

# *De adem des levens*

*Trauma heling als sleutel tot kosmisch bewustzijn*

*De adem des levens*

© 2016 Niels Bagchus

Omslag voorzijde: Schilderij - Merkaba Matrix - Niels Bagchus

Foto omslag achterzijde: Luna Bagchus

Omslagontwerp & binnenwerk: Niels Bagchus

Redactie: Linda Verhaar

ISBN 9789402146240

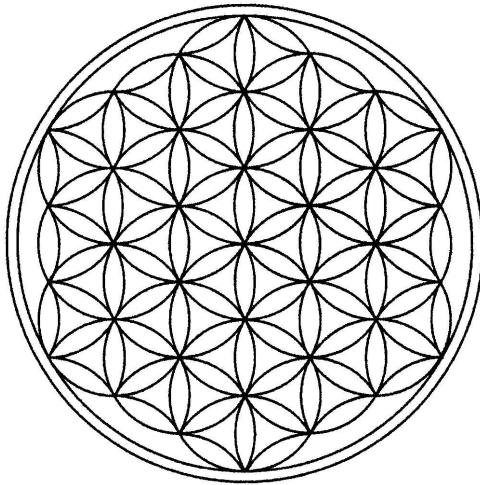
NUR 720

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Dit boek is geen vervanging voor een regulier en/of complementair geneeskundige diagnose of therapie. Raadpleeg bij ziekte altijd een arts. Auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor schade die voortvloeit uit het toepassen van de adviezen uit dit boek. Alle adviezen vinden op eigen verantwoording plaats.

# *De adem des levens*

*Trauma heling als sleutel tot kosmisch bewustzijn*



Niels Bagchus

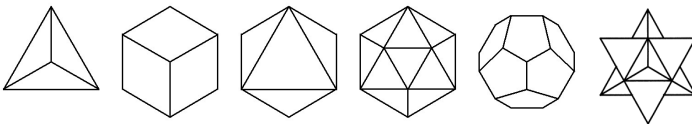
Van Niels Bagchus verscheen eerder:

*Het woord van god, Ontdek je ware zelf met de Ik Ben aanwezigheid*

*Fantomen van licht, DNA heling met kristallen, licht en de heilige geometrie*

*De kunst van de sterren*

*De koning van de kwetsbare kracht*



Niels Bagchus is medium, healer, kunstenaar en schrijver

Kijk voor meer informatie op de website:

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

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

# Inhoudsopgave

Inleiding	7
<b>1 Slachtoffer van het verleden</b>	<b>9</b>
1.1 Rouwverwerking	11
1.2 Post traumatische stress	14
<b>2 Codependency</b>	<b>21</b>
2.1 Narcisme - Verslaafd aan liefde	23
2.2 Codependency - Verslaafd aan pijn	29
2.3 Het Stockholm syndroom	43
2.4 Ouderverstoting	53
<b>3 Van angst naar vertrouwen</b>	<b>71</b>
3.1 Schaamte	73
3.2 Interdependency	85
3.3 Trauma manipulatie	94
<b>4 De wedergeboorte</b>	<b>109</b>
4.1 Het geboortetrauma	111
4.2 Van overleven naar leven	117
4.3 Pijn en lijden	125
<b>5 Diep ziel duiken</b>	<b>133</b>
5.1 Ontdooiing	135
5.2 De sleutel van de farao	143

<b>6</b>	<b>Helende adem</b>	149
6.1	De ademspiegel	151
6.2	Traumatische ontkoppeling	157
6.3	De ademcirkel	163
6.4	Pranayama	165
<b>7</b>	<b>De adem des levens</b>	171
7.1	De fantoompijn van de ziel	173
7.2	Ademrichting	179
7.3	De universele levensadem	184
	Woord van dank	195

# Inleiding

Als je in een museum wordt geraakt door een schilderij kun je dat als adembenemend mooi omschrijven. Toch is het vasthouden van je ademhaling niet altijd even mooi, want als je onbewust stopt met ademen komt je levensenergie tot stilstand. Vaak gaat dat vanzelf als je iets spannends in je leven meemaakt, maar je adem kan ook stokken als er helemaal niets aan de hand is. Dit is een indicator dat je last hebt van een traumatische gebeurtenis uit je verleden. Dat wordt samengevat als het post traumatische stress syndroom. PTSS is geen ziekte die bestreden moet worden met medicijnen, maar een normale reactie op een abnormale gebeurtenis. Het vraagt om begrip en compassie om daarvan te helen.

