

TRAUMA CREATIEF VERWERKEN

TRAUMA CREATIEF VERWERKEN

Daisy Van Der Keelen

ISBN: 9789403940694

Link naar alle boeken:

<https://shop.bookmundo.com/nl->

[NL/search?query=Daisy+van+der+keelen](https://shop.bookmundo.com/nl-NL/search?query=Daisy+van+der+keelen)

Info: www.17angels.be

Over de auteur

Daisy Van Der Keelen (1957) is auteur, spiritueel kunstenares en helderziend medium. Vanuit haar jarenlange zoektocht naar bewustwording, liefde en het goddelijke schrijft zij over de innerlijke mens, spiritualiteit en de verbinding met de ziel. Haar boeken nodigen de lezer uit tot bezinning, persoonlijke groei en een dieper vertrouwen in het eigen levenspad.

Voorwoord

Trauma laat soms sporen na die moeilijk in woorden te vatten zijn. Creativiteit kan een andere weg openen: een weg van voelen, uitdrukken en langzaam loslaten.

Door te tekenen, schilderen, schrijven of creëren, geef je vorm aan wat vanbinnen leeft. Niet om het verleden uit te wissen, maar om het een plek te geven en opnieuw ruimte te maken voor jezelf.

Dit boek nodigt je uit om jouw innerlijke wereld op een veilige en eigen manier te ontdekken. Stap voor stap, beeld voor beeld, kan creativiteit een brug worden van pijn naar bewustwording, kracht en herstel.

Inleiding

Trauma verwerken hoeft niet altijd met woorden. Soms kan een tekening, kleur of beeld vertellen wat moeilijk uit te spreken is. Creativiteit geeft ruimte aan emoties, herinneringen en gevoelens en kan helpen om innerlijke ervaringen zichtbaar en begrijpelijk te maken.

In dit boek ontdek je hoe creatief werken een zachte weg kan zijn naar bewustwording, verwerking en nieuwe innerlijke kracht.

Het begin van het trauma

Stel je voor dat je een boeket bloemen bent.

Ooit stond je vrij op het veld, diep geworteld in de aarde. Je groeide mee met het ritme van de natuur. Je kreeg zonlicht, regen en ruimte om te ademen. Je kleur was levendig, je geur was puur en je schoonheid kende geen haast.

Tot iemand je plukte.

Je werd losgemaakt van de grond die je voedde, samengebonden met een touw en in een vaas gezet. Vanaf dat moment veranderde alles. Je leefde nog wel, maar niet meer zoals daarvoor. Je wortels waren verdwenen. Je vrijheid was weg.

Het water hield je nog even overeind, maar langzaam verloor je je frisheid. Je kleur vervaagde, je geur verdween en je bladeren begonnen te hangen.

De bloem was nog steeds mooi... maar iets in haar was gebroken.

Daar, op het moment dat ze werd losgerukt van wat haar voedde, werd trauma geboren.

Stukje uit mijn verhaal

Mijn leven is een littekenweefsel van opgelopen trauma's, meegebracht uit de schaduw van vorige levens en gevoed door de wreedheden van het hier en nu. Oude pijn greep als een magnetische kracht naar nieuwe ellende, wat resulteerde in een reeks verwoestende ongevallen waarbij de dood me meermalen recht in de ogen keek. Gevolgd door een moeilijk huwelijk in het verleden vol nieuwe wonden, waarin ik mijn hele bestaan en jeugdgedachten van sprookjes moest afbreken en herordenen. Ik bleef, gevangen in de storm, en vocht mijn eenzame oorlog in stilte en creativiteit.

Elke ramp had een verborgen doel, maar die openbaring bleef verborgen tot ik door de as van mijn eigen ziel moest ploegen om mezelf te vinden. Toen ik mijn hart eindelijk oprichtte voor het ondenkbare, openbaarde het goddelijke geschenk zich vanzelf: een reusachtige, stralende goudenbol van pure liefde, werd mij getoond diep vanbinnen. Het gaf me de kracht om te vergeven, om los te laten wat me wilde vernietigen.

