

De verborgen schat van jouw trauma

Van wond naar wonder

Annelies Spaargaren met haar 'hulphondje' Bella

Elk mens heeft ze in meer of mindere mate: trauma's! Op zich geen probleem, want ze zetten ons aan tot zelfontwikkeling en groei. Mits we ze niet onderdrukken of wegstoppen althans, want in dat geval blokkeren ze juist de natuurlijke levensstroom en komen we niet in contact met onze diepste kern en levensopdracht. Als regressie- en paragnostisch therapeut helpt Annelies Spaargaren jou bij het blootleggen van je eigen trauma's: "Opdat wonden wonderen mogen worden!"

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

Over trauma's gesproken... Annelies Spaargaren is in september 1944 geboren tussen twee luchtalarmen in. Deze allesbehalve rustige bevalling tekent de rest van haar leven. Annelies: "Ik had blijkbaar een nogal enerverende aanmoediging nodig om ter wereld te komen. Zeg maar gerust een stevig zetje. Dat is mede te verklaren door het feit dat ik een aardeteken ben. Dergelijke tekens dragen over het algemeen veel trauma's uit vorige levens bij zich. Dat maakt dat ze weinig zin hebben om opnieuw te incarneren. Ze etaleren een soort verzet tegen het leven, terwijl ze ondertussen eigenlijk juist heel wijs zijn. Deze mensen worden vanuit die tegenzin óf te laat geboren óf vanuit een soort *Sturm und Drang* beleving: als het moet, dan maar meteen goed! Bij mij was van het laatste sprake; ik kwam nota bene op een haartje na in de lift ter wereld. Terwijl ik dus vrij letterlijk het leven tegemoet sprong en het als kind ook als magisch en avontuurlijk ervoer, zorgde mijn uit vorige levens meegenomen Grondtrauma 'Gedood' al snel voor gevoelens van machteloosheid, radeloosheid en wanhoop. Ik vond het

bestaan op aarde maar een gekkenhuis en had vreselijke moeite met de grilligheid en onvoorspelbaarheid ervan. Op zo'n moment zijn er twee reacties mogelijk om de pijn te ontlopen: je wordt 'slachtoffer' of 'rebel'. Bij mij gebeurde dat laatste. Ik begreep niet waarom mensen er zo'n potje van maakten en stortte me in het activisme. Van die tijd heb ik geleerd dat iedereen er zijn eigen kijk en visie op de werkelijkheid op nahoudt en dat strijden daartegen zinloos is. In plaats daarvan mogen we de tegenstellingen en de dualiteit omarmen en in liefde beide kanten van de medaille blijven zien."

Bobbel

Trauma's zijn er in alle soorten, vormen en maten. Terwijl we ze al snel associëren met uiterst ingrijpende gebeurtenissen als geweld en ongewenste intimiteit, ontstaan ze veel vaker als gevolg van ogenschijnlijk subtielere gebeurtenissen waarbij de eigen identiteit ontkend of niet gezien wordt. Annelies geeft een voorbeeld uit haar eigen jeugd: "Ik groeide op in een gezin met vier kinderen. Vader was als directeur van een fabriek altijd aan het werk en moeder kon de drukte nauwelijks aan. Voor overleg over wat dan ook was nauwelijks ruimte; we leefden in een soort prettige chaos waarbij iedereen zijn eigen gang ging. Dus toen we als kinderen eens heel graag een hondje wilden, nam mijn oudste broer deze op een dag gewoon mee naar huis. Besloten werd dat ik voor Bobbel, zo hadden we het hondje genoemd, zorgen zou. Dat deed ik als veertienjarige heel plichtsgetrouw. Ik was dol op dat beestje en schreef elke avond in mijn dagboek over én aan hem. Op een dag kwam ik thuis en wat denk je? Bobbel weg! Had vader 'm zonder vooraankondiging, laat staan overleg, aan de kantinejuffrouw meegegeven. Voor mama was het al zo druk in huis... Kijk, zoiets grilligs en onvoorspelbaars kan heel goed een trauma veroorzaken of triggeren. Iets wat je zo dierbaar is, wordt je zomaar ineens afgenomen. Begrijpen deed ik het niet; mijn moeder had op haar achtste nota bene zelf haar vader na een motorongeluk plotseling verloren en had daarna vaak moeite met afscheid nemen. Mijn fascinatie voor en interesse in de beweegredenen van mensen werd mede door deze gebeurtenis wél aangewakkerd. Heel helend is het overigens dat tegenwoordig Bella in mijn leven is, mijn hondje dat als 'hulphondje' in mijn praktijk de innerlijke gemoedstoestanden van cliënten spiegelt."

