

Ik leg mijn hart in mijn handen, deel 1

Wilko Iedema is al ruim dertig jaar Rebalancer; een ware meester in het vak. Een magiër, volgens sommigen, met een krachtig genezend veld om hem heen. Hier vertelt hij hoe hij werkt, wat Rebalancing voor hem is, en waar zijn bezieling vandaan komt.



Zodra de bel gaat en er een cliënt voor de deur staat, vindt er een verschuiving plaats in mij. Ik ben blij dat er iemand komt die aan zichzelf wil werken – en alles in mij is bereid om een ontmoeting in waarheid aan te gaan met die persoon. Daarvan gaat mijn hart open, mijn spirit ontwaakt. En alle privé zaken en gevoelens smelten weg als sneeuw voor de zon. Ik kom in een ruimere staat, een staat die steeds weer gevoed wordt. Het is een staat van verruimd bewustzijn, buiten de aangeleerde normen en waarden.

Ik zie vier of vijf cliënten per dag, uit alle lagen van de beroepsbevolking. Ze komen binnen met hun menselijkheid, met problemen waarmee ze worstelen, waar ze geen oplossing voor vinden – burnout, relatieproblemen, emotionele verwarring, mentale verwarring, of gewoon

het feit dat ze heel erg in hun hoofd zitten en daar last van hebben, en op zoek zijn naar hun gevoel.

Ik zie ook weleens mensen die psychisch erg in de war zijn, maar die zie ik niet als ziek: ze zijn gevangen in een mindset, in herhalende gedachtes die hun gevoelsleven op sleeptouw nemen.

Een extreem geval was een persoon die al weken met zelfmoordgedachten rondliep en zei: 'Ik ga het vast niet doen, maar ik heb de spullen in huis.'

Dan raak ik vooral geïnteresseerd. Ik vroeg: 'Wat verwacht je dat dat je zal geven?'

Rust, was het antwoord.

'Dus je weet wat je zoekt, en wat je mist in je leven. Hoe kunnen we dat samen onderzoeken? Dat je je meer dan gemiddeld realiseert dat je rust zoekt, laat mij zien dat je een uiterst gevoelig mens bent. Maar wat heb je geleerd over je gevoeligheid? Hoe is daarmee omgegaan in de opvoeding en in je puberteitsjaren? Hoogst waarschijnlijk zit daar een wond.'

Maar voor iedereen geldt: begrijp je waarom je zo in je hoofd bent gaan zitten? Dat heeft je geholpen om te overleven. En nu weet je niet hoe je de terugweg moet bewandelen. Daarom komen mensen naar me toe: ze hebben een intuïtie dat ze de terugweg kunnen vinden, de weg naar rust en ruimte, anders gaan ze niet op zoek. Dat diepe onbewuste gevoel klopt op de deur en dat brengt mensen er toe om op zoek te gaan. Ze hebben de wijsheid al, maar niet de tools, de handvatten. Daarvoor hebben ze iemand nodig, iemand die dat kent in zichzelf en een stapje verder is op dat pad.

Ik begin altijd met een gesprek, een inventarisatie: wat vindt die persoon belangrijk om te vertellen, waar loopt hij tegen aan? Hoe gaat hij om met emoties? Verdriet, boosheid, pijn, angst. Dan leg ik ze uit wat ik doe met Rebalancing; ik wil graag dat ze een goede indruk hebben van het proces. 'Jij hebt mij ergens voor nodig en daarvoor heb ik jou nodig,' zeg ik. 'We doen het samen, we gaan samen op een innerlijke ontdekkingsreis. Ik heb de regie maar jij ook, want te allen tijde, als er iets niet goed voelt, of als er iets ongemakkelijk is, kun je het mij laten weten. Dat gaan we onderzoeken.'

Hoog-sensitiviteit is op dit moment een hype, maar ik kan met recht zeggen: ik zie heel veel HSP mensen (High Sensitivity Persons). Je hoeft er van mij geen label op te plakken, maar we kunnen wel de grote mate van gevoeligheid erkennen, en de moeite om daarmee om te gaan.