Bij een schokkende gebeurtenis wordt de instinctieve vecht- of vluchtreactie geactiveerd. Deze zal bij de dreiging van acuut gevaar je direct actie laten ondernemen om jezelf in veiligheid te brengen. Maar als er niet iets eenduidigs is, waar je tegen kunt vechten of van weg kunt vluchten, bevries je van angst, zelfs als het gevaar al lang is geweken. Je kunt dan later worden bevangen door een onverklaarbare vechtlust, of juist door een extreme vluchtangst. Je gaat extreem fel reageren op prikkels, die een vals alarm afgeven aan je interne beveiligingssysteem en een overprikkeling veroorzaken. Je blijft in de vecht- of vluchtmodus hangen en dat levert een chronische stress reactie op. Je komt door deze post traumatische stress vast te zitten in een overlevingsstrijd, terwijl je tegelijkertijd je natuurlijke overlevingsinstinct niet meer durft te vertrouwen.

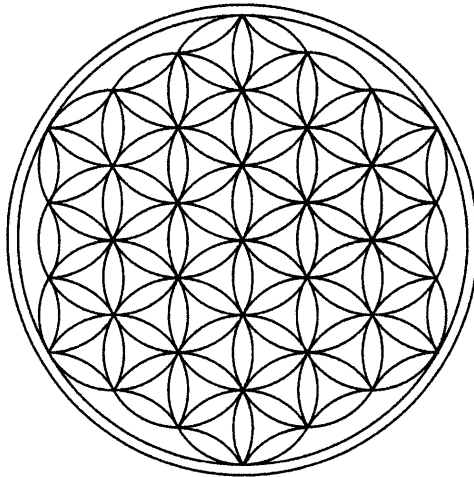
Door post traumatische stress raak je bevroren van angst. Je ligt op een ramkoers met een ijsberg, die onder de waterspiegel allerlei onbewuste pijnpunten huisvest. Deze gekristalliseerde pijnpunten willen aan de oppervlakte komen, zodat ze ontdooid kunnen worden. Post traumatische stress blokkeert je zelfhelende vermogens en dat degradeert je leven tot overleven. Nu mag je dat weer gaan omdraaien, want als je getraumatiseerd kunt raken, dan is het ook mogelijk om jezelf te de-traumatiseren. Dat doe je door je bewust te worden van de pijn die je natuurlijke ademhaling onderdrukt.

Je kunt iemands leven redden door een mond op mond beademing toe te passen. Deze reanimatie heb je in het verleden al eerder bij jezelf toegepast, bij je geboorte. Met je allereerste ademteug heb je jezelf letterlijk nieuw leven ingeblazen. Je kunt die helende levensadem nu opnieuw gaan gebruiken om de stress te helen die in je DNA ligt opgeslagen.



1

# Slachtoffer van het verleden





## 1.1 Rouwverwerking

Een trauma is een ander woord voor een verwonding en dat is een onderbreking van een fysiek weefsel door een van buitenaf komende invloed. Hierdoor opent je huid zich en dat is de eerste barrière van het immuunsysteem. Om een infectie te voorkomen probeert je lichaam de wond zo snel mogelijk te sluiten. De wond zal dichtgroeien en daarna blijft er een litteken over, als de herinnering aan het opgelopen letsel. Dit proces van heling verloopt vanzelf, want je lichaam bezit een zelfhelend vermogen, waardoor trauma's van binnenuit op natuurlijke wijze geheeld kunnen worden. Soms is daarbij wat extra hulp wenselijk. Bij bijvoorbeeld een beenbreuk is een ingreep van een chirurg of gipsmeester nodig om de botdelen met elkaar te verbinden. Een gipsverband zorgt ervoor dat de botdelen in de juiste stand blijven staan. Zo krijgt je been voldoende rust en ondersteuning, om de gefragmenteerde delen weer aan elkaar te laten groeien. Daarna kun je weer zelfstandig op eigen benen gaan staan.

