

Innerlijk Besef

Voor bewustwording en bewust zijn

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740

Internet: <https://innerlijk-besef.nl>

E-mail: info@innerlijk-besef.nl



Nieuwsbrief nr. 9, december 2019

Indaling van jouw Licht

Er was een moment dat ik me realiseerde dat de wortel van ziek zijn en alle wereldse en persoonlijke kommer en kwel is gelegen in het feit dat er diep in ons de overtuiging leeft dat we zijn afgesneden van iets wezenlijks en dat we het belangrijkste deel van ons zelf zijn verloren. Met name tijdens mijn bewuste reis naar en in eenheid kom ik deze diepgewortelde overtuiging maar al te vaak in mijzelf in verschillende verschijningsvormen tegen.

Het bewust voelen van vaste aarde-grond onder mijn voeten geeft me echter steeds meer het bewustzijn en besef van een *onafscheidelijke* verbinding met de Bron van mijn oorsprong in mijn diepe zelf! Een gevoel van Heel zijn daalt steeds dieper in mijn bewustzijn en tegelijkertijd neemt het fysiek ervaren hiervan toe. Een nieuwe resonantie vult langzamerhand mijn lichaam en zintuigen. Ik kan je dit met woorden niet laten ervaren of voelen, hoe graag ik ook zou willen. Eigenlijk is het zoveel méér nog. Maar als jij de resonantie van dit nieuwe bewustzijn op een of andere manier af en toe kunt voelen, hoe subtiel ook, dan weet je wellicht wat ik bedoel.

Hoewel er heel veel inspiratie valt te halen uit een diversiteit aan informatie (wat resoneert werkelijk bij je?) over deze tijd van transformerend bewustzijn, gaat het om *jóuw* voelen en ervaren, *jóuw be-leven* hiervan. Er is overgave en vertrouwen voor nodig om je werkelijk veilig en Thuis te voelen in, bij en als je Zelf, in een wetenschap die diep in je hart aanwezig is, namelijk dat je nooit verlaten bent, nooit verlaten hebt en nooit en te nimmer afgescheiden was.

Tjonge, wat worden we nu uitgedaagd door dat nieuwe, om los te laten wat ooit is voortgekomen uit dat gevoel van uit-verbinding-zijn. Het is alsof de pijn van afgescheidenheid intenser beleefd wordt naarmate de ervaring van 'Al-Eén' intenser en dieper kan worden ervaren. De energie van Eenheid trilt als het ware je diepste pijn los en transformeert het. Het is een proces van heling en heel worden. Telkens als je zo'n 'oud stuk' hebt kunnen loslaten of transformeren (lees: *in liefde hebt erkend*), zal een beetje meer van jouw hogere Zelflicht kunnen indalen. Dat loslaten van het oude biedt je nu steeds meer ruimte voor bewustzijnservaringen van wie je werkelijk bent. Je zult je zelf steeds vaker volledig aanwezig voelen in je totale (multidimensionale) Zelf. Je fysieke lichaam gaat sprankelen en tintelen door de energie van 'Alles-wat-je-bent'.

Met 2020 begint een nieuw decennium in een heel nieuwe resonantie en er is geen weg terug. Het is echter een energie die steeds diepere krochten van afgescheidenheid lijkt te openen. Chaos en Licht, Afgescheidenheid en Eénheid... Het volledig kunnen erkennen van het donker en het licht, zal ons de kans geven er bovenuit te stijgen. De resonantie van Heelheid is liefde en compassie. We beseffen dat hetgeen zich in ons innerlijke zelf afspeelt (of we ons er nu bewust van zijn of niet), in de buitenwereld volop weerspiegeld wordt. Nee, we zijn nog lang niet klaar met de uitdaging om telkens en telkens opnieuw naar ons hart te gaan, ons te focussen op de onafscheidelijke verbinding met 'Thuis', en ons hogere Zelf toe te staan ons lichaam en ons hart te vullen. Door te focussen op alles wat je graag doet, waar je plezier aan beleeft, waar je interesse ligt, waar je geïnspireerd door raakt, wat je blij maakt en waar je je met hart en ziel mee verbindt, zal het Licht van je hoger Zelf je leiden en ondersteunen en alles naar je toe trekken wat je nodig hebt om te kunnen vervullen waarvoor je gekomen bent. Hiermee

geef je je ziel de kans versneld te evolueren en een blijvende bijdrage te leveren aan de ascentie van de mensheid en aan de heiligheid van Alles-Dat-Is.

Als je denkt dat je dat prima aan iemand anders of een hogere macht kunt overlaten en dat jouw aandeel niet veel voorstelt, dan heb je het helemaal mis! Wist je dat jouw DNA een unieke codering bevat? Meegekregen van Thuis... Jouw sleutelcode is uniek en kan alleen gebruikt worden door jou zelf. Wie anders zou kunnen weten wat er in je hart leeft, wie anders dan jij zelf heeft daar de sleutel van? Wat je zoal op jouw Weg tegenkomt tijdens het ontcijferen van deze codering zou je 'lotsbestemming' kunnen noemen. Lotsbestemming als een te vervullen missie die geleefd wil worden en die niet bepaald of bestuurd wordt door een kracht buiten jou. De enige die jouw bestemming 'stuurt' ben jij. Je Hogere Zelf kun je zien als de intermediaire stem tussen al jouw 'belichamingen' (verschijningsvormen) en de allesomvattende Intelligentie van je Overziel, die jou leidt. Het is zowel de boodschapper als de vervulling van de aanwezigheid van jouw Christus Zelf. Het bewustzijn van jouw Christus Zelf daalt meer en meer in. In je bewustzijn, in jouw mens zijn en in heel jouw emotionele, mentale en fysieke lichaam.

Helder en sprankelend kan je energieveld nu zijn als nooit te voren, in de komende weken waarin we de geboorte van het Licht vieren. Herinner je dat belangrijke moment in de tijd van duizenden jaren geleden, waarin Goddelijk Bewustzijn de mens Jezus tot leven wekte, en zie dat eens als een spiegel. Zie jou zelf geboren worden in datzelfde Christuslicht dat jÓuw ware gedaante weerspiegelt. Voel het resoneren in je lichaam. Mocht je nog aarzelen, mocht oude angst voor het onbekende je terug willen houden, beseef dan dat het nu meer dan ooit gewenst is om jouw unieke code te gaan gebruiken. Als je in licht en liefde gaat, zal niets je nu nog kunnen tegenhouden.

Ik wil graag een meditatie met je delen waarin je als het ware bewust je hogere Zelf activeert in je lichaam.