Mijn verhaal is een rauw en uniek epos, zwaar als lood, maar gedragen door de gloed van liefde die bleef branden tot het bijna bezweek. Toen braken de sluizen. Drie lange, niet-aflatende jaren lang hilde ik onophoudelijk om alles wat was stukgeslagen. De tranen bleven komen, steeds zachter, tot de pijn verdampte en de traumatische last eindelijk van mijn schouders gleed. Nu ken ik de weg naar jouw bevrijding, want de kunst van het creëren heeft mij geleerd hoe je de rug recht en ontlaadt wat je niet meer hoeft te dragen.

De waarheid zit vaak dieper dan je denkt of aanvoelt, maar de pijn is dezelfde. Geen mens kon mijn pijn wegnemen; dat moest ik zelf doen. In 1973 beleefden ik en mijn familie een zwaar traumatische

tijd. Toen werd er geen enkele hulp aangeboden die onze trauma's had kunnen wegnemen. Vandaag de dag heb ik er vrede mee dat het is gebeurd.

“In 1973 verloor ik mijn jonge vader, Julien, mijn broertje Mario en mijn kleine zusje Cindy door een zwaar ongeval. Sindsdien ervaar ik via de lichtwereld een diep contact met hen. Ze geven mij bijna dagelijks een verfijnd gevoel van nabijheid en liefde. Ook mijn dierbare moeder, Lucia, die inmiddels is overleden, laat vaak haar aanwezigheid voelen en zendt haar liefdevolle energie. Daarnaast speelt mijn jongste broertje, die kort na zijn geboorte overleed, een bijzondere rol in mijn leven als een fijne gids. Samen vormen ze mijn lichtfamilie: een bron van troost, liefde en begeleiding. Door hun aanwezigheid heb ik de pijnlijke gebeurtenissen van toen stap voor stap kunnen loslaten en een weg kunnen vinden om door te gaan. Met hun steun en liefde wil ik deze verbinding doorgeven aan anderen. Mijn lichtfamilie staat klaar om jou een persoonlijke lichtboodschap te geven, vol inzichten en warmte.”

Hoe verwerk je zulke trauma's? Iedereen doet dat op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo; je kunt dit niet forceren, want dat gaat volkomen geleidelijk. Spirituele begeleiding werkt voornamelijk in op het geestelijke deel van een trauma. Beweging en andere gerichte activiteiten zorgen er op hun beurt voor dat de zenuwen sterker worden, zodat je stap voor stap weer meer jezelf kunt worden.

Creativiteit pakt zowel het geestelijke als het fysieke vlak aan, omdat je het op eindeloos veel manieren kunt inzetten. Alles waar je hart naar uitgaat en wat je met liefde doet, is een vorm van therapie op zich.

Ik weet uit eigen ervaring hoe het voelt om in de wurggreep van een trauma te zitten: je creatieve vuur lijkt dan volledig te zijn gedoofd en op een heel laag pitje te staan. Toch hoeft je geen meesterwerk neer te zetten. Juist door met kleine, haalbare beetjes te beginnen—een simpele lijn op papier zetten, een kleur kiezen of met je handen iets vormgeven—blaas je het stagnerende energieveld nieuw leven in. Die kleine stapjes helpen om het innerlijke vuur weer langzaam aan te steken en openen de deur naar een diepe, bevrijdende heling.

Bij mij hielp het om te gaan schilderen en tekenen, iets wat al van voor de geboorte diep in mijn ziel verankerd lag. Later kwam daar ook het schrijven op gang. Beide vormen van expressie zijn onmisbaar geweest voor mijn persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei. Ik ben vaak tot de bodem gegaan, durfde alles los te laten wat me bond, maar precies die moed heeft mij gebracht op de plek waar ik nu sta: in heelheid, klaar om ook jouw hand vast te houden.

Jouw trauma hoeft je niet langer in je eentje te dragen. Uit eigen ervaring weet ik hoe diep de wonden kunnen snijden en hoe eenzaam de weg naar heling kan zijn, zeker wanneer er vroeger geen hand werd uitgestoken. Maar ik weet ook dat het mogelijk is om de pijn te verzachten, het licht weer te vinden en te ontladen wat je al te lang hebt moeten meesjouwen.