Bij een trauma wordt er een grens overschreden door een van buitenkomend onheil en dat doet pijn. Niet in alle gevallen gaat die pijn vanzelf over. Soms ontstaat er na een relatief onbeduidend letsel een ziektebeeld dat posttraumatische dystrofie of het complex regionaal pijn syndroom (CRPS) wordt genoemd. Hierbij blijft er, als het normale genezingsproces is afgerond, een extreme overgevoeligheid over, met hevige pijn, verkleuring, zwelling en een slechte doorbloeding van het aangedane ledemaat. De klachten die resteren zijn veel ernstiger dan je zou mogen verwachten op grond van de oorspronkelijke verwonding. Daarom moet er voor de heling ook op een ander vlak worden gekeken.

### ***Shocktrauma***

Naast een fysieke verwonding bestaat er ook een psychisch of emotioneel trauma. Zo'n emotioneel letsel wordt veroorzaakt door een onverwachte schokkende gebeurtenis. Voorbeelden van zo'n shocktrauma zijn een operatie, verkeersongeluk, ziekte, handicap, abortus, miskraam, geboorte, natuurramp, ontslag, faillissement, huisuitzetting,

inbraak, diefstal, gijzeling, ontvoering, terreuraanslag, of het meemaken van een moord, zelfdoding, brand, verraad of scheiding.

### ***Ontwikkelingstrauma***

Naast een eenmalige gebeurtenis kan een trauma ook worden veroorzaakt door een serie van herhaalde gebeurtenissen. Voorbeeld hiervan zijn een langdurige blootstelling aan pesten, stalking, laster, vernedering, verwaarlozing, fysieke- en emotionele mishandeling, seksueel misbruik, huiselijk geweld of oorlogsgeweld. Het trauma zal zich gedurende langere tijd opstapelen en dan ontstaat er een ontwikkelingsstrauma. Vanwege de complexe gelaagdheid is dat trauma vaak een stuk moeilijker te herkennen. Zo kan een serie van gebeurtenissen, die op zich niet zo ingrijpend zijn, uiteindelijk ook uitgroeien tot een volwaardig trauma. Vooral in de eerste jaren van je leven kunnen herhaalde ervaringen van verlating, verwaarlozing of mishandeling een trauma creëren, zonder dat je later nog bewuste herinneringen hebt en dat kan erg verwarrend zijn.

### ***Rouwverwerking***

Na een traumatische ervaring begint er een proces van rouwverwerking en dat is in meerdere fasen onder te verdelen. De eerste reactie op een schokkende gebeurtenis is meestal vol ongeloof. Het is gewoonweg niet te bevatten wat er is gebeurd. Je probeert weg te vluchten in een ontkenning, het niet erkennen van de werkelijkheid. Als het niet meer te ontkennen valt, zal het de nodige weerstand oproepen. Er ontstaan gevoelens van wanhoop; 'Waarom ik?' maar ook van angst, schaamte en boosheid. Dat is een boosheid over de pijn en het verlies van de controle over een situatie. Die boosheid kan twee kanten opgaan. Als het naar buiten wordt gericht, kun je bijvoorbeeld een ander de schuld geven, naar de rechter stappen om je gelijk te halen, of het recht in eigen hand nemen en terugslaan met geweld.

Je kunt boosheid ook proberen te onderdrukken, maar het wordt dan bijzonder giftig. Hoe goed je ook je best doet om het onderdrukte gevoel tegen te houden, het zal zich toch een weg naar buiten proberen te zoeken. Meestal vertaalt zich dat in lichamelijke klachten, waardoor

de spanning zich in het lichaam vastzet en bijvoorbeeld je spieren verkrampen. Ook het zenuwstelsel, spijsverteringsstelsel en immuunsysteem komen door de stress niet meer tot rust en dat is een uitstekende voedingsbodem voor allerlei chronische kwalen.

## ***Depressie***

Als je doorkrijgt dat het vechten tegen het onrecht zinloos is volgt er een depressieve fase. De gevoelens van machteloosheid maken dat je je moedeloos afsluit van de buitenwereld en je als een kluizenaar teruggetrokken gaat leven. Ook kun je gaan vluchten in een zelfdestrucatieve verslaving aan drugs, alcohol, pijnstillers, antidepressiva, kalmeringsmiddelen of slaapmiddelen. Deze middelen kunnen kortdurend de pijn onderdrukken, maar vroeg of laat zullen de emoties toch weer omhoog proberen te komen.