Creëer een ongestoord privé plekje waar je comfortabel zit. Wees je bewust van je lichaam, de opwaartse druk onder je zitbotten, de veilige dragende energie van moeder Aarde. Je kunt moeder Aarde ook als een mooie grote zon onder je voeten visualiseren. Dit is jouw eigen veilige plek, adem in en uit in deze verbinding en voel een energie van onvoorwaardelijkheid zich opbouwen in jezelf en om je heen. De Zon is in jou, om je heen, jij bent het middelpunt van die Zon. Daaromheen zie je een sprankelend gouden lichtcirkel verschijnen. Neem daar even de tijd voor. Dan ontwaar je een lichtkolom die zich uitstrekt vanaf boven je kruin door je hart en door je lichaam, verbinding makend met het hart van moeder Aarde. Adem ook deze energie in door je neus en adem uit door je mond, waardoor het tot diep in je lichaam grondt. Neem daar ruim de tijd voor. En nodig dan je Hogere Zelf uit om in je lichaam in te dalen. Stel je dan voor dat sprankelend gouden Licht van boven je kruinchakra je lichtkolom binnenkomt en zijn weg vindt door je keel naar je hart, je armen, handen, wervelkolom, bekken... stuur niets, maar laat het zijn gang gaan. Geef het ruimte en geef het tijd – geef je Zelf tijd – laat de energie zijn werk doen, terwijl het langzamerhand je hele lichaam vult.

Het zal misschien voelen als een energetische frequentie van een hogere dimensie buiten je zelf, maar je zult beseffen dat jij dat zelf bent. Jij *bent* jouw hogere Zelf, jij *bent* jouw Overziel die alles bestuurt, jij *bent* de belichaming van dat Allesomvattende en Alomtegenwoordige Licht dat je zo vaak buiten je zelf plaatste.

Mooier en lichter en sprankelender kun je je huis niet maken deze maand, mooier kun je jezelf niet kleden en sieren, een mooier en warmer hart kun je de mensheid niet bieden dan in het Licht van jouw Ware Zelf, jouw Christus Zelf.

In het Licht van wie wij zijn, zie ik jou!

Tineke Kleine Deters©
www.praktijknatuurlijkbewust.nl

Parel

Iemand werkelijk helpen is iemand helpen zichzelf te helpen.

(Bron onbekend)

Boekenmarkt

Tijdens de lezingavond van **7 januari 2020** organiseren wij weer een boekenmarkt ten bate van de Stichting Lindenhof van Marcel en Marijke Messing. Wilt u het werk van die stichting steunen met de opbrengst van uw spiritueel-esoterische boeken die u 'uit' heeft? Dan kunt u die op de volgende manier te koop aanbieden:

- U kunt de boeken inleveren vooraf aan een lezingavond.
- U zorgt er zelf voor dat er op ieder boek een stickertje zit met een prijs tussen € 1,- en € 5,-.

Stichting Innerlijk Besef regelt de organisatie en de verkoop.

Niet verkochte boeken kunt u na afloop weer meenemen of achterlaten voor een volgende verkoping.

Kerst

Ha lieve mensen!

Ik weet hoe mijn kerstkaart er uit gaat zien:

Eerst maak ik op wit papier een ondergrond met allerlei verwarrende begrippen, met mijn meer kleuren potlood. Dat is een heel irritant, maar ook een grappig potlood. Soms geeft dat potlood een rode kleur dan opeens blauw of groen. Het potlood is net zo verwarrend als deze wereld: als je denkt en ziet: "Dit is rood," dan wordt het opeens groen. Het mooie van kleur is dat er geen oordeel op zit, rood is niet beter dan groen, en geel is niet slechter dan paars.

Met dat potlood schrijf ik dan woorden als: federal reserve bank, NATO of NAVO. En meer van dat soort begrippen die anders zijn dan het woord wil zeggen. Want een bank heeft geen reserves, waar hij uit put om uit te lenen; en de NAVO, ons Europese defensieapparaat is het meest agressieve pact van deze eeuw.

En verder kleur ik op de witte kaart vervreemdende afkortingen, waar ik met mijn beeld-denk-hoofd geen plaatje bij kan maken. Afkortingen als: BBC, NPO, onze nieuwsbronnen waar ook ons Nepnieuws z'n oorsprong vindt. Laat ik het anders zeggen: gekleurd nieuws. Ik kleur dan ook de letters: CO₂ en de molecuulformule van stikstof, die moet ik nog even opzoeken.

Over deze warrige ondergrond plak ik een donker silhouet van een lange slungelige "Kleine Prins" van het boek van Antoine de Saint-Exupéry. In het midden van z'n borstkas knip ik een hart uit, zodat je daardoor de heldere witte ondergrond kan zien. Daaronder schrijf ik "Alleen met je hart kun je goed zien". Een zin uit het boek "De Kleine Prins".

En zoals altijd maak ik mijn kerstkaartje het meest voor mijzelf, ik knip plak en kleur een goede boodschap, een inzicht of een beeld dat mij raakt. En door het eindeloos herhalen heb ik het tegen de kerst echt in mijn onderbewuste vastgelegd.

Namens het bestuur van Innerlijk Besef wens ik jullie allemaal een inspirerende kersttijd. Laten we onze inzichten delen in het nieuwe jaar 2020!

Ruth

Entree

U kunt de entree voor onze bijeenkomsten alleen contact betalen. Pinnen is niet mogelijk, want wij hebben geen pin-apparaat. Betalen met een "tikkie" kan ook niet, omdat onze bank die mogelijkheid niet biedt.

Spagyriek

Alchemistische heling voor de mensheid

Lezing door Rineke van den Berg op dinsdag 3 december 2019 in zaal Hingstman te Zeijen.

Het middel Spagyriek is een zuiver natuurlijk product gemaakt vanuit planten die op alchemistische wijze worden bereid.

In de spagyriek worden ziekten beschouwd als processen die plaatsvinden in het kader van onze persoonlijke evolutie (fysiek, emotioneel, mentaal

en spiritueel) en bewustwording. Bij deze processen zijn dus niet alleen het lichaam, maar ook de geest en de ziel betrokken. Ziekten kunnen worden beschouwd als een verstoring in onze balans, die ons wezen en ons bewustzijn er toe aanzet om een nieuw evenwicht op een hoger niveau te vinden.

Op dat hogere niveau heeft de mens een groei in bewustzijn doorgemaakt en is hij fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel beter aangepast aan zijn omgeving. Bovendien heeft de mens op dat hogere niveau meer besef van zijn levensdoel en zijn er kwaliteiten en bronnen beschikbaar gekomen waarmee hij zich aan die levensopdracht kan wijden.

Spagyriek wordt bereid met behulp van een alchemistisch proces. Alchemie is de kunst van transformatie. Volgens de verhalen hielden alchemisten zich bezig met de transformatie van lood in goud. Symbolisch gezien beschrijft dit de spirituele ontwikkeling van de mens die zijn ego overstijgt en zich zijn ware, essentiële aard herinnert. Alchemie brengt een proces van persoonlijke ontwikkeling op gang waarin de mens leert de kwaliteiten van zijn ziel volledig tot expressie te brengen.

Het eindproduct van een alchemistisch proces kan vergeleken worden met een diamant. Een diamant is opgebouwd uit een raster van koolstofatomen dat onder grote druk en hitte geleidelijk aan is gekristalliseerd tot grafiet en uiteindelijk tot diamant. Een diamant heeft de structuur van een zuiver kristal, heeft vele facetten en is zo onverwoestbaar dat zij door iedere andere materiële structuur heen kan dringen. De 'druk' en 'hitte' die wij in ons dagelijks leven ervaren, leiden er eveneens toe dat onze ziel kan uitkristalliseren en haar

vele facetten tot uitdrukking kan leren brengen, waarbij zij door alle structuren van ons leven kan heen dringen om deze te vervolmaken.