Opstijgend kundalinivuur

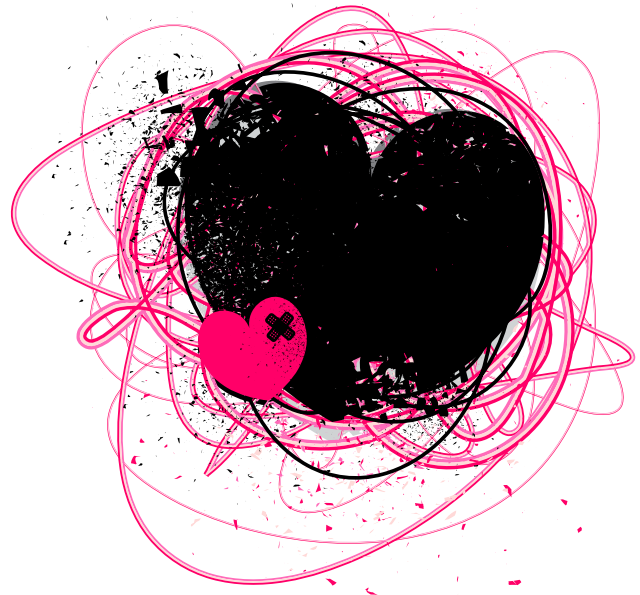
Lang is Annelies als leerkracht en remedial teacher werkzaam op de Vrije School. Ook daar fascineren de vragen waarom mensen doen zoals ze doen en waardoor gedrags- en leerproblemen ontstaan, haar mateloos. Maar écht praktisch wat doen met deze interesse en haar aangeboren intuïtieve vermogens, daarvoor is de interventie van wederom een 'enerverende aanmoediging' nodig. Annelies: "Ik had inmiddels een druk bestaan opgebouwd met een gezin van vijf kinderen, een weefatelier en een groothandel in poppenpakketten. Ik rende >

'Bijna alle lichamelijke en psychische klachten vinden hun oorsprong in al dan niet verborgen trauma's'

mezelf voorbij vanuit enthousiasme, maar ook vanuit de drang 'het goed te doen'. En toen kwam de vaas. Op mijn hoofd. Een jaar ben ik er doodziek van geweest. Later bleek de klap een gat in mijn aura veroorzaakt te hebben. Een magnetiseur dacht dat wel even te verhelpen, maar zette pardoos al mijn chakra's wagenwijd open. Met als gevolg de verzengende pijn van ongecontroleerd opstijgend kundalinvuur. Ik wens het mijn ergste vijand niet toe. Een briljante heilmeester heeft als door een wonder vervolgens mijn leven nog kunnen redden. Een intense periode en met recht 'de omslag' in mijn leven." Vanaf dat moment kan Annelies als voelend medium contact maken met het kosmische Veld waarin alles, maar dan ook alles, energetisch opgeslagen is/wordt. Ze ontdekt dat trauma's verantwoordelijk zijn voor allerlei lichamelijke en psychische klachten. Over al haar ontdekkingen en helderziende waarnemingen heeft ze een dikke pil geschreven. Daarin beschrijft ze 26 'Grondtrauma's' en 30 'Oerwonden'. Dit verhelderende boek bevat daarnaast een schat aan inspirerende verhalen allemaal door Annelies zelf geïllustreerd. Annelies: "Trauma's zijn schokkende gebeurtenissen die je niet hebt kunnen of willen verwerken en die zich daardoor in je leven blijven opdringen. Om ons daartegen te beschermen hebben we ons allerlei overlevingsstrategieën en overtuigingen eigen gemaakt, de zogenaamde Oerwonden. Laatstgenoemden zijn als een pleister die we op het trauma geplakt hebben om de pijn ervan niet te hoeven voelen."

