

MINDY K. COUNTS

THUISKOMEN NA TRAUMA

Een aardegerichte benadering
voor het genezen van persoonlijk en
collectief trauma



Disclaimer: De in dit boek gepresenteerde informatie is met de grootst mogelijke zorg samengesteld, maar de samenstellers en uitgevers staan niet in voor de medische correctheid, volledigheid en actualiteit van deze informatie, en aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit de verstrekte informatie. De informatie in dit boek is bedoeld voor informatieve doeleinden, niet ter vervanging van professioneel medisch advies bij gezondheidsklachten of ter voorkoming daarvan. Het gebruik van informatie in dit boek en eventuele beslissingen op basis van die informatie zijn voor uw eigen verantwoordelijkheid. Raadpleeg voor individuele diagnoses, preventiemaatregelen en behandelvoorschriften een erkende professionele zorgverlener.

© 2024 tekst door Mindi K. Counts MA, LAC.

© 2026 Nederlandse uitgave uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel *Tending Your Roots: An Earth-Centered Approach to Healing Personal, Ancestral, and Collective Trauma*

Voor het eerst verschenen in het Engels bij MKC Creative

Vertaald uit het Engels door Ananto Dirksen

Vormgeving omslag: Hester van Toorenburg, naiabookdesign.com

Opmaak binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93394 49 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar worden gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.samsarabooks.com

*Voor iedereen die bang is dat pijn te oud is
of te diep zit om te helen,
aan jullie draag ik dit boek op.*

INHOUD

Aanbod	9
Dankwoord	11
Voorwoord	15
Inleiding	19
Aanvang	25

DEEL 1: EEN GEWONDE WERELD

Hoofdstuk 1: Ons innerlijk en uiterlijk landschap	29
Hoofdstuk 2: Trauma en het zenuwstelsel	39
Hoofdstuk 3: Onze jager-verzamelaarzintuigen	63
Hoofdstuk 4: Grenzen als essentiële overlevingsstrategie	77

DEEL 2: PERSOONLIJK, VOOROUDERLIJK EN COLLECTIEF TRAUMA

Hoofdstuk 5: Persoonlijk trauma en hechtingswonden	103
Hoofdstuk 6: Voorouderlijk trauma	129
Hoofdstuk 7: Collectief trauma	143
Hoofdstuk 8: Oorspronkelijk trauma	159

DEEL 3: JE BENT NIET AFGESCHIEDEN

Hoofdstuk 9: Een veilige basis creëren	177
Hoofdstuk 10: Ontdek je plantbondgenoten	183
Hoofdstuk 11: Verwelkom je dierleraren	193
Hoofdstuk 12: Verbind je met een gezonde voorouder	201
Hoofdstuk 13: De wildernis in	207

Nawoord	233
Eindnoten	241
Bronnen	245

AANBOD

Als medemens die ook op weg is naar heling wil ik jou graag verwelkomen in mijn wereld. Kijk alsjeblieft op mindikcounts.com voor toegang tot mijn community, een gemeenschap van gelijkgestemde zielen die ernaar verlangen om in een zachtmoediger wereld te leven, een wereld die meer onderlinge verbondenheid laat zien en waarin het gemakkelijker is om toegang te krijgen tot manieren om onszelf te helen. Hier kun je bijvoorbeeld meditaties, handleidingen en heilige rituelen vinden en downloaden, om naast dit boek te gebruiken.

DANKWOORD

Toen ik jaren geleden begon met het schrijven van dit boek, ontdekte ik al snel dat het mijn 'einde' zou betekenen — ik vertelde dit ook aan mijn partner. Als jij creatief bent, een kunstenaar en/of gepassioneerd bezig met een missie, dan begrijp je wat ik bedoel. Mocht als je dit boek leest blijken dat ik gelijk heb gehad, weet dan dat ik het heb overleefd dankzij heel veel geweldige mensen, mensen die mij op talloze manieren hebben gesteund en van mij hebben gehouden, maar mij ook hebben uitgedaagd en gepusht. Ik kan aan mijn dankbaarheid jegens hen nooit ten volle uiting geven.