Rineke neemt je vanavond mee in een wonderlijke wereld waarbij ontbinden, bereiden en op andere maar steeds krachtiger wijze verbinden centraal staat. De alchemistische begrippen zullen door Rineke worden vertaald in een begrijpelijk en boeiend verhaal. Ook zal zij demonstreren hoe de verschillende planten zich aandienen bij de bereiding van een persoonlijk complex. Stap in de magische wereld die Spagyriek heet.

Al vanaf haar jeugd is Rineke bezig met het creëren van alchemistische middelen. Nu al vele jaren schrijft ze maandelijks als columnist voor het magazine Spiegelbeeld. Onder de titel 'De kleine Alchemist' creëert zij telkens de meest wonderlijke, maar vooral werkzame recepten. Een aanzet om zelf de ontelbare mogelijkheden te ontdekken die zo voor de hand liggen.

Nu heeft ze de liefde voor de 'grote' alchemie gevonden in het creëren in Spagerische persoonlijke complexen. Dit is de werkelijke alchemie. Zoals de westerse alchemisten van lood goud maakten, gingen de oosterse alchemisten op zoek naar de eeuwige jeugd en een lang en gezond leven. Het mag duidelijk zijn dat het hart van Rineke sneller klopt bij de laatste groep *ware* alchemisten. Planten dienen zich aan bij Rineke, maar fluisteren ook thema's, maar vooral oplossingen. Zweverig? "Welnee" zegt ze, "Gewoon werkelijkheid".

Helen van trauma's van de ziel

Verslag van de lezing door Margriet Wentink op dinsdag 4 november 2019 in zaal Hingstman te Zeijen.

Het lied van de ziel

Deze bijzondere avond begint met een bijzonder verhaal dat wordt toegeschreven aan de Himbastam uit Namibië. Het verhaal gaat dat zij nieuw leven op een hele speciale manier verwelkomen. Een verliefd jong paar dat een kinderwens voelt, gaat in de traditie van de stam onder een boom zitten en gaat wachten totdat de wind hun wens oppakt en hun een lied komt brengen. Eenmaal het lied ontvangen, bedrijven ze de liefde en zingen ze het lied als uitnodiging voor de ziel om te komen. Het is het lied dat het jonge paar zal vergezellen tijdens de zwangerschap en de geboorte. Ook de naam die het kindje krijgt, wordt verbonden aan het lied. Eenmaal geboren zal het lied altijd in verbinding blijven met het kind. Als het verdrietig is, pijn of angst voelt, wordt het lied gezongen. Doet het iets wat binnen de stam niet

geoorloofd is, dan wordt het kind binnen de gemeenschap geroepen en wordt het lied gezonden. Het is het lied waarmee het kind zich de rest van het leven herinnert aan wie hij is. Het is een lied van identiteit en verbinding, een lied van de ziel.

Ons woord 'ziel' of 'psyche' is etymologisch net als in het verhaal verwant met 'wind' en 'adem'. De ziel als de ademtocht waarmee we ons verbinden met ons lichaam en met het leven. Trauma is het Griekse woord voor 'wond' of 'verwonding'. 'Trauma's van de ziel' gaat daarmee in deze lezing vooral over onze gekwetste, verwonde verbindingen.

Waarom herkennen we psychisch gezonde mensen?

Psychisch gezonde mensen zijn mensen die leven in verbinding. Mensen die verbonden zijn met zichzelf, met andere mensen en met de aarde. Psychisch gezonde mensen leven autonoom. Zij beschikken over het vermogen en de vrijheid om te kunnen bepalen wat juist is om te doen. Om zich zo te ontwikkelen dat ze de beste versie van zichzelf worden en daarmee ook het beste schenken aan de wereld om hen heen. Zij kunnen hun psychische functies inzetten op een manier die hen helpt om zich op een gezonde manier te verbinden met de realiteit van het leven. Het geheel van waarnemen, voelen, denken, handelen, herinneren en zin-geven is in balans, waardoor iemand kan leven in blijdschap en bruist van levensenergie, vervulling en kracht. Vaak zien we echter dat mensen ergens in hun leven psychisch gewond of gekwetst zijn geraakt, waardoor iemands heelheid onder druk is komen te staan. Al heel vroeg in ons leven kunnen zich situaties hebben voorgedaan die ervoor hebben gezorgd dat we ons hebben moeten aanpassen en delen van onszelf hebben moeten onderdrukken.

Het belang van veilige hechting.

Aan de hand van een filmfragment uit *'Hoe het leven begint'* laat Margriet zien hoe belangrijk een veilige hechting in het allereerste begin is. Een gezonde verbinding van de ziel met het lichaam en met het toekomstige leven, is voor een groot deel afhankelijk van de manier waarop ouders zich kunnen verbinden met het bewustzijn van het kindje wat bij hen komt. Het grootste geschenk wat je in dit leven kunt ontvangen, is dat je herkend wordt: in wie jij in wezen bent, in al jouw originaliteit, uniciteit en tegelijkertijd ook in de universaliteit waarmee je komt en dat je als ouder in relatie tot je kind uitnodigend aanwezig kunt zijn, zodat die unieke ziel zich in alle vrijheid kan ontvouwen, is absoluut noodzakelijk voor een veilige hechting. Dat vraagt condities. Belangrijke ingrediënten voor een veilige hechting zijn de fysieke, psychische en emotionele nabijheid van de meest primaire hechtingspersonen. Gezonde empathische ouders nemen signalen van hun kind waar, interpreteren die signalen en beantwoorden ze op een manier die voor het kind bevredigend is. Als dat gebeurt, dan kan de stress die een kindje ervaart weer tot rust komen. Daardoor leert een kind al heel jong om eigen gevoelens en behoeften waar te nemen en daar expressie aan te geven. Er ontstaat een cyclus van 'dit heb ik nodig' en 'nu ben ik tevreden'. Wie al heel jong dat ritme leert, heeft daar voor de rest van zijn leven profijt van. Ook op meta-niveau leert het kind dat het zin heeft om te uiten wat het nodig heeft. Het leert dat er iemand reageert als het signalen geeft, dat het invloed krijgt op de communicatie met de omgeving en daarmee ook op de relaties met de omgeving. Het leert dat je geholpen kunt worden in het reguleren van je gevoelens, dat je niet alleen maar in je eigen overprikkeling hoeft te blijven,

maar dat er een ander lijf is, een ander mens die jou kan helpen om weer tot rust te komen. Stuk voor stuk belangrijke vaardigheden in het leven. Mensen die zo zijn opgegroeid, durven later in hun leven ook makkelijker om hulp te vragen en op een gezonde manier laten weten wat ze nodig hebben, zonder daarbij afhankelijk te worden. Alleen aspecten die bijdragen aan psychisch gezond functioneren en het aangaan van gezonde verbindingen met jezelf, je lichaam, je eigen behoeften, met anderen, de aarde en de wereld om je heen.

Wanneer spreken we van een trauma?

