

Bij direct, of scherp trauma, zoals seksueel misbruik, oorlog, (vecht-)scheiding van ouders, het ondergaan van geweld, maar ook een problematische geboorte, splitsen zich vaak persoonlijkheidsdelen af om te kunnen overleven, maar ook kan er loskoppeling plaatsvinden tussen lichaam en geest/bewustzijn. Dat heet dissociatie. Zelf heb ik dat meegemaakt toen ik vier jaar oud was en er een nagel van mijn grote teen verwijderd moest worden. Toen de dokter aan de (onverdoofde) ingreep begon, ben ik uitgetreden en heb het tafereel van afstand beleefd en aanschouwd. Zo hoefde mijn bewustzijn de directe pijn van de ingreep niet te ervaren.

Er zijn vele definities van trauma, die allen niet voor 100% voldoen. Ik hou het graag bij een basisuitleg:

Mensen zijn geschapen en geboren uit liefde. Waar pure liefde stroomt, gedijen mensen maximaal. Waar liefde, om wat voor reden ook, eenmalig, kortstondig of langdurig afwezig is, terwijl er wel behoefte aan is, daar ontstaan emotionele en mentale wonden. In ernstige gevallen ook fysieke wonden. Trauma is het Griekse woord voor wond. Aangezien mensen één geheel zijn, zowel fysiek, emotioneel, mentaal als geestelijk, heeft een wond in het ene gebied altijd gevolgen voor de andere gebieden.

Is al het bovenstaande een ziekte? Neen. Ze gelden voor ieder mens en iedereen heeft een bepaalde mate van trauma. Ze ontstaan vaak in de vroegste jaren van onze jeugd. Onze hersenen zijn geprogrammeerd om te overleven. Een jong kind heeft vanuit oerinstinct maar één overlevingskans: door bij z'n ouders te blijven. Voordat een kind in staat is zelf te beredeneren wat goed of slecht is, nuttig of te vermijden, zo rond het zevende levensjaar, neemt het alles aan van de ouders, die de klus van het opvoeden ook voor het eerst doen. Zo ontstaan er wonden, die door de hersenen opgelapt worden met overtuigingen die niet bijdragen aan mentale en emotionele groei. Hier liggen de eerste kiemen voor eventueel problematische gedragingen, verslavingen en ander destructief gedrag op latere leeftijd.

Op basis van onze reactie op traumatische gebeurtenissen wennen we ons gewoontes aan. Een structureel tekort aan liefde kan leiden tot roken, net als het ervaren van stress, omdat nicotine een gespannen zenuwstelsel enigszins kalmeert. Een gebrek aan liefde leidt tot stress en voor de longen lijkt het prettig dat ze gevuld worden met iets dat een vervanging zou kunnen zijn voor de liefdevolle aandacht van moeder, die in een normale situatie je systeem vult. De afwezige vader kan leiden tot een overlevingsmechanisme waarbij een zoon zich groter moet voordoen in zijn jeugd, teveel verantwoordelijkheden krijgt en op basis daarvan de rest van z'n leven teveel hooi op z'n vork neemt. Tot hij burn-out raakt. Een structureel dronken moeder vertelt onbewust aan haar kinderen dat ze de aandacht niet waard zijn, waarna de kinderen zich sluiten als ze later wel

liefde ontmoeten en niet in staat zijn die liefde te ontvangen. Een gewelddadige vader brengt angst in het gezin, waardoor kinderen zich de rest van hun leven kunnen verschuilen. Ook hier: er lopen op dit moment acht miljard voorbeelden rond op deze aardbol, want iedereen heeft zijn of haar eigen traumageschiedenis en iedereen heeft wonden die een deel van z'n persoonlijkheid bevroren houden op het moment van ontstaan. Nog een voorbeeld: als je vrouw 'kinderachtig' reageert, dan vraagt een bevroren kindsdeel om aandacht. Niet alleen van haar man, maar ook van iemand die haar kan faciliteren in het ontdooien van dat kindstuk, waarna er nieuwe overtuigingen geïnstalleerd kunnen worden.