Elke rouwfase draait om een afweermechanisme om pijn te ontwijken. Die overlevingsstrategie helpt je in eerste instantie om je tegen de overweldigende pijn te beschermen, maar uiteindelijk zal het zich toch weer tegen je keren. Er ontstaan allerlei lichamelijke klachten, waarmee het proces van heling weer wordt opgestart en alles weer in het juiste kader teruggezet kan worden. Dat is wat anders dan alleen een acceptatie of het gevecht opgeven, want dit draait om een integratie en dan komt er ruimte voor iets nieuws. Na een ontslag kun je bijvoorbeeld een nieuwe baan gaan zoeken, na invaliditeit kun je een weg vinden in het leven met een beperking en na een scheiding kun je je weer openstellen voor een nieuwe relatie. Het werkt alleen niet als je de leegte van het verlorene meteen weer wilt opvullen, zonder eerst het oude volledig los te laten, want als je één of meerdere rouwfases overslaat kun je het proces van heling niet volledig afronden en dat veroorzaakt een hoop problemen.

## 1.2 Post traumatische stress

De pijn van het verlies van een materieel bezit, een geliefde, of je gezondheid vraagt allemaal tijd om te verwerken. Als je daarbij één van de rouwfasen niet aangaat, of je blijft in een fase hangen, dan kan een verwonding uiteindelijk tot een psychisch trauma uitgroeien. Als de verwerking erg lang duurt, of helemaal uitblijft, kan er een post traumatische stress stoornis ontstaan, PTSS. Om het niet te zwaar te maken wordt hier de term stoornis weggelaten, want anders wordt het trauma nog verder vastgezet in het celgeheugen en dat staat de heling in de weg. Maar waardoor ontwikkel je nu post traumatische stress na het meemaken van een schokkende gebeurtenis?

Sommige mensen maken heel ernstige dingen mee en schudden dat zo van zich af, terwijl anderen iets relatief onschuldigs meemaken en direct helemaal van de kaart zijn. Waarin zit nu het verschil dat dezelfde verwonding één iemand ogenschijnlijk ongeroerd laat, terwijl het bij een ander uitgroeit tot een volwaardig trauma? Door de media krijgen we een vervormd beeld voorgeschoteld over wat een mens aan zou moeten kunnen. Het optreden van bijvoorbeeld soldaten wordt in actiefilms als heel heroïsch afgeschilderd, maar er is weinig heldhaftigs aan het verblijven in een oorlogsgebied. Soldaten komen met de meest heftige situaties in aanraking. Ze hebben daardoor, naast de mogelijkheid om een fysieke verwonding op te lopen, ook een grote kans om emotioneel zwaargewond te raken.

### ***Oorlogstrauma***

Tijdens de strijd in de loopgraven gedurende de eerste wereldoorlog vielen veel soldaten uit door battle fatigue, een oorlogsmoeheid. Veel soldaten waren onder de invloed van drugs om alert en wakker te blijven, dus het was niet de vermoeidheid zelf die hen parten speelde. De soldaten werden geveeld door een aandoening die ook shellshock wordt genoemd. Door de schok van de ontploffing van granaten kregen de soldaten een enorme klap te verwerken en dat was niet alleen een lichamelijke schok. De soldaten raakten zo ernstig in shock, dat ze een zenuwzinking kregen en ze niet meer in staat waren om te vechten.

Omdat de soldaten geen fysieke verwondingen hadden, werden ze vaak meteen weer terug naar het front gestuurd, wat velen niet meer aankonden. Sommigen werden zelfs ten onrechte als deserteur gezien en voor landverraad tot de dood veroordeeld. Pas later begon men in te zien dat het geen laffe dienstweigeraars waren, maar dat hun geïsoleerde geest de dienst weigerde, door de gevolgen van een door het oorlogsgeweld opgelopen trauma. Ook tijdens de tweede wereldoorlog werden soldaten geconfronteerd met de verschrikkingen van oorlog. Met de landing van D-day op het strand van Normandië bijvoorbeeld, werden de soldaten volledig onbeschermd onder vuur genomen en binnen de kortste keren lag het strand bezaaid met lijken. Alleen die aanblik op zich was al traumatisch, maar er was op dat moment geen mogelijkheid om erover te rouwen, dus daarom werd de ervaring diep opgeborgen in het onderbewuste.

