

Doreen
Virtue

LAAT JE LICHT
STRALEN

omring jezelf met positiviteit
en laat alle drama los



ISBN 978-90-225-7633-5
ISBN 978-94-023-0586-9 (e-boek)
NUR 728

Oorspronkelijke titel: *Don't Let Anything Dull Your Sparkle*
Oorspronkelijke uitgever: Hay House
Vertaling: Monique de Vré
Omslagontwerp: Studio 100%
Omslagbeeld: © Olga Gu | Shutterstock
Auteursfoto: © PhotographybyCheryl.com
Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2015 Doreen Virtue
Nederlandstalige uitgave © 2016 Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

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



VOORWOORD

Ik sta bekend als een auteur van spirituele boeken en kaartensets. Hoewel ik jarenlang psychologie hebt gestudeerd en beoefend, leg ik me reeds langer toe op spiritualiteit.

Dit boek gaat niet over spiritualiteit, maar is ontstaan uit een spirituele ervaring waarbij ik een verrassende innerlijke boodschap ontving.

De innerlijke boodschap kwam toen ik naar San Francisco ging als onderdeel van een boekentournee. Na vijftientig jaar onderweg te zijn geweest, had ik het met reizen helemaal gehad. Ik hield van lesgeven en het contact met het publiek, maar naar al die steden gaan was een grote belasting geworden. Ik was uiterst gevoelig geworden voor zaken als de intensiteit van de beveiligingscontroles op luchthavens, stadsverkeer en stadslawaai, luchtvervuiling en overvolle reisschema's. Bovendien was het moeilijk om onderweg mijn zelfzorgroutine te handhaven.

Ik wilde ophouden met rondreizen, maar het was de enige manier die ik kende om les te geven over wat ik schreef. Het was bij mijn werk gaan horen. Toch werd het reizen me te veel en begon het me te ondermijnen.

Toen gebeurde het: met de stress bereikte ik een dieptepunt. Ik was op weg naar San Francisco en bevond me op de luchthaven. Ik had net een workshop in Toronto gegeven tijdens een winterweekend met veel sneeuw. Ik had het koud en was moe. Toen ik op het vliegveld van Toronto incheckte, kreeg ik van de baliemedewerker te horen dat ik op willekeurige wijze was uitgekozen voor een extra veiligheidscontrole. Ik zou gefouilleerd moeten worden en een bodyscan moeten laten maken! Ze overhandigde me mijn instapkaart, waarop prominent de letters SSSS prijkten, een code voor extra screening.

Ik begon te huilen van frustratie. Meestal kon ik wel met iets positiefs op de beveiligingsmaatregelen reageren, bijvoorbeeld door te bidden, een gesprek met het beveiligingspersoneel aan te knopen of mezelf eraan herinneren dat beveiliging iets was voor het heil van alle passagiers. Maar zonder dat ik het destijds wist, hadden mijn voeding, de stress in mijn leven en de onverwerkte trauma's uit mijn verleden me zozeer belast, dat ik niet in staat was op de gebruikelijke positieve manier met de omstandigheden om te gaan.

De gedachte dat ik extra gescreend zou moeten worden, was de druppel die de emmer deed overlopen, en ik vergoot hete tranen. Ik was dol op schrijven en leseven, maar het constante reizen gaf me het gevoel dat ik in een tredmolen zat waar ik niet uit kon.

Toen ik na een vlucht die superlang leek te duren in San Francisco aankwam, besloot ik dat ik, wat de gevolgen ook zouden zijn, een punt moest zetten achter het reizen.

Toen ik de volgende dag in Union Square door Post Street liep, hoorde ik de innerlijke boodschap die de grondslag is van dit boek. Het was één zin, die zo veelomvattend was en zo waar klonk dat ik abrupt voor de Tiffany-winkel stil bleef staan zodat ik hem kon opschrijven:

'Dat jij, en zo veel andere mensen, drama in je leven ervaart, komt doordat je aan histamine verslaafd bent.'

Ik hoorde deze boodschap even duidelijk alsof iemand met me sprak (wat de gebruikelijke manier is waarop ik sinds mijn jeugd boodschappen uit de geestelijke wereld ontvang). Voor het geval je nu denkt dat ik een gehoorhallucinatie had: je moet weten dat aan Chapman University alle studenten die de masterstudie klinische psychologie deden, een hele reeks testen moesten ondergaan. Ik legde al die testen met succes af en behaalde mijn diploma.

