

The journey (Brandon Bays)

Of ik even naar de andere ruimte kon vertrekken. Blijkbaar duurde mijn proces te lang. Deze zaal zou worden ingericht voor de slotsessie van het helende-reis-transformatie-weekend. Het was tweeënhalf jaar na mijn vaders overlijden. Ellen, een ex-medestudent van de yin-yoga-opleiding die ik net had afgerond, had me overgehaald om hierheen te komen. Zij had al een paar keer een individuele helende reis ontvangen. Ik had er onlangs ook eentje ondergaan. Sindsdien hadden we contact over onze ervaringen. Toen er een weekend in het teken van deze lichaamsgerichte therapiesoort in Spaarnwoude was gepland, besloot zij zich meteen in te schrijven. Ik zelf had nog wat twijfels. Een driedaags seminar leek me vrij vermoeiend. In de folder stond nadrukkelijk dat het geen lezing was, maar interactief aan jezelf werken. De locatie was bij mij om de hoek, dus volgens Ellen was er geen reden om niet te gaan. En zo liep ik twee dagen geleden toch het centrum in Spaarnwoude binnen.

Beverig stond ik op. Ellen, die dag mijn procesmaatje, pakte huilend haar papieren op. Hiervoor had ik haar een proces gegeven en nadien kon ze alleen nog maar huilen. Ze was diepgegaan, zei een begeleider. Drie begeleiders liepen met ons mee de zaal uit.

‘Het moet niet gekker worden’, zei ik terwijl ik achter ze aan sjokte, mijn ogen tot spleetjes geknepen om niet te veel uit mijn concentratie te worden gehaald. ‘Dat Ellen moet huilen en mijn emoties vastzitten.’

Ellen lachte. ‘Dit is net zo goed mijn proces.’

We gingen in een andere zaal zitten. De drie begeleiders dwaalden nog steeds om ons heen. ‘Ik voel me nu wel een probleemgeval,’ zei ik. Ik wikkelde mijn donkerpaarse sjaal om me heen. Steenkoud had ik het. Ik sloot mijn ogen en hoopte van harte dat er nog iets ging gebeuren. Al drie dagen waren we bezig met allerlei oefeningen. Lichaamsgericht werk, noemden ze het. Het lichaam weet meer dan het hoofd, werd er steeds verteld. Vanuit je lichaam moest je naar binnen keren en je emoties doorvoelen. We moesten veel in tweetallen werken. Voor elkaar de rol spelen van een belangrijk figuur uit je jeugd en dan toestemming vragen om jezelf te mogen uiten. Oude overtuigingen hadden we opgeschreven en verbrand. We hadden visuele geleide meditatie gedaan en vooral geleerd dat alle emoties oké zijn. Dat het slechts energie in beweging is, die komt en gaat. Ook angst. Juist angst. Toen dat gezegd werd, voelde ik me schuldig dat ik zo nu en dan mijn nachten met oxazepam doorbracht. Het belang van slaap

binnen de maatschappij was ook maar een overtrokken aandachtsgebied, vertelde de organisator nadat ik heel voorzichtig zei dat mijn angst altijd 's nachts kwam.

