

# Heling na seksueel misbruik



Is er een gelukkig, rijk en vervullend leven mogelijk na een jeugd waarin je slachtoffer was van seksueel misbruik? Deze vraag kan ik inmiddels zelf met een volmondig 'ja' beantwoorden. Mijn ervaring is echter dat dit niet vanzelf gaat en dat heling na seksueel misbruik een gelaagd proces is dat zich niet alleen beperkt tot het vertellen van het verhaal en het doorvoelen van emoties. Het gaat verder en dieper dan dat.

Dit onderwerp gaat mij daarom bijzonder aan het hart, omdat het niet alleen over mij gaat, maar over zoveel andere vrouwen (en mannen) die in hun jeugd te maken hebben gehad met seksueel misbruik. Ik schrijf het voor hen die moedig zijn opgestaan en doorgegaan met hun leven. Voor die vrouwen die soms jaren in therapie zijn en toch het gevoel houden dat het verleden als een loden jas om hen heen blijft hangen. Die steeds net niet lijken te komen waar ze graag willen zijn.

Uiterlijk gezien kun je een bevredigend leven leiden met een geslaagde studie, een goede baan, een relatie, kinderen en vrienden. Zeker als je veel in je leven op je intelligentie of mentale kracht kunt doen. Als je hoog sensitief bent kun je daar op den duur een keer mee vastlopen.

Vaak voel je ergens wel dat je niet helemaal compleet of gelukkig bent. Je leeft voor de helft of houdt een façade hoog. Soms grijpen levenssituaties keihard op jouw innerlijk in en kom je dan tot de ontdekking dat een deel van je zelf nog onderbelicht is gebleven.

## **Psychische heling**

Seksueel misbruik gaat niet alleen over seksualiteit, maar zeker ook over macht en machtsmisbruik. Je eigen wil wordt tot op je ziel gebroken. Een normale identiteitsontwikkeling kan flink verstoord raken. Hierdoor kun je problemen krijgen met grenzen voelen en deze ook duidelijk durven of kunnen aangeven.

Met deze hulpvraag of klacht komen vrouwen vaak in psychotherapie of bij een psycholoog. Vooral omdat ze de neiging hebben partners aan te trekken die over hun grenzen gaan.

Psychologie of psychotherapie kan heel veel hulp bieden in het versterken van je zelfbeeld en je ik-kracht en dit is een tijd nodig. Energetisch gezien kunnen met name thema's die met het derde chakra samenhangen hiermee helen.

Er zijn meer lagen van je wezen geraakt bij seksueel misbruik en je bent hierdoor tot op je ziel beschadigd. Al deze andere lagen vragen ook om heling. Hiermee bedoel ik de etherische en spirituele lagen van je aura die in de reguliere hulpverlening over het algemeen niet of nauwelijks aangeraakt worden.

Heling na seksueel misbruik gaat laag voor laag op eigen tijd en tempo. Soms duurt het jaren voor je weer aan een andere laag toekomt. En iedere laag vraagt weer een andere vorm van heling.

### **Energetische heling**

Om seksueel misbruik te overleven heb je in meer of mindere mate overlevingsstrategieën aangeleerd. Een veel voorkomende strategie is om te dissociëren. Dissociatie kun je vergelijken met een vorm van uittreden waarbij je tijdelijk je lichaam verlaat om niet direct pijn, verdriet of angst te voelen. Afhankelijk van ervaringen waarmee je in dit leven bent gekomen, ben je of raak je daardoor versnipperd. Energetisch gezien heeft je aura gaten. Je bent niet (meer) compleet en heel.

Je bent een kei geworden in het loskoppelen van je wezen van je lichaam en van je emoties als je je bedreigd voelt. Dat heeft voor je verdere leven consequenties als je deze strategie blijft gebruiken. Wat eens je overleving was kan als volwassene het leven juist in de weg zitten.

Werken aan herstellen van de verbinding tussen je wezen, je lichaam en je emoties is belangrijk om weer letterlijk heel te worden. Door dissociatie is je lichaam niet (meer) helemaal bewoond. In delen van je lichaam waar jij in wezen niet aan-wezig bent, kunnen op den duur fysiek andere dingen groeien of plaatsvinden. Dit kan je gezondheid schaden. Het leren je lichaam weer te bewonen van haarpuntjes tot voetzolen is een flinke uitdaging. En dat doe je over het algemeen niet door een therapie die alleen gericht is op praten.