In mijn praktijk in Belsele bied ik een veilige bedding waarin we samen kijken naar wat er diep vanbinnen om aandacht vraagt. Niet door te forceren, maar in jouw eigen tempo en op jouw eigen manier.

Wat de mogelijkheden zijn met mijn begeleiding:

Spirituele verdieping: We werken in op het geestelijke en energetische deel van je trauma. Waar woorden soms tekortschieten, helpt de spirituele verbinding om oude lasten en blokkades los te laten en je hart weer te openen voor de liefde die in jou leeft.

Creatieve therapie en expressie: Schilderen, tekenen of schrijven vraagt geen artistiek talent, maar is een pure vorm van ontlading. Door met kleine beetjes te beginnen, wakker we het innerlijke vuur weer aan en geef je vorm aan wat in de stilte verborgen zat.

Lichamelijke en zenuwversterkende rust: Beweging en gerichte activiteiten helpen om de spanning in je zenuwstelsel te kalmeren, zodat je stap voor stap weer steviger in je eigen lichaam komt te staan.

Alles wat nodig is voor jouw transformatie, zit al in jou verborgen. Ik ben er om je de spiegel voor te houden, de ruimte te geven en je te begeleiden op de weg naar heelheid.

Voel je welkom om contact op te nemen voor een afspraak in Belsele, zodat we samen kunnen onderzoeken welke stap jij vandaag kunt zetten.

Alles is een ontwikkeling naar meer licht in jezelf.

Het Creatieve Zielenpad
Van Trauma naar Heling

Deel I
Het Ontstaan van Trauma

*Voor ieder die ooit in stilte heeft gehuild om wat gebroken leek,
en voor de moed die het vraagt om weer op te staan.
Voor de ziel die niet vergeet, maar leert te vergeven.
Voor jou, die dit boek nu in handen houdt —
je bent hier niet toevallig.*

Inhoud — Deel I

Wat is een Trauma? — De Diepere Betekenis van een Breuk

Waarom Bestaan Trauma's? — De Ziel, Karma en de Weg van Groei

De Taal van het Lichaam — Hoe Trauma zich Lichamelijk Nestelt

De Taal van de Geest — Fragmentatie, Overtuigingen en het Verlies van de Kern

Zielslagen — Trauma als Oorzaak en Gevolg tussen Vorige Levens en Nu

De Vier Lichamen en het Trauma dat Zij Elk Dragen

Trauma en het Energiesysteem — De Chakra's als Kaart van de Wond

Collectief en Generationeel Trauma — De Wond die Verder Reikt dan Jezelf

Het Onderbewuste als Bewaarder van Oude Pijn

Dromen, Intuïtie en Signalen uit de Ziel

Drie Praktijkverhalen — Herkenning in het Levensverhaal van Anderen

Woord van de auteur

Dit boek is niet ontstaan uit theorie, maar uit een diep verlangen om woorden te geven aan iets wat zich vaak buiten woorden bevindt: de stille, hardnekkige pijn die mensen met zich meedragen, soms al zolang ze zich kunnen herinneren, soms zelfs langer dan dat.

Wie met aandacht naar het leven van mensen kijkt, ziet al snel dat pijn zelden op zichzelf staat. Achter een uitbarsting van verdriet, achter een muur van angst, achter een lichaam dat niet meer mee wil, schuilt bijna altijd een geschiedenis. Soms is die geschiedenis eenvoudig te herleiden — een ongeluk, een verlies, een jeugd die tekortschoot in warmte. Maar vaak genoeg reikt de wortel dieper dan het geheugen van dit leven kan verklaren. Dan spreken we over zielslagen: indrukken die de ziel over vele levens heeft meedragen, wachtend op het moment dat ze eindelijk gezien en verlost mogen worden.