Om te beginnen gaat mijn dank uit naar Marlow, mijn 'oma van het westen'. Zij was de eerste die mij leerde naar mijn zenuwstelsel te luisteren en erop te vertrouwen dat er in de angst, onzekerheid en pijn waar ik mijn hele leven last van had een wijsheid schuilging. Zij heeft mij over een periode van tientallen jaren verwelkomd in de wereld van waarachtige, diepe vriendschap met planten. Zonder haar leiding en wijsheid had ik waarschijnlijk niet de moed gehad om te luisteren naar mijn eigen authentieke stem en met volle overtuiging de stap kunnen zetten naar complexe vormen van heling. Ook herinnert zij mij eraan dat je soms niets meer nodig hebt dan één persoon die werkelijk in je gelooft.

Ik wil graag de wilde vrouw met blauwe veren in het haar bedanken. Ik zal haar naam nooit kunnen achterhalen, maar op een festival waar ik toevallig terechtkwam toen ik door een bergdorpje reed, trok zij voor mij een willekeurige tarotkaart en verklaarde: 'Je moet alles uit je handen laten vallen en terugkeren naar je eerste passie: schrijven.'

Omdat ik haar ongevraagd en vrijmoedig gegeven advies waardeerde, belde ik een paar maanden later een vriend op die astroloog is en vroeg hem om in mijn horoscoop te kijken, om erachter te komen of ik geloof moest hechten aan het advies. Hij zag inderdaad

dat schrijven, lesgeven en communiceren een heel belangrijk aspect van mijn noordelijke maansknoop was, dat wil zeggen van mijn ontwikkelingsweg voor dit leven. Bij deze bedank ik je, Adam, voor je vertrouwen in de sterren.

Vervolgens wil ik mijn overleden viervoeter Gemma Sue bedanken. Als zij niet zo schuchter en stuntelig was geweest en tijdens onze ochtendwandeling met haar riem een sandwichbord omver had getrokken met de tekst 'Ontdek je innerlijke schrijver, workshop voor auteurs in de dop', dan had ik Amy nooit ontmoet, een vrouw die iets in mij zag waarvoor ik op dat moment geen oog had. Amy werd uiteindelijk voor vele jaren en talloze manuscripten mijn schrijfcoach en cheerleader.

Juree en Jennifer, dierbare vriendinnen en redactieleden van uitgeverij Shambhala Publications, zagen in mij het potentiële vermogen om licht te laten schijnen en helderheid te brengen in de wereld van literatuur over holistisch helen. Zij gaven mij de kans om mijn eerste boek uit te geven: *Everyday Chinese Medicine: Healing Remedies for Immunity, Vitality, and Optimal Health* (Nederlandse uitgave: *Chinese geneeskunde voor iedereen: oude wijsheid en praktische tips voor afweer, vitaliteit en optimale gezondheid*). Voor jullie beiden maak ik een diepe buiging.

Met toestemming van mijn dierbare plantbondgenoten en dierleraren, en na de duidelijke en vaak niet mis te verstane duwtjes in de rug van het universum, ging ik op weg en begon ik te schrijven, bijna elke ochtend. Dankzij een steeds groter wordend ondersteunend netwerk kreeg ik het vertrouwen dat ik op de goede weg was.

Sindsdien zijn er heel veel mensen geweest die mij op deze weg geholpen hebben, die met mij meezwommen in het donkere water van de twijfel en die blij voor mij waren als ik weer een van mijn kleine mijlpalen bereikt had, die tijdens een creatief proces vanzelf ontstaan en soms helemaal niet belangrijk lijken. Mijn partner Jonathan is van deze mensen een van de meest opvallende geweest. Hij was de eerste die luisterde naar het verhaal van de wilde vrouw in de bergen, naar de astrologische reading en naar Gemma Sue. Hij stortte vijftig dollar in mijn 'werkelijkheidsfonds', bedoeld om mijn dromen waar te maken. Dankjewel Jonathan dat je de eerste was die geloofde in mij als kunstenaar, schrijver en schepper.