### ***Veilig thuis***

De soldaten keerden na de oorlog als een compleet ander persoon naar huis terug. In de rustige omgeving kwam de onrust ineens omhoog en kregen ze aanpassingsproblemen met hun geïsoleerde gemoedsrust. Zelfs in hun veilige thuishaven konden ze zich niet meer veilig voelen. Zonder de steun van hun strijdmakkers moesten ze nu de strijd aangaan met gevoelens van angst, boosheid, wanhoop en eenzaamheid en daar stonden ze helemaal alleen in. Sommigen gingen vrijwillig weer terug naar het slagveld, want dat was de enige plek die nog een beetje vertrouwd aanvoelde, maar dat gaf een vals gevoel van veiligheid.

Wanneer soldaten met hun klachten naar een dokter gingen, kwamen ze nog verder in de problemen, want ze kregen meteen een medisch stempel opgeplakt en ze werden met medicijnen naar huis gestuurd. Ongewild werden ze daarmee een proefkonijn van de farmaceutische industrie. Ze kregen allerlei pijnstillers, kalmeringsmiddelen, antidepressiva en antipsychotica voorgeschreven. Vaak raakten ze daardoor verslaafd aan drugs en dat gaf de nodige slachtoffers. Anderen kwamen zodanig in de knoop met zichzelf dat ze geen andere uitweg meer zagen dan zichzelf van het leven te beroven. Vaak waren zelfmoordneigingen een ernstige bijwerking van de medicijnen die ze tegen hun

depressie kregen voorgeschreven. De laatste decennia pleegden er meer soldaten zelfmoord, dan er tijdens de oorlogen zelf waren overgekomen. Het werd zelfs een epidemie. Dat is het onzichtbare leed van de strijd voor vrijheid en democratie. In werkelijkheid draait oorlog enkel om GOD, wat staat voor Goud, Olie en Drugs. In de naam van god een ander moeten doden in de strijd om vrijheid is geen echte bevrijding. Soldaten bouwen karma op dat niet eens van henzelf is en dat is een zware last om te dragen. Het is dan ook geen wonder dat veel soldaten expres mis schieten.

### ***Slachtoffer van het verleden***

Oorlog en geweld zorgen voor een massale traumatisering, een epidemie, die zich als een olievlek over de aarde verspreid. Er is veel werk voor nodig om de restanten van die emotionele milieuvervuiling op te ruimen. Dat begint met het inzicht in het ontstaan van trauma's. Om te voorkomen dat een soldaat midden in de strijd instort krijgt hij een bikkelharde training. Zo wordt er een dik pantser opgebouwd, waarmee hij op een onnatuurlijke manier emoties leert te onderdrukken. Maar hoe dik die kunstmatige huid ook is, het blijft slechts een fragiel dun laagje om een gevoelsmens. Ook al lijken soldaten totaal onverschrokken in het leven te staan, in de praktijk heeft iedereen een breekpunt.

Als je psychisch bent gebroken, zul je door je emotionele bagage op een volkomen ongeschikt moment instorten. Je gaat ten onder aan post traumatische stress en dat is het gevolg van een onvoltooid rouwproces. Het oppakken van dat rouwproces vraagt om een grote veerkracht. Een trauma de baas worden gaat niet om karakter tonen of om het glas enkel half vol te zien, maar om het integreren van je onzichtbare littekens. Door post traumatische stress word je het slachtoffer van het verleden, waardoor je niet meer in het hier en nu aanwezig kunt zijn. Tijd heelt alle wonden, maar soms duurt het erg lang om van een trauma te herstellen. 'Ben je er nu nog niet overheen?' is een veelgehoorde reactie als iemand niet verder komt in het verwerkingsproces. Het is niet slim om een oordeel te vellen over het rouwproces van een ander, want iedereen draagt een onzichtbaar kruis bij zich. Misschien is dat kruis van een ander wel een heel stuk zwaarder.



## ***Overgevoelig***

Er zit geen tijdslimiet op een rouwproces. Soms is dat proces al eeuwenlang gaande en dat kan een chronisch stress gevoel geven. Doordat je zintuigen op scherp komen te staan word je overgevoelig voor prikkels. Het kan dan gebeuren dat je wordt verblind door fel licht, of dat je last krijgt van een oorverdovende tinnitus. Dat is de witte ruis van een wegstervende fantoomecho, welke door het geluid van een traumatische gebeurtenis is ontstaan. Ook kun je overmatig gevoelig worden voor geuren zoals parfums. De reukzenuw staat direct met de hersenen in verbinding en deze kan de geur van angst haarfijn oppikken. Post traumatische stress geeft een overdreven waakzaamheid, een hyperactiviteit, waardoor je continu op je hoede bent. Omdat alles teveel wordt, zul je prikkels gaan vermijden en mensen buitensluiten, omdat je eenvoudigweg geen energie meer over hebt.