In het 'Still Face experiment' (na te kijken op YouTube) is te zien hoe snel een kindje blij reageert als er een positieve verbinding wordt gemaakt en hoe snel een kindje in de stress raakt als de positieve verbinding wegvalt. Als het geen respons ontvangt van de moeder, loopt het stressniveau bij het kindje zodanig op, dat er sprake is van een interne noodsituatie. Gelukkig laten ze deze situatie in dit experiment niet lang duren en biedt de moeder al vrij snel weer contact aan. Onmiddellijk zie je de stress bij het kindje dan ook weer zakken. De oerkreet in noodsituaties is vrijwel altijd 'mama', dat lijkt neurobiologisch zo geprogrammeerd te zijn. Is zij afwezig en zijn er ook geen andere vertrouwde personen waar je als kind een beroep op kan doen, dan ontstaat er een steeds grotere lichamelijke, emotionele en psychische instabiliteit naarmate de situatie voortduurt. Een jong kind is nog niet in staat om zo'n noodsituatie zelf op te vangen of te ontvluchten. Kortom, er ontstaat paniek. Dan verandert deze noodsituatie tot een overweldigende, onverdraaglijke emotionele toestand waarin gevoelens van angst, pijn, eenzaamheid en verdriet zich aandienen. We hebben al eerder gezien dat trauma het Griekse woord is voor 'wond' of 'verwonding'. Trauma wordt in onze taal ook gebruikt voor fysieke verwondingen, maar we richten ons hier op psychische verwondingen. Hierbij is er een interne innerlijke toestand waarin na een schokkende gebeurtenis overweldigende gevoelens ontstaan die een mens niet meer kan verdragen. Dit kan eenmalig zijn, maar er kan ook sprake zijn van een langdurige dreiging. Niet de gebeurtenis op zich is bepalend, maar het overweldigende gevoel wat deze bij een mens teweeg brengt. Op zo'n moment overheerst het gevoel dat je bezwijkt aan angst, pijn, eenzaamheid, verdriet of honger. Als je er geen kant meer mee op kan, er niets meer aan kunt doen en het soms ook letterlijk voelt alsof je er aan dood gaat, dan spreken we van psychisch trauma.

In de Duitse literatuur wordt gesproken van een trauma als 'een ervaring van vitale discrepantie tussen bedreigende factoren aan de ene kant en je eigen innerlijke individuele mogelijkheden aan

de andere kant'. Er is dus een kloof tussen de dreiging die er is en het gevoel bij jezelf van wat je kunt verdragen. Een trauma ontstaat als die kloof te groot is. Dit geeft gevoelens van hulpeloosheid, weerloze overgave en van er niet tegen bestand zijn. Het gevolg is verwarring over jezelf, over andere mensen en over de wereld waarin je leeft. Mensen die getraumatiseerd zijn, hoor je vaak zeggen: "Ik begrijp mezelf niet", "Ja, maar ik had ook iets moeten doen", "Ik had ook terug moeten vechten" of "Ik had ook weg moeten lopen". Maar dat is nu precies wat in dit soort situaties niet gaat. Door de lichamelijke reacties en de stresshormonen die op zo'n moment bezit van je nemen, ben je niet meer in staat om te bewegen. Als dit gebeurt en er zijn vervolgens mensen om je heen waar jij je veilig bij voelt, die jou kunnen aanraken, waarbij je kunt uithuilen, waarbij je het letterlijk van je af kunt schudden en er over kunt praten, dan kan de stress weer zakken. Dat is de meest gunstige situatie die je in zo'n geval kunt hebben, omdat je in verbinding met andere mensen weer in contact komt met je eigen gevoelens en met je eigen verhaal. Als al die gevoelens weer verbonden kunnen worden in plaats van afgesplitst, dan hoeft het ook geen blijvend trauma te zijn. Het is dan gewoon een wond die op dat moment ontstaat en die net als een lichamelijke wond ook gewoon weer geneest. Daar is misschien tijd voor nodig, maar het herstelt weer. Daar waar de juiste aandacht is, waar terug een verbinding gemaakt wordt, worden wonden geheeld. Blijft dat uit, dan blijven mensen lange tijd psychisch gekwetst.

Waarom herken je psychische gewonde mensen?

Kenmerkend is dat zij afscheiding en isolement ervaren in tegenstelling tot de verbinding die psychisch gezonde mensen ervaren. Vaak is er wel een verlangen aan contact met anderen, een verlangen om ergens bij te horen, maar op de één of andere manier lukt dat niet goed. Ook al zijn ze omringd door mensen, diep van binnen voelen ze zich eenzaam. Dit kan duiden op isolement wat al heel jong in het leven kan zijn ontstaan. Bij psychisch gewonde mensen zie je ook vaak afhankelijkheid en verstrikkingen. Ze komen terecht in relaties waarin mensen elkaar manipuleren, macht gebruiken of zelfs misbruiken. Relaties waarin beide mensen niet autonoom kunnen leven, omdat hun psychische functies niet meer adequaat samenwerken. Getraumatiseerde mensen maken plannen, maar kunnen die niet uitvoeren of maken ze niet af. Ze praten zonder te voelen, voelen zonder te denken of handelen zonder ook maar enig besef wat de gevolgen van hun handelen zijn. Psychische functies werken niet meer goed met elkaar samen. Herinneringen aan bepaalde periodes in het leven zijn verdwenen of gefragmenteerd. De betekenis die aan verschijnselen in

het hier en nu wordt gegeven, klopt niet met de realiteit, maar hoort bij een andere tijd. Getraumatiseerde mensen die in een partnerrelatie zitten, raken elkaar meestal in een vroegkinderlijk stuk. Als er bijvoorbeeld boosheid of angst is, lukt het niet meer om samen een volwassen discussie of meningsverschil te uiten, maar gaan mensen reageren alsof ze dat hulpeloze kleine kind van toen zijn. De betekenis die iemand aan de situatie geeft en de realiteit komen dan niet met elkaar overeen. Als je door deze verwarring niet meer begrijpt hoe het werkt met je gevoelens en de reacties daarop, hoe mensen met elkaar omgaan, hoe mensen met eerlijkheid en oneerlijkheid omgaan, met macht en onmacht, dan wordt de wereld een verwarrende onveilige plek en word je zelf ook verward en onveilig. Een trauma heeft daarmee gevolgen voor iemands totale ontwikkeling. Het beïnvloedt niet alleen de cognitieve-, maar ook de sociale- en emotionele ontwikkeling. Hoe jonger het trauma heeft plaatsgevonden, hoe meer het door de hele ontwikkeling van iemand heen zal gaan spelen.

Afsplitsing na een traumatische ervaring: een driedelig trauma-model.

De Duitse psychotherapeut Franz Ruppert is voor Margriet een groot inspirator. Vanaf het begin van deze eeuw heeft hij praktijkonderzoek gedaan naar trauma en hechting. Volgens Ruppert is een blijvende psychische afsplitsing het essentiële mechanisme om na een traumatische ervaring verder te kunnen leven. We kennen dat ook als dissociatie. Van zijn hand is ook *het driedelig trauma-model* waar Margriet veel mee werkt. Dit is een statische weergave van wat er aan het einde van een proces van traumatisering in een mens wordt aangetroffen.