Andrea, Jen, Kristen, Becca, Amanda, Kristi, Chris en Katie zijn maar enkele van de vele vrienden en vriendinnen die een of meer van de volgende dingen hebben meegemaakt: lange stiltes in ons contact, afgezegde afspraken en last-minuteverzoeken om tekstbeoordeling — de vreugdevolle en moeilijke aspecten van het paradoxale creatieve proces. Met mijn hand op mijn hart en met bevende kin buig ik diep naar jullie en vraag jullie, mijn zielsvrienden, om vergeving. Ik koester jullie allemaal in mijn hart en bedank jullie voor jullie onvoorwaardelijke flexibiliteit en opofferingen ten behoeve van dit boek. Dank jullie allemaal!

Voor Jaki, onze zeer gewaardeerde Argentijnse au pair, die mijn rechterhand is geweest (en soms mijn linker), die tijdens de laatste stadia van de geboorte van het manuscript samen met mij om beurten mijn levendige dochter opving. Zonder jouw aanwezigheid en zonder jouw liefde en zorg voor onze dochter en ons gezin, had ik mij nooit voldoende lang kunnen focussen om dit werk te doen. *Desde el fondo de mi corazón, gracias.*

Voor mijn geliefde viervoeters, van vroeger en nu, dank voor al jullie knuffels, jullie flexibiliteit wat timing betreft als het tijd was om te worden uitgelaten en ik met lood in mijn schoenen dwangmatig schrijvend op de bank zat, terwijl jullie droomden van avonturen buiten. Ik hoop het goed te maken met jullie, in dit of in een volgend leven.

Voor al degenen die mij zijn voorgegaan, bekend of onbekend, en mij vanuit andere werelden aanmoedigen. Voor hen die veren strooien op mijn pad als het tijd is om weer vooruit te kijken en mijzelf eraan te herinneren wie ik ben, waar ik vandaan kom en dat ik op deze wereld thuishoor. Ook al zal ik jullie waarschijnlijk nooit te zien krijgen of kunnen knuffelen, ik weet dat jullie er zijn en dat jullie aanwezigheid mij met moed vervult.

En last but not least, dankjewel Moeder Aarde dat je mijn rots bent, letterlijk en figuurlijk. Zonder jou en je fantastische schepping zou ik hier niet zijn. Zonder jou zou ik niet in staat zijn geweest mijn eigen trauma's, de trauma's van mijn voorouders en de collectieve trauma's te helen waarmee ik onlosmakelijk verbonden ben. Dank je, Moeder Aarde, voor je geduld met mij. Ik ben je dankbaar dat je mij iets van je magie hebt laten zien. Voor mij is jouw aanwezigheid niet vanzelfsprekend.

Voor iedereen die ik hier niet heb genoemd: weet dat het brein van iemand die net een manuscript heeft voltooid op z'n best onbetrouwbaar is en tijd nodig heeft om tot rust te komen. Zoals een baby die net geboren is zijn moeder in een bepaalde gesteldheid achterlaat, zo vraagt de geboorte van een nieuw boek om een soortgelijk helingsproces: warm, met voedingsrijke soep, regelmatige slaapjes en een paar goede vrienden die af en toe langskomen om het nieuwe wezentje in hun armen te nemen en te zeggen: 'Oòòh.' Vergeet niet dat ik nog steeds van jullie houd!

VOORWOORD

Laat ik beginnen met mezelf voor te stellen. Ik ben een vrouw die de verschillende lagen van haar trauma heeft doorgewerkt, dat wil zeggen haar kindertrauma, haar voorouderlijke trauma en haar intergenerationele trauma. Ik heb een punt bereikt waarop ik mij op een gezonde manier diep verbonden voel met mijn lichaam. Ik ben veerkrachtig en heb het onwankelbare gevoel dat ik op deze aarde thuis hoor. In dit boek vertel ik over de weg die ik ben gegaan, zodat ook jij kunt ontdekken hoe je je zenuwstelsel kunt herstellen, jezelf weer gezond kunt maken en een toestand kunt bereiken die je geboorterecht is.

Ik ben als witte cisgender vrouw in het zuiden van de Verenigde Staten ter wereld gekomen als nazaat van Europese kolonisten die in de achttiende eeuw naar Virginia en North Carolina zijn gekomen, waar ze zich vestigden in de leefgebieden van de Powhatan en de Manahoac. Mijn voorouders maakten deel uit van een immigrantengroep van Denen, Engelsen, Polen, Ieren en Schotten, die dankzij de inheemse Mi'kmaq een scheepsramp voor de kust van Prince Edward Island overleefde. Jarenlang zijn ze op Prince Edward Island gebleven, om vervolgens naar Suffolk County te trekken (het huidige gebied rond de baai van Boston) en uiteindelijk in de zuidelijke staten terecht te komen, die voor mij als kind mijn thuis zijn geweest.