Onderzoeker D.J. West heeft de volgende omschrijving gegeven van het verschil tussen een hallucinatie en een echte paranormale ervaring:

Pathologische hallucinaties vertonen meestal bepaalde nogal starre patronen, die zich herhaaldelijk voordoen tijdens een aantoonbare ziekte, maar niet op andere momenten, en die vergezeld gaan van andere symptomen, met name een verstoring van het bewustzijn en het niet gewaar zijn van de normale omgeving. De spontane para-

normale ervaring is doorgaans een opzichzelfstaande gebeurtenis, waarbij geen sprake is van een ziekte of bekende stoornis, en die zeker niet gepaard gaat met verlies van contact met de normale omgeving.
(West 1960)

Nou, ik had duidelijk contact met mijn omgeving toen ik die boodschap hoorde. Ook heb ik sinds 2003 geen druppel alcohol meer aange- raakt, dus in een roes was ik niet.

Uit onderzoeken blijkt dat het verschil tussen een gehoorhallucina- tie en een echte paranormale ervaring is dat de eerste negatief is, of uit het ego voortkomt, en de tweede positief. En dit wás een positieve boodschap.

Bij deze boodschap kreeg ik een aha-gevoel, maar hoever het effect zou reiken wist ik toen nog niet. Ik was enigszins bekend met de fysio- logie van histamine. Intuïtief voelde ik dat ik werd gewezen op mijn verslavende cyclus met betrekking tot histamine, die door de stress en het drama in het leven vrijkomt.

Ik schreef de boodschap dus op en zette hem zelfs op mijn dagelijkse blog op Facebook. Maar toen vergat ik hem, totdat het toeval wilde (wat aanvoelde als goddelijke interventie) dat de boodschap die ik destijds op Facebook plaatste, op een dag weer opdook.

Op dat moment begon ik de verslaving aan histamine te onderzoeken, en ik was verbluft door mijn bevindingen! Ik besepte dat mijn in- storting op het vliegveld van Toronto grotendeels te wijten was aan een opeenstapeling van effecten: van mijn histaminerijke voeding, van de vele stress (die het histaminepeil verhoogt) en van het feit dat ik niet de tijd had genomen om de trauma's uit mijn verleden onder ogen te zien en te verwerken.

Ironisch genoeg had ik, als verslavings- en eetstoornistherapeut, ja- renlang trauma's bestudeerd en behandeld. Mijn proefschrift ging over het verband tussen kindermisbruik en geweld tegen kinderen en het ontwikkelen van verslavingen, dat later de basis werd voor mijn boek over verslaving en eetstoornissen, dat *Losing Your Pounds of Pain* heet. Ik had workshops bijgewoond van de pioniers op het gebied van trauma- onderzoek, onder wie dr. Peter Levine en psychiater Bessel van der Kolk.

Ik had zelfs tegen een collega-psycholoog gezegd dat de beschrijving van trauma van dr. Levine klonk als mijn eigen verwondingen. Mijn

collega berispte me prompt voor het feit dat ik ook maar dácht dat ik een trauma zou hebben, aangezien ik niet in een oorlog had gestreden of als kind misbruikt was geweest (de twee typen trauma die het vaakst met posttraumatische stressstoornis in verband worden gebracht). Hij las me de les omdat ik de term ‘trauma’ lichtzinnig gebruikte.

Ik kroop dus in mijn schulp en verontschuldigde me uitputtend (waarschijnlijk vanwege het trauma dat ik had opgelopen) en concludeerde dat hij vast gelijk had. Aangezien mijn verwondingen niet waren ontstaan door misbruik of geweld in mijn jeugd of door oorlogsgeweld, deed ik ze af als onbelangrijk. Ik had niet door hoe groot de invloed van deze pijnlijke ervaringen op mijn leven was.

Maar toen ik voor dit boek onderzoek pleegde, kwam ik erachter dat de definitie van trauma heel ruim is en iedere situatie blijkt te omvatten waarin we heel erg geschokt zijn, ons hulpeloos hebben gevoeld, of ontzettend bang zijn geweest het er niet levend af te brengen. Als je van deze definitie uitging, wáren mijn ervaringen traumatisch en hadden ze de chemie in mijn lichaam en hersenen veranderd, en hadden ze inderdaad psychische littekens achtergelaten. Ik gebruikte de term ‘trauma’ helemaal niet lichtzinnig, volgens de onderzoeken die ik bestudeerde. Het ging over echte trauma’s, voor veel mensen.