Dit boek wil geen vervanging zijn van professionele hulp waar die nodig is. Het wil wel een aanvulling zijn, een tweede laag van begrip, voor iedereen die voelt dat er méér te helen valt dan alleen het zichtbare. Het is geschreven voor de mens die worstelt, voor de zoeker die antwoorden wil, en voor iedereen die de weg van creativiteit als geneesmiddel wil leren kennen.

In de bladzijden die volgen wordt trauma niet benaderd als een defect, een zwakte of een falen. Trauma wordt benaderd als een boodschapper — ongenood, ongewenst, maar uiteindelijk een wegwijzer naar de plekken in onszelf die om liefde vragen. We

zullen onderzoeken waarom trauma's bestaan, hoe ze zich nestelen in lichaam en geest, hoe zielslagen uit vorige levens doorwerken in het heden, hoe je je eigen trauma leert herkennen, hoe je het leert loslaten, en hoe creativiteit — in samenwerking met spirituele en therapeutische begeleiding — een weg naar volledige heling kan openen.

Neem de tijd bij het lezen. Sommige bladzijden zullen zacht aanvoelen, andere zullen iets in je raken dat lang verborgen is gebleven. Laat het gebeuren. Er is geen haast in helen. Er is alleen de bereidheid om, stap voor stap, terug te keren naar jezelf.

Met liefde,

Daisy Van Der Keelen

Deel I

Het Ontstaan van Trauma

Wat is een Trauma? — De Diepere Betekenis van een Breuk

“Een trauma is geen teken van zwakte. Het is het litteken van een ziel die te veel moest dragen op een moment dat ze er nog niet klaar voor was.”

In de gangbare taal wordt het woord 'trauma' vaak lichtvaardig gebruikt. Mensen spreken over een 'trauma' na een vervelende ervaring, een teleurstelling, een pijnlijke opmerking. Maar in de diepere, spirituele betekenis van het woord gaat het om iets fundamenteel anders: een trauma is een breuk in de continuïteit van het zijn. Het is het moment waarop een ervaring zo overweldigend was, dat het systeem — lichaam, geest en ziel samen — de golf niet meer kon verwerken zoals het normaal gesproken zou doen. In plaats van doorstroming ontstaat er bevroering. In plaats van verwerking ontstaat er opslag.

Deze opslag is niet neutraal. Ze draagt lading, kleur en gewicht met zich mee, en die lading blijft — soms decennialang, soms levens lang — aanwezig in het systeem, wachtend op een moment van veiligheid waarop ze eindelijk verwerkt mag worden. Tot dat moment aanbreekt, gedraagt het trauma zich als een onzichtbare metgezel: het kleurt beslissingen, het bepaalt reacties, het trekt situaties aan die griezelig veel op de oorspronkelijke

wond lijken, alsof het leven zelf een herhalingsoefening aanbiedt totdat de les geleerd is.

Het is belangrijk om hier meteen een misverstand uit de weg te ruimen: een trauma ontstaat niet omdat iemand 'te gevoelig' is, of omdat iemand 'niet sterk genoeg' was om een gebeurtenis te doorstaan. Trauma is geen morele categorie. Het is een fysiologische en energetische realiteit. Twee mensen kunnen exact dezelfde gebeurtenis meemaken, en bij de één ontstaat er een trauma, bij de ander niet — niet omdat de één zwakker is, maar omdat de context, de leeftijd, de aanwezige steun, de voorgeschiedenis van de ziel en de energetische beladenheid van het moment allemaal meespelen in hoe de ervaring wordt opgeslagen.

Een trauma is dus altijd persoonlijk. Er bestaat geen universele maatstaf die bepaalt wat 'erg genoeg' is om een trauma te veroorzaken. Voor de een is het overlijden van een geliefde een intense rouw die na verloop van tijd op natuurlijke wijze een plek krijgt. Voor de ander wordt datzelfde verlies een blijvende wond, omdat het aansloot op een oudere, diepere laag van verlatingsangst — misschien uit de kindertijd, misschien uit een leven dat allang voorbij is. Dat is de reden waarom heling nooit een kwestie is van 'gewoon loslaten' of 'er overheen stappen'. Heling vraagt om het zien van de volledige laag, niet alleen de bovenste.