Ik ben opgegroeid in een arbeidersgezin dat altijd op het randje van de armoede leefde. Als ik hierop terugkijk, is voor mij duidelijk dat er in de generatie waarin ik geboren ben aanzienlijke restanten van trauma aanwezig waren, die zich in onze familie manifesteerden als verslaving aan drugs en alcohol, gewelddadigheid, zelfmoord, angst, depressie, PTSS en verschillende vormen van misbruik. Ik heb de moed opgebracht om op mijn zestiende mijn ouderlijk huis te verlaten en zelfstandig te worden. Ik was de eerste in mijn familie

die een nieuwe weg insloeg en die ging studeren. Een levensverhaal zoals dat van mij hoor je maar zelden, want het is niet gemakkelijk om als appel zo ver van de familieboom terecht te komen.

De indringende gevolgen van trauma en het duidelijke gemis aan gevoel erbij te horen in het gezin waaruit ik afkomstig ben, samen met een ingesleten besef van gebrek, angst en het extreme individualisme dat heerst in de cultuur waarin ik ben opgegroeid, hebben mij ertoe gebracht mijn eigen weg te gaan. Mijn riskante weg van diepe traumaheling heeft er uiteindelijk toe geleid dat ik heb ontdekt waar ik thuishoor. Van daaruit heb ik zonder terughoudendheid een voor mijzelf authentiek en betekenisvol leven gecreëerd. Ik denk dat jij hier net als ik bent, omdat je met soortgelijke kwesties worstelt en naar dezelfde dingen verlangt.

Mijn achtergrond als heler is veelzijdig. Als kind wist ik al dat ik een soort therapeut wilde worden. Toen ik echter de beperkingen zag van het wij-en-zij-paradigma, dat het uitgangspunt vormt van de westerse psychologie, wist ik dat dit mijn weg niet was. Nadat ik mijzelf twee jaar had ondergedompeld in de traditionele academische wereld volgde ik mijn intuïtie en stapte over naar een universiteit op boeddhistische grondslag. Daar studeerde ik af in contemplatieve psychologie, die als uitgangspunt heeft dat wij niet gescheiden van elkaar bestaan. Deze ongebruikelijke visie op psychologie, die uitgaat van de leer van Chögyam Trungpa Rinpoche, gaf mij voldoende zelfvertrouwen om mijn comfortzone te verlaten en mij in te schrijven voor onder andere meerweekse stiltertraites in de bergen, waar je alleen maar te maken krijgt met je eigen lichaam en geest. Uiteindelijk had ik de moed om mijn eerste wildernissolo te doen, de eerste van vele, om mijn eigen psyche en mijn persoonlijke relatie met de aarde en haar wezens te onderzoeken.

Mijn verlangen om meer te begrijpen van de invloed die de aarde en haar wezens op mij (en op iedereen) hebben bracht mij ertoe eco-psychologie te gaan studeren. Ik stortte mij in het onderricht van Joanny Macy en Bill Plotkin, in de dieptepsychologie, in de jungiaanse psychologie en in de leer van Clarissa Pinkola Estés. Ook dook ik diep in het op trauma gefocuste werk van Bessel van der Kolk, Dan Siegel en Peter Levine, en in de kennis die is opgedaan met Somatic Experiencing. Daarnaast heb ik studie gemaakt van het sjamanisme,

het animisme en de helende methodes van de wijzen van de Lakota-traditie, de Huichol-traditie en verschillende tradities van de Himalaya. Ik heb de oorsprong van het ecopsychologische paradigma steeds verder onderzocht, om uiteindelijk uit te komen bij de oosterse filosofie, een van de oudste gedocumenteerde aardse vormen van heling. In 2012 voltooidde ik mijn masteropleiding in klassieke Chinese geneeskunde van de vijf elementen. Ik heb vervolgens een privépraktijk opgezet en ben daarnaast gaan werken met inheemse gemeenschappen in India, Nepal, Thailand en Myanmar. Elke dag ervaar ik de invloed van de wijsheid en vastberadenheid van cliënten en leerlingen, en van collega's die zich bezighouden met trauma in de breedste zin van het woord. Deze mensen streven ernaar om meer dingen te helen, om ons eraan te herinneren waar wij vandaan komen en dat we niet gescheiden van elkaar bestaan. Ze werken aan een evenwichtiger en rechtvaardiger wereld, een wereld waarin wij allemaal onze plaats hebben.