Model volgens de theorieën van dr. Franz Ruppert (München)

Getraumatiseerde delen zijn die delen waar herinneringen, gevoelens, beelden, geluiden en geuren opgeslagen liggen van al die specifieke situaties die op dat moment te veel waren om te voelen. Deze worden als het ware geïsoleerd in ons systeem geparkeerd. Je zou dit deel ook *het gewonde hart* kunnen noemen. In een uitzending van Pauw liet Erik Scherder, neurobioloog, een interview zien met een jonge vrouw die tijdens een

busongeluk haar arm verloor. Scherder legt uit dat er op zo'n moment zoveel stresshormonen in het lichaam worden aangemaakt omdat het lichaam de pijn en de stress anders niet kan verdragen. Het lichaam schakelt onmiddellijk over op een noodmechanisme, waarin er als het ware een blok gezet wordt tussen wat je wel en niet meer aankunt, zodat je in ieder geval verder kunt. Dat verklaart ook dat de vrouw die dit overkwam in eerste instantie helemaal geen pijn voelde. Uit elke vorm van trauma ontstaan specifieke overlevingsstrategieën die deel uitmaken van *het overlevingsdeel* in het model. Deze leggen de eigen psyche aan banden, waardoor niet langer het volle waarnemingsvermogen gebruikt kan worden. Controlemechanismen nemen het over zodra je in contact zou kunnen komen met de ervaringen in het getraumatiseerde deel. Je overleeft te veel gevoelens door juist niet meer te voelen, door situaties te vermijden of door illusies te gaan creëren. Vormen van overlevingsstrategieën die destijds functioneel waren maar op lange termijn altijd disfunctioneel en belastend zijn. Het overlevingsdeel zou je ook *het gesloten hart* kunnen noemen.

In ieder mens zit ook altijd nog het gezonde deel of *het open hart*. Dat wat we ooit aan wijsheid, liefde, levenskracht, levensvreugde, heelheid en uniciteit bij ons hebben gehad, blijft altijd in iemand aanwezig, ook als iemand daar zelf niet meer in gelooft of het gevoel heeft daar niet meer bij te kunnen.

VRAGEN

Ik zie het trauma, de wond waarmee ik gekomen ben. Ik heb me dwars door alle angsten en hellen heen moeten bevrijden van het gereformeerd vrijgemaakte geloof. Die bevrijding is een groot voordeel van mijn trauma. Ik ben ervan overtuigd dat ieder van ons hier komt om iets te doen, om ons te realiseren wie we ten diepste zijn. Iedereen komt ook met een bepaalde wond, de één misschien iets meer dan de andere. De kwetsuren van de ziel zijn als de gaten in de fluit, zij maken de muziek. Ik heb zelf veel baat gehad bij astrologie, werk jij daar ook mee?

Ons uitgangspunt is altijd het heelheidsprincipe. Die heelheid staat soms onder druk of wordt zelfs verwond. Dat kan in vorige generaties geweest zijn, soms in vorige levens of is astrologisch bepaald. Het is aan ieder van ons hoe je daar zelf met behulp van deze concepten invulling aan wilt geven. De persoonlijke werkwijze van Margriet is ingegeven door het pad wat ze zelf gegaan is en dat is de weg naar binnen. Ze is overtuigd van het principe 'zo binnen, zo buiten, zo boven, zo onder'. Al werkt ze zelf niet met astrologie, ze weet absoluut zeker dat de uniciteit van het moment in de hele kosmos waarop een ziel zich met een lichaam verbindt iets unieks voor deze mens meebrengt. Haar leerweg is: 'hoe meer ik mezelf be-

grijp, hoe meer ik ietsje meer van het grotere mysterie kan begrijpen'. De mate waarin je in het begin van dit leven gedragen bent in jouw uniciteit is van groot belang. Alleen al het allereerste moment waarop een pasgeborene zijn eigen moeder in de ogen kijkt, is zo'n bewust diep intens oogcontact. Als je in de ogen van je moeder liefde en welkom ziet, als je in de ogen van je vader liefde, welkom, verwondering en blijdschap hebt gelezen en dat in de loop van de jaren steeds opnieuw bevestigd werd, dan voel je dat jouw bestaan liefde oproept. Heb je dat niet of in onvoldoende mate gevoeld dan heb je daarin je wonden en daarmee ook je levensopgaven. Dat zie je terug in de gezondheid van mensen. Niet alleen in hun fysieke-, maar vooral ook in hun psychische gezondheid. Kijk naar iemands veerkracht, weerbaarheid en empathische vermogen.

Veel jonge ouders zijn voor de zorg van hun jonge kinderen afhankelijk van bijvoorbeeld een kinderdagverblijf. Kun je iets zeggen over de impact die dit heeft op een kind?

Hier kun je alleen in alle bescheidenheid iets over zeggen, omdat jonge gezinnen in onze samenleving voor een enorme opgave staan. Als beide ouders moeten werken om voor voldoende inkomen te zorgen in combinatie met de zorg voor een gezin, dan is dat nogal een uitdaging. Dat is beter te doen als er in een gezin genoeg liefde en bodem is. Dan komen kinderen minder gestrest ter wereld. In het boek '*Vroegkinderlijk trauma*' van Ruppert wordt een Deens onderzoek aangehaald waaruit blijkt dat kinderen die veilig gehecht zijn en daardoor de ervaren stress beter kunnen reguleren, daar nauwelijks schade van ondervinden. Als kinderen echter vanuit een hoger stressniveau in dit soort situaties komen, dan wordt die stress alleen maar versterkt. Deze kinderen hebben daar dan ook echt schade van. Aan de andere kant zien we ook kinderdagverblijven waar te weinig en hele jonge mensen voor te veel hele jonge kinderen moeten zorgen. Dan kun je niet waarnemen, interpreteren en adequaat handelen. Dus ja, daar heeft een kind last van. De mate waarin, hangt af van hoe lang en hoeveel en wat er thuis weer hersteld kan worden. Gelukkig is er steeds meer aandacht voor. We komen uit een tijd waarin we ons helemaal niet bezig hielden met stress bij het jonge kind. Een tijd waarin we zelfs niet eens geloofden dat ze daar last of pijn van hadden. Hoeveel mensen onder ons zijn niet opgegroeid in een periode dat het opvoedcredo was: "Laat ze maar huilen, daar krijgen ze sterke longen van" of "Laat ze maar huilen, anders verwen je ze te veel". Dat is een groot misverstand. Gelukkig komt hierover steeds meer bewustzijn in onze samenleving.

Hoe weet je of een trauma waar je in dit leven mee worstelt er een is die door vorige generaties

is doorgegeven?

Daar kun je achter komen door op een aantal factoren te letten. Is iemand goed bij zichzelf? Is iemand in staat zijn eigen lichaam en de sensaties daarin te voelen, zijn of haar eigen behoefte waar te nemen en deze te uiten? Is iemand in staat om zelf beslissingen te nemen? Aspecten die allemaal te maken hebben met hoeveel zelfgevoel iemand heeft. Veel mensen leven voor een deel de gevoelens van hun ouders. Dat kan één van de overlevingsstrategieën bij hechtingstrauma zijn. In de documentaire 'In Utero' wordt in dit verband gesproken over 'gemarineerd zijn in het sausje van de baarmoeder van je moeder'. De gevoelens die we in de baarmoeder meekrijgen van onze ouders hebben invloed. Met fijne gevoelens is dit een groot geluk, maar als het stress, trauma of angst is, dan doet dat ook iets met ons. Mensen leven vaak helemaal niet hun eigen gevoelens, maar lopen een groot deel van de dag rond in de gevoelens en overlevingsstrategieën van een generatie of zelfs van generaties daarvoor. Wat we heel goed voor onszelf kunnen doen, is onderzoeken wat je hebt aangetroffen toen je in dit leven kwam. Wat was er al aan nood, rouw en verdriet? We leven in een tijd waarin er steeds meer informatie vrijkomt, kijk alleen maar eens naar wat je op het internet aan stamboomonderzoek kan vinden. Ook komen er steeds meer verschillende therapeutisch methodieken beschikbaar, waaronder de interactieve zelf-resonantie methode waar Margriet bij Interakt mee werkt.

