



Merel de Waard is antropologe en hoofd van het Expertisecentrum Energetische Geneeskunde, waar ze praktijk- en literatuuronderzoek doet naar energetische behandelvormen (www.eceg.info). Daarnaast werkt ze als energetisch traumatherapeut in haar praktijk Lied van de Merel (www.liedvandemerel.nl)

HOOFDLIJN:

Trauma's bevinden zich in ons hele zijn en dienen holistisch te worden benaderd. Ons lichaam, gevoelens en gedachten hebben een energetische grondslag. Vanuit energetisch perspectief kunnen fysieke spanningen, flashbacks, nachtmerries, negatieve gedachten, dissociatie en gevoelsuitbarstingen verklaard worden vanuit blokkades in ons energieveld. Traumatherapie bewerkstelligt het oplossen van deze blokkades in energieveld, lichaam en geest, ongeacht of de therapie energetisch van aard is, of gebruikmaakt van gesprekken of lichaamswerk.

Traumaverwerking vanuit energetisch perspectief

Angst, paniek, slaapproblemen, depressie, chronische pijn en onverklaarbare lichamelijke klachten. De lijst symptomen van trauma lijkt eindeloos. Het is toch eigenlijk bijzonder dat zoveel uiteenlopende klachten allemaal door traumatische stress blijken te worden veroorzaakt. Gesprekstherapie kan waardevol zijn, maar veel mensen ervaren dat er dan nog 'iets zit', wat met praten niet wil verdwijnen. Er is tegenwoordig steeds meer aandacht voor de successen van lichaamswerk. Daarnaast loont het de moeite om te kijken naar de energetische grondslag van trauma.

Wie een trauma beleeft, ervaart een verlamme angst en het gevoel zichzelf te verliezen.^[1] Niet elke angstige gebeurtenis leidt tot een trauma. Het gaat vooral om gebeurtenissen waarbij je heel bang was, niet kon ontsnappen en niet voor jezelf kon opkomen. Dat leidt tot een staat van bevroering.^[1] In deze toestand wordt vaak in meer of mindere mate dissociatie ervaren. Dit is een afgescheidenheid van lichaam en/of gevoelens, waardoor daar geen contact meer mee wordt ervaren.^[1,2] De waarneming en het denkvermogen daarentegen worden heel actief en scherp, zodat heel snel de juiste beslissingen genomen kunnen worden om te overleven, ongehinderd door het gevoel.^[1] Dieren kunnen, zodra het gevaar geweken is, de spanning en angst die gepaard gaan met deze ervaring loslaten door deze letterlijk af te schudden. De bevroering en dissociatie zijn tijdelijk en omkeerbaar.^[1]

Voor mensen is dat anders. Wij schudden meestal onze angst niet af na een traumatische gebeurtenis, omdat in de meeste culturen wordt neergekeken op heftige uitingen van emotie. De natuurlijke neiging tot trillen na een auto-ongeluk of operatie wordt vaak onderdrukt met het vastbinden van het slachtoffer op de brancard (met de goede bedoeling om te voorkomen dat hij of zij zichzelf verder verwondt) of met kalmerende middelen. Mensen staan zichzelf niet toe te ontladen, waardoor de bevroering chronisch wordt. Wordt een traumatische situatie herhaald, kan de bevroering nog langduriger worden.^[1]

De chronische bevroering geldt meestal de spieren rondom de plek die betrokken was bij een trauma (schouders, rug, hoofd, geslachtsdelen), maar kan ook het grootste gedeelte van een menselijk lichaam omvatten, met diagnoses als fibromyalgie en andere chronische klachten tot gevolg.^[1,2] In de hersenen is een storing of disbalans waar te nemen tussen de werking van het limbisch systeem (ons gevoel, angst en herinneringen) en de prefrontale cortex (de bewuste verwerking van ons gevoel en relevante informatie). Ons centrale zenuwstelsel is langdurig van slag, waardoor we darmproblemen kunnen krijgen en een verlaagde weerstand.^[1,2]

De reacties van ons lichaam komen echter niet alleen voort uit ons lichaam of uit onze hersenen. Ze hangen samen met ons energetische lichaam, dat ook onze emoties en gedachten bevat.^[3,4,6,7] Tijdens een traumatische ervaring kan een deel van je energieveld bevroeren, waar-

door een afgescheiden deel ontstaat, met daarin bevroeren, langzame energie. Dit wordt in de energetische geneeskunde een blokkade genoemd.^[4-6] Blokkades hangen vaak samen met spanningen in de lichaamsdelen die ermee in verbinding staan.^[1,3]

Het bevroeren van delen van het energieveld heeft tot gevolg dat je het gevoel hebt de verbinding met je lichaam en je gevoel kwijt te zijn. Zo kan het dat een cliënt van psychotherapeut en expert op het gebied van traumaverwerking Peter Levine eens opmerkte:^[1] *'I feel a cosmic hollowness, as if my soul has left my body and can't return.'* Al je 'onderdelen' kunnen uit verbinding zijn: je lichaam, je gevoel en je verstand.^[1,4-6]