Toen ik de kracht en de uitwerking begon te ervaren van ondergedompeld worden in de natuur, weg van de westerse cultuur, maakte ik voor het eerst in mijn leven mee wat het is om werkelijk vrij te zijn en mijn eigen hartslag en ware stem te horen. Diep in de bossen voelde ik het buitengewoon krachtige medicijn van Moeder Aarde, haar vermogen om mijn zenuwstelsel los te maken van mijn traumatische zijnstoestand en weer een toestand van welzijn en veerkracht te bereiken, en het diepe gevoel erbij te horen. Ik nodig je uit om met mij mee te gaan, zodat jij hetzelfde kunt doen voor jouw zenuwstelsel.

In dit boek deel ik mijn verhalen, ervaringen en alles wat mij geleid en gesteund heeft op weg naar transformatie van de traumatische zijnstoestand. Ik heb niet de intentie om jou te vertellen hoe je net zo wordt als ik, ook al weet ik hoe belangrijk het kan zijn om, wanneer je je eigen weg zoekt en ontdekt, je door anderen te laten inspireren en op hen te kunnen leunen. Wat ik in feite wil is jou ondersteunen om beter geworteld en belichaamd te zijn, zodat je werkelijk compassie kunt hebben, gezonde grenzen kunt stellen en de kracht ervaart om iemand te zijn die zich zonder een spoor van twijfel hier op aarde thuis voelt. Als je in dit boek dingen leest die voor jouw gevoel op dit moment niet bij je passen, laat ze dan liggen. Gebruik alsjeblieft alleen wat bij je past en vervolg je weg.

Ik besef dat mijn stem, mijn witte privilege, mijn verhalen en mijn inzichten onmogelijk kunnen aansluiten bij iedere ziel die deze pagina's leest. Vandaar dat ik je in mijn wereld uitnodig met het besef dat de bril die ik draag de verhalen en ervaringen die ik met je deel zal kleuren. Net als jij probeer ik in deze vaak zo ingewikkelde wereld te ontwaken en ik heb ook zo mijn blinde vlekken. Het kan zijn dat ik dingen generaliseer waar dat voor jouw persoonlijke of maatschappelijk culturele ervaringen, of beide, beslist niet kan. Hoe jij daarop reageert heeft voor mij belang en waarde. Ik hoop dat mijn verhalen en inzichten terechtkomen bij mensen die daar behoefte aan hebben, en bij mensen die net als ik proberen hun unieke ervaring van de wereld te onderzoeken en te begrijpen. De weg van heling van je trauma en van herstel van je zenuwstelsel, zodat het wordt afgestemd op welzijn en de ervaring van hier thuishoren, is tenslotte een weg van steeds dieper doordringen in de waarheid en leren waardering te hebben voor zowel de schoonheid als de schaduwkant van ons mens-zijn.

Ik woon tegenwoordig in het woongebied van de Ut, de Arapaho en de Cheyenne, dat ooit door kolonisten van deze volken is afgepakt en de naam 'Colorado' heeft gekregen. Elke dag opnieuw word ik beïnvloed door de geest van dit land. Ik geef heel veel om de wereld waarin wij leven en wijd daar mijn leven aan. Uit naam van de aarde en de planten en dieren die altijd tot ons gesproken hebben, en dat nog steeds doen, zeg ik: het is tijd voor ons om te luisteren...

Dank je voor je vertrouwen in mijn gezelschap op deze reis. Jouw vertrouwen betekent echt iets voor mij.

Met heel veel liefde en talrijke zegeningen,
Mindi

INLEIDING

Je bent niet afgescheiden.

Je hoort hier thuis. Deze wereld heeft je nodig.

