mijzelf is. Begrepen deed ik niet, ik dacht dat ik zo vreselijk veel pijn had alleen om Daan, maar Daan vulde het gevoel op die ik altijd al had. Eenzaamheid, leegte, ondanks ik helemaal niet alleen ben. Nu ik dus onder begeleiding sta vallen er steeds meer puzzelstukjes in elkaar. Als klein meisje was ik al best een boos meisje. Slaan met mijn hoofd tegen de verwarming, adem inhouden en dat soort rare dingen. De woede zat er dus toen al in mij. Wat maakte mij dan zo ongelukkig. Voor mijn gevoel is er tijdens de sessies naar boven gekomen dat ik dat stukje eenzaamheid mee heb gekregen van mijn moeder. En dat ik besloot als baby die

eenzaamheid van mijn moeder met mijn liefde op te vullen. Maar die liefde die was voor mijzelf bedoeld, en daarom kan ik mijzelf geen liefde geven. Ik heb me altijd weg gecijferd voor een ander. Mijzelf was niet belangrijk, zelfs nu durf ik het haast niet uit te spreken dat ik het waard ben om lief te hebben. Als ik zeg dat ik Daan mis en ik daar vanbinnen helemaal kapot aan gaat, is dat niet helemaal waar. Ja ik mis hem enorm, maar de grootste pijn komt van mijzelf. Ik mis mijzelf.

Boosheid

Al twee jaar heb ik het gevoel dat mijn boosheid eruit wilt door middel van schreeuwen, en alles kort en klein te slaan. Een tijd geleden kreeg ik die kans bij Annelies en ben toen even flink tekeergegaan om spullen kapotslaan en schoppen. Natuurlijk was ik op dat moment alleen, want ik schaam me enorm voor deze boosheid. Maar dit alles beter dan de gedachten die ik steeds heb om mijzelf pijn te doen. Jezelf fysiek pijn doen is vele malen prettiger dan de pijn in je hart. Daar heb je controle over en dus afleiding van de echte pijn. Ja ik spreek uit ervaring, waar ik me ook best wel voor schaam dat het zover gekomen is bij mij. Maar zoals je dus al las, had ik die drang al heel vroeg als klein meisje. Nu bij Mirre wordt die boosheid getriggerd en wil het er echt nu eens helemaal uit. Alleen mijn probleem is dat ik helemaal verstijf en uit mezelf tred als het erop aan komt. De schaamte en angst hiervoor is zo groot dat er helemaal niets meer uitkomt. Maar zo kan ik niet geholpen worden, dat weet ik heel goed. Daarom is José soms echt heel streng voor mij (wat ik ook echt nodig heb, om de stap te zetten) Als ze dit niet deed, was er nu nog niets gebeurd. We zijn dus begonnen met de boosheid in mij om die eruit te krijgen, meer ruimte maken om liefde toe te laten. De eerste keer dat we hier mee aan de slag gingen, lukte het niet zoals ik het graag gezien had. Want ik wil al twee jaar even heerlijk schreeuwen. Maar ook nu kwam het er niet uit. Maar er werd zeker wel wat los gemaakt, merkte ik

pas achteraf. Ik begon tijdens die sessie enorm te hoesten, benauwd had ik het. Ik kan op zulke momenten geen adem meer krijgen. Ik heb dat altijd dat het op mijn keel slaat, daarom heb ik het ook heel vaak benauwd en stop ik gewoon met ademen. Als ik haast geen adem krijg, kan ik ook amper een woord uitbrengen. Best lastig als er tijdens de sessie van alles gevraagd wordt, waar een antwoord op verwacht wordt. Ik kan dan zo boos op mijzelf worden dat ik gewoon helemaal niks kan uitbrengen. Ook dat ik gewoon helemaal verstijf, dus wat ben ik blij dat ik de juiste hulp krijg ondanks ze best wel streng kan zijn.