Dat ik mijn gevoelens niet serieus nam, laat zien hoezeer de ontkenning genezing van trauma’s in de weg kan staan. Zelfs met mijn achtergrond als klinisch psycholoog had ik mijn eigen posttraumatische symptomen niet herkend en had ik het effect van wat ik had doorstaan zwaar onderschat. Mijn collega zat ook in de ontkenning, misschien omdat hij niet bereid was zijn eigen trauma’s onder ogen te zien.

Op basis van mijn bevindingen begon ik aan mezelf te werken. Ik paste iedere aanbeveling voor traumaheling die je in dit boek tegenkomt, toe, en merkte dat het goed hielp.

Eerst was ik, zoals zo veel getraumatiseerden, ongeduldig en wilde ik onmiddellijk resultaat. Toen ik mezelf hierop betrapte, realiseerde ik me dat het helen van patronen een consequente inzet vergt. Na een maand of drie, vier, merkte ik in mezelf een enorme verandering ten goede op. Ik ervoer een mate van geluk en tevredenheid waarvan ik niet had geweten dat die bestond. Ik begreep eindelijk hoe mijn oude traumapatronen drama in mijn huidige leven hadden gebracht. Toen ik deze dynamiek eenmaal zag, nam ik het bewuste besluit de ‘dramadetox’ te doen en zag ik de patronen langzaam verdwijnen.

Voorwoord

Tot mijn grote vreugde heeft de emotionele ontgiftiging me ook fysiek geheeld – symptomen als een opgezette en jeukende huid verdwenen. Ik kon mijn jukbeenderen weer zien! Het toepassen van de methoden waarover je in dit boek leest, hielp me ook de overgang naar een nieuwe manier van werken gladjes te laten verlopen. Vrienden merkten op dat ik er jaren jonger uitzag, en zo vóélde ik me ook. Een warm, vredig gevoel in mijn hart verving de nijpende spanning waaraan ik gewend was geraakt.

Ik vind het fijn dat ik je kan vertellen wat ik heb ontdekt, want ik weet dat het ook een positieve verandering in jouw leven zal brengen!

In liefde,
Doreen Virtue

DEEL I



DE WETENSCHAP ACHTER
HET INNERLIJKE LICHT



INLEIDING

Het herwinnen van je innerlijke licht

Als...

- * je gestrest en moe bent
- * je gevoeligheid je te veel parten speelt
- * je geen goed gevoel over jezelf hebt
- * je jezelf tot nog grotere snelheid aanzet
- * je vergeetachtig bent en je niet kunt concentreren
- * er te veel drama en negativiteit in je leven is
- * je relaties problematisch zijn
- * je lichaam niet meewerkt
- * je werk een en al stress is

... dan wordt het tijd dat je je innerlijke licht gaat voeden!

In dit boek gaan we eens kijken hoe gevoelige mensen als jij beïnvloed worden door negativiteit, drama en trauma. Je leert hoe het komt dat je hersenen en het evenwicht in je hormoonhuishouding verstoord zijn geraakt door de gebeurtenissen in je leven. Je ontdekt ook waarom je jezelf niet kunt blijven dwingen sneller te gaan en meer te doen.

Dit is een boek over de wetenschap achter je innerlijke licht. Je leest over wetenschappelijke onderzoeken die laten zien door welke factoren ons innerlijke licht – onze vreugde, onze innerlijke vrede, onze gezondheid, ons concentratievermogen, onze motivatie en ons geluk – afneemt... en hoe we het weer krachtig kunnen laten stralen. Om het boek prettiger en leesbaarder te maken, heb ik het onderzoek samengevat. Ik zou best over iedere celrespons op stress kunnen schrijven, maar dat zou jou weer stress bezorgen als je je erdoorheen moest werken! Dit boek is dus meer verhalend dan klinisch.

Omdat uit de literatuur blijkt dat onze korte aandachtsboog verband houdt met onze van drama, stress en trauma doortrokken levensstijl, heb ik eveneens voetnoten en genummerde citaten uit onderzoeken vermeden. (Af en toe heb ik tussen haakjes verwijzingen opgenomen naar vermeldingen in de bibliografie.) Ik bid dat je het hele boek zult lezen, want elke bladzijde bevat belangrijke informatie. Ik heb dus mijn best gedaan om dit boek zo gemakkelijk en leesbaar mogelijk te maken.

De onderzoeken waarover je leest, helpen verklaren waaróm je leven is zoals het is. Het zal je opluchten te zien wat de redenen voor toxische patronen zijn. Het is fantastisch als je je van jezelf en je innerlijke processen bewust wordt. Plotseling lijkt de wereld logisch in elkaar te stecken en begrijp je jezelf.