Het begint met herkenning, en erkenning. Erkennen dat ze altijd goed hebben aangevoeld wat de situatie was, maar dat het niet werd gezien door anderen. Zeker bij kinderen is er nog niet de ervaring om te begrijpen wat hun eigen gevoel is en wat van een ander is. Daar komt de loyaliteit bij, waarmee je als kind je ouders van dienst gaat zijn, en je eigen gevoelsleven opofferen ter wille van de harmonie. Want dat heeft een kind nodig, zelfs al is het valse harmonie.

De kracht van Rebalancing is de contactvolle aanraking. Die aanraking helpt om beter te kunnen voelen hoe jij in je vel zit en de mate waarin jij in je lichaam leeft – omdat aanraking zo non verbaal is. Ik luister met mijn handen naar de energie, naar warmte, naar verharding, fysieke sensaties, spanningen, gevoel(ens), emoties, sfeer, stilte, ruimte.....

Je hand is een verlengstuk van je gevoelshart. Je legt je hart in je handen. Het is een excuus om liefde te delen met mensen. Zo voel ik het ook, altijd weer, vijf keer per dag, en het gaat vanzelf. Ik volg mijn handen, want die weten het beter dan mijn hoofd. Het hoofd is in dienst van het hart en dat hart leg ik in mijn handen.

We werken met directe aanraking, aanraking, met diepte, gevoelvolle diepe aanraking, op de grens van ontspanning en spanning, waardoor er in dat gebied verhoogd bewustzijn ontstaat en mensen niet anders kunnen dan daar aanwezig worden.

Als ze er niet kunnen zijn, dissociëren ze makkelijk, en dat worden ze zich bewust door de aanraking. Dus je leert iemand in kaart te brengen waar hij 'weggaat' en te onderzoeken waar hij van weg gaat. Het is altijd een deel van je gevoelsleven dat geen bestaansrecht heeft gekregen. Weggaan is een vorm van coping- gedrag.

De diepe aanraking is behulpzaam om de spanning die fysiek is geworden, de fascia die stroef of strak of droog geworden is, in beweging te brengen zodat ze haar natuurlijke elasticiteit terugkrijgt. Dan kunnen ook de

verhalen van het verleden die daar bevroren zijn geraakt, weer bewegen. Gaandeweg verandert het lichaam blijvend.



We werken met een principe van 80-20: tachtig procent van mijn aandacht is bij mezelf, twintig procent bij de cliënt. Als ik verandering voel in de aanraking, ga ik voelen wat die ander voelt. Dat is wat mijn ervaring me heeft geleerd, maar ik ga er nooit van uit dat dat waar is; ik ga het onderzoeken.

'Ik heb het gevoel dat je boos bent,' zegt ik bijvoorbeeld, 'of dat er angst is, klopt dat?' Mensen ontdekken zelf of het klopt en op dat moment krijgen ze erkenning in dat ontkende gevoel. Daardoor ontwikkelen ze zelf een herkenningskader; de volgende keer weten ze beter wat ze voelen.

Als iemand zegt dat hij niets voelt, raak ik hoogst geïnteresseerd. Meestal vraag ik: 'Hoe ervaar je dat?'

Het is bijvoorbeeld afwezig, leeg, koud, bevroren. Maar leeg en koud is ook een gevoel – dat voelen ze kennelijk. Dan raken ze zelf ook geïnteresseerd.