Sessie tijd bij Mirre

De zaterdag na deze sessie, ben ik in de avond gaan wandelen. In mijn hoofd had ik dat ik even heerlijk wat boosheid zou gaan uiten. Toch vraag ik of mijn partner meegaat, stiekem hoop ik op een ja. Maar ook graag om een nee, want met ja betekend dat ik een excuus heb niet te doen wat ik in mijn hoofd heb. Wat een veilig gevoel geeft. Een nee betekent dat ik er echt voor wil gaan. Ik wist dat hij nee zou zeggen, dit gebeurde dan ook. Ik ging op pad, terwijl ik aan het lopen was werd ik steeds bozer. Onderweg kreeg ik een enorme hoestbui, ik kreeg geen adem meer en had de neiging tot spugen. Na een tijdje zakte het af en ben ik de Kardinghe heuvel beklommen, als ik boven ben ga ik toch even heerlijk schreeuwen zei ik in gedachten. Maar boven was ik niet alleen. Ik scheef onder weg een bericht op Facebook, ondertussen werd ik aangemoedigd door jullie. En in mijn messenger mijn lieve vriendin Annelies die me nog even extra aanmoedigde. Ik liep weer naar beneden, maar vastbesloten een tweede keer omhoog te klimmen. Dit deed ik dan ook, de boosheid groeide en groeide met elke stap die ik nam. Normaal heb ik de grootste moeite om omhoog te komen daar, nu voelde ik alleen maar de boosheid die me naar boven leidde. Voor de tweede keer stond ik boven, de mensen die er waren liepen naar beneden. Ik nam dus even wat rust, om moed te verzamelen. Ik zette weer mijn muziek aan, uit het niets

begon ik enorm te schreeuwen. Gelukkig ik had muziek op dus hoorde mijzelf minder hard dat maakte het makkelijker. Weer hoorde ik mezelf schreeuwen, daarna had ik het wel weer even gehad. Ik begon hard mee te zingen met mijn muziek en liep weer naar beneden. Waar ik mensen onderweg tegen kwam. In mijn hoofd paniek, zouden ze het gehoord hebben. Nee kom op Debbie doorlopen niet over nadenken. De rest van de weg naar huis heb ik hardop meegezongen met mijn muziek, heerlijk vrij bewegen erop. Ik voelde ontlading. Thuis was het dan ook heerlijk om alles even af te spoelen onder de douche.

Een week later ging ik met buikpijn naar weer een sessie. Vastbesloten was ik om verder te gaan op die boosheid. Ik wilde me nu echt helemaal geven. Maar daar was ik ook heel erg bang voor. Ik ben letterlijk helemaal op van alle emoties die loskomen. Mijn lichaam heeft eigenlijk stopgezet, heb dan ook de week veel in bed doorgebracht. En bewust gekozen om wel gewoon voor een sessie naar Mirre te gaan. Ik wist gewoon dat het me goed zou doen, ondanks ik me nu zo lusteloos voelde. Daar krijg ik altijd zelf de keuze waar we aan gaan werken, dus die vraag kwam al vrij snel. Ik hoorde mezelf antwoord geven, dat ik door wilde op de vorige sessie en dat ik de rest van de boosheid eruit wilde hebben. Fijn hoe José me aanvoelt, ik kreeg de vraag buiten of binnen. In mijn hoofd was dat allang besloten, BUITEN. Dit voelde ze al aan, maar wilde toch even afstemmen op mij. Met lood in mijn schoenen liep ik met haar mee naar het medicijnwiel (krachtplek). Voel maar even wat je wilt doen zegt ze. Nou eigenlijk weet ik niet zo goed, toch word ik geleid naar de middelste steen waar ik al eerder tijdens een sessie op heb gestaan. Wat een kracht komt er vanuit het medicijnwiel. Uiteindelijk zit ik daar op die steen, met mijn ogen dicht. Voelen wat er is, om te zien wat er gebeurt. De boosheid kwam binnen, ik voelde het in mijn buik borrelen. Het wilde omhoog, maar weer bleef het steken in mijn keel. Ik kreeg amper adem, maar weer verstijfde ik helemaal. Ik wil van het gevoel af maar de schaamte houdt me tegen. Ik vecht tegen mijn boosheid en soms laat ik me

helemaal verslapen. Ondanks er heel veel druk op mijn lichaam uitgeoefend wordt door José om juist die boosheid nog meer naar boven te laten komen. Het leek wel uren dat ik daar zat, naar mijn gevoel gebeurde er niets en kreeg ik het gewoon niet voor elkaar om het te uiten zoals ik graag wilde. Toch slaagde ik er uiteindelijk in om me te bevrijden, te bevrijden om te schreeuwen en uit haar armen me te verlossen. Uiteindelijk belande ik op de grond en voelde me helemaal ontspannen worden. Languit ging ik in het gras liggen, negatieve energie uitademen en nieuwe positieve energie van mijzelf inademen. Echt lekker lag ik niet, voelde van alles prikken onder mij. Maar eigenlijk boeide het niet heel erg. Na een tijdje was het goed zo en kwam ik overeind. Nog even om het af te sluiten op de steen staan en me vrij voelen. Ik sprong ervan af en het was goed. Daarna heb ik geloof nog een uur heerlijk op de trampoline gelegen om te landen van de sessie. En nog nooit zo ontspannen ging ik richting huis. Het voelde alsof er echt een last van mijn schouders af gegleden is.