De meeste mensen hebben ergens het besef dat er bij hen diep vanbinnen iets niet op zijn plek zit. Ons leven verloopt veel sneller dan we fysiek, psychisch en spiritueel aankunnen, waardoor we het gevoel hebben dat we eraan overgeleverd zijn. We zijn ziek, verdrietig, onzeker, bang en eenzaam. We voelen ons niet verbonden met onze medemensen, met de planten en de dieren of met de aarde zelf. Als je een ongeheeld trauma of een burn-out hebt, of het gaat je allemaal veel te hard, je neemt te veel hooi op je vork, meet jezelf af aan je prestaties en bent het contact kwijt met je innerlijke zelf, met de diepte van een tijdloze innerlijke wijsheid, dan is dit boek voor jou.

Met steun van de aarde zijn wij allemaal in staat om de trauma's en verwondingen die we vanuit het verleden in ons meedragen en in de wereld tot uitdrukking brengen te helen. Het is tijd voor ons om te ontwaken uit onze halfslaap, om los te komen van onze trauma-responsen en onszelf het helende geschenk te geven van partnerschap met de aarde, die onze belangrijkste bondgenoot en hulpbron is. Als je ervoor kiest om dit werk te doen, zul je veel intenser dan ooit ervaren wat het is om thuis te komen.

Dit boek is een uitnodiging om te ontwaken en je zenuwstelsel te reguleren, zodat je een authentiek zelfgevoel krijgt, welzijn ervaart en het gevoel hebt dat je hier thuishoort, wat je ook hebt meegemaakt. Als dit deel van jou ontwaakt, zul je het daadwerkelijk belichamen, zodat je weer vertrouwt op je instinct en op wat je hart je ingeeft, en je daardoor laat leiden. Je raakt meer geworteld in de aarde en

communiceert voortdurend met haar. Met haar steun zal de helende weg die je gaat je het krachtige medicijn brengen waar je naar verlangt. Dit medicijn bevindt zich al in jou. De werking ervan schuilt in je relatie en je verbinding met je lichaam, de aarde, de elementen (vuur, aarde, lucht, water en metaal) en de flora en fauna.

Als je jezelf wilt helen, moet je aan het werk. Ik kan je daarin begeleiden en nodig je uit om aandacht en zorg te hebben voor je oorsprong en je verleden. Om te beginnen ga je naar binnen en richt je je op je persoonlijke verwondingen en on vervulde behoeften. Daarna onderzoek je het trauma dat je familie en voorgaande generaties aan je hebben doorgegeven. Ten slotte houd je je bezig met het trauma van het land waar je woont, dat ontstaan is door het gemis aan verbinding met de aarde. Ik noem dit ook wel het 'oorspronkelijk trauma'. Als je eenmaal zover bent, word je uitgenodigd om je ten volle en onwrikbaar te wortelen in de aarde, met een zenuwstelsel dat zich aan traumatische zijnstoestanden heeft ontworsteld en een toestand van heelheid heeft bereikt.

De helende reis die ik in dit boek presenteer kun je in vier seizoenen maken, maar je kunt er ook langer over doen. De keus is aan jou en aan je zenuwstelsel; jij kiest hoe je dit werk doet en hoe je de resultaten ervan integreert. Ik heb in het boek verschillende uitnodigingen opgenomen waarmee je je bewustzijn kunt verruimen, je relatie met de aarde en haar wezens kunt verdiepen, en rustig maar actief kunt werken aan je eigen heling en aan het gevoel dat je hier thuishoort.

Het kost tijd om de schadelijke manieren waarop wij met ons lichaam en met de aarde omgaan af te leren. Het kost ook tijd om onze psyche af te stemmen op goedheid en liefde. En het kost tijd om wat je geheeld hebt te integreren. Met dit gegeven in het achterhoofd heb ik dit boek geschreven, zodat je tijdens de verschillende fasen van je heling en op verschillende momenten van je leven altijd kunt teruggrijpen op wat ik heb geschreven. Ik raad je aan dit boek van begin tot eind te lezen en steeds, als mijn uitnodigingen iets bij je wakker maken, te pauzeren en de oefeningen te doen. Ik nodig je hiertoe uit om je te ondersteunen bij de integratie van dit materiaal. Als we het boek alleen maar lezen, nemen we slechts de kennis die het bevat louter op mentaal niveau tot ons. Omdat in het werk dat we hier samen doen het lichaam en het zenuwstelsel hun rol moeten

spelen, moeten we het materiaal ook op die niveaus in ons opnemen, zodat we het werk zo gronden en belichamen dat ons leven tastbaar verandert en we op meer kunnen vertrouwen dan alleen op wat we ons van het materiaal herinneren.