'Het kan het juist helpen als je slecht slaapt,' vervolgde hij na mijn opmerking. 'En je daardoor uit balans raakt en je emoties niet meer onder controle hebt.' Want dat was precies waar het volgens hem om draaide. Geen controle. Alle emoties gewoon laten komen en gaan. Dan zouden allerlei ziekten als sneeuw voor de zon verdwijnen. Hij vertelde dat hij mensen had zien genezen van kanker, alleen door het doen van dit werk. Depressies die met een paar helende reizen opgelost werden. Dat je zo uiteindelijk verlichting kon ervaren. Ik hing aan zijn lippen. Ik vond het hoopvol, hoewel ik dit weekend nog geen echte doorbraak had gehad. Ik had vooral veel ongemak ervaren in de processen. In het elkaar aan moeten kijken. Complimenten moeten binnenlaten. Uiteraard gingen we ook mantra's zingen. Dansen. Je ontkwam er nooit aan op dit soort retraites. Ik vroeg me met enige regelmaat af of het niet gewoon sekteachtig gedoe was. Waarom voelde ik me eigenlijk zo aangetrokken tot dit soort retraites? Had ik dat van mijn vader geërfd? Die deed dit soort helende reizen ook met de enige regelmaat. En dat niet alleen dit. Hij deed van alles aan zelfontwikkeling. Ayahuasca, familieopstellingen, rebirthing, mindfulness-weekenden, hypnotherapie, zweethut-ceremonies, je kon het zo gek niet bedenken of hij had het gedaan. Het had uiteindelijk niets opgelost. En nu zat ik hier.

'Hoe voelt dat om een probleemgeval te zijn?' zei een van de begeleiders. Shit, ik zat weer helemaal in mijn hoofd.

'Daar ben ik mooi klaar mee.' Ik zuchtte diep. 'Ik weet gewoon niet wat ik voel.'

'En wat als je het niet hoeft te weten.' Ze was even stil. 'Geef je hoofd eens de toestemming om niet de leiding te hebben.' Ze praatte heel langzaam. 'En bedank je hoofd voor alles waar het je bij heeft geholpen om zover te komen in het leven.'

Visualiserend volgde ik haar advies op. Ik ging verzitten op mijn stoel en merkte dat ik chagrijnig werd. Ik vroeg me af of dat ook een emotie was. 'Ik voel me gefrustreerd', maakte ik er maar van.

'Prachtig! Blijf bij dat gevoel', zei ze.

Mijn ademhaling ging sneller. Fucking hel. 'Boos voel ik me', zei ik opgelucht. Eindelijk emoties.

‘Mooi. Sta jezelf maar toe om alle boosheid die je ooit gevoeld hebt, maar niet kon uiten, op te laten komen. Omhul het met al je liefde en acceptatie. Net zo lang tot de boosheid klaar is met jou. En dan vraag je jezelf af: wat zit er nog dieper dan dit gevoel?’

Ik balde mijn vuisten. Pisluk, voelde ik me. ‘Ik heb bijna zin om te schreeuwen,’ zei ik.

‘Goed zo,’ zei ze. ‘Maar het is juist de bedoeling om dat niet te doen. Laat het van binnenuit stromen. Op die manier worden al je cellen geheeld.’

Alsof een wervelstorm door me heen woei. Ik had zin om mezelf pijn te doen.

‘Probeer het gevoel maar nog groter te maken.’

Ik duwde met mijn nagels in het vlezige gedeelte van mijn hand. En alsof ik ontplofte, stroomden opeens de tranen over mijn wangen.

Ellen begon ook weer te huilen.

‘Verdriet is er nu, denk ik,’ zei ik. Waarna ik de slappe lach kreeg. ‘Of nou ja,’ stamelde ik. ‘Ik snap het niet, ik moet zo lachen.’

‘Perfect,’ zei de begeleidster. ‘Je hoeft er niets van te begrijpen.’

Even later, geen idee hoelang dat duurde, belandde ik in een gevoel van ongekende rust, warmte en liefde. Grenzeloos vrij. De bron, zoals ze het vanuit de helende reis principes noemden. Ook wel je pure essentie. Ik kon me niet herinneren dat ik ooit zo’n fijn gevoel had meegemaakt.

Ellen nam het proces weer over. ‘Zet hier een kampvuur op,’ zei ze. ‘De aard van dit vuur is onvoorwaardelijke liefde.’

‘Oké,’ zei ik. Blij dat we bij het verbeeldende deel van het proces waren aangekomen. Dat kon ik wel, visualiseren.

