

WIJSHEID VAN TRAUMA

MET HART & BREIN NAAR HELING

ANOUK BINDELS



WIJSHEID VAN TRAUMA

MET HART & BREIN NAAR HELING

Copyright © 2021 Anouk Bindels

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2021 voor deze uitgave:

Belfra Publishers for Success bv, h.o.

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789492665553

Nur: 770

Trefwoord: gezondheid, psychologie, spiritualiteit, esoterie

Portretfoto's omslag: Olesia Pantchenko, München

Illustraties: Mathanje Huisman

Redactie: Sanne Burger

1e druk: december 2021

Waarschuwing-Disclaimer

De namen en persoonlijke kenmerken van bepaalde personen, die in dit boek worden besproken, zijn ter bescherming van hun privacy mogelijk veranderd. Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie die behandeld wordt. Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken.

Het doel van dit boek is te onderwijzen. De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat. De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

De inzichten in dit boek zijn voor 100% van de auteur en geven niet noodzakelijkerwijs de inzichten van de uitgever weer. De uitgever kan er derhalve geen verantwoordelijkheid voor nemen.

Dit boek draag ik op aan mijn kinderen, Frans & Ariane.
Mijn grootste geschenken.

Aan Ton, mijn liefste man, met zijn engelengeduld
en wijze woorden. Ik ben dankbaar voor de uren
die hij aan de teksten besteed heeft.

Aan alle traumaslachtoffers en nabestaanden.

Aan alle vrienden en familieleden die mij gesteund hebben
tijdens dit jarenlange project.

Aan mijn andere inspiratiebronnen en leermeesters, in het
bijzonder dr. Joe Dispenza.

Aan mijn cliënten en deelnemers
aan mijn workshops en trainingen.

Aan Frodi, mijn lieve en trouwe bordercollie.

“Grootseheid schuilt in jou.

*Durf je te openen en
maak er gebruik van.”*

Rumi

Inhoudsopgave

Inleiding: Wijsheid van trauma IX

Eerste domein: *De kracht leren kennen van je eigen innerlijke staat*

1. Gevangen in een trauma 1
2. Overleven en het brein 11
3. Emoties: hart en brein in actie 25
4. Het denken en doen 59
5. Oosterse zienswijzen versus westerse psychologie 73
6. Je masterplan 83

Oefeninstrument 1: Nieuwe denkvorm-dagboek 85

Oefeninstrument 2: Visualiseren van de lichamelijke
ervaring van een emotie 88

Oefeninstrument 3: De ademhaling 93

Tweede domein: *Het intelligente lichaam*

7. Wakker worden in je lichaam 101
8. Vooruit naar vroeger 113
9. Biologie van de overtuiging en de gevolgen
voor je lichaam 127
10. Bewustzijn en meditatie 145

Oefeninstrument 4: Droomdagboek 150

Oefeninstrument 5: Intentiemeesterschap ontwikkelen 164

Oefeninstrument 6: Meditatie 173

Derde domein: Externe omgeving en je leven terugclaimen

- | | |
|---|-----|
| 11. Herken de invloed van jouw directe omgeving
op je denken, voelen en handelen | 177 |
| 12. Veerkracht ontwikkelen en je leven terugclaimen | 191 |
| Oefeninstrument 7: Dankbaarheidsoefening | 216 |
| Oefeninstrument 8: Balans opmaken van je sterke en
zwakke punten | 218 |
| Oefeninstrument 9: Invloed externe omgeving | 219 |

Vierde domein: Het spirituele domein en het herstel van de innerlijke verbinding

- | | |
|--|-----|
| 13. De innerlijke verbinding herstellen | 223 |
| 14. De hogere dimensionale energiesystemen
en de energiecentra | 227 |
| 15. Meditatie en het vergroten van je bewustzijn | 249 |
| Oefeninstrument 10: De helingsmeditaties | |
| Meditatie 2: Hartcentrum Activatie | |
| Meditatie 3: Energiecentra Heling | |
| Meditatie 4: Kundalini-energie Activering | 263 |
| 16. Meditatie in het dagelijks leven.
Het 30 minuten meditatieprogramma | 265 |
| 17. Waarom is neurowetenschap belangrijk voor coaches,
trainers en therapeuten? | 281 |
| Nawoord: Nieuw model | 285 |
| Literatuurlijst | 289 |
| Over de auteur | 291 |
| Index | 293 |

Inleiding

Wijsheid van trauma

In 2006 maakte de *Hebrew University* in Jeruzalem haar collectie van 1400 brieven openbaar, die Albert Einstein schreef aan zijn vrouw en kinderen. Einstein overleed in 1955 en liet een aanzienlijk archief na aan de universiteit. Stiefdochter Margot Einstein liet vastleggen dat de brieven pas twintig jaar na haar dood mochten worden onthuld. Zij overleed in 1986.

Volgens de beheerders van dit archief werpen de 3.500 pagina's correspondentie een nieuw licht op het persoonlijke leven van een van de grootste wetenschappers van de twintigste eeuw. Een bijzondere brief van Einstein aan een van zijn dochters trof mij diep. Hierin schrijft hij het volgende:

“Er is een buitengewoon sterke macht waarvoor de wetenschap tot nu toe geen formele verklaring heeft gevonden. Het is een kracht die al het andere omvat en betreft, en die zelfs achter elk verschijnsel in het heelal werkzaam is en nog niet door de wetenschap is geïdentificeerd.”

