



### **Hoe kom ik hier in godsnaam uit?**

**Over de gevolgen van vroegkinderlijk trauma en posttraumatische stress**

‘Hoe ben jij er doorheen gekomen?’ Deze vraag krijg ik regelmatig tijdens mijn ‘Rond de Tafel’ bijeenkomsten van mensen die op jonge leeftijd werden getraumatiseerd; die opgroeiden in dysfunctionele gezinnen met alcoholische of psychiatrische ouders, seksueel misbruikt werden of lichamelijk en/of emotioneel mishandeld. Als volwassene kampen ze net als ik met de lichamelijke en geestelijke symptomen van posttraumatische stress: chronische vermoeidheid of een anderszins zwakke gezondheid, lichamelijke spanning, slecht kunnen functioneren, het logisch denkvermogen uitgeschakeld, dissociëren, ergens zijn en niet meer weten waarom, paniek aanvallen, onbedaarlijke huilbuien en diepe wanhoop.

Keer op keer word ik geraakt door het lijden dat vroegkinderlijk, chronisch trauma op volwassen leeftijd veroorzaakt en door de worsteling van de betrokkenen om te van dag tot dag te functioneren laat staan te genezen. Het goede nieuws is dat de kennis en kunde van behandelmethoden groeit, alleen is deze nog niet overal in het medische circuit beschikbaar; met het gevolg dat een patiënt vaak zelf de stukjes van de puzzel bij elkaar moet zoeken. Ik heb geluk gehad, besef ik elke keer tijdens zo’n Rond de Tafel. Ik heb door mijn therapeutische opleiding de weg kunnen vinden naar de juiste behandelaars. Voor diegenen die deze kennis ontberen geef ik in dit artikel een samenvatting van mijn reis, als een soort landkaart, een verkenning van het terrein en aanwijzingen over een mogelijke route.

Trauma, zo schrijft Harvard hoogleraar Judith Lewis Herman, ‘ontstaat wanneer handelen tegen gevaar niet baat. Als verzet noch ontsnapping aan een gevaarlijke gebeurtenis mogelijk is, kan ons verdedigingsmechanisme zijn taak niet verrichten en raakt het ontregeld. Een traumatische gebeurtenis veroorzaakt daardoor diepgaande veranderingen in onze persoonlijkheid: in ons lichaam, ons gevoel en ons denken.’ En in onze ziel, wil ik daaraan toevoegen. Het dagelijks bewustzijn overleeft door de herinneringen aan de traumatische ervaringen af te splitsen en te bewaren in een geïsoleerd deel van ons geheugen. Dit noemen we innerlijke splitsingen of fragmentatie van de psyche. Wanneer de verdrongen herinneringen op een later moment weer in het dagelijks bewustzijn komen, dan gebeurt dat met geur, kleur en geluid, oftewel met lichamelijke spanning, emoties als angst en verdriet, gedachten over lijden en onmacht en met allerlei energetische belasting.

Dat laatste begrip zal bij veel behandelaars onbekend en wellicht ook onbemind zijn. Daar zit voor mij gelijk het grootste probleem in de behandeling die de Westerse geneeskunde PTSS-patiënten biedt: zij laat een cruciale component, de ziel en haar energetisch veld, buiten



beschouwing. Gesterkt door mijn kennis en ervaring als healer zocht ik naar een holistische benadering voor genezing van PTSS. Vooraf had ik geen idee waar ik aan begon of hoelang het zou duren.

Nu ik zo'n twaalf jaar later terugkijk, zie ik dat de volgende stappen hebben bijgedragen aan mijn heling.