Een blokkade is eigenlijk een 'pocket' waarin emotionele energie wordt weggestopt. Deze pocket staat niet in verbinding met de rest van het veld en de energie daarin verliest haar snelheid. Je zou het kunnen vergelijken met een rivier, waar een gedeelte wordt afgezet met stenen. Dat gedeelte stroomt niet meer en staat stil. De frequentie van de energie in dit gebied wordt steeds lager, totdat het er donker uitziet en zwaar aanvoelt.^[4,6]

Energie is informatie en bewustzijn.^[7] De energie in de blokkade bevat daarom ook de herinnering aan de gebeurtenis.^[4] Van traumatische herinneringen is uit onderzoek bekend dat ze ten eerste kraakhelder zijn: ze veranderen niet, ook al is het 45 jaar na dato. Ten tweede zijn ze niet verwerkt, waardoor ze geen 'verhaal' zijn geworden. Het blijven als het ware messcherpe foto's van de gebeurtenis die niet in volgorde zijn gezet. Ze zijn gefragmenteerd.^[1,2] Onverwerkte herinneringen creëren een 'les' in je gedachten, waardoor je een nieuwe overtuiging vormt. Het is echter geen les met begin, midden en einde. Het is een gefragmenteerde les, waarbij informatie ontbreekt. Een soort 'ad hoc'-les, gemaakt terwijl je midden in een stressvolle situatie zat en waar je daarna niet meer rustig over hebt nagedacht.^[4]

tijdens een traumatische ervaring kan een deel van je energieveld bevroeren, waardoor een afgescheiden deel ontstaat



De kromme overtuigingen uit het traumapakketje kunnen zó vast worden dat ze op metafysische waarheden gaan lijken: 'De wereld is een jungle.' 'Alle mannen zijn beesten.' Uit onderzoek is bekend dat zwart-witdenken past bij trauma. Het is een teken dat je niet bij je gevoel kunt. Je kunt geen nuances meer waarnemen.^[1,2,4,5]

Als de tijd verstrijkt, kunnen er nieuwe trauma's ontstaan die met het oorspronkelijke trauma samenhangen. Dit kunnen hertraumatiseringen zijn, of gevolgen van een eerste trauma: een relatie die stukloopt omdat je niet bij je gevoel kunt, een baan die je kwijtraakt doordat je emoties soms ineens uitbarsten op je werk. Dit zorgt voor gelaagdheid in de blokkade, of zelfs blokkadeclusters die met elkaar samenhangen.^[1-6,9]

In de blokkades staat de energie stil. Als we weten dat ons lichaam energie nodig heeft om te overleven, is het niet vreemd dat deze situatie gemakkelijk tot vermoeidheid en ziekte kan leiden. Bovendien kan stilstaande energie zich niet verder ontwikkelen. Ze behoudt de leeftijd die je had toen het trauma zich voordeed.^[1-5]

Om een traumatische gebeurtenis te verwerken, is het nodig dat de informatie-energie^[7] (of energiebewustzijn)^[4] loskomt uit de inkapseling en vrij kan stromen. Er kunnen dan een aantal dingen tegelijk gebeuren:

- De energie gaat sneller stromen, omdat de bewegingsvrijheid toeneemt en omdat de energie in contact komt met de rest van het energieveld, dat een hogere frequentie (stroomsnelheid) heeft. Je krijgt dan de beschikking over meer energie en voelt je, soms na een korte herstelperiode, minder moe.^[4,9]
- De informatie uit de blokkade komt vrij, waardoor je je de gebeurtenis herinnert. Eindelijk kan het proces van verwerking beginnen.^[2,4]
- Als het trauma is verwerkt, kan de energie uit de blokkade zich eindelijk ontwikkelen: je voelt je na afloop van traumaverwerking langzaam maar zeker steeds beter en onvolwassen gedragingen kunnen bijtrekken en opgroeien.^[1,4]

energetische traumaverwerking, waar processen soms bijna volledig onbewust plaatsvinden, is misschien wel het meest ongrijpbaar en bijzonder



Er zijn verschillende wegen om toegang te krijgen tot de blokkade en deze te helen. Lichaamswerk, in vele vormen, is tegenwoordig steeds meer geaccepteerd.^[1-3] Freud was een van de eersten die doorhad dat praten over trauma helend was, maar de voorkeur van overlevenden van de aanslag op de Twin Towers ging uit naar (in die volgorde) acupunctuur, massage, yoga en EMDR.^[2] Van deze behandelvormen zijn de eerste drie gedeeltelijk energetisch en massage en yoga hebben een lichaamsgerichte werking.

Energetische traumaverwerking is misschien wel het meest ongrijpbaar en bijzonder. Zonder de noodzaak om te praten, vaak zonder fysieke aanraking en zonder lichaams oefeningen komen trauma's naar boven tijdens en na een behandeling en worden geheeld.^[1,4,8,9] Als ons energieveld inderdaad de grondslag is van ons lichaam, is dat niet zo verwonderlijk. Het zou betekenen dat zelfs bij lichaamsgerichte therapie en bij gesprekstherapie, trauma's altijd op energetisch niveau worden geheeld. De blokkades worden aangeraakt via het lichaam of door te praten, of kunnen rechtstreeks worden geopend en geheeld, met bewustzijn en energie.^[4,5,8,9] Bij energetische therapie vinden processen soms bijna volledig onbewust plaats, terwijl de cliënt (bijna) in slaap valt, soms verloopt dit proces heftiger, net als bij lichaamswerk het geval kan zijn.