Vaak ontwikkelen vrouwen ook een agressie naar hun eigen vrouwelijkheid. Zij worstelen na seksueel misbruik met schuldgevoelens en met schaamte. Ook kunnen ze worstelen met hun vrouwelijkheid of hun seksualiteit. Dit kan allerlei problemen geven op het gebied van seksualiteit en seksualiteitsontwikkeling, gezondheidsproblemen in de vrouwelijke organen en het kan veel moeite kosten om een volwassen emotionele verbinding aan te gaan met partners.

Daarbij heeft je lichaam vaak in een vluchtstand gestaan waardoor je sympathisch zenuwstelsel overbelast is geraakt. De spanningen die hierdoor ontstaan moeten weer afgevoerd worden. Als die spanning niet ontladen kan worden naar buiten toe (doordat je bijvoorbeeld echt ging rennen of vechten of huilen) dan hoopt deze energie zich op in je lichaam en kan zo leiden tot chronische spanningen of vermoeidheid. Het kunnen ontladen, rusten en ontspannen is voor je gezondheid van levensbelang.

Energetisch gezien is het eerste en tweede chakra beschadigd, dit kan leiden tot fysieke klachten. Werken aan heling van thema's die met deze chakra's te maken hebben is een laag van heling die ervoor zorgt dat je je (weer) kunt verbinden met de grond onder je voeten, je bestaansrecht kunt voelen en je vrouwelijkheid kunt vieren.



### **Spirituele heling (transformatie)**

Je spirituele ontwikkeling heeft alles te maken met het vinden van antwoorden op vragen als: Waarom ben ik hier? Wat is mijn taak in dit leven? Wanneer je met deze vragen bezig bent dan wil je meer in het leven dan alleen bezig zijn met zoveel mogelijk materie verzamelen. Je zoekt de zin van het leven. Je komt misschien op een punt waar je je af kunt vragen hoe al je ervaringen je ook van dienst kunnen zijn of anderen van dienst kunnen zijn. Een loden jas dragen en daarmee overeind blijven heeft je namelijk ook een enorme draagkracht gegeven. Deze kracht kun je ook aanwenden voor een constructief leven. Daarvoor kom je uit bij lagen die je hart en het hartchakra aangaan en bij hoger gelegen chakra's.

Het voelen van onvoorwaardelijke liefde voor anderen is een van de grote lessen van menszijn. Daarvoor heb je een open hart nodig naar iedereen. De aller moeilijkste laag van heling die ik zelf ervaren heb, is het transformeren van mijn ervaringen tot liefde. Allereerst onvoorwaardelijke liefde voor mezelf en later ook voor de ander.

Het helen van gevoelens van haat en wrok, destructieve gedachten, gevoelens en daden naar mezelf en naar anderen heeft vele jaren geduurd. Mijn drive in deze moeilijke jaren was, dat ik diep in mij zelf voelde dat ik me beter kon voelen dan dit, dat ik me gelukkiger kon voelen dan dit, dat het leven anders kon zijn dan de cirkel waarin ik steeds rond bleef draaien. Door te blijven zoeken maakte ik voor mezelf de weg vrij om mensen en gebeurtenissen op mijn pad te laten komen die mij verder hebben geholpen.

Een wijze leraar zei ooit tegen mij dat traumatische ervaringen ook gezien kunnen worden als inwijdingen in de nieuwe tijd in het ontwikkelen van een hoger bewustzijn.

Ik kan helemaal voelen dat dit voor mij een kern van waarheid bevat. Dat ik durf te zeggen dat ik dankzij mijn trauma's geworden ben wie ik nu ben. Ik heb niet kunnen voorkomen dat het me aangedaan werd, maar ik heb wel mijn keuze gemaakt hoe ik er mee om ben gegaan.

Aan de vrouwen (en mannen) die zich in dit artikel herkennen zou ik willen zeggen om vooral door te gaan met zoeken naar heling. Om mensen en gebeurtenissen op je pad uit te nodigen om je hierbij te helpen. Jouw levensweg en jouw zoektocht kan dan een lichtbaken voor anderen zijn.

Als je vragen hebt of een reactie wil geven naar aanleiding van dit artikel dan kun je mailen naar [patricia@dankh.nl](mailto:patricia@dankh.nl)

Biografie: Patricia Akkermans is een intuïtief begaafde coach en energetisch therapeut. In haar praktijk begeleidt zij hoogsensitieve vrouwen naar gezondheid en kracht. In haar begeleiding combineert zij levenservaring en deskundigheid met spiritualiteit en een nuchtere aanpak.  
<http://www.dankh.nl>