1. Erkennen van het trauma
2. Beslissen om te helen
3. Ankeren in God of de bron
4. Behandelen van lichaam, geest en ziel
5. Heling van grotere systemen zoals familie en het collectief
6. Het proces de tijd geven en de natuurlijke cyclus volgen
7. Stemmen en beelden leren begrijpen als boodschappen van onbewuste zielsdelen
8. Gelukkige omstandigheden en goede gewoontes
9. Niet opgeven

### **1. Erkennen van het trauma**

Genezing kan pas plaats vinden als het trauma is erkend. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien een simpele stap, maar voor mij was het dat beslist niet. Jarenlang heb ik geworsteld met vragen als 'is het waar?' en 'verzin ik het niet?' Ik wilde niet misbruikt en mishandeld zijn, ik wilde niet zo'n vader hebben, ik wilde niet dat mijn jeugd zo anders was dan die van anderen. Acceptatie van wat was geweest, kwam geleidelijk bij iedere volgende stap van traumaverwerking en met name door de confrontatie met de sporen van trauma in mijn lijf. Het lichaam liegt niet.

### **2. Beslissen om te helen**

Wanneer ik twaalf jaar geleden geen kinderen had gehad, dan had ik de handdoek in de ring gegooid. Maar ik had drie kleine meisjes die me nodig hadden. Het boek 'Trauma en Herstel' van Judith Lewis Herman bracht me het inzicht dat mijn symptomen niet vanzelf zouden verdwijnen; ik moest ermee aan de slag. Toen heb ik de allerbelangrijkste stap in dit proces genomen: ik heb besloten om te genezen. Zonder te beseffen wat daarvoor nodig was en zonder te weten hoe lang het zou gaan duren beloofde ik mezelf: 'al moet ik door de hel en terug, ik kom hier doorheen!' Vanaf dat moment bracht het universum mensen en mogelijkheden op mijn pad die naar die heling leidden.

### **3. Ankeren in God of de bron**

Een medium sprak ooit de onsterfelijke woorden: vraag het universum om wat je nodig hebt. Ik die altijd had geleerd om iets te bereiken door hard te werken, keek haar sprakeloos aan. Maar dat advies bleek goud waard. Zeker in een tijd van traumaverwerking, waarin allerlei afgesplitste zielsdelen met bijbehorende emoties als angst, woede en verdriet door mijn systeem raasden, was mijn verbinding met God of de bron van levensbelang. Het is de



energie waar alles aan ontspringt en waar alles in terugkeert, het is de energie van waaruit we creëren en die ons in ons centrum brengt. Thuis heb ik een altaar waar ik regelmatig mediteer om tot rust te komen, om mijn centrum te bekrachtigen en ja, het universum te vragen om wat ik nodig heb.

#### **4. Behandeling van lichaam, geest en ziel**

Het is een illusie dat je lichaam, geest en ziel apart kunt behandelen; een behandeling van de ene laag werkt altijd door op de andere twee. Maar therapieën verschillen wel degelijk in focus en werkzaamheid; door verschillende therapieën te combineren, zo is mijn ervaring, neemt de effectiviteit toe. Helaas ben ik nooit een behandelaar tegengekomen die het gehele terrein van lichaam, geest en ziel overzag; ik heb mijn behandelingen zelf bij elkaar gesprokkeld.

##### - Ademtherapie

Ik begon met zo'n zeven sessies ademtherapie (Respicon Desensitisiemethode) bij Professor Defares die mij hielpen om te stabiliseren. Tijdens zo'n sessie kreeg ik een koptelefoon op en moest ik een fluittoon volgen met mijn ademhaling terwijl ik de traumatische beelden voor ogen hield. Helaas is de professor overleden, maar zijn methode is beschikbaar in de Appstore als Breathing App: je kunt de fluittonen op je telefoon laden en zelf thuis gebruiken.

##### - EMDR

Deze bekende en inmiddels breed geaccepteerde behandelmethode heb ik iets meer dan een jaar gedaan, alles bij elkaar zo'n 12-14 sessies. Ook hier moest ik het traumatische beeld in gedachten houden, terwijl de therapeut met een vinger voor mijn ogen heen en weer zwaaide, wat mij via diepe golven van angst, verdriet en boosheid uiteindelijk meer in evenwicht bracht.