Deze universele kracht is liefde.

Einstein schrijft verder: *“Liefde is zwaartekracht. Zij maakt dat we ons tot elkaar aangetrokken voelen. Liefde is macht, want zij vermenigvuldigt het beste dat we hebben, en staat de mensheid niet toe om in blinde zelfzuchtigheid te worden*

uitgedoofd. Liefde ontvouwt en openbaart. Want voor Liefde leven en sterven wij. Liefde is God, en God is Liefde.”

Einstein zegt: “Liefde is de variabele die we te lang hebben genegeerd, misschien omdat we bang zijn voor de Liefde, want zij is de enige energie in het universum die de mens niet heeft geleerd om aan zijn wil te onderwerpen.”

Om zichtbaarheid te geven aan *liefde*, maakte hij een eenvoudige vergelijking met zijn meest beroemde formule: $E = mc^2$.

*“Als we, in plaats van $E = mc^2$, accepteren dat de energie om de wereld te genezen kan worden verkregen door **liefde**, vermenigvuldigd met de lichtsnelheid in het kwadraat, komen we tot de conclusie dat **liefde** de sterkste kracht is, want zij heeft geen grenzen. Na de mislukking van het gebruik en de controle door de mensheid van andere krachten van het universum, die zich tegen ons hebben gekeerd, is het dringend noodzakelijk dat we onszelf voeden met een ander soort energie ...”*

Hij schrijft verder: *“Als we willen dat onze soort zal overleven, als we de betekenis van het leven willen vinden, en de wereld en elk levend wezen dat het bewoont willen redden, is **liefde** het enige antwoord. Misschien zijn we nog niet klaar om een bom van liefde te maken, een apparaat krachtig genoeg om de haat, het egoïsme en de hebzucht die de planeet verwoesten, volledig te vernietigen.*

*Echter, elk individu draagt een kleine, maar zeer krachtige generator van **liefde** in zich waarvan de energie erop wacht om te worden vrijgegeven. Wanneer we leren, lieve dochter, om deze universele energie te kunnen geven en te willen ontvangen, zullen wij hebben bevestigd dat **liefde** alles overwint, en in staat is om alles en nog wat te overstijgen, want liefde is de essentie van het leven.*

... Ik betreur het ten zeerste dat ik niet in staat ben geweest om te kunnen uitdrukken wat er in mijn hart is, dat mijn hele leven stilletjes heeft geklopt voor jullie allemaal. Misschien is het te laat om me te verontschuldigen, maar omdat tijd relatief is, moet ik je vertellen dat ik van je hou en dat ik dankzij jou het ultieme antwoord heb kunnen aanreiken!"

Je vader Albert Einstein

Toen ik deze brief las, was ik al een aantal jaren bezig om dit boek te schrijven. Mijn manuscript was naar drie uitgeverijen gestuurd en kreeg ik tweemaal ongelezen retour met een nietszeggend briefje erbij. Tot mijn grote verbazing nodigde een bekende uitgever in Amsterdam me wel uit voor een gesprek. Dit was naar aanleiding van mijn verhaal in het NRC over rouw en de achterblijvers.

Dit persoonlijke verhaal had hem geraakt en daarom wilde hij me leren kennen. Het werd een onaangenaam gesprek. Hij vond het geen onderwerp om uit te geven en ik moest vooral niet denken dat mijn verhaal door veel mensen gelezen zou worden. Ontmoedigd ging ik naar huis en borg het manuscript op.

Ondertussen werkte ik als coach, therapeut en trainer wel met veel liefde en inzet verder aan de ontwikkeling van mijn benaderingswijze en methodieken. Toeval of niet, aan het begin van de coronacrisis in maart 2020 – toen ik me plotseling moest beraden over hoe verder met mijn werk – kreeg ik de brief van Einstein aan zijn dochter onder ogen. Dit was de prikkel die ik nodig had om verder te werken aan mijn boek, waar ik jaren eerder aan begonnen was.

Daarom staat *Liefde = mc²* prominent op de cover van dit boek.

Wat in deze brief staat over liefdeskracht raakte mij diep. Heel intens voelde ik dat de kracht van liefde de traumatische gebeurtenissen in mijn leven een diepgaande betekenis had gegeven waardoor ik mezelf met nieuwe energie kon helen.

Door deze gewaarwording beseftte ik hoe je deze buitengewoon krachtige universele macht van *liefde* in je leven kunt laten werken,

hoe je jezelf en je trauma's kunt helen en jezelf kunt voeden met deze liefdesenergie, om die weer door te kunnen geven aan anderen die het nodig hebben. Het maakt daarbij niet uit of je fysieke, emotionele, mentale of spirituele heling zoekt. Ik heb zelf mogen ontdekken dat achter elk verschijnsel de onzichtbare kracht van *liefde* zit.

Wijsheid van trauma is hieruit ontstaan.

Liefde is licht en zij verlicht degenen die haar geven en kunnen ontvangen

Wat voegt mijn boek nu toe aan de bibliotheek die er over deze onderwerpen van liefde, energie, bewustzijn en zelfheling door de eeuwen heen reeds is geschreven? Dat heb ik mij natuurlijk wel afgevraagd. Ik schreef het eerst voor mijzelf in mijn hoofd. Toen dit denken klaar was, begon ik te twifelen en vroeg ik mij af of ik niet opnieuw het wiel aan het uitvinden was.