## ***Machteloos***

Het kost veel energie om constant je omgeving af te speuren naar mogelijke bedreigingen, waardoor je last kunt krijgen van uitputting, burn-out of chronische vermoeidheid. Ondanks de vermoeidheid zul je moeilijk kunnen slapen en dat heeft grote gevolgen. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zichzelf, maar als je een gezonde nachtrust mist krijgt je lichaam daar geen mogelijkheid meer toe. Ook als je de slaap wel kunt vatten kan er een verstoring optreden. Je kunt last krijgen van terugkerende nachtmerries, zodat je het trauma iedere nacht weer herbeleeft. Dat kan ook bij het dagbewustzijn gebeuren, want met flashbacks lijkt het alsof het leven als een film aan je voorbij trekt. Het is door een trauma erg moeilijk om de stopknop in te drukken en de film af te zetten, want door enkel op pauze te drukken, wordt het emotionele proces niet opgelost. De flashbacks blijven maar aan je voorbij trekken, alsof de film in de herhaal stand vast is komen te zitten. Om niet meer geleefd te worden door een film van het verleden moet je nu de regisseur van je eigen film gaan worden.

De herinnering aan een traumatische ervaring roept vaak heftige reacties op. Dat kan je zodanig overweldigen, dat je in paniek raakt en je het angstige gevoel krijgt dat je de controle over jezelf kwijtraakt. Je

wordt overmand door een intens gevoel van machteloosheid, want je voelt je niet meer meester over je leven, dat enkel nog vol pijn en lijden lijkt te zijn. Het is alsof het leven zich tegen je heeft gekeerd. Dit lijkt uiterst onrechtvaardig, maar er wordt hiermee een nieuwe balans opgemaakt.

## ***Dreiging***

De eerste twee rouwfasen, ontkenning en boosheid, hebben te maken met de vecht- of vlucht reactie. Er wordt daarbij veel energie vrijgemaakt, waardoor je in een noodsituatie kunt overleven. Onvoorspelbare paniekreacties, onrust en hartkloppingen zijn een signaal dat je constant alert blijft om te kunnen reageren op een mogelijk gevaar. Het wordt vervelend als je overal op gaat reageren alsof je leven ervan af hangt. Bij post traumatische stress worden de subtiele stress gevende situaties uit hun verband gerukt, waardoor kleine dingen overkomen alsof ze levensbedreigend zijn. Je gaat verbanden leggen tussen zaken die samen een gevaar kunnen opleveren, maar die ieder op zich niet levensbedreigend hoeven te zijn.

Door de constante dreiging, dat er elk moment weer iets vervelends kan gebeuren, krijg je het gevoel dat je je nergens meer echt veilig kunt voelen. Daarom ga je het alledaagse leven zoveel mogelijk uit de weg. De confrontatie vermijden met zaken die je aan een trauma laten denken is niet altijd mogelijk. Als je bijvoorbeeld een oorlog hebt meegemaakt, zul je schrikken van elk hard geluid dat lijkt op het schieten van een geweer of de inslag van een granaat. Met oud en nieuw heb je dan een groot probleem, want dan wordt er volop vuurwerk afgestoken. Hierdoor wordt de herinnering aan de oorlog in alle hevigheid weer wakker geroepen.