Wanneer we spreken over een trauma, spreken we dus eigenlijk over een meerlagig fenomeen. Er is de gebeurtenis zelf — het uiterlijke feit dat plaatsvond. Er is de lichamelijke opslag

— de manier waarop het zenuwstelsel de schok heeft vastgehouden. Er is de emotionele lading — angst, woede, verdriet, schaamte, schuld, die aan de gebeurtenis vastzitten. Er is de mentale interpretatie — het verhaal dat de geest erover heeft gemaakt, vaak iets in de trant van 'ik ben niet veilig', 'ik ben niet goed genoeg', of 'liefde doet pijn'. En er is, dieper nog, de zielslaag — de vraag welke oude thema's deze gebeurtenis heeft aangeraakt, en of er een verband bestaat met wat de ziel al eerder heeft doorleefd.

Al deze lagen samen vormen het volledige beeld van een trauma. Dit boek zal ze stuk voor stuk doorlopen, niet om je te overweldigen met complexiteit, maar juist om je gerust te stellen: wat je voelt, is niet vreemd, niet overdreven en niet 'te veel'. Het is een logisch gevolg van een systeem dat deed wat het op dat moment kon doen om je te beschermen.

Een trauma is dus geen vonnis. Het is een uitnodiging — soms hardhandig aangeboden, dat is waar — om dieper te kijken dan het oppervlak van het dagelijkse leven, en om de delen van jezelf te vinden die nog wachten om thuisgebracht te worden.

Waarom Bestaan Trauma's? — De Ziel, Karma en de Weg van Groei

*“Niets in het universum gebeurt zonder betekenis.
Ook de diepste wond draagt, ergens in haar kern,
een uitnodiging tot groei in zich.”*

Als trauma's zoveel pijn veroorzaken, waarom bestaan ze dan? Deze vraag houdt vrijwel iedereen bezig die ooit intens heeft geleden. Vanuit een puur materialistisch perspectief is het antwoord eenvoudig — en onbevredigend: het leven is toevallig, gevaarlijk en soms wreed, en trauma's zijn simpelweg het resultaat van pech, van slecht getimede omstandigheden, van een wereld die niet altijd rechtvaardig is. Dat antwoord is niet fout, maar het is ook niet volledig. Het houdt geen rekening met de diepere laag van het bestaan: de ziel.

Vanuit zielsperspectief bekeken, is geen enkele ervaring compleet zinloos, hoe wreed ze ook aanvoelde op het moment zelf. De ziel kiest — lang voordat ze incarneert — een pad dat haar de gelegenheid biedt om te groeien, te leren en oude onbalansen recht te trekken. Dit betekent niet dat de ziel 'om pijn vraagt' in de zin van masochisme. Het betekent dat de ziel weet dat groei zelden plaatsvindt in comfort, en dat de meest diepgaande transformaties vaak ontstaan uit de meest ongemakkelijke omstandigheden.

Karma speelt hierin een belangrijke rol, maar het woord wordt vaak verkeerd begrepen. Karma is geen straf. Het is geen

kosmisch boekhoudsysteem dat bijhoudt wie 'slecht' is geweest om vervolgens wraak te nemen in een volgend leven. Karma is eerder een wet van energetische balans: elke actie, elke gedachte, elk onverwerkt gevoel laat een spoor na, en dat spoor blijft bestaan totdat het is doorleefd, begrepen en losgelaten. Wanneer een ziel in een vorig leven bijvoorbeeld intens verraad heeft ervaren en dit nooit heeft kunnen verwerken, kan diezelfde energetische lading zich in een volgend leven opnieuw aandienen — niet als straf, maar als herkansing.

Deze herkansing manifesteert zich vaak op subtiele, soms zelfs onherkenbare wijze. Iemand die in een vorig leven verraden werd door een dierbare, kan in dit leven bijzonder gevoelig zijn voor vertrouwenskwesties, en herhaaldelijk in relaties terechtkomen waarin vertrouwen wordt geschonden — niet omdat het universum wreed is, maar omdat de ziel de kans krijgt om ditmaal een andere keuze te maken: te vergeven, grenzen te stellen, zichzelf te beschermen zonder zich af te sluiten voor liefde. Het thema herhaalt zich totdat de les geïntegreerd is, niet als straf, maar als aanhoudende uitnodiging.