Maar ik heb mijzelf gerust kunnen stellen met de woorden van de Franse fenomenoloog, Merleau Ponty (1908-1961), dat alles wat wordt geschreven in feite een herhaling is. Hij maakt daarbij een groot onderscheid tussen 'Parole Parlée' en 'Parole Parlante'.

Parole Parlée is plagiaat. 'Parole Parlante' is een nieuwe rangschikking, waardoor iemand een nieuwe schepping neerzet. Het geschrevene krijgt dan een nieuwe betekenis, het raakt een andere snaar in de lezer en geeft een vernieuwende gevoelswaarde aan iets dat toch heel oud kan zijn en waar ook al veel over geschreven is.

Dit boek valt onder de categorie 'Parole Parlante'. Mijn persoonlijke ervaringen en waarnemingen staan centraal. Onderbouwing vond ik zowel in diverse stromingen binnen de westerse psychologie en filosofie, als in oude geschriften uit de oosterse zienswijzen, zoals de kennis over helen met energie. Ook heb ik gebruik gemaakt van recente inzichten uit de kwantumfysica en kwantumpsychologie.

Dit boek is bedoeld voor mensen die willen groeien en meer en beter gebruik willen maken van de mogelijkheden van de combinatie van hun hart en hun brein. Uiteraard is het ook een perfect boek voor pro-

fessionals – therapeuten, coaches en trainers. Ik doe uitgebreid verslag van mijn reis in de vorm van wat ik ‘het Hart & Brein helingsproces’ noem. Die reis maak ik via drie sporen: persoonlijke ervaringen met trauma, verlies en heling, theoretische onderbouwing en uitwerking en ten slotte praktische oefeningen.

Trauma-impact

In mijn leven vonden een aantal traumatische gebeurtenissen plaats: ingrijpende verliezen, emotionele pijn en ziekte. Mijn eigen helingsproces vormt zowel aanleiding als achtergrond van een aantal hoofdvragen die ik in dit boek aan de orde stel:

- *Wat gebeurt er in je hart, brein en lichaam wanneer je emotioneel gewond raakt door trauma of ingrijpend verlies?*
- *Hoe maak je deze twee belangrijke organen, het hart en het brein, tot één krachtig systeem van heling?*
- *Wat is zelfgestuurde neuroplasticiteit?*
- *Hoe instrueer je het hart, brein en lichaam voor een nieuwe emotionele ervaring en een meer gewenste toekomst?*
- *Hoe belichaam je verandering en wordt die blijvend?*
- *Hoe manifesteer je een nieuw leven?*
- *Hoe kun je weer liefde en vertrouwen voelen?*
- *Hoe bouw je een gezonde alliantie op met je denkende brein en je overlevingsbrein?*

Wanneer je zelf trauma of een of meer verlieservaringen hebt meegemaakt – recent of al langer geleden, jong of oud – kan het zijn dat je een tijdlang met intense emotionele pijn hebt geleefd, bewust of onbewust. Trauma’s en verliezen laten diepe sporen na in ons leven. Iedereen woont in een levend en ademend lichaam, waarin zowel het hart als het brein door trauma geraakt worden en een belangrijke rol spelen in het vertalen van emoties, zintuiglijke ervaringen en gedach-

ten. Lichaam en geest werken hierbij nauw samen. Verlies en trauma overkomen ons meestal heel plotseling en hebben een grote impact op hoe we daarna verder leven. De sporen kunnen onze oorspronkelijke persoonlijkheid totaal veranderen. Wanneer dit op jongere leeftijd gebeurt, belemmert het mogelijk groei en ontwikkeling. Het kan ervoor zorgen dat we ons op dagelijkse basis niet meer gelukkig voelen, niet meer lachen, geen liefde meer voelen en het vermogen verliezen om vreugde en intimiteit te ervaren. Als gevolg hiervan gaat de pijn in het lichaam vastzitten, met alle gevolgen van dien.

Het kan zomaar zijn dat we depressief of angstig worden en ons uitgeput gaan voelen. Sommigen verliezen zelfs de kracht om verder te leven. Het kan zijn dat we om met de pijn te kunnen omgaan, veel medicatie (bijvoorbeeld antidepressiva), alcohol of drugs gaan gebruiken. Voorstelbaar is ook dat we dagelijks schuld, schaamte, boosheid, haat, angst en verdriet ervaren en een leven leiden vol emotionele, mentale en fysieke stress.

Hier hoort meestal bij dat we ons niet fit voelen en de vitaliteit missen om een zinvol leven te leiden. In feite verkeren we in een voortdurende staat van overleving. Waarschijnlijk voelen we een grote eenzaamheid en ervaren we een gevoel van afgesnedenheid van andere mensen in onze omgeving. Lichamelijke ziekten zoals auto-immuunziekten of zelfs kanker kunnen ontstaan. Wanneer we ons afgesneden voelen van de omringende wereld en vanbinnen het levensvuur is gedoofd, wordt het moeilijk om voor hulp en steun uit te reiken naar anderen. Er is geen kracht meer om met het dagelijks leven om te gaan. We zijn onze levenslust kwijt.

Ons hele leven draait om aanpassen en veranderen. Er is veerkracht nodig om na een overweldigende ervaring weer te floreren, van het leven te genieten en voorwaarts te kunnen bewegen. We weten dat we als mens een veerkrachtig soort zijn, want we hebben ons als individu en als collectief altijd weer weten te herstellen na ziekten, oorlogen, rampen, geweld en traumatische ervaringen.