Met deze methode zijn we ook in staat om toegang te krijgen tot informatie uit het impliciete geheugen. Dat is het geheugen dat al heel jong ontstaan is, in een periode nog voordat een kind kon praten of logisch kon denken. Toen was er alleen nog maar het zenuwstelsel en zijn ervaringen. Het zenuwstelsel waarin al die paadjes zijn aangelegd die te maken hebben met verbinding en zielscontact met andere mensen. Die bedradingen zitten in ons en dus ook de informatie over die hele vroege ervaringen. Ergens zit dat in ons lijf, of we willen of niet. De manier waarop we wel of geen contact maken met ons lijf, vertelt ons bijvoorbeeld iets over wat er toen is geweest. Het is een groot wonder dat we de informatie die we de hele dag leven kunnen ontsluiten. Het contact wat in die hele jonge fase met jou is gemaakt, de manier waarop er met jou omgegaan is, zo ga jij innerlijk ook met jezelf om en zo ga je ook weer met de mensen om je heen om. We willen het liever anders doen dan onze ouders, maar op diepere lagen herhalen we precies datgeen wat ons voor-geleefd is, totdat we ons daar bewust van geworden zijn en de trauma-split (zie model) hebben geheeld. Er zijn verschillende methodes die het impliciete gedrag van mensen een klein beetje kunnen uitvergroten, zodat mensen zelf kunnen

zien en voelen waarom ze voelen en doen zoals ze doen.

Hoe denkt u over de methode die gebruik maakt van familie-opstellingen?

Margriet is Bert Hellinger uitermate dankbaar. Ze heeft jarenlang bij hem kunnen leren en daar ook veel aan gehad. De methode van de familie-opstellingen heeft de laatste jaren veel ontwikkelingen doorgemaakt. In zijn algemeenheid kun je daar dus niet goed meer een mening over geven. Wel is het zo dat het gedachtengoed zoals Hellinger dat heeft ontwikkeld een diepe erkenning heeft gegeven aan de mogelijkheid dat het lijden van mensen in het hier en nu te maken heeft met het lijden van vorige generaties, die dat lijden niet hebben kunnen verwerken. Daarvoor alleen maar diep respect. Hoe daar nu op verschillende plaatsen mee gewerkt wordt, kan alleen de gebruiker beoordelen. Vraag je sowieso bij iedere methode af: "Wat doet het voor mij?" Zelf werkt Margriet niet meer met de klassieke familie-opstellingen. Ze is er iets in gaan missen en dat heeft met name te maken met de vragen: "Wie ben ik in dat systeem, wat heb ik er in aangetroffen en hoe ben ik me daartoe gaan verhouden, waar heb ik me moeten splitsen om in dit systeem te kunnen opgroeien of om te kunnen overleven?" Hoe jij je tot het systeem waarin je bent geboren, bent gaan verhouden, heeft te maken met de split in het trauma-model. Dat is waar het werk van Interakt de focus op legt.

Kun je iets vertellen over de interactieve zelf-resonantie methode waar jullie mee werken?

Alles in het universum is trilling. Informatie komt via trilling bij ons binnen en er gaat via trilling ook informatie van ons uit. Hoe gevoeliger we weer kunnen worden voor de trillingen in onszelf en die van de mensen om ons heen, hoe meer we ook weer informatie kunnen weten uit onszelf en uit anderen. In de interactieve zelf-resonantie-methode werk je met die trilling in een soort opstellingsvorm. Meestal gebruik je als ingang woorden, maar je zou het ook met beelden kunnen doen. Als iemand komt voor een consult, dan ligt daar altijd een hulpvraag aan ten grondslag. Het kan zijn dat iemand wil onderzoeken waar de angst die hij of zij ervaart vandaan komt. De zin waar we mee gaan werken is dan bijvoorbeeld: "Ik ben bang". Alleen al het uitspreken van deze zin zorgt ervoor dat de angst er mag zijn, in plaats van onderdrukt te worden. Andere voorbeelden zijn: "Waar komt mijn hoofdpijn vandaan?" of "Wat wil mijn kanker mij werkelijk zeggen?" of "Ik wil rust" of "Ik wil een betere relatie met...". In principe kan het elke zin, elk verlangen zijn, precies zoals de persoon het formuleert. Vervolgens wordt gevraagd om de zin op te schrijven zonder restricties aan de vorm. Het hoeft dus niet per se een positief geformuleerde

zin te zijn. De zin die jouw verlangen verwoordt, komt zoals die op dat moment bij je opkomt.

De volgende stap is om met behulp van deze woorden een diepere laag te ontsluiten. Als we in een groep werken, dan vragen we voor elk van deze woorden een resonantiepersoon. De resonantiepersonen gaan staan en gaan in resonantie met het betreffende woord. In het voorbeeld van “Ik ben bang” gaat iemand in resonantie met “Ik” een ander met “ben” en een derde met “bang”. Iedere resonantiepersoon gaat waarnemen wat er vervolgens gebeurt. Er kunnen bewegingen ontstaan, woorden, gevoelens of beelden komen. Alles is mogelijk en alles wat bij de resonantiepersonen naar boven komt, mag er zijn en geuit worden zoals het komt. Langzamerhand komt dan de informatie van vroeger naar boven, ook als die uit een tijd in het leven komt waarin er nog geen woorden en cognitie waren. De vraagsteller kan gaan merken dat er verdriet wordt geraakt, niet omdat hij op dat moment al begrijpt waar dat vandaan komt, maar iets in hem heeft het al veel eerder herkend dan dat hij met zijn hoofd kan bedenken. Zo komt er een proces op gang waarin informatie gaat stromen en er steeds meer inzicht kan komen. Een veld van informatie opent zich, waardoor je mag gaan begrijpen waar de angst vandaan komt. Via de resonantiepersonen kan zich informatie tonen die de vraagsteller helpt om tot inzicht en daarmee tot verwerking te komen. Het kan dan zijn dat iemand zich in eerste instantie niets herinnert, maar dat later op basis van waar resonantiepersonen mee komen, ineens de herinnering boven komt. Eerst is de informatie helemaal niet paraat, maar door het proces en de resonantie waar ieder aan deel neemt komt deze in het bewustzijn. Je kunt daar echt bij komen, ook bij die informatie die we al voor de geboorte hebben opgedaan. Dat is ongeveer hoe interactieve zelf-resonantie werkt. Je kunt deze werkvorm ook 1 op 1 toepassen, dat werkt ook bijzonder diep. Het voordeel van meerdere personen is dat je ook de interactie tussen de personen te zien krijgt. Als mensen een type trauma hebben waarmee ze niet in groepen durven komen dan is 1 op 1 prettiger. Mensen die kwetsbare posities in de samenleving hebben en niet willen dat iets in een groep bekend wordt, kiezen ook voor een 1 op 1 sessie.

