



## Verliestrauma Ingrid Vlemmings

Ingrid Vlemmings is systemisch specialist, ergo- en haptotherapeut en verlies- en rouwtherapeut. Zij heeft een eigen bedrijf in Nieuwegein waar zij bovenstaande kennis en kunde inzet voor wat nodig is 'om het lijf, het leven en het werk van haar cliënten weer te laten stromen.' Ingrid verbindt met wat is. Zij geeft diverse verdiepende systemische workshops en trainingen.

### Verliestrauma (F. Rupert)

Een verliestrauma kan het gevolg zijn als een mens iets verliest dat voor hem uiterst waardevol en niet vervangbaar is.

- Iemand verliezen aan de dood met wie men een diepe emotionele band had.
- Verlies van lidmaatschap van een bindingssysteem (bijvoorbeeld ouders, land).
- Iemand verliezen door scheiding.
- Verlies van delen of functies van het lichaam.
- Verlies van verlangen bijvoorbeeld bij ongewilde kinderloosheid.
- Verlies van materiële zaken (bijvoorbeeld bij brand, natuurramp, oorlog of faillissement).

Het werken met het trauma, overlevings- en gezonde deel (F. Rupert) is toepasbaar en van toegevoegde waarde binnen haptotherapie.

### Mijn persoonlijke verliestrauma

Verlies begint bij mij al op jonge leeftijd (zie HC2022-3). Mijn zusje Jeanine (de jongste, 6 jaar), overleed toen ik net 7 jaar was. Mijn broer Thom (boven mij), overleed op de leeftijd van 16 jaar. Mijn vader overleed diezelfde week op 49-jarige leeftijd. Ik was toen 13 jaar. Het besef dat ik aan het overleven was, me gedroeg als het aangepaste, lieve, zonnige kind dat zorgde voor iedereen, kwam pas veel later. Ik was eigenlijk heel eenzaam, zonder dat ik het wist. Er werd bij ons niet meer gesproken over de doden, dat was te pijnlijk. En bij zoveel niet-genomen rouw ben ik in mijn overlevingsdeel terechtgekomen. Om mij hoefde men zich geen zorgen te maken, met mij ging het goed, daar zorgde ik wel voor. Er was immers al genoeg leed en verdriet.

### Transgeneratieel trauma

Transgeneratieel trauma kenmerkt zich door een situatie die uiterst bedreigend en overweldigend voor een mens is en de draagkracht volledig overvraagd. In ons volle bewustzijn is het niet te verduren. Om te overleven wordt de te heftige emotionele ervaring vaak uit het bewustzijn gedrukt. Hierbij splitst een deel van de ziel af en blijft bij het traumadeel, dat ook afgesplitst is. Een deel van jou blijft hierdoor op de leeftijd van de trauma-ervaring en ontwikkelt zich niet verder. Transgeneratieel trauma ontstaat als het trauma niet verwerkt wordt. Dan kan het zijn dat in een volgende generatie of die daaropvolgend, iemand in die energie gaat leven en er last van heeft, net zolang tot het trauma gezien, erkend en geheeld is. Pas dan kan het losgelaten worden en hoeft het niet verder doorgegeven te worden in het systeem.

### Epigenetisch doorgeven van een ernstig trauma

Onze hele familiegeschiedenis, in elke cel in ons DNA-geheugen opgeslagen, wordt via ons lijf doorgegeven. Een ernstig trauma kan zelfs het DNA-materiaal muteren en zo epigenetisch doorgegeven worden en tot uiting komen in een zeer ernstige ziekte (zoals de ziekte in mijn familie is doorgegeven via de vrouwenlijn, als gevolg van multitrauma in deze lijn).

### De plek van de verwonding is de plek van de heling

De ziel of een deel van de ziel wordt afgesplitst bij verliestrauma. De ziel staat voor het voelen, is tijdloos en heeft geen oordeel.

Om te kunnen overleven na een traumatische ervaring wordt de ziel afgesplitst in delen:

#### 1. Het overlevingsdeel (OD):

- houdt controle op het traumadeel, op de splitsing van de ziel;
- verdringt en ontkent de trauma's;
- vermijdt;
- controleert;
- compenseert;
- maakt zich illusies.