Toch blijven dit per definitie onaanvaardbare en ondraaglijke ervaringen, met een grote impact op onze staat van zijn. Onze harten worden door de traumatische gebeurtenissen ernstig verwond.

Gebroken en van liefde verstoken blijven we vaak ontredderd achter.

Wat ik hierboven beschrijf, was lange tijd op mijzelf van toepassing: ik was emotioneel en geestelijk een wrak, ik ging door de donkerste nacht van de ziel en werd fysiek ernstig ziek. Mijn eerste man overleed aan een ernstige ziekte. Voor ons was dit een voorbereide dood. Mijn tweede man maakte op 10 juni 2007 een einde aan zijn leven door van het dak van de parkeergarage van de Bijenkorf in Amsterdam te springen. Een zelfverkozen dood! Onze twee kinderen, ikzelf, familie en vrienden, kennissen en collega's bleven verbijsterd achter. Zijn dood veroorzaakte bij mij een diepe emotionele wond; ik leefde een leven vol stress waardoor ik jarenlang, van 2007 tot 2011, in de overlevingsstand functioneerde, zonder dat ik dit door had.

Een ernstige ziekte was het gevolg. Hoe kon ik mijn trauma's en emotionele pijn helen? Waar haalde ik de veerkracht vandaan? Ik wist het niet en begon een persoonlijke zoektocht. Mijn geestelijke en fysieke gezondheid bewogen zich de eerste jaren na de dood van mijn man in een neerwaartse spiraal en ik kwam er via behandeling in het reguliere circuit niet uit.

In 2011 – de tijd waarin ik door mijn diepste dal ging – kwam ik via een opmerkelijke vriendin op het spoor van een aantal wetenschappelijke pioniers op het gebied van trauma en zelfheling. Ik noem er hier een paar: Candace Pert, Peter Levine, Bessel van der Kolk, Gabor Maté, Stephen Porges, Daniel Siegel, Kelly Turner, Bruce Lipton, Gregg Braden, Joe Dispenza, Amanda Blake en Elisabeth Stanley.

Een aantal van hen gaf in die tijd een lezingencyclus met tal van workshops in Nederland, die ik met veel belangstelling bezocht. Hun verhalen over heling en de zelfhelende mogelijkheden van het menselijk brein en lichaam inspireerden me. Wat me vooral ook aansprak als psycholoog was dat zij allen hun theorieën onderbouwden vanuit diverse wetenschappelijke richtingen, waaronder neurowetenschap, psychologie van trauma, genetica en epigenetica, natuurkunde, kwantumfysica en geneeskunde.

Inmiddels ben ik er mede door hun werk van overtuigd dat een traumatische ervaring alleen echt kan worden begrepen wanneer verschillende kennisdomeinen worden geïntegreerd in het helingsproces van

het trauma. Daarnaast heeft het mijn besef versterkt dat we na een traumatische ervaring zelf kunnen leren om ons gewonde lichaam en geest te helen door bewust te worden van de programma's die in gang zijn gezet. Na die eerste kennismaking met het werk van deze wetenschappers besloot ik om me als professional verder te verdiepen in de nieuwe benadering van heling en tegelijkertijd zelf een nieuw pad van heling op te gaan. De meest praktische en toepasbare methoden en instrumenten nam ik mee. Ik leerde om in mogelijkheden te gaan denken en te vertrouwen op het zelfhelende en zelfregulerende vermogen van mijn lichaam, hart en brein. Hierdoor groeide mijn kennis en ten slotte veranderde dit zowel mijn persoonlijke leven als mijn werk als psycholoog, systeemtherapeut, coach en trainer.

Een van de kernpunten die ik ontdekte in mijn onderzoek naar de voortdurende wisselwerking tussen het hart en het brein is dat het emotionele brein – waar onze instincten en emotionele reacties vandaan komen – direct wordt beïnvloed door het hart.

Het *HeartMath Institute* in de Verenigde Staten stelt op basis van hersenonderzoek dat een coherent hartritme in staat is om het emotionele brein tot rust te brengen: “Wanneer je hart op een gezonde manier klopt, kun je stress, angsten, depressie en andere emotionele of geestelijke aandoeningen genezen. Zelfs ziekten in het lichaam.” (Uit een artikel van het HeartMath Institute: *Science of the Heart, Exploring the role of the Human Heart in performance* - 2020).

Dit betekent dat lichaam en brein opnieuw te conditioneren zijn. Het brein heeft kennelijk het vermogen om nieuwe verbindingen tussen hersencellen (neuronen) aan te maken en zich dus voortdurend te reorganiseren. Iedere dag sterven er miljoenen neuronenvanaf. Net als diverse andere lichaamscellen vernieuwen de hersenen zich constant. Dit proces wordt neuroplasticiteit genoemd.

Langdurige blootstelling aan emotionele stress tast het fysieke immuunsysteem en het welbevinden aan. Ons hart en brein worden daardoor toxisch en incoherent, hetgeen kan leiden tot psychische aandoeningen als depressie, burn-out, angst- en paniekstoornissen, psychoses en lichamelijke klachten. Op grond van mijn persoonlijke

Het woord 'trauma' komt uit het Grieks en betekent 'wond'. Een wond ontstaat doordat iets van buitenaf binnendringt en vanbinnen iets stuk maakt. Bij fysieke verwondingen uit zich dit in het bloeden van het lichaam, het stukgaan van huid of organen en in fysieke pijn. We spreken dan van een fysiek trauma. Parallel hieraan geeft een sterke traumatische ervaring emotionele stress.