‘Nodig nu een jongere jij uit. Kan elke leeftijd zijn. Een jongere versie van jezelf die al dat verdriet en die boosheid nooit heeft kunnen uiten.’

Ikzelf als elfjarige kwam in mijn verbeelding al aanlopen.

‘Heb je enig idee hoe oud de jongere jij is?’ vroeg Ellen.

‘Elf jaar, ten tijde van de scheiding van mijn ouders.’

‘En wie wil je uitnodigen? Tegen wie moet gesproken worden om de jongere jij al haar gevoelens die destijds niet gezegd kon worden, te uiten.’

‘Mijn beide ouders,’ gokte ik.

‘Laat ze maar aanschuiven.’ Ellen nam hoorbaar een slok water. ‘Nodig dan ook een mentor uit’, las Ellen verder vanuit het script. ‘Dat kan een bekende zijn, of een heilige. Maakt niet uit in welke vorm. Iemand bij wie je je veilig voelt. Iemand in wiens wijsheid je vertrouwt.’ ‘Mijn basisschooldirecteur,’ zei ik trots. Blij dat dit allemaal zo duidelijk verscheen.

Vlak na mijn ouders’ scheiding, tijdens een buitenspeelpauze keek die directeur mij lief en bezorgd aan, legde zijn hand op mijn schouder en zei: ‘Als je over de scheiding van je ouders wilt praten, dan ben ik er altijd voor je’.

Ik kromp ineen toen hij het woord ‘scheiding’ uitsprak, en nam het hem kwalijk dat hij dit op het schoolplein zei waar andere kinderen bij waren. Nu wisten ze allemaal dat mijn ouders niet meer bij elkaar waren. Ik wist niet hoe snel ik me uit de voeten moest maken. Die lieve directeur heb ik nooit meer durven aankijken. Had ik die hulp destijds maar aangenomen.

Tranen prikten in mijn ogen. ‘Ik voel weer verdriet’, snikte ik. Alsof Ellen dat nog niet opgevallen moest zijn geweest.

‘Helemaal goed,’ zei ze. ‘Vanuit dat verdriet, wat wil de jonge Mieke van elf jaar tegen haar ouders zeggen?’

Wat volgde was een ellenlange dialoog tussen mijn jongere versie en mijn ouders. Over dat ik me zo alleen had gevoeld. Aan mijn lot overgelaten. Dat zij beiden te veel met zichzelf bezig waren. Ik geen kind meer kon zijn. Mijn ouders praatten op hun beurt terug. Eerst vooral vanuit het excuus dat zij hun eigen pijn hadden. Later werd het milder. Dat het hen ook zoveel verdriet deed dat ze er niet voor mij konden zijn. Dat ze spijt hadden. Alles gebeurde slechts in mijn hoofd. Ik gaf iedereen hardop een stem. En toch voelde het alsof het mijn ouders zelf waren. Met elk gesproken woord voelde ik me lichter worden. Opgelucht. Uiteindelijk moest ik ze hardop vergeven. Het kostte me geen enkele moeite. Dat had de organisator van tevoren al gezegd. Je liet de jongere versie van jezelf net zolang alles uiten, totdat alles was gezegd. En dan zou vergeving vanzelf komen.

Tweeënhalf uur later opende ik mijn ogen. Iedereen was al bij de slotsessie, blijkbaar. Wij en twee begeleiders zaten hier nog. Ellen en ik keken elkaar aan en we moesten lachen en huilen

tegelijk. Ik omhelsde haar en keek over haar brede schouders naar de begeleiders. Ze oogden duidelijk opgelucht.

‘Als jullie willen, kun je nog het laatste stuk van de afsluitceremonie meemaken,’ zei een van de begeleidsters.

Ellen en ik liepen naar de andere zaal, een dansende en springende mensenmassa in. Ik voegde me zonder enig ongemak tussen het gezwier. Dit was mijn doorbraak. Wat een verademing. Dat het kon. Ik voelde me tien kilo lichter.