## ***Zelfbeeld***

Hoe graag je de traumatische gebeurtenis ook uit je hoofd zou willen zetten, je blijft er toch over nadenken. Wanneer je vast komt te zitten in depressieve gevoelens kun je teveel in je hoofd gaan zitten. Door de problemen weg te rationaliseren treedt er een dissociatie op, het niet meer aanwezig zijn in je lichaam, waardoor je slecht geaard raakt en je

het contact verliest met de werkelijkheid. Dit is te zien aan een afwezige, sturende blik in je ogen, alsof je enkel nog duizend meter voor je uit kijkt. Deze apathische staat van zijn uit zich in een besluiteloosheid, omdat je niet meer weet of je nog wel op je intuïtie kunt vertrouwen. Door een trauma krijgt je vertrouwen in andere mensen, maar ook in jezelf, een flinke deuk, waardoor je je impulsief gaat vastklampen aan mensen die niet te vertrouwen zijn, of je je juist gaat terugtrekken in je eigen wereld, vanuit een angst om verraden te worden of in de steek gelaten te worden. Je aangetaste zelfbeeld zorgt ervoor dat je niet meer weet wie je bent. Je loopt vast op de vragen waarom je dit is overkomen en wat de zin van het leven nog is. Het lijkt alsof de midlifecrisis vol heeft toegeslagen en je de weg naar je innerlijk kwijt bent geraakt. Het is je lichaam die je daar weer bewust van maakt.

### ***Schoonbloeden***

Door een fysiek trauma word je geconfronteerd met de binnenzijde van het lichaam. Dat is een ingrijpend proces, waardoor je bij het zien van bloed flauw kunt vallen. Die bewusteloosheid is een teken dat er een onbewust, verdrongen deel van jezelf naar buiten komt. Bij een open wond zal het bloed de wond schoonspoelen. Het bloed zal gaan stollen, waarmee de wond wordt gedicht en de huid zich kan gaan richten op het proces van wondheling. Net als bij een fysiek trauma wil de wond bij een psychisch trauma van binnenuit schoonbloeden. Er ontstaan allerlei 'vage' klachten, waarvoor meestal geen directe oorzaak aan is te wijzen. Deze klachten hebben een duidelijke functie, net als bij een bloeding. Er wil namelijk iets naar buiten komen. Als bij een fysieke verwonding het bloed stolt wordt de wond afgesloten, maar als er in de wond bacteriën zitten opgesloten, probeert het lichaam deze er met een ontsteking uit te werken. Hetzelfde gebeurt bij een psychisch trauma. De giftige emoties gaan vastzitten en deze moeten eerst het lichaam uit voordat de werkelijke heling afgesloten kan worden.

### ***Zielenpijn***

De gestolde emoties kunnen zich uiten in allerlei verstoringen, die worden aangeduid in fantastische termen zoals autisme, adhd, pdd nos, dissociatieve identiteitsstoornis, bi polaire stoornis, borderline of

narcisme. De oorzaak van deze aandoeningen wordt meestal in een verkeerde hoek gezocht, want veel psychische klachten zijn een direct gevolg van onzichtbare emotionele trauma's. Om deze te helen is het nodig om de overdreven hokjesgeest om te zetten in een juist gebruik van geestkracht. Post traumatische stress geeft een zielenpijn weer. Je kunt zo gewend raken aan pijn dat je jezelf vrijwillig pijn toebrengt, bijvoorbeeld door een tatoeage of piercing te laten zetten, maar ook met automutilatie of een verslaving. Het jezelf pijn doen dient om afgeleid te worden van een innerlijke pijn, maar daarmee gaat die pijn niet weg en het jezelf pijn toebrengen kan zelfs verslavend werken.

### ***Ingekapseld***

Pijn is een signaal dat je lichaam rust nodig heeft om te helen. Door een trauma ontstaat er storm in een glas water. Als je erin blijft roeren zal er nooit helderheid komen. Dat kan enkel in een toestand van rust en innerlijke stilte. De gevolgen van een psychisch trauma zijn een stuk moeilijker aan te pakken dan die van een fysiek trauma. Bij een psychisch trauma wordt je binnenste blootgelegd. Om de pijn van die wond te helen is het nodig om diep in de ziel te kunnen kijken, met de nodige compassie naar jezelf.

Als een trauma te heftig is om direct te kunnen verwerken wordt het ingekapseld. Dat kapsel is er niet voor niets, want het beschermt je tegen pijn. Het vraagt absolute veiligheid voordat het pijnpunt uitgepakt kan worden. Vergelijk het maar met een ui. Als je een ui in één keer doorsnijdt zul je er hevig van gaan huilen. Als je een omkapseld trauma met veel geweld probeert open te breken, zal het exploderen, of zich nog verder vastzetten. Daarom heb je eerst te gaan kijken welke kapsels er allemaal om je heen zijn gevormd en hoe die je dagelijkse leven beïnvloeden.

# 2

## Codependency