Dit veroorzaakt een grote emotionele wond die denken, gedrag en voelen aantast. Die emotionele schade kan vervolgens iemand fysiek ziek maken. Er is dan sprake van een emotioneel trauma. Onderzoek laat zien dat in de eerste maanden na het verlies van een geliefde of een kind of een andere heftige gebeurtenis, het risico op een hartinfarct of beroerte met wel 50% toeneemt.

Mensen kunnen zelfs sterven aan een 'gebroken hart'. In het eerste jaar na het verlies hebben mensen maar liefst zes keer zoveel kans om zelf te overlijden. Verlies blijkt op alle fronten de weerstand van het lichaam te verlagen, waardoor er meer kans is op ziekte, van een simpele verkoudheid tot zelfs kanker.

ervaringen kan ik met recht zeggen dat het helen van bovenmatige emotionele pijn en traumastress mogelijk is en zeer de moeite waard.

Vanuit mijn persoonlijke Hart & Brein helingsproces leg ik de volgende vragen voor:

Hoe zou het zijn als je na een groot trauma en verlies weer **liefde, zingeving en plezier** op dagelijkse basis kunt ervaren?

Dat je **weer vitaliteit, gezondheid en veerkracht** voelt?

Dat je gedrag, gedachten en gevoelens positief zijn?

Hoe zou het zijn als je weet hoe je voorwaarts kunt bewegen?

Dat je aan het stuur staat van je emotionele, mentale en fysieke zelf?

Besef dat je een spiritueel wezen bent in een lichaam; je bent geen toevallig samenraapsel van vlees en botten. Jouw leven heeft betekenis. Hart en brein houden van een leven in **liefde, balans en harmonie, in verbinding met andere mensen**. De stressrespons die volgt op een nare en pijnlijke gebeurtenis is wat het lichaam van nature doet om

weer in evenwicht te komen. Het reageert met vechten, vluchten of bevriezen. Deze overlevingsmechanismen zijn hoogst functioneel op de korte termijn.

Dit is hoe onze verre voorouders hebben kunnen overleven. Wanneer je echter die stressrespons niet meer kunt uitschakelen, wordt het gevaarlijk. Het effect hiervan is een chemische, hormonale, emotionele en fysieke ineenstorting, met ziekte als gevolg. Wanneer je lang in stress hebt geleefd, weet je vaak niet beter. Je bent eraan gewend geraakt; overleven in pijn is de realiteit van alledag geworden.

Tijdens mijn worsteling met de impact van trauma en emotionele stress heb ik ontdekt dat het helen van emotionele pijn geen lineair proces is. Het gaat niet in een logische lijn van stap 1 naar stap 5. Het is een zaak van hart, brein en lichaam samen. Het fysieke hart heeft een grotere rol bij het verwerken van emoties dan we tot nu toe hebben aangenomen. Het hart heeft een eigen neurale netwerk en een eigen intelligentie. Het staat in directe verbinding met ons brein en de rest van ons lichaam. Het hart wordt ook wel het 'kleine brein' genoemd.

In 1991 ontdekte de medische biologie dat we ongeveer 40.000 hersencellen (dr. Andrew Armour, Montreal 1991) en sensorische neuronen in ons hart hebben. Wat betekent dit? Die neuronen werken als zenuwcellen die verantwoordelijk zijn voor het omzetten van externe stimuli in interne elektrische impulsen.

De onderzoekers spraken over de aanwezigheid van een 'klein brein' in het hart dat een nauwe connectie heeft met het *craniale* brein. Over en weer sturen ze signalen. Het zijn twee organen die onafhankelijk van elkaar denken, voelen en onthouden, maar wel met elkaar in verbinding staan. Emoties worden gevoeld in het hart en het lichaam en vertaald in het brein. Dit is van grote betekenis voor het helen van emotioneel trauma.

Tijdens mijn studie en door mijn werk als psycholoog en relatie- en gezinstherapeut (systeemtherapeut) heb ik theoretische kennis opgedaan over psychische processen na trauma en verlies. Binnen het gedachtengoed van de moderne psychologie en de psychiatrie vond ik echter weinig therapeutische opties en zelfregulerende of creatieve

behandelingen. Ik miste empathie en wezenlijk begrip van het effect van overweldigende verlieservaringen op de gezondheid en het welbevinden. Wat had ik aan al die psychologische kennis toen mijn eigen hart explodeerde door de pijn van een groot verlies, na de zelfdoding van mijn man? Een pijn die doordrong tot in het diepst van mijn DNA en die zowel mijn hart, brein als lichaam ernstig verwondde?

Om voorwaarts te kunnen leven en mijn gewonde hart, brein en lichaam te helen, bleken mijn psychologische kennis en ervaring als therapeut ontoereikend te zijn. Ik zocht naar een positieve benadering van heling van trauma en verlies. Dit lijkt voor veel collega's in mijn vakgebied een contradictie te zijn. Zij kunnen zich moeilijk voorstellen hoe positieve psychologie zich verhoudt tot de nare gevolgen van een emotioneel en psychisch trauma.