De moedige diepzeeduiker

Het boek van Annelies draagt de titel *Van Wonden naar Wonderen*. Het geeft aan dat ze trauma's en Oerwonden in haar werk en persoonlijk leven vanuit een positieve invalshoek bekijkt. Ze ziet ze als uitnodigingen om naar binnen te gaan en legt deze opvallende metafoor als volgt uit: "Om de pijn die samenhangt met het gemis aan liefde, warmte, respect, waardering of erkenning niet te hoeven voelen, gaan we vaak op zoek naar vervulling in de buitenwereld. We storten ons in relaties of doen ons uiterste best ergens 'de beste' in te zijn. Maar helaas levert een dergelijke tactiek slechts tijdelijke vervulling en bevrediging op. Want het eigenlijke gemis wordt vanbinnen gevoeld en kan ook alleen maar dáár opgelost worden. Wanneer je als een schatgraver of diepzeeduiker in je binnenste op zoek gaat naar je eigen verborgen diamant om te voelen wie je werkelijk bent, moet je de moed hebben om met ogen van liefde te kijken naar jezelf, anderen en de wereld om je heen. Angst nodigt uit tot moed. Vergeet ondertussen niet: alles wat aan je deur klopt, verlangt ernaar om als vriend begroet te worden. Door vrede te hebben met je onvrede, kunnen wonden geheeld worden. Onze wonden wijzen erop dat we anders tegen onszelf en onze werkelijkheid aan mogen kijken. Neem nou het Grondtrauma 'Verkracht', dat ontstaat wanneer iemand verkracht wordt. Wanneer nu iemand met dat Grondtrauma in zijn of haar huidige leven letterlijk of figuurlijk opnieuw ruimte en/of vrijheid wordt ontnomen, kan dat heel overweldigend zijn. Het levensthema dat voor die persoon centraal staat,



*'Door vrede te hebben met
je onvrede kunnen wonden
geheeld worden'*

is 'dominantie' versus 'gelijkwaardigheid'. Heb je met dit trauma te maken, dan gaat het om bestaansrecht: om het recht er helemaal te zijn en van daaruit te leven. Het biedt je, zoals elk trauma, de kans een essentiële kwaliteit te ontwikkelen. In dit geval die van zelfbewustzijn. Om van daaruit haat, woede, schaamte en schuld te doorvoelen, los te laten en in liefde te vergeven. Pas dan ontstaat er ook echt ruimte om jezelf te zijn en om tot zelfrealisatie te komen."

Balans

Om de kracht van het innerlijk onderzoek te illustreren, gebruikt Annelies een fraaie metafoor. Ze beschrijft het leven van de boom: "Als het herfst wordt, zie je dat de boom zijn bladeren loslaat. Wat er op een dieper niveau gebeurt, is dat de boom zijn energie naar binnen trekt. Zo ontstaat in de boom nieuwe kracht, die in het voorjaar als nieuw leven tevoorschijn komt." In haar praktijk geeft Annelies sinds 1997 de door haar ontwikkelde 'Eye-Openers-Therapy'. Voornamelijk aan mensen die zelf ook therapeut of coach zijn en al veel zelfarbeid verricht hebben, maar net nog één of twee puzzelstukjes missen. Door de naam van de desbetreffende cliënt hardop uit te spreken, komen bij haar indrukken binnen van door de levens heen opgelopen trauma's. Door haar heldervoelend vermogen weet ze daarna ook welke technieken ze in samenspraak met de cliënt gebruiken mag om tot verlichting en bevrijding te komen. De rode draad en het patroon in je leven wordt daardoor zichtbaar. Haar staat een volle gereedschapskist met technieken ter beschikking, waaronder Regressietherapie, Geweldloze Communicatie, Vergevingswerk, het Clarity Proces van Jeru Kabbal en niet te vergeten de door haarzelf ontwikkelde methode: het Eye Openers Stap-