Er bestaat ook een andere categorie van trauma die minder met individueel karma te maken heeft en meer met de bewuste keuze van 'oude zielen' om zware opdrachten op zich te nemen. Sommige zielen kiezen ervoor om te incarneren in omstandigheden van extreme uitdaging — armoede, oorlog, verwaarlozing, verlies — niet omdat ze dit 'verdienen', maar omdat ze op zielsniveau de kracht en de wijsheid al bezitten om door deze duisternis heen te breken en licht te worden voor

anderen. Deze zielen worden vaak, na hun eigen genezingsproces, natuurlijke helers, gidsen of leraren, precies omdat ze weten hoe diep de duisternis kan reiken en hoe krachtig de weg terug naar het licht kan zijn.

Het is cruciaal om deze waarheid met zachtheid te benaderen. Te snel zeggen 'het is karma' of 'je ziel heeft dit gekozen' tegen iemand die middenin een trauma zit, kan voelen als een miskenning van de pijn, alsof het lijden wordt gebagatelliseerd of gerechtvaardigd. Dat is niet de bedoeling van dit inzicht. Het inzicht is bedoeld voor later — voor het moment waarop de directe pijn al enigszins verzacht is, en er ruimte ontstaat om te vragen: wat probeert dit mij te leren? Op dát moment kan het besef dat er een dieper doel schuilt achter het lijden, een enorme bron van troost en kracht worden.

Waarom bestaan trauma's dus? Niet omdat het universum onverschillig is voor menselijk lijden, en niet omdat een straffende kracht mensen wil kwellen. Trauma's bestaan omdat groei, op het niveau van de ziel, vaak plaatsvindt via contrast: pas wanneer we de afwezigheid van veiligheid hebben gevoeld, leren we de ware waarde van veiligheid kennen. Pas wanneer we verraden zijn, leren we de diepte van oprecht vertrouwen waarderen. Pas wanneer we alleen zijn geweest in het duister, kunnen we anderen werkelijk bijlichten wanneer zij daar terechtkomen.

Trauma is dus, hoe paradoxaal het ook klinkt, een van de meest directe wegen naar zielsgroei die het leven kent. Dat maakt de pijn niet minder reëel — maar het maakt haar wel minder zinloos.

De Taal van het Lichaam — Hoe Trauma zich Lichamelijk Nestelt

“Het lichaam vergeet niets. Het wacht enkel op het moment waarop het veilig genoeg is om te spreken.”

Een van de meest onderschatte waarheden over trauma is dat het zich niet beperkt tot de geest. Trauma is in de eerste plaats een lichamelijke gebeurtenis. Op het moment van een overweldigende ervaring reageert het zenuwstelsel instinctief: het lichaam kiest tussen vechten, vluchten of bevriezen. Dit is geen bewuste keuze — het is een oeroud overlevingsmechanisme dat sneller werkt dan het denken. Wanneer geen van deze drie reacties de dreiging kan opheffen, blijft het lichaam als het ware 'hangen' in een staat van paraatheid, zelfs lang nadat het gevaar geweken is.

Deze bevroren energie — de ongebruikte vecht- of vluchtrespons — verdwijnt niet vanzelf. Ze wordt opgeslagen in het weefsel, in de spieren, in de houding, in de ademhaling. Dit verklaart waarom zoveel mensen met onverwerkte trauma's kampen met chronische spanning in de nek en schouders, met een oppervlakkige, hoge ademhaling, met spijsverteringsproblemen die geen medische oorzaak lijken te hebben, of met een voortdurend gevoel van onrust dat niet aan een concrete gebeurtenis te koppelen valt. Het lichaam draagt een verhaal dat het bewustzijn allang vergeten is, of nooit heeft mogen kennen.