Als trauma niet wordt geheeld, gaat het over naar de volgende generatie. Vandaar mijn enthousiasme, mijn geestdrift, om meer bewustzijn te kweken en mensen te faciliteren in het aankijken en genezen van hun trauma's. Wie z'n trauma's geneest, krijgt meer rust in het zenuwstelsel. En nog belangrijker: die geeft zijn trauma niet door aan de kinderen. In en wereld vol trauma is het mijn missie om ervoor te zorgen dat de volgende generatie met minder trauma opgroeit dan de huidige.

Terug naar hypnose. Als we in hypnose zijn, zijn we in een ontspannen gefocuste staat waar onze beschermingsmechanismen, overlevingsmechanisme, filters, overtuigingen, geloofssystemen en culturele inprentingen aan de zijlijn staan. Ze doen even niet mee. Op die manier komen we makkelijker bij de ontstaansgeschiedenis van een trauma, dat opgeslagen is in het onderbewuste. Daar liggen ook de mechanismen en aangeleerde overtuigingen opgeslagen en als we daar bij kunnen komen, dan kunnen we daar ook veranderingen aanbrengen. Zo kunnen we op het moment van het ontstaan de betrokken personen aankijken, hen eventueel vergeven en onze reactie op die personen wijzigen. Onze ingehouden en daarmee in het lichaam opgeslagen reacties krijgen de ruimte om uit het lichaam te komen. We kunnen overtuigingen en aangeleerde gedragingen die zijn uitgegroeid tot saboteurs van onze gezondheid veranderen in positieve, gezonde gedragingen en overtuigingen. Onder hypnose is iemand meer open voor suggesties. Als je jezelf, op basis van bv. een liefdeloze moeder, hebt aangeleerd dat je het niet waard bent dat iemand jou liefheeft, kunnen we die overtuiging veranderen naar: "Ik ben de liefde van mezelf en anderen volledig waard." Onder de tijdelijke afwezigheid van het bewustzijn, dat vaak hardvochtig, koppig, blokkerend en beperkend is, is er veel mogelijk.

Stel je voor: we zijn ons maar van maximaal 5% van onze gedragingen en herinneringen bewust. In die andere minimaal 95% staan potten met goud te wachten tot jij ze komt ophalen. Mijn enthousiasme is sinds mijn opleiding alleen maar toegenomen en er gebeuren soms dingen die bijna de kwalificatie 'Magie' verdienen. De werkwijze is absoluut wetenschappelijk en verre van magisch, maar de uitkomsten zijn dat vaak wel.

Wat in een sessie tot stand wordt gebracht, is het begin. De aanleg van nieuwe 'paden' in de hersenen kost tijd. In eerste instantie zo'n drie weken, om de nieuwe overtuiging na installatie ingebed te krijgen. Daarna kost het een paar maanden voordat een nieuwe overtuiging volledig van jou wordt. Daarom geef ik huiswerk mee na iedere sessie en is het ook nodig dat er meerdere sessies plaatsvinden.

Door te beslissen iets te gaan doen aan je trauma('s), heb je de overtuiging dat de hersenen en je leven onveranderlijk zijn, al losgelaten. Je hebt, vanuit je gevoel, de wetenschap omarmd dat er wél verandering mogelijk is! Je traject begon al op dat moment en dat is meteen het eerste moment waarmee je jezelf mag feliciteren.

Niet iedere sessie vindt onder hypnose plaats, maar meestal wel. Al naar gelang van wat zich in een sessie aandient, beslissen we samen wat te doen. Naast alles wat ik hierboven heb beschreven, ben ik geschoold en ervaren in andere technieken en methodes, zoals EFT, die ook bij een helder bewustzijn groot effect hebben.