Mijn antwoord is dat het helen van trauma's en emotionele stress juist vraagt om gericht te kijken naar de andere kant van de menselijke existentie: naar liefde, welzijn, incasseringsvermogen, zelfheling en veerkracht. Vanuit dat verbindende perspectief probeer ik in dit boek dan ook een antwoord te geven op vragen als: hoe overwint de gewone mens stressvolle gebeurtenissen? Hoe verandert trauma de persoonlijkheid? Hoe geven getraumatiseerden opnieuw betekenis aan hun leven? Wat helpt hen bij die transformatie naar het nieuwe zelf? Hoe herconditioneer je je gewonde lichaam en geest?

Wil je de sporen van trauma en verlieservaringen helen en daarmee ook de emotionele pijn en stress, dan zijn in mijn benadering **vier domeinen** van belang. Ze vormen de rode draad in dit boek. Hier alvast een introductie.

*Eerste domein: De kracht leren kennen van
je eigen innerlijke staat*

Het observeren van jezelf wordt in de neurowetenschap 'meta-cognitie' genoemd. Uitgangspunt is dat je kunt waarnemen wat je denkt, voelt en hoe je handelt. Deze innerlijke architectuur van denken, handelen en voelen is uniek voor iedereen, ook al ben je opgegroeid in hetzelfde gezin, familie, land, sociale laag of cultuur. Net als je fysieke

DNA, heeft je innerlijke psyche een unieke blauwdruk die je persoonlijkheid bepaalt. Door je gedachten, emoties en handelen te onderzoeken, ga je jezelf beter leren kennen en begrijpen en kan er een kentering plaatsvinden. Je gaat dan andere keuzen maken die nieuwe resultaten opleveren. Hoe dit innerlijke proces werkt, beschrijf ik aan de hand van inzichten uit de neurowetenschap en de gedragswetenschappen.

Daarmee bied ik handreikingen waarmee blijvende veranderingen te realiseren zijn en die in het dagelijks leven toegepast kunnen worden. In feite gaat dit over het activeren van neuroplasticiteit, in de zin van een andere ordening in de hersenen. Het gegeven dat je met je denken en je emoties een eigen realiteit creëert en je lichaam en brein programmeert, betekent dat je bewuste keuzen moet leren maken zonder vooraf een duidelijk plan te hebben. Het onbekende binnenstappen en tegelijkertijd het bekende en alles wat je ooit hebt geleerd loslaten. Dat is geen kunstje, maar een leerproces.

Tweede domein: Het intelligente lichaam

Het lichaam heeft een eigen intelligentie en de impact van stress op het lichaam is groot. Kennis en begrip daarover zijn essentieel. Onze lichamen houden ons vaak gevangen in de ervaringen uit het verleden, terwijl ons brein uit alle macht probeert de impact en de sporen van het trauma achter zich te laten.

Dit geeft een innerlijke scheiding tussen denken en voelen. We raken de verbinding kwijt tussen voelen en denken. We creëren hiermee onbewust destructieve patronen die diep in ons lichaam gaan vastzitten en onze realiteit op dagelijkse basis beïnvloeden. Het lichaam wordt het brein. Deze innerlijke scheiding kan desastreuze gevolgen hebben voor de relaties met de mensen om ons heen, ons gezin en onze families.

Een belangrijke stap is dan ook om je lichaam bij dit proces te betrekken. Hoe werken brein, hart en de rest van je lichaam samen? Wat kun je zelf doen om stress te reduceren, je pijn toe te laten en te helen? Hoe verbind je denken en voelen, en hoe werkt het zelfhelend

en zelfregulerend vermogen? Hoe maak je van deze twee organen één krachtig, samenwerkend systeem?

Je leert om zelf actie te ondernemen, om je lichaam, hart en brein te laten samenwerken en nieuwe, gezonde patronen te ontwikkelen. Je leert om nieuwe neurale paden en verbindingen te maken.

Derde domein: Externe omgeving en je leven terugclaimen

Verlieservaringen en emotionele verwondingen gooien doorgaans vele levens overhoop. Hoe verhouden deze zich ten opzichte van elkaar? Hoe beïnvloeden ze elkaar? De werkelijkheid zoals die was, bestaat opeens niet meer voor gezin, familie of vriendenkring. Ik noem dit een existentiële aardbeving. Niets staat meer overeind; alles ligt overhoop, vanbinnen en vanbuiten. Dit is een belangrijke oorzaak van culturele, sociale en individuele beschadiging.

Er zijn echter grote verschillen in hoe mensen hiermee omgaan en elkaar beïnvloeden. Wanneer we altijd dezelfde barometer blijven gebruiken voor verandering, blijven we onszelf steeds op dezelfde wijze herconditioneren. We zijn ons vaak niet bewust hoe de omgeving (mensen, organisaties, gebeurtenissen) ons op verschillende plaatsen en tijden negatief dan wel positief beïnvloeden.

Met name wanneer we emotioneel gewond zijn, zoeken we maar al te vaak de bevestiging bij de ander en blijven we met elkaar onbewust keer op keer dezelfde dingen doen. In dit domein onderzoek ik hoe je externe omgeving je realiteit creëert en je persoonlijkheid definieert. Je leert een inventarisatie te maken van die externe omgeving en hoe je je daarin staande kunt houden.

