

tijdens het tappen. Praktisch gezien zitten we dus samen op Zoom, Ruth zegt me voor en ik zeg haar na, terwijl we van punt naar punt gaan met de handen. Als je dat een paar keer gedaan hebt, wordt het snel een automatisme. Het is echt heel eenvoudig. Bedrieglijk eenvoudig, want het werkt zo goed.'

Ruth: 'Aan het begin van ons werk onderzochten Mirjam en ik wat zij op dat specifieke moment voelde, omdat er geen toekomst meer was en bestaan al haar kracht kostte. Mirjam onderging een kankerbehandeling in de tijd van de Covid lockdowns, wat haar nog meer isolement en stress opleverde, omdat ze zich er voortdurend van bewust was dat haar immuunsysteem onderdrukt was. Mijn rol was om Mirjam een veilige ruimte te geven, die haar toestemming gaf om haar gevoelens te uiten. We werkten zachtjes door haar pijn en angst en de eenzaamheid die haar als een zware ijzeren mantel omhulde. Ze miste haar geliefde man op een heel pragmatisch niveau, hij was er niet om een kopje thee voor haar te zetten of bij haar te zitten terwijl ze misselijk was van de chemotherapie. Hij was er niet om haar vast te houden terwijl ze ziek in bed lag. We keken samen naar veel verschillende aspecten



Ruth

van hoe de diagnose kanker haar hele bestaan had veranderd. In een sessie onderzochten we de ervaring van kankerpatiënt zijn, nadat ze wegens complicaties in haar buik opnieuw in het ziekenhuis was opgenomen. Een hele reeks artsen concentreerde zich op de plek in haar lichaam waar het probleem zich voordeed, er werd constant in haar buik geduwd en geprikt. Dit voelde voor Mirjam ontmenselijkend. Ik kan me voorstellen dat je als patiënt echt de behoefte hebt om gezien te worden als meer dan je kanker, of welke ziekte dan ook, die bepalend wordt. Het werken met Mirjam is voor mij een diepgaande ervaring geweest. Ik ontmoette haar virtueel toen ze op het donkerste punt in haar leven stond. Ze kon zich nauwelijks vasthouden aan het leven en alles om haar heen schreeuwde onzekerheid. Mirjams moed en veerkracht waren krachtig en ik werd herinnerd aan het immense vermogen van mensen om te overleven, zelfs in de onvoorstelbaar moeilijke omstandigheden die het leven biedt.'

Zelf proberen? Er is een gratis app voor iOS en Android met de naam 'The Tapping Solution'. Verschillende sessies in de app zijn gratis. Als je het volledige aanbod wilt gebruiken, kun je een abonnement afsluiten.

Op YouTube kun je zoeken naar 'tapping' en dan vind je veel Nederlandstalige uitleg en oefensessies. Een goede coach (als de Engelse taal geen belemmering voor je is) is Brad Yates.

Wil je contact met Ruth?
Mail haar dan via ruth@ruthmarkroland.com

Wat is tapping?

Gebaseerd op de Chinese acupunctuur, werkt tapping door het stimuleren van de energiemeridiaanpunten van het lichaam door er voortdurend op te tikken om emotionele problemen, stress, chronische pijn, verslavingen, fobieën, posttraumatische stressstoornis en lichamelijke ziekten te verlichten