Je zult zien hoe traumatische ervaringen die je hebt opgedaan of waarvan je getuige bent geweest, de chemie van je hersenen en je lichaam hebben gewijzigd. Ik heb geen bijzonderheden vermeld van mijn traumatische ervaringen of die van anderen. Uit onderzoeken blijkt dat we getraumatiseerd kunnen raken door de trauma's van anderen te vernemen. Ik wil de jouwe dan ook niet groter maken door de mijne te beschrijven. Je kunt dus ontspannen de bladzijden van dit boek omslaan, in de geruststellende wetenschap dat het veilig en vriendelijk is.

Ik geloof dat jij, net als wij allemaal, geboren bent met een innerlijk licht. Een innerlijke gloed. Je straalt nog wel, maar zoals een gloeilamp die bedekt is met stof, voel je je misschien niet stralend of zie je er niet stralend uit. Als je op dit moment niet gelukkig of blij met je leven bent, betekent het dat je innerlijke licht verduisterd is geraakt.

Gelukkig zijn er antwoorden en oplossingen, en het begint met het herkennen van je patronen. Dit boek gaat over de vraag hoe je die patronen kunt ontdekken, zodat je geholpen wordt blij en enthousiast in het leven te staan.

Volgens de American Psychological Association (APA) neemt het aantal volwassenen en kinderen dat een verhoogd stressniveau heeft, beduidend toe. Volwassenen melden dat ze voornamelijk gespannen zijn vanwege geld, werk en de economie. De meerderheid meldt daarbij niet genoeg tijd of motivatie te hebben om zo voor zichzelf te zorgen dat het stressniveau omlaag gaat. Bij kinderen wordt een verhoogd stressniveau in verband gebracht met overgewicht, misschien omdat hun eetgedrag door stress wordt veroorzaakt.

Een aantal van deze patronen kan biologische oorzaken hebben. Als je bijvoorbeeld een vorm van mishandeling – fysiek of emotioneel geweld, verwaarlozing, pesten enzovoort – of iets anders traumatisch hebt ondergaan, is het waarschijnlijk zo dat de chemische processen in je hersenen en je hormoonpatronen je gezondheid, je energiepeil en je persoonlijkheid negatief beïnvloeden. Dit geldt vooral als je intense angst, hulpeloosheid of grote schrik hebt ervaren toen de traumatische gebeurtenis plaatsvond.

De posttraumatische veranderingen in je hersenen en bijniere kunnen je verslaafd hebben gemaakt aan drama en negativiteit. Je lichaam en hersenen gaan van een toestand van homeostase over naar een nieuwe toestand die allostase heet, een fysieke reorganisatie van je chemiehuishouding en de verbindingen in je hersenen, waardoor na een trauma bepaald gedrag ontstaat.

Wat je zou kunnen verrassen terwijl je dit boek leest, is dat je ervaringen met negativiteit en drama zwaar verslavende patronen kunnen zijn, met een fysiologische basis. Je leest het goed: je hersenen en lichaam kunnen verslâáfd zijn geraakt aan stresserende ervaringen die jou licht verduisteren. Dat is geen verwijt aan mensen die vastzitten in negativiteit – het is bedoeld als informatie die je kan helpen schadelijke patronen te herkennen en te helen.

Je verneemt ook waarom drama, stress en jezelf te veel pushen fysiek, mentaal en emotioneel gevaarlijk ongezond is.

En alsof dat nog niet genoeg is, kunnen stress en drama ook tot overgewicht leiden. Onze oerinstincten reageren op stress door vet op de slaan, vanwege onbewuste angsten dat perioden van ernstige onrust gevolgd kunnen worden door hongersnood. Daarbij neemt onze trek in ongezonde voeding toe. Wanneer we stress ervaren, zijn we geneigd voedsel te kiezen dat leidt tot het vasthouden van vocht en ons doet uitdijen.

In deel I gaan we dieper in op de manieren waarop stress je lichaam, je gezondheid, je gewicht, je eetlust en je welbevinden beïnvloedt. Een deel van dit materiaal is van klinische aard, maar het is de moeite waard de tijd te nemen om het in ieder geval snel door te lezen. Je zult in dit deel van het boek antwoorden vinden op de vraag waarom je doet wat je doet. In deel II en III worden oplossingen voor stress en drama gepresenteerd.