Een getraumatiseerd persoon kan de verwerking zelf bevorderen door zijn aandacht te brengen naar de traumatische herinneringen, naar plaatsen in zijn lichaam of energieveld, of door de energie te laten stromen door middel van meditatie, qi gong, tai chi en vele andere energetische methoden.^[1-5,8,9] De betrokkenheid van een empathische persoon is echter zeer behulpzaam.^[1,5] Niet alleen omdat je je dan veilig voelt, maar ook omdat mensen vanzelf energievelden koppelen. Een vrolijk, sterk, goed stromend energieveld dat gekoppeld is met het energieveld van iemand met trauma, is in staat blokkades op te ruimen: het getraumatiseerde veld wordt aangeraakt door energie met een hogere frequentie en wordt zelf ook van een hogere frequentie. Energetische therapeuten koppelen hun velden bewust met dat van hun cliënten. Daarnaast kunnen ze met hun handen en diverse andere technieken blokkades behandelen.^[3-5,7-9] >



Een chakra dat bij traumaverwerking een belangrijke rol speelt, is het zesde. Dit chakra is actief als je droomt. Het integreert de gebeurtenissen van overdag door middel van beelden, gedachten en gevoelens.^[4,5] De oogbewegingen die worden gebruikt bij EMDR blijken verwerking van traumatische herinneringen in gang te zetten.^[2,10] Uit onderzoek blijkt dat de activering van het werkgeheugen de sleutel is tot de succesvolle werking van EMDR en waarschijnlijk van nature optreedt tijdens de remslaap.^[10] Ons werkgeheugen is dat deel van onze hersenen dat ervoor zorgt dat herinneringen en gevoelens, opgeslagen in ons limbisch systeem, worden verwerkt tot een samenhangend verhaal. Het is gelokaliseerd in de prefrontale cortex.^[2,10] Het zesde chakra is verbonden met de prefrontale cortex, het limbisch systeem en onze ogen.^[4,5] Dit zou kunnen betekenen dat ons werkgeheugen rechtstreeks via het zesde chakra kan worden geactiveerd, door dit energetisch te behandelen.

energetisch therapeuten koppelen hun velden bewust met dat van hun cliënten

Energetische behandeling kan mogelijk meer: we kennen in ieder geval de ontspannende werking ervan^[7] en mogelijk zijn er andere effecten op de betrokken hersengebieden die we nog niet in kaart hebben gebracht. Om nog een stapje verder te gaan, we weten dat darmklachten samen kunnen hangen met trauma.^[1,2] Dit zou betekenen dat energetisch therapeuten het zesde chakra het beste kunnen behandelen in samenhang met de chakra's die verbonden zijn met het darmgebied. Goed energetisch praktijkonderzoek zou hierin meer inzicht kunnen geven.

Hoewel energetische therapieën behulpzaam kunnen zijn, maakt de precieze behandelvorm eigenlijk niet uit. Je bent een energetisch wezen, vloeibaar en flexibel, met een tot in de puntjes vervlochten lichaam, gevoel en verstand. Als je aandacht durft te geven aan wat je in jezelf hebt verborgen, leidt elke weg naar ruimte, ontspanning en liefde. ■

BRONVERMELDING:

1. Levine, P.A. (2010). *In an unspoken voice: how the body releases trauma and restores goodness*. Berkeley: North Atlantic Books.
2. Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score; mind, brain and body in the transformation of trauma*. New York: Penguin Books.
3. Oschman, J.L. (2009). *Energiemedizin; Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis*. München: Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.
4. Brennan, B.A. (2017). *Core light healing; healing and creatie vanuit je innerlijke kracht*. Amsterdam: Samsara books.
5. Judith, A. (2017). *Handboek chakra psychologie; zelfverwerkelijking in zeven stappen*. Haarlem: Altamira.
6. Brennan, B.A. (1991). *Licht op de Aura; healing via het menselijk energieveld*. Haarlem: Becht.
7. De Waard, B.C. (2021). *Het zelfgenezend vermogen energetisch bezien*. Vakblad natuurlijke & integrale gezondheidszorg, 2021(5). <https://www.vnig.nl/natuurgeneeswijzen/het-zelfgenezend-vermogen-energetisch-bezien.html>
8. Chia, M. & Hilton, D. (2017). *EMDR and the Universal Healing Tao; an energy psychology approach to overcoming emotional trauma*. Rochester, Vermont: Destiny Books.
9. Redpath, W.M. (1994). *Trauma energetics; a study of held-energy systems*. Lexington, Massachusetts: Barberry Press.
10. De Jongh, A. & E. ten Broeke. (2019). *Handboek EMDR; een geprotocolleerde behandelmethodede voor de gevolgen van psychotrauma*. Amsterdam: Pearson.