De trauma's die aandacht en heling nodig hebben

We zijn allemaal getuige geweest van trauma's of hebben trauma's meegemaakt, op een of meer niveaus. Mens zijn betekent trauma ervaren. Laten we eens kijken naar het landschap waarin we ons innerlijk en uiterlijk bevinden, en naar de vraag waarom we trauma ervaren.

De ecopsychologie, de bestudering en samenvoeging van ecologie en psychologie, die probeert meer inzicht te krijgen in de relatie tussen mens en natuur, heeft ons er herhaaldelijk op gewezen hoe belangrijk onze geestelijke en fysieke gezondheid is voor onze relatie met de aarde. Er is onderzoek gedaan op dit gebied, onder andere naar de voordelen voor onze mentale gezondheid van dagelijks tijd doorbrengen in de natuur¹ en naar de uitwerking van buitenactiviteiten in een natuurlijke omgeving op kinderen met een ongelukkige jeugd.² Hierdoor is aan het licht gekomen hoe belangrijk de samenhang is tussen onze geestelijke gezondheid en de natuur. In zijn boek *Blinded by Science* vertelt Matthew Silverstone dat bewezen is dat het gezelschap van bomen leidt tot een substantiële verhoging van het niveau van oxytocine, het hormoon dat het lichaam aanmaakt als wij ons emotioneel met iemand verbinden.

Ik durf zelfs te zeggen dat wij de natuur zelf zijn. Wij zijn niet gescheiden van wat wij aanduiden met 'de natuur'. Wij zijn de natuur. Wij zijn onlosmakelijk verbonden met de aarde. Hoe meer afgescheiden van de natuur wij ons voelen, vanwege onze psychologische zijnstoestand en levensstijl, zo stelt de ecopsychologie, hoe meer onrust wij ervaren en hoe meer geestelijke en fysieke gezondheidsproblemen er ontstaan, niet alleen in onszelf, maar ook op de aarde. We zien dat deze onrust zich manifesteert in het sterk toenemende aantal crises dat ontstaat op het gebied van het milieu en de geestelijke gezondheid.³

De helende reis

Op de pagina's hierna zullen we samen een reis ondernemen om de oorsprong van ons trauma te ontdekken, te leren begrijpen en te helen, zodat we gaan voelen dat we erbij horen, dat we hier thuis zijn, los van onze familie en de gemeenschap waarvan we deel uitmaken. We zijn thuis hier op aarde. Voordat we deze reis ondernemen wil ik je graag op een paar dingen voorbereiden: je zult ups en downs meemaken, je zult onbekend gebied betreden en met nieuwe problemen te maken krijgen, je zult onverwachte koerswijzigingen moeten maken, je zult dingen tegenkomen waarvoor je je liever verstoopt of waarvoor je liever wegloopt, je zult situaties meemaken waarin je al je gebreken en ondeugden moet loslaten en je zult diep in de wateren van je innerlijk landschap moeten duiken. Ik neem je vanuit mijn diepe liefde (en mijn zorg voor de mensheid) mee naar deze schijnbaar beladen plekken. Dit is het werk waar zowel wij als de aarde hevig naar verlangen.

De traumaheling waaraan we in dit boek samen gaan werken, kan heel bevrijdend zijn, maar ook heel pijnlijk. Ons trauma heeft ons geleerd dat we, om veilig te zijn, ons mentaal en fysiek schrap moeten zetten voor elke mogelijke dreiging of verwonding. Als we op onze helende reis onze mentale en fysieke spieren niet strekken, blijven ze vastzitten in hun starre, samengetrokken toestand. Als we onze spieren echter gaan strekken door te ontrafelen hoe we hier gekomen zijn, komen we onvermijdelijk een diepe poel met onvervulde verlangens tegen, delen van onszelf die we lang geleden hebben afgeschreven. Ik zal je het hele boek door methodes aanreiken om hier rechtstreeks mee te werken. Ik nodig je uit om de oefeningen te doen die je kunnen helpen om elke fase van deze reis daadwerkelijk te belichamen. De oefeningen geven je de kans om je trauma's te helen en elk moment van heling ook daadwerkelijk te integreren. Op deze manier breng je je lichaam fysiek in nauwer contact met de aarde, zodat je kunt meegaan met de hartslag van de aarde en je zenuwstelsel zich op een natuurlijke manier kan richten op welzijn. Dan zul je merken dat je je leven beter aankunt en je dieper met jezelf en anderen verbonden voelt.