##### - Integrative Manual Therapy (IMT)

Deze vorm van lichaamswerk waarbij de therapeut de door trauma ontstane spierspanning via het autonome zenuwstelsel tot ontspanning brengt, is in de VS en Duitsland vrij bekend en in Nederland in opkomst. Bij IMT lag ik aangekleed op de massagetafel onder een dekentje, terwijl de therapeut met zijn handen mijn lichaam behandelde. De IMT-sessies maakte EMDR dragelijk. IMT heb ik de eerste twee jaar van traumaverwerking vrij intensief gedaan, zo'n tien sessies per jaar, daarna ging ik terug naar zes sessies per jaar en nu nog doe ik als onderhoud zo'n drie sessies per jaar.

##### - Somatic Experiencing en Sensori Motor Psychotherapy

Twee methodes die het lichaam helpen om de stress van het trauma te ontladen waardoor het zenuwstelsel in balans komt. In het begin van mijn traject heb ik deze methoden vermeden, ik was zo bang voor mijn lichaam, ik durfde gewoon niet. Later heb ik daar spijt van gehad als haren op mijn hoofd, voor zover ik weet zijn het de meest effectieve



behandelingen die de wereld PTSS-patiënten op dit moment te bieden heeft. Ze hebben me geholpen om een laag dieper te verwerken dan ik met ademtherapie en EMDR had bereikt, waardoor mijn gronding verbeterde. Ik heb ongeveer zeven sessies gedaan, maar had ik de methode eerder gevonden, dan waren dat er meer geweest en had ik minder EMDR gedaan. Toen zich deze zomer een nieuwe laag trauma aandiende, ben ik opnieuw begonnen met SE/SP-sessies.

### - Lichaamswerk (methode Niek Brauw) en cranio sacraal therapie

Ook lichaamswerk, maar een vorm waarbij je zelf aan de slag moet met fysieke oefeningen om de spieren die je als kind hebt 'bevroren' en de bijbehorende psychologische functie, alsnog tot ontwikkeling te brengen. Mijn therapeute heeft ook cranio-sacraal therapie in haar pakket en wisselt die twee af in haar sessies. Deze vorm van therapie heb ik zeven jaar lang intensief gedaan, tien sessies per jaar gecombineerd met een paar keer per week thuis zelf oefenen.

### - Healing

Sinds de start van mijn opleiding in 1995 heb ik regelmatig healingen gekregen, als onderdeel van de opleiding en als cliënt bij collega's. Healingen ruimen energetische blokkades op, verhogen onze frequentie en verdiepen de verbinding met ons hogere zelf. Tijdens de traumaverwerking ben ik af en toe healingen blijven doen (drie tot vijfmaal per jaar) als ondersteuning van de andere therapieën.

### - Plantaardige en energetische medicijnen

Reguliere, westerse medicatie heb ik vermeden; ik wilde niets onderdrukken, ik wilde helen. Wel heb ik ongeveer twee jaar homeopathische middelen en later nog een jaar de plantaardige medicijnen van Medizimm gebruikt voor regulatie van mijn zenuwstelsel. Afgelopen jaar heb ik kruiden uit de Chinese geneeskunde en uit Ayurveda gebruikt.

### - Sjamanisme/soul retrieval

Tijdens een jaartraining sjamanisme leerde ik om energetisch te reizen en zielsdelen op te halen of naar huis te brengen. Tijdens een traumatische ervaring fragmenteert de persoonlijkheid en valt uiteen in verschillende delen. Een deel van ons blijft in deze aardse realiteit, andere delen trekken zich terug, ofwel hier op aarde in verdrongen bewustzijn of in de sferen. Hoe zwaarder het trauma, des te groter de fragmentatie. Met soulretrieval heb ik getraumatiseerde zielsdelen terug naar huis gebracht en vertrokken, veelal talentvolle, gezonde zielsdelen weer opgehaald.