Hoe weet je of iets te maken heeft met eigen vorige levens of met vorige generaties?

Dat weet iemand zelf. Margriet geeft aan dat zij dat niet weet en ook niet claimt te weten. Bij interactieve zelf-resonantie ontstaat een veld van bewustzijn waarin het voor de cliënt veilig en vertrouwd is om die informatie via resonantie uit zichzelf naar boven te laten komen. De rol van de therapeut is om dat veld te faciliteren zodat een cliënt daar zijn eigen ontdekkingen in kan doen. Dat is ook het mooie van deze manier van wer-

ken. Hoe vaak zie je namelijk niet dat therapeuten iets installeren bij de cliënt wat meer van de therapeut is dan van de cliënt. Daar moet je heel erg voor waken.

In het driedelig trauma-model vertegenwoordigt het gezonde deel een minderheid. Daarmee hebben we nog geen gelukkig persoon in beeld. Wat is er te doen om dat voor elkaar te krijgen?

Zolang er afgesplitste delen in een persoon zijn, kan een gebeurtenis raken in het traumadeel. Mensen die worden getriggerd in traumagevoelens van vroeger komen met hun respons terecht in het gebied van de overlevingsdelen. Ze gaan overlevingsstrategieën inzetten om met de situatie om te gaan. Ze gaan vechten, vluchten, vermijden, weglopen, beschuldigen, verwijten of zich verstoppen. Als overlevingsstrategieën worden geactiveerd roept dat bij de ander vrijwel ook altijd overlevingsstrategieën op. Vaak mondt het dan uit in strijd. Heel veel mensen doen niets anders in hun leven dan tussen traumadelen en overlevingsstrategieën heen en weer gaan. Een beweging die ontzettend veel energie kost en ook vrij ongelukkig maakt. Overigens zijn er ook overlevingsstrategieën die de illusie van geluk kunnen creëren. Als traumadelen niet worden verwerkt en geïntegreerd en als overlevingsstrategieën niet worden voorzien, dan kan er geen sprake zijn van blijvend geluk en innerlijke rust. Om inzicht te krijgen in onze traumadelen, zodat we ze kunnen verwerken en integreren, zijn er een aantal stappen te nemen. Die stappen kunnen worden uitgelegd aan de hand van drie O's. Ten eerste hebben we het gezonde deel te **Ontwikkelen**. Als we ons namelijk in het gezonde deel genoeg gedragen voelen, kunnen we ons openen en zijn we in staat om ons te verbinden. In het gezonde deel voel je je liefdevol, ben je aanwezig in je lichaam en kun je rust ervaren in het niet weten. Je bent in staat om met verwondering in en om je heen te kijken. Als we voldoende draagkracht in onszelf voelen, dan durven we onze overlevingsdelen ook aan te kijken. De tweede O staat dan ook voor het **Ontmaskeren** van onze overlevingsstrategieën. Dat betekent dat we door gaan krijgen hoe we het zijn gaan doen. We krijgen inzicht in onze onbewuste gedragspatronen die we ergens in ons leven hebben aangenomen en die als min of meer automatische reacties opkomen als we in onze traumadelen worden getriggerd. Om onze overlevingsdelen in de ogen te kijken, is moed nodig. Zeker in een maatschappij waarin overlevingsstrategieën hoog gewaardeerd worden. Het vraagt moed om eerlijk naar jezelf te kijken en te gaan zien dat hoe je het bent gaan doen eigenlijk niet meer werkt. Als je iets tegenkomt bij jezelf, vraag je dan maar eens af: “Waarom doe ik dit zo? Waar heb ik het voor nodig? Waar was het ooit een antwoord op?”

Besef dat overlevingsstrategieën primair zijn ontstaan in een situatie op leven en dood. Op het moment dat je het zo bent gaan doen, was het de enige manier om de situatie te kunnen overleven. De secundaire functie is dat overlevingsstrategieën ervoor zorgen dat je zo'n situatie nooit meer hoeft mee te maken. Ze zorgen ervoor dat je ver bij al die gevoelens vandaan blijft. Maar daarmee zijn ze nog niet weg. Je kunt je voorstellen dat, als er in het traumadeel een baby'tje zit dat heel veel alleen was en in doodsnood is geweest, dat gevoelens zijn waar je helemaal niet graag naar terug wilt. Alleen het idee al daarnaar terug te moeten, roept angst op. In de veiligheid van het veld dat we bij interactieve zelfresonantie creëren, ontstaat vertrouwen en met het ontwikkelen van draagkracht in het gezonde deel ontstaat er steeds een beetje meer ruimte om traumadelen te **Ontmoeten**. Dat is de derde O. Als het traumadeel zich opent, kunnen we erin kijken en stapje voor stapje gaan voelen wat we zo diep weggestopt hebben. Met wat zich daar laat voelen, opent het verhaal van wat er toen is gebeurd. Dat is de cirkel die we kunnen maken. Omdat we vele traumalagen in ons dragen, zul je deze cyclus steeds opnieuw en opnieuw moeten maken om bij de bodem van bijvoorbeeld de angst te komen.

De meeste mensen gaan pas op zoek naar antwoorden als ze een crisis in hun leven meemaken. Problemen op het werk, in de relatie of in de gezondheid kunnen zo een uitnodiging worden om te gaan kijken waar het spaak loopt. Vrijwel altijd is het terug te voeren op de driedeling in het traumamodel. Het is echt een bijzonder behulpzaam model. Het gezonde deel ontwikkelen is een voorwaarde, maar niet genoeg. Alleen het gezonde deel ondersteunen door gezond te leven, te bewegen, naar de sauna te gaan en te ontspannen op zijn tijd helpt om je goed te voelen, maar zolang de trauma-split er is, blijft er een bron van stress in iemand aanwezig. In het traumadeel kunnen zelfs meerdere leeftijd-splitten zitten. Er zijn mensen die afgesplitste delen hebben van hun babytijd, van toen ze 1 jaar waren, 2 jaar en ga zo maar door. Het is onvoorstelbaar hoe innerlijk verdeeld we zijn. Als we die trauma-splitten niet opheffen, blijven het bronnen van innerlijk en uiterlijk conflict die niet tot rust kunnen komen. Kunstmatig vergroten van het gezonde deel alleen werkt niet. Alleen het integreren van onze traumadelen zorgt ervoor dat het gezonde deel ruimer wordt.

Kun je iets vertellen over de impact die adoptie heeft op kinderen?

Geen enkele ouder brengt een kind op de wereld met het idee om het kind bewust pijn te doen, maar door hun eigen trauma-splitten kan het empathische vermogen van ouders togedekt zijn. Ook kan het zijn dat ouders door hun eigen trauma-

split geen helder innerlijk kompas hebben om de behoeftes van een kind goed aan te voelen en daar adequaat op te reageren. Als gevolg daarvan kan het zijn dat ze zich raad laten geven door mensen met opvoedingsmethoden die een kind schaden. Ouders kunnen in handen komen van mensen met macht en geld die zeggen "Als jij nu dat kind verkoopt en ter adoptie afgeeft, dan hebben jouw andere kinderen weer te eten" In situaties waar, door ingrijpen van buitenaf, zoals bijvoorbeeld bij gedwongen adoptie, de moeder niet meer aanwezig is, dan is dat voor een kind een trauma. Als daar een fijn hechtingsgezin op volgt, is het kind absoluut in het voordeel, als deze nieuwe ouders vooral hun gezonde deel aanbieden. Helaas gebeurt het ook dat adoptie- of pleegouders zich over kinderen ontfemen vanuit hun eigen split en dan zie je dat er verstrikkingen ontstaan.