‘In ieder trauma en in elke wond zit een magisch geschenk verborgen’

penplan ofwel het werken met ‘De 7 transformatiestenen’. De grootste *Eye-Opener* voor haarzelf? “Dat er in ieder trauma en in elke wond een magisch geschenk verborgen zit. Een geschenk dat zich niet door strijd of slachtoffer-schap onthullen laat, maar wel door eerlijk en moedig zelfonderzoek waarbij ‘balans’ het toverwoord is. Neem nu zachtheid en kracht. Als jij je kracht niet met zachtheid vermengt, ontgaat je kracht misschien in hard- of zelfs wreedheid. Dan word je een tiran en zit je teveel in de mannelijke energie; in die van de vader. Maar als je jouw zachtheid daarentegen niet met je kracht vermengt, word je slap en laf. Dan zit je teveel in je vrouwelijke energie en loop je kans een slachtoffer te worden. De Oostenrijkse psychiater en concentratiekamp-overlevende Victor Frankl leerde ons echter dat, hoe heftig de uiterlijke omstandig-

heden ook zijn, er altijd keuzevrijheid is om op een bepaalde manier tegen zaken aan te kijken. Zie je dat niet, dan ga je in de vervorming. Moed wordt dan overmoedig, angst wordt paniek. De meeste mensen met een slapend bewustzijn blijven op dat punt hangen.”

Willen wij mensen ontwaken – zeker in deze tijd geen overbodige luxe – dan mogen we volgens Annelies verder gaan dan de rationele realisatie dat er onvrede is. We mogen leren de onvrede te omarmen en te doorvoelen. Alleen zo kan er balans ontstaan; in het geval van kracht en zachtheid bijvoorbeeld ‘liefdevolle kracht’. Haar advies? “Gun jezelf die sprong in het diepe en de ervaring dat je gedragen wordt door het water. Het leven is je partner, niet je vijand.” •

Grondtrauma ‘Gedood’

Dit trauma is ontstaan omdat je ooit vermoord bent of vermoord hebt. Als je dit trauma hebt meegemaakt, heb je moeite met de grilligheid en onvoorspelbaarheid van het bestaan; het leven voelt voor jou onveilig aan. Je vindt het lastig te accepteren dat alles aan verandering onderhevig is en dat de dingen vaak anders lopen dan gehoopt of verwacht. Je bent daarom bang je helemaal over te geven aan het leven. Het levensthema is ‘ontvankelijkheid’ versus ‘afgeslotenheid’. Dit thema kan in je huidige leven opspelen wanneer je opnieuw niet weet waar je aan toe bent en er dingen gebeuren die je niet verwacht had. Weer leren te vertrouwen op het leven doen we door de grilligheid ervan te begroeten. Door de magie ervan in te zien. Je mag vanuit liefde komen tot acceptatie van dat wat is. Het verzet, waarbij er sprake is van aversie en weerstand, lost zich dan op. ‘Meestromen’ is daarom een sleutelwoord.

*‘Geluk is een stille vogel.
Hij zal niet komen als je slaapt of droomt.
Wanneer je hem roept, steek je hand heel rustig uit
En het is best mogelijk dat hij erop gaat zitten.
Als je naar hem grijpt, jaag je hem weg.’*

Thema	Ontvankelijkheid versus afgeslotenheid
Waar gaat het om?	Anders tegen het leven aankijken
Hoe kun je het helen?	‘Ja’ zeggen tegen het leven
Wat kun je leren?	Go with the flow
Sleutelwoord	Meestromen
Welke kwaliteit kun je ontwikkelen?	Flexibiliteit
Waar verlang je naar?	Tevredenheid en thuiskomen bij jezelf



Annelies Spaargaren schreef het boek *Van Wonden naar Wonderen. Hoe je je hart opent naar een vreugdevol leven* (ISBN 9789493049086), te bestellen op WWW.EYE-OPENER-THERAPY.COM