## **5. Heling van grotere systemen zoals familie en het collectief**

### - Familie opstellingen

Lange tijd wilde ik er niks mee, maar toen ik na twee jaar traumaverwerking weer enigszins kon functioneren, wist ik dat familie opstellingen de volgende stap waren. Ze hielpen me om de patronen in mijn gezin van herkomst en in mijn grotere familie, van mijn voorouders tot



mijn kinderen, te doorgronden en waar mogelijk te doorbreken. Ik heb het eerste jaar ongeveer vijf opstellingen gedaan, later een tot twee opstellingen per jaar. Verder ben ik een opleiding systemisch werk gaan doen, waardoor ik nu zelf veel kan uitzoeken.

### - Multidimensionale opstellingen

De combinatie van healing en opstellingen bracht me bij multi-dimensionale opstellingen die zich niet alleen afspelen in het aardse domein maar ook in andere energetische werkelijkheden. Ik begon over tijdlijnen te kijken naar de samenhang tussen gebeurtenissen in vorige levens en die in dit leven en naar de invloed van collectieve velden op het individu. Om als mens in dit leven te helen moeten we de ellende die onze ziel in vorige levens heeft aangericht, ook opruimen. In dit leven was ik slachtoffer, maar in sommige andere levens was ik dader; de beweging die mijn ziel toen heeft ingezet, is in dit leven bij me teruggekeerd in de vorm van misbruik. Verder heb ik gewerkt met de grotere, collectieve velden achter mijn individuele veld, zoals het veld dat daders aanstuurt en zich voedt met de pijn van slachtoffers, waar ik ook aan vast zat.

### - Sjamanisme/vloekendokter

Vloeken zijn saboterende energetische velden die soms doelbewust door sjamanen of magiërs zijn opgeroepen en soms onbewust door gewone mensen zijn gecreëerd bijvoorbeeld door regelmatig herhaalde gebeden. Wanneer een vloekendrager (de persoon die de vloeken op zijn nek heeft) sterft, gaan de vloeken over naar de volgende generatie. Ik heb een sjamaan geraadpleegd om de vloeken die op mijn gezin rustten (geërfd uit de familielijnen van mijzelf en mijn man), te transformeren. Later heb ik zelf ook nog wat velden die in deze categorie thuishoren, opgeruimd. Dit opruimwerk draagt niets bij aan de heling van PTSS zelf, maar zorgt er wel voor dat je leven verbetert en dat je stappen effectiever zijn omdat je niet langer wordt tegengewerkt.

## **6. Het proces de tijd geven en de natuurlijke cyclus volgen**

In mijn zoektocht naar genezing van PTSS heb ik de tijd ervaren als een helpende factor. Vroegkinderlijk en chronisch trauma heel je niet in een dag, noch in een week, een maand of een jaar. Soms had ik het gevoel dat ik er nooit meer uit zou komen. Tegelijkertijd was er altijd het cadeau van die volgende dag die de kans bracht om weer een stap in de goede richting te zetten. Er waren minimaal drie dagen van rust en afzondering nodig om een emotionele traumatherapie-sessie te integreren; diepe angst kon ik een paar dagen 'parkeren' om het daarna in een sessie aan te pakken en ik zag van maand tot maand een beetje verbetering. Wanneer we in de tuin een jonge rozenstruik planten, is deze met de goede verzorging ieder jaar een stukje sterker. Zo gaat het ook met traumaverwerking, ieder jaar met de seizoenen van zaaien/planten (verkennen), groeien (verwerken), oogsten (vieren van kleine successen) en rust (pauze, integreren), maakt ons sterker voor de volgende cyclus. Na vijf jaar is de rozenstruik volwassen geworden, de bloei uitbundiger.