Een voorbeeld: Een jonge man kwam met een burn-out. Hij was opgegroeid in een fijn gezin en herinnerde zich geen stressvolle gebeurtenissen. Eén van de patronen waardoor zijn burn-out veroorzaakt werd, was dat hij altijd extreem goed zijn best deed. We kwamen er achter dat de onderliggende angst bleek te zijn dat als hij niet zijn uiterste best deed, hij weg zou moeten. Dit is een patroon dat we bij veel mensen terug zien. In dit geval kwamen ergens in het proces zijn oom en tante naar voren, terwijl hij maar steeds over zijn ouders sprak. Wat bleek? Deze man was in het gezin van zijn oom en tante opgenomen toen hij twee jaar oud was. Voor hem waren dat zijn ouders. Hij wist dat zijn biologische ouders waren verongelukt toen hij twee jaar was, dat is hem ook altijd verteld, maar hij sprak daar nooit over: "Want ik was pas twee en dan ken je je ouders toch nog helemaal niet?" Door aan jezelf te vertellen dat je je daar niets meer van herinnert, kun je als kind verder. Dat was zijn overlevingsstrategie geworden. Op deze manier heeft hij dit traumadeel afgesplitst en van daaruit is het onbewuste patroon ontstaan om heel erg zijn best te gaan doen om te mogen blijven bij mensen die zich over hem ontfemd hadden, maar niet zijn echte ouders waren. Hoe moet je het ook anders doen als kind van twee? Bewust herinnerde hij zich er al die tijd echt niets van, maar zijn lijf, zijn hart en zijn ziel herinneren zich dat wél. Burn-out is overigens bijna altijd trauma-gerelateerd. Als mensen met een trauma-split in werksituaties terecht komen die precies aansluit bij hun overlevingsstrategie, wat heel vaak gebeurt, dan ben je in je werksituatie in de gelegenheid om je overlevingsstrategie nog verder te perfectioneren. In eerste instantie houd je dat echt wel een tijdje af van je traumadeel, totdat je uitgeput raakt en niet meer verder kunt. Mensen komen altijd met een hulpvraag over waar ze nu tegen aanlopen, maar net als in het voorbeeld, ligt daar bijna altijd iets onder wat al veel ouder is.

Wat kun je zeggen over kinderen die in een medische nood situatie ter wereld komen?

Decennialang was het zo dat de enige handen die een kindje in een couveuse aanraakten altijd functioneel waren. Meestal waren dat ook nog eens pijnlijke handelingen: pleisters erop en eraf, slangetjes in en uit, om vervolgens weer alleen gelaten te worden. Aanraking is dan niet langer liefdevol en geruststellend, maar doet zeer. Iedere keer krimpt het kleine lijfje bij zo'n aanraking dan ook samen. Stel je voor wat dit voor effect op iemand heeft als dit trauma niet hersteld is en hij in een liefdesrelatie, hoe goed bedoeld ook, wordt aangeraakt. Het lichaam zal ook dan weer heel even ineens krompen. Regelmatig hebben we gezien dat resonantiepersonen, die niets weten over de achtergrond van iemand, aangeven het gevoel te hebben onder een glazen stolp te zitten en afstand te ervaren tussen zichzelf en de buitenwereld alsof er iets tussen zit wat lijkt op een glazen wand. Dan blijkt er sprake te zijn van een vroeggeboorte, waarop de vraagsteller bepaalde emoties begint te voelen en inzicht krijgt. Het is wonderlijk hoe dit werkt, maar dit soort informatie zit echt in iemands systeem. Als je dit trauma niet heelt, werkt dat door in wie je bent, in je eigen lijf en in je intieme relaties met mensen. Elke toenadering wordt waargenomen als door die glazen wand en gaat gepaard met gevoelens van afscheiding en isolement. Dat alleen al is een trauma en dan hebben we het nog niet eens gehad over de afwezigheid van de ouders. Tegenwoordig wordt op steeds meer plaatsen gebruik gemaakt van bijvoorbeeld de 'kangoeroemethode', waar huid op huid contact bij te vroeg geboren kinderen centraal staat. Vooral het kunnen voelen van de vibratie van het hart maakt daarin het verschil. De 'second pair of hands', is een andere methode. De handen van de ouders zijn dan de rustgevende, verzorgende, liefdevolle en koeste-

rende handen en de medische handen doen wat er medisch noodzakelijk is. Het wordt nog niet overal gebruikt, maar vertel het door omdat het zo ontzettend helpt bij een gezonde ontwikkeling van kinderen. Verder zie je steeds vaker gehaakte of gebreide inktvisjes met spiraalachtige tentakels die voor het kindje voelen als de navelstreng en zo ook veiligheid kunnen bieden.

Als een geboorte, door welke oorzaak dan ook, niet spontaan is geweest, bijvoorbeeld door het inzetten van weeën-opwekkers of door middel van een keizersnede, dan kunnen wij niet anders dan concluderen dat dit een imprint vormt in het kind. Een imprint waar het zich de rest van zijn leven naar gaat gedragen, tenzij dat wordt geheeld. Het werk van Anna Verwaal gaat daar bijvoorbeeld over. Zij heeft heel veel informatie verzameld over geboorte-imprints.

Tot slot

We leven in een tijd waarin er steeds meer mogelijkheden zijn om toegang te vinden tot informatie die eerder verborgen leek te zijn. Informatie uit ons onderbewuste waar we ontzettend veel van kunnen leren. Interactieve zelf-resonantie kan hierbij ontzettend behulpzaam zijn of je dat nu in een groep of 1 op 1 zou willen doen. Door het helen van onze traumadelen zijn we in staat om met andere ogen te gaan kijken. We reageren dan niet langer vanuit onze overlevingsdelen op onze omgeving. Als we meer en meer in ons gezonde deel kunnen zijn, benaderen we de ander ook anders. Dan horen en zien we op een andere manier wat de ander zegt en doet. Daarin ontstaat verzoening. Verzoening met jezelf, met de ander en met het leven.

Meer informatie over het werk van Margriet Wentink en haar man Wim Wassink:

<https://interaktiel.nl/>

Jackeline

Onze komende lezingen

In **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang avondlezingen: **19:30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
3 dec.	Rineke van den Berg	Alchemistische heling voor de mensheid.
7 jan.2020	Michiel Koperdraat	De Vierde Weg en de mogelijke evolutie van de mens.
4 febr.	Erica Rijnsburger	Bewustzijnsleer en het Super Ego.
Zo 16 febr. 14:00 uur	Bert Janssen	Het Ordenend Principe; Niets Gebeurt per Toeval.
3 maart	Berend Warrink	Van de goden bevrijd.
7 april	Avani van Leeuwe	Het Mystieke Hart.
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	https://innerlijk-besef.nl	E-mail: Via het contactformulier op de website.