De dingen anders leren doen

Als je in lichaam en geest heel en gezond wilt zijn, moet je openstaan voor het hele spectrum van het leven, en om de wijsheid van wat je ervaart in te drinken, moet je leren dingen anders te doen. Daarom zou ik heel graag willen dat je, voordat we samen deze reis ondernemen, benoemt wat je intentie is voor het lezen van dit boek. Waarom heb je het gekocht? Wat hoop je ervan te leren? Misschien voel je dat er iets in je is dat ernaar verlangt om gezien te worden, iets dat aandacht wil en geheeld of getransformeerd wil worden. Je intentie verwoorden geeft jou de touwtjes in handen. Je bent niet langer overgeleverd aan wat er gebeurt, je hebt er nu volledig deel aan.

Als je je intentie hebt verwoord, is er iets dat je moet weten. Ik wil dat de oeroude, diep begraven, ongepolijste kern van jou, die schuilt achter alles wat je doet, achter al je verwondingen en achter al je angsten, een paar dingen rechtstreeks van mij hoort.

Hoewel wat ik jouw diepste kern wil laten weten overal in dit boek aan de orde komt, wil ik het hier expliciet benoemen, zodat ik kan voldoen aan mijn diepe verlangen om jou te helpen, naast je te lopen en je gids te zijn. Laat voordat we samen op weg gaan deze ideeën tot je doordringen.

Ik realiseer me dat dit dingen zijn die niemand je ooit heeft durven zeggen. Toch wil ik je laten weten wat je al wist toen je geconcipeerd werd. Je bent dat echter vergeten, omdat iedereen om je heen het ook vergeten is. Deze ideeën zijn in het begin misschien moeilijk te accepteren, omdat ze ingaan tegen alles wat je geleerd hebt, maar als je voor dit moment met mij meegaat, en met het vertrouwen dat ik in je heb, dan weet ik zeker dat je daar blij mee zult zijn. Daar gaan we dan:

Je bent niet afgescheiden.

Je hoort hier thuis en deze wereld heeft je nodig.

Als je je hart kunt openen voor de vermogens die het heeft en aan het werk gaat met de dingen die ik je aanreik, dan beloof ik je dat je enorme vooruitgang zult boeken op jouw helende reis en een niveau van authenticiteit zult bereiken, van je hier thuis voelen en van veerkracht

bereikt dat je niet voor mogelijk hield, en dat je voor de rest van je leven met je meedraagt.

Ben je er klaar voor? Dan hebben we heel wat werk te verzetten. Omdat je dit boek hebt aangeschaft, weet ik dat er in jou een vuurtje brandt. Dat is het deel van je dat niet slaapwandelt, dat wakker is en dat weet dat je een leven leidt dat niet in overeenstemming is met wie je werkelijk bent. Ik heb dat deel ook in mij. Verbind je er voor nu mee en kijk hoe jouw helende reis verloopt.

AANVANG

Jij die het levenslicht zag
op dat kleine lapje grond
kan onmogelijk verwachten

dat dit onveranderlijk blijft
en voor altijd hetzelfde.

De aarde verandert,
en je vindt een thuis op
weer andere plekken.

Je werd uit klei getrokken,
maar die klei
vond niet zijn begin
op slechts één enkele
plek.

Wil je voelen dat je leeft,
betekenis hebt, veilig bent,
herken dan je eigen wateren
en heuvelandschappen, maar weet:
er is meer.

Je hebt de sterrenhemel in je botten,
oceanen stromen in je bloed.

In elk oog ligt
een tegengesteld gebied.
Je behoort toe aan de hemel
en het land waar je eerste
geboortekreet klonk,
je behoort het oneindige toe.

— Alla Renée Bozarth