Vierde domein: Het spirituele domein en het herstel van de innerlijke verbinding

Het gaat hier over het kiezen van nieuwe waarden en normen in het kader van persoonlijke en spirituele groei. “Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen”, zei de Deense filosoof Kierkegaard (1813-1855). Dat is zeker waar als het gaat om traumatische gebeur-

tenissen. We begrijpen pas veel later wat die met ons leven en onszelf hebben gedaan, hoe zij ons perspectief op het leven hebben veranderd en welke verschuivingen zij hebben veroorzaakt in onze binnenwereld. Dat wat ik het spirituele domein noem, maakt deel uit van een reeks hogere dimensionale energiesystemen die rechtstreeks naar onze hersenen en ons lichaam gaan.

De gangbare wetenschap herkent de werking van die hogere energetische anatomie slechts mondjesmaat. Dit staat in schril contrast met de traditionele en oosterse wijsheden en praktijken op het gebied van genezing en heling, die deze multidimensionale anatomie van de mens uitgebreid hebben beschreven.

Deze vierde dimensie gaat over het ontwikkelen van werkelijke verandering, transformatie en bewustzijn, zodat je bewust beweegt van een staat van overleven naar een staat van creatie. Je leert om diverse keuzemogelijkheden te zien en nieuwe ervaringen te creëren door bijvoorbeeld het verleden los te laten, je brein opnieuw te ‘bedraden’, zeggenschap over jezelf te krijgen, je lichaam emotioneel te instrueren voor een nieuwe toekomst, persoonlijk leiderschap te ontwikkelen en veerkracht te versterken, om ten slotte een leven vol liefde en inspiratie te kunnen leven.

Bij de uitwerking van deze vier domeinen vormt mijn persoonlijke leerproces de rode draad. Voor mij is het helen van mijn trauma, emotionele pijn en stress een spiegel geworden waarin de betekenis van mijn leven wordt gereflecteerd. Ik heb geleerd dat ik geen invloed heb op verlieservaringen, trauma of een andere plotselinge verandering van mijn werkelijkheid als zodanig, maar wel op hoe ik daarmee omga.

Je hebt wel degelijk invloed op je interne werkelijkheid en op de wereld die bestaat in je brein, hart en lichaam. Daarmee krijg je vat op je emotionele verwondingen. Nogmaals, mijn overtuiging is dat emotionele pijn blijvend te helen is, en dat liefde en bewustzijn de krachten zijn die heling mogelijk maken.

Eerste domein

De kracht leren kennen van je eigen innerlijke staat

Een observerend bewustzijn ontwikkelen is
noodzakelijk om je innerlijke staat
te leren kennen en te begrijpen.

Je innerlijke architectuur van denken,
voelen en handelen doet ertoe.

Hoe je in het hier en nu denkt, voelt en handelt,
is het resultaat van vroegere en huidige ervaringen.

Alle levenservaringen vanaf je geboorte tot nu, doen ertoe.
Zij hebben die innerlijke architectuur gevormd.

Wie ben jij?

Wat is jouw levensverhaal?

Waar wil je naartoe?



*“Heling en transformatie
zitten al in je.
Het komt van binnenuit.”*

Rumi

1

Gevangen in een trauma

Volgens de boeddhistische leer bereidt het leven zelf ons voor op het leven en de dood. Het zegt dat we, om ons eigen leven te gaan bekijken, niet hoeven te wachten op de pijnlijke dood van een geliefde, een crisis of een traumatische gebeurtenis. Het zegt ook dat hoe bewuster we leven, hoe minder we de pijn van een verlieservaring met lege handen tegemoet hoeven te treden.

Het Tibetaanse dodenboek*

Lama Kazi Dawa Samdup (17 June 1868 - 22 March 1922)



Iedereen kan hier en nu de zin van het leven vinden! Na die bewuste dag van de zelfdoding van mijn geliefde stond ik helaas wel met lege handen. De zin van mijn leven raakte ik volledig kwijt en ik beschikte over geen enkel handvat om met die overweldigende ervaring en emotionele pijn om te gaan. Deze gebeurtenis blies mij omver en plaatste mij in een nieuwe, afschuwelijke en zeer pijnlijke realiteit.

Als professional werk ik al meer dan 25 jaar met getraumatiseerde mensen en gezinnen. Daarom weet ik dat veel psychische en lichamelijke gezondheidsproblemen voortkomen uit traumatische ervaringen. De sporen die deze nalaten, liggen vaak verscholen in het onbewuste. In de kern van ieder trauma bevinden zich isolement en angst; beide veroorzaken grote veranderingen in brein en lichaam. Mijn hele leven

* uitgegeven door AnkhHermes, Uitgeverij, ISBN: 9789020218442, verkrijgbaar bij Succesboeken.nl

ben ik op zoek geweest naar een uitweg van een voor mij onbegrijpelijke angst, die ik altijd bij me droeg. Dit uitte zich in vormen van gevoelloosheid en in het onvermogen om me iets van mijn kindjaren te herinneren. Ik vond het moeilijk om vertrouwensrelaties aan te gaan, mij thuis te voelen in mijn eigen lijf en om een gevoel van controle over mezelf te hebben. Deze persoonlijke worsteling wilde ik beter begrijpen en daarom besloot ik na mijn studie verpleegkunde verder te gaan met gedragswetenschappen en psychologie.

De sleutel tot mijn geheime kamers van angst en onzekerheid vond ik echter niet tijdens de verschillende behandelingen die ik onderging, maar ontdekte ik pas na de meest traumatische ervaring in mijn leven. Na de zelfdoding van mijn tweede man leerde ik mijzelf te bevrijden uit de gevangenis van mijn verleden.