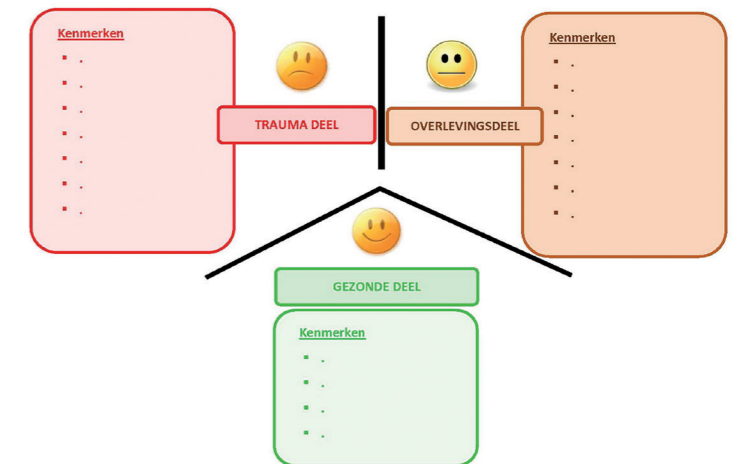
#### 2. Het gezonde deel (GD):

- neemt verantwoordelijkheid;
- heeft een open waarneming;
- heeft basis vertrouwen en hoop;
- heeft invoelend vermogen;
- is contact bereid;
- heeft vermogen zich te hechten;
- is in staat gevoelens te reguleren;
- heeft vermogen tot reflecteren;
- heeft liefde voor de waarheid;
- oriënteert zich op de realiteit.

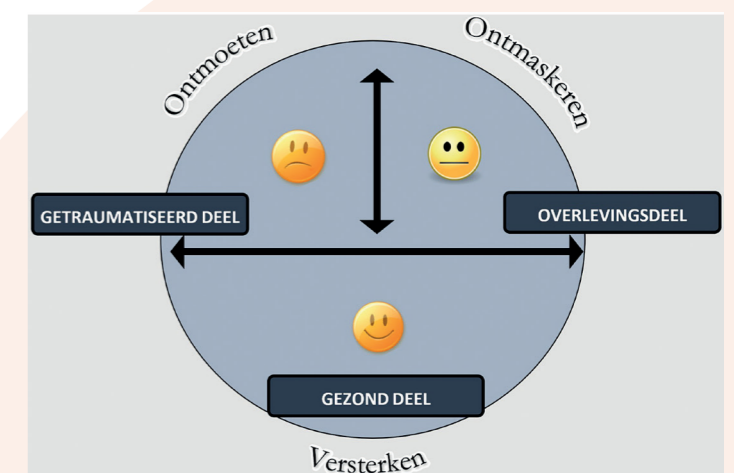
#### 3. Het traumadeel (TD):

- slaat herinnering aan het trauma op;
- blijft stilstaan op de leeftijd waarop het trauma plaatsvond;
- zoekt nog altijd een uitweg uit het trauma;
- kan getriggerd worden.

Het onderscheiden van deze delen en hoe de kenmerken zijn van deze delen geeft de cliënt maar ook jou als therapeut veel inzicht. Eerst is het noodzakelijk om het OD te ontmaskeren. Je gaat beseffen dat je in je OD schiet of leeft en hoe dat eruitziet. Je gaat de kenmerken (h)erkennen.



Deze kenmerken schrijf ik samen met de cliënt op en vervolgens geef ik het schema mee om thuis aan te vullen met ervaringen. Zo ontstaat er een compleet beeld. Deze kenmerken lijken vaak op hoe het je is voorgeleefd door je ouders, hoe te overleven. Daarnaast geeft het inzicht wanneer je vanuit welk deel acteert en waarom: wat heeft je getriggerd? Daarna ga je het GD versterken door vanuit het GD je TD aan te kijken en te ontmoeten en niet vanuit je OD, die het TD beschermde en afsplitste van je gezonde deel.



## Vormen van begeleiding

De eerste stap in de begeleiding is het terugroepen van (een deel van) de ziel met grondankers: Je vraagt de cliënt om een grondanker neer te leggen voor de overleden persoon en te kijken naar het verleden, om daarna zelf een plek in te nemen t.o.v. deze persoon. Dan vraag je de cliënt om tegen de overleden persoon te zeggen: 'jij bent dood en ik leef', 'Het is jouw lot dat je bent gestorven, ik eer jouw lot en maak een buiging voor jouw lot, het is niet mijn lot'. 'Ik geef jou een plek in mijn hart en ik ga van het leven wat maken'. Dan vraag je de cliënt zich om te draaien richting zijn eigen toekomst, met de dode persoon achter zich en om een stapje te maken richting zijn eigen toekomst. Hierbij komen vaak veel emoties los. Dit ritueel geeft je als haptotherapeut veel inzicht en is helend voor de ziel. Dit is noodzakelijk om te kunnen voelen en daarmee het OD te verlaten en het GD te versterken. De volgende stap is het werken met de delen richting (h)erkenning en integratie met grondankers of poppetjes.



## Het nemen van je lot maakt sterk

### Werken met grondankers:

Je vraagt de cliënt een vloeranker neer te leggen voor het GD, TD en OD met de kijkrichting. Je nodigt de cliënt uit om op de verschillende delen te gaan staan en bewust te ervaren wat daar speelt: wat is de beweging, wat vraagt aandacht, hoe reageert je lijf, wat gebeurt met de ademhaling, wat doet de energie, welke gedachten spelen er, welke gevoelens dienen zich aan, komt er een woord? Vervolgens kun je als begeleider (met toestemming van de cliënt) plaatsnemen op de delen en representeer je welke informatie je waarneemt. In een dialoog met de cliënt ontstaat er zo een integratie tussen de delen. Volg en respecteer hierin het tempo van de cliënt. Soms kan de ontmoeting met het TD te groot en te vroeg zijn. Je merkt dit meestal aan het tevoorschijn komen of in werking treden van het OD bij je cliënt. Ook kan het lijf heftig resoneren met het zien van het TD terwijl de cliënt niet begrijpt wat er gebeurt.