### **7. Stemmen en beelden leren begrijpen als boodschappen van onbewuste zielsdelen**

In mijn spirituele ontwikkeling heb ik geleerd om innerlijke stemmen en beelden te zien als vormen van buitenzintuigelijke waarneming met de energetische wereld. Tegelijkertijd was ik me ervan bewust dat de reguliere medische wetenschap het horen van stemmen en het zien van beelden meestal afdoet als waanzin die met medicatie bestreden moet worden. Tijdens de periode van traumaverwerking heb ik me vastgehouden aan de spirituele visie, me soms stiekem afvragend of de medici toch niet gelijk hadden en ik gewoon gek was. Tot ik het baanbrekende werk van prof. dr Marius Romme en dr. Sandra Escher leerde kennen dat stelt dat innerlijk stemmen en beelden kunnen ontstaan in reactie op trauma en dat deze niet onderdrukt, maar ingezet dienen te worden. Door te werken met stemmen en beelden, in ademtherapie, in EMDR, in regressie, in opstellingen, in dialoog, in soulretrieval, et cetera, heb ik steeds nieuwe stappen kunnen zetten om te helen.

### **8. Gelukkige omstandigheden en goede gewoontes**

Allereerst heb ik een echtgenoot die me het hele proces van traumaverwerking onvoorwaardelijk heeft gesteund, hij was en is mijn rots in de branding. Verder beschikte ik over voldoende kennis en financiën om mijn weg te zoeken en trof ik therapeuten die mij met grote vakbekwaamheid en liefde begeleidden. Onder goede gewoontes schaar ik onder andere de helende kracht van biologisch eten, vitaminen en mineralen, detoxen, lever-, nier- en darmreinigingen, homeopathie, meditatie, qiqong en yoga, maar evengoed het gezelschap van vrienden of familie, lange wandelingen met onze honden, mooie muziek, sauna, massage, een warm bad, het schrijven in mijn dagboeken, het schilderen en al het andere dat helpt om op wiebelige momenten mijn evenwicht te hervinden.

### **9. Geef nooit op**

Soms dacht ik nooit meer zou kunnen lachen, vreesde ik dat ik nooit zou genezen en wilde ik mezelf onder de dekens begraven om er nooit meer onderuit te komen. Maar steeds weer waren daar mijn man en onze kinderen die me eraan herinnerden dat het leven de moeite waard is om voor te vechten. Ik heb regelmatig pauzes genomen, soms tussen sessies en soms langer, weken, maanden en zelfs jaren, omdat mijn lijf te veel pijn deed en ik het niet kon opbrengen om weer de beerput in te gaan. Maar tegelijkertijd hield ik vast aan de intentie om te genezen, wat ik bleef herhalen in meditatie. Mijn ziel gaf en geeft nog steeds aan wanneer het tijd is om een volgende stap te nemen.

Had ik een andere route kunnen nemen? Natuurlijk, er leiden meerdere wegen naar Rome. Toch zou ik, met wat ik nu weet, voornamelijk de volgorde veranderen. Ik zou direct een Sensorimotor Psychotherapy en/of Somatic Experiencing therapeut zoeken en ik zou ook direct de plantaardige middelen van het Nederlandse bedrijf Medizimm innemen. Ik zou EMDR en Brainspotting (voortgekomen uit EMDR) vermijden omdat ik ze te zwaar vind qua herbeleving. Verder zou ik dezelfde combinatie van therapieën opzoeken, want daarmee is het mogelijk te genezen. Door steeds weer een gebroken stuk uit het onbewuste in het licht



# Chantal van den Brink

## Brieven van mijn ziel

te brengen, door het lichaam tot ontspanning te brengen en het zenuwstelsel weer in balans te brengen komt er een dag dat de heelheid groter is dan de pijn, de liefde groter is dan het verdriet en de dankbaarheid voor het leven groter dan de afschuw over wat er ooit was. Die kritische massa van heelheid heeft een mens nodig om gezond te zijn, zijn levenskracht te ervaren en zijn 'Zelf' in de wereld te zetten. Het mag duidelijk zijn dat ik niemand toewens wat ik heb meegemaakt, maar ik gun iedereen wat ik heb gevonden: de liefde, verbinding en vreugde die ik heb leren kennen, zijn op momenten groter dan ik ooit voor mogelijk heb gehouden.

Chantal van den Brink

Auteur 'Brieven van mijn Ziel'

[www.chantelvandenbrink.nl](http://www.chantelvandenbrink.nl)

Dit artikel verscheen als blog op 27-11-2017, herziene versie 3-7-2018