Veel mensen lopen rond met een spierpantser. Als je gevoelens er niet mochten zijn, niet mochten bewegen, zijn ze als het ware gestold in het lichaam en dan is er spierspanning of verharding. Emotie betekent beweging, en als emotie geuit mag worden, gaat die zich niet vastzetten. De emotie blijft wachten tot het mag, tot beweging wordt toegestaan. De intentie is altijd om spanning zodanig aan te raken dat de emotie zich niet aangevallen voelt, maar ontmoet. Als blijkt dat de spanning inderdaad een vorm van emotie is, is er alle ruimte om daaraan uiting te geven. Ik vind niks gek – ik heb het allemaal zelf gedaan. Ik ben zelf ervaringsdeskundige. Toen ik begon met persoonlijke ontwikkeling, in een van de eerste rebirthing groepen in Nederland, voelde ik niks, ik had echt geen contact met mezelf. Ik weet ook hoe ik ervan schrok toen ik iets begon te voelen, hoe overweldigend dat was. En hoe daarmee werd omgegaan. Iemand zei: 'Het is goed hoor, jochie.' En ik brak, de emotie brak door, ik kon niet meer stoppen met huilen tot het klaar was. En toen wist ik: dit is wat ik zoek. Daardoor weet ik hoe gevoelig het ligt om toestemming te geven aan voelen.

Het begint bij: ken jezelf, en blijf jezelf ook kennen, blijf in onderzoek met de dingen die je tegenkomt.

Het is mijn ervaring dat het gros van de mensen niet heeft geleerd om emoties te uiten. Veel mensen hebben niet eens geleerd om hun emoties te voelen, laat staan om ze te uiten. Het uiten helpt om het kind-bewustzijn te helpen opgroeien – dat kind dat gelooft dat hij wordt verlaten als hij verdrietig is, dat hij belachelijk wordt gemaakt als hij zegt dat hij bang is, enzovoort. Dat kind erkenning geven, toestemming geven om de emoties te voelen, helpt het op te groeien. Bibberen van angst, huilen van verdriet, schreeuwen van woede helpt om het innerlijke kind te erkennen en te laten weten dat die emoties horen te bewegen. Dat lucht op en het maakt dat mensen meer in hun lichaam aanwezig zijn, in het nu.

Het niet mogen hebben van die emoties heeft ze uit hun lichaam gebracht. Dan zijn ze gegijzeld door de emoties.

Het fysieke lichaam en de spanningen zijn een afspiegeling van het onderbewustzijn. Daarom is het zo fascinerend en behulpzaam om met het lichaam te werken: omdat je direct contact maakt met het onderbewustzijn.

En mensen weten meer dan ze denken. Ik stel vragen die mensen niet in hun hoofd brengen: wat voel je, hoe voelt dat, waar in je lichaam voel je dat? Als je die emotie een stem geeft, zonder censuur, zonder rekening te houden met mogelijke reacties, wat heeft dat gevoel te zeggen? Dan komt er verrassend veel uit.

Het veld is volledig acceptierend, omdat we die weg allemaal gegaan zijn – we weten hoe het is om niet geaccepteerd te worden en hoe helpend het is om in een ambiance te komen waarin je niet veroordeeld wordt. Hoe dat helpt om je neuroses niet als afwijkend te zien, maar als ingang om jezelf onder de loep te nemen en in je eigen diepte te komen. Wat we hebben geleerd, is om volledig geïdentificeerd te zijn met de neurose, maar in dit veld leren we dat we meer zijn dan dat. Daar komt de oorsprong naar voren, de sfeer van meditatie: wat je ook bent, je bent altijd meer dan dat. Je kunt gevangen worden door een emotie omdat hij er niet mag zijn, of omdat hij nog niet rijp is. Als hij er mag zijn en door je heen bewegen, dan is de boog rond en kom je in rust. Dan ben je gekomen van voelen naar zijn, dan land je vanzelf in het zijn.

Alles draait erom méér ruimte te krijgen bij volstrekt normale menselijke uitingen. ‘Belichaming’ betekent zodanig aanwezig worden in jezelf, dat je hele gevoelsstelsel open en beschikbaar is, dat al je antennes en je zintuigen wakker zijn. Dan ga je heel veel voelen en dat is natuurlijk ook weleens ongemakkelijk. Juist dat is de reden waarom je het ooit hebt afgesloten en het is de grote uitdaging om daarin thuis te komen en je centrum te vinden.

Volgende week deel 2.

SAMO, praktijk voor Rebalancing
Wilko Iedema
Renate Rubinsteinlaan 18
1187 WT Amstelveen
T. 06-31640933
I. www.samo-rebalancing.nl