Als professional vertellen we meestal niet ons eigen verhaal. Dat zou onprofessioneel zijn. Dat klopt volgens mij niet. Als professional zou ik nooit op het punt zijn uitgekomen waar ik nu sta, als ik niet zelf de verwoestende effecten van traumatische ervaringen had leren kennen. Keer op keer zocht ik naar verhelderende inzichten in de oorzaken en gevolgen van de beschadigingen die ik zelf ondervond. Als mens en als professional bleef ik zoeken, totdat ik nieuwe sporen ging volgen en wegen vond naar herstel.

Mijn zoektocht als individu loopt dus voor een groot deel parallel met mijn zoektocht als professional. Mijn persoonlijke verhaal gebruik ik als leerinstrument voor mijn ontwikkeling als professional. Daarom neem ik de lezer eerst mee in mijn persoonlijke verhaal, naar het moment waarop voor mij een nieuwe weg begon.

Zo laat ik zien hoe ik nieuwe inzichten uit de neurowetenschap heb gecombineerd met lichaamsgerichte psychotherapie en meditatie, en hoe ik dit geheel heb geïntegreerd in mijn leven als mens en in mijn professionele praktijk. Mijn uitgangspunt is dat ik in de eerste plaats (mede)mens wil zijn en daarna pas professional.

Het is zondag 10 juni 2007. Het is een zonnige, warme dag. Ik zit in mijn rode leren stoel in de huiskamer en probeer een artikel te lezen voor mijn werk. Mijn aandacht is er niet helemaal bij. De tuindeuren staan open, de gordijnen wiegen zacht in de wind. Ik hoor buiten de vogels, en kinderen die spelen en lachen. Ook hoor ik de geluiden van het opspattende water van een zwembad in een tuin verderop. Vrolijke, ontspannen geluiden van een mooie lentedag. Mijn twaalf jaar oude zoon ligt op de bank en leest een boek. Ik hoor mijn dochter van elf boven spelen en zingen.

Ik vraag me af waar mijn man is. Ik heb hem vandaag al vaak gebeld op zijn mobiele telefoon. Hij is vanochtend om 9 uur het huis uitgegaan zonder te zeggen waarheen. Toen hij vertrok, stond ik onder de douche en de kinderen keken in de huiskamer naar een filmpje. Hij is het huis uit geslopen, ondanks de afspraak dat hij zou wachten tot ik klaar was met douchen.

We zouden samen met de kinderen en de hond gaan wandelen in het bos om het drukke, almaar malende hoofd van mijn man tot rust te brengen in de natuur. Dat hielp hem altijd. Terwijl ik me douche, hoor ik de voordeur dichtslaan. Het raam van de badkamer zit boven de voordeur. Ik kijk snel naar buiten en zie hem met zijn zwarte leren rugzak in de hand naar de auto lopen.

Hij opent de achterdeur van de auto en zet de rugzak op de achterbank. Ik open het raam van de badkamer en roep hem. Hij draait zich niet om. Ik roep hem nog een keer, harder, hij kijkt niet op of om. Hij opent het voorportier van de auto en ik schreeuw vervolgens zijn naam. Hij stapt echter de auto in, bewust mijn blik en geroep mijddend. Als hij de auto in de achteruit zet en draait om weg te kunnen rijden, kijkt hij mij even aan. Ik zie een asgrauw gezicht met een lege blik.

Meteen raak ik van slag van zijn actie en van wat ik bij hem zie. Ik kleed mij aan en ga zo snel ik kan naar beneden, naar de kinderen.

Zij vertellen dat hij heeft gezegd dat hij naar een lezing in Amsterdam gaat. Zij zijn onwetend en bij mij groeit de onrust.

Om 11 uur diezelfde ochtend bel ik vanuit de slaapkamer in paniek met mijn moeder omdat ik mijn man niet meer via zijn mobiele telefoon te pakken krijg. Ik spreek mijn zorg uit over de vreemde situatie van zijn plotselinge weggrijden, zonder te reageren op mijn geroep. Met mijn moeder deel ik mijn bange voor gevoel, en ook mijn gevoelens van verlatenheid en eenzaamheid. De angst giert door mijn lijf.

Mijn moeder probeert mij gerust te stellen. Ik ben echter niet gerust. Ik bel met mijn schoonzus die op een familiefeest in Haamstede is en vervolgens ook nog met een vriendin. Ik lunch met de kinderen en bel en bel en bel mijn man. Geen gehoor! De tijd verstrijkt en het wordt 15 uur. Hij is dan al vanaf 9 uur in de ochtend weg en geeft al uren geen taal of teken.

Om 15.30 uur gaat de deurbel. Ik loop naar de voordeur en zie twee politieagenten staan. Een man en een vrouw. Aller-aardigst vragen ze of ze binnen mogen komen. Ik zie aan hun gezichten dat het geen goed nieuws is dat gaat komen en ik laat hen binnen. Ze hebben inderdaad heel slecht nieuws voor mij en de kinderen.

Ze vertellen ons dat mijn man, hun vader, rond 10 uur die ochtend suicide heeft gepleegd door van het dak van de Bij-enkorf parkeergarage af te springen. Hij is inderdaad naar Amsterdam gegaan ... maar niet voor een lezing.

Gruwelijke realiteit

Tot op de dag van vandaag kan ik het moment van die boodschap nog steeds voelen; de beelden herleven meteen als ik mijn herinneringen terughaal. De herinnering is zo sterk dat ik nog steeds kan voelen