### Werken met poppetjes:

Je werkt met minimaal 3 poppetjes: één voor het GD (meestal de volwassene), één voor het TD (meestal het kleintje, of de puber, of de persoon die het heeft meegemaakt) en één voor het OD (bv. groot of klein, prinsesje, stoer poppetje of clown). Eventueel ook een symbool voor de ingrijpende gebeurtenis. Op deze wijze wordt de splitsing zeer concreet en inzichtelijk, met als doel (h)erkenning van het OD en daar vriendschap mee sluiten. Dit vraagt geduld, mildheid en het met liefde naar jezelf kijken. Elke dag weer opnieuw.

Samenvattend gaat het om erkennen van wat er werkelijk is door:

- toe te laten wat er is;
- het zien van het trauma;
- er woorden aan geven;

- gevoelens doorwerken (dit is het proces werk);
- het terugroepen van (een deel) van de ziel;
- erkennen, het nemen van je eigen lot; je hart openen voor wat is;
- zo was het;
- het besef dat jij niet verantwoordelijk bent, de dader heeft volle verantwoordelijkheid;
- daders en slachtoffers erkennen; horen er altijd bij.

## Door toe te laten wat er is, kun je buigen voor hoe het is.

### De innerlijke heling op een rijtje

- Erkennen van de splitsing van de ziel.
- Begrijpen van de traumatische oorsprong.
- Terugtrekken van het overlevingsdeel.
- Het vinden van de eigen werkelijkheid.
- Verbinden van afgesplitste werkelijkheden.
- Contact tussen het gezonde deel en het trauma deel.
- Integratie door het aannemen van de eigen pijn/lot (angst, woede, machteloosheid, schaamte en schuld) met mildheid en liefde voor jezelf.

Systemisch werk en haptotherapie vullen elkaar hierin bijzonder goed aan en versterken elkaar.

## De brug naar geluk is het verlies nemen en het verlorene aannemen.

'Mag ik wel leven?', 'Ik maak mezelf altijd een kopje kleiner.' 'Ik ben niet goed genoeg.' 'Ik geef het leven niet door.' 'Ik doe het wel alleen, ik ben sterk'. Van deze gevoelens, patronen, overtuigingen en gedragingen heb ik vele jaren zoveel last gehad. Uit loyaliteit, uit blinde liefde en het magisch denken van een kind, om iets te helen in mijn systeem. Nu ik het verlies kan nemen en het verlorene heb aangenomen kan ik

de laatste rouwtaak betekenis geven: ik geef het leven niet door, maar geef wel iets anders door en dat is mijn werk!

Pas in 2013 tijdens mijn opleiding verlies- en rouwverwerking bij het Land van Rouw, kwam ik erachter dat, wat ik meegemaakt heb, weleens traumatisch kon zijn geweest voor mij. Ik ben inmiddels de enige nog in leven van ons gezin; de laatste van 7. Toen mijn broer, de laatste, overleed had ik nooit kunnen bedenken dat ik daarna mezelf onbewust toestemming gaf, in het besef dat ik nu voor niemand meer hoefde te zorgen, mij 'vrij' te voelen om mijn eigen pad te lopen. In mijn volledige potentie en kracht. En eindelijk, in de volheid van mijn leven, te gaan leven! Mijn werk mag nu veel meer stromen. Ik heb nu meer innerlijke rust, energie en voldoening in mijn werk. Dit gun ik ieder ander ook: zijn wie je in essentie bent!

Ik hoop met dit artikel haptotherapeuten extra handvatten te geven om cliënten met een verlies trauma te (h)erkenning en te begeleiden naar een 'vrije' eigen toekomst.

### Literatuur

Hausner S., *Zelfs als het mij mijn leven kost*, Uitgeverij Het Noorderlicht, Nijmegen (1991), ISBN 9789083183626;

Rupert F., *De verborgen boodschap van psychische stoornissen*, Uitgeverij Akasha, Eeserveen (2008), ISBN 9789077247730;

Rupert F., *Symbiose en autonomie*, Uitgeverij Akasha, Eeserveen (2010), ISBN 9789460150302;

Arend van der C., *Het veld van aandacht: Systemisch werken via het lichaam*, ISBN 9789090298009

Noten S., *Stapeltjes verdriet: Stilstaan bij wat is, een onderzoek naar verlies op zeer jonge leeftijd*, (2009) ISBN 9789077179055

