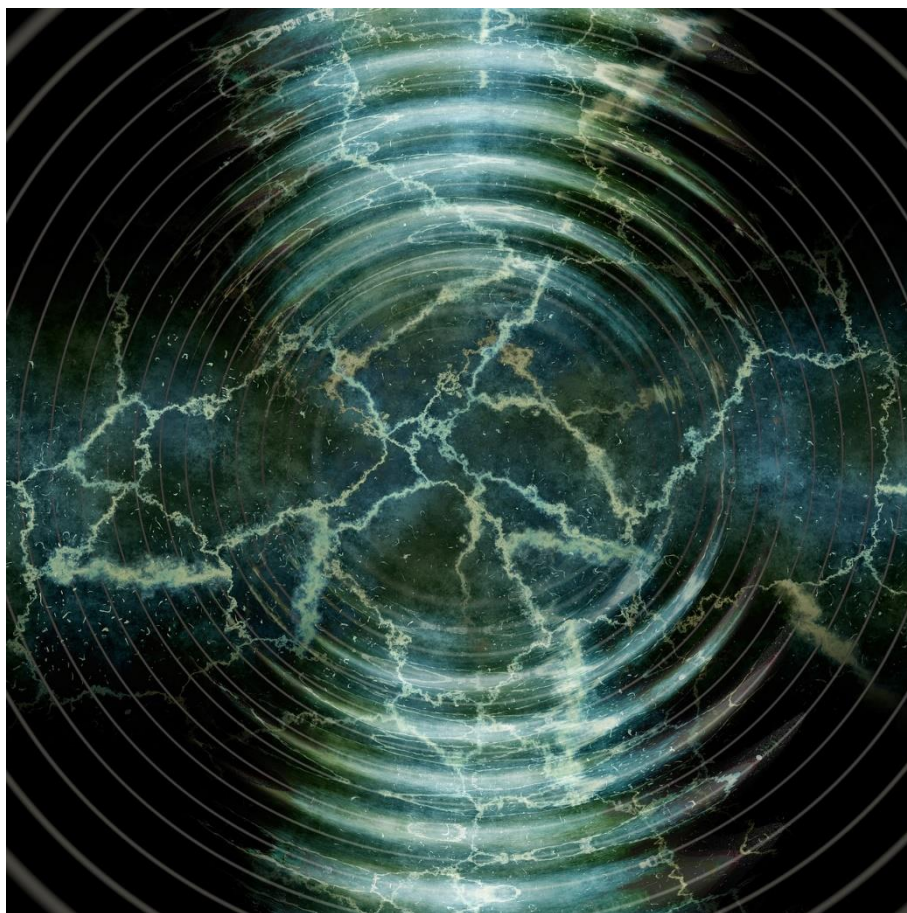


Post traumatische stress energetisch gezien



Met post traumatische stress bedoel ik in dit artikel het tijdelijk verlies van het gevoel van emotionele en fysieke veiligheid. Dit verliesgevoel kan ontstaan na een gebeurtenis waarin je ernstig bent bedreigd, bijvoorbeeld wanneer jou fysiek, verbaal of geestelijk geweld is aangedaan of wanneer je getuige bent geweest van bedreiging of geweld. Het is normaal dat je na een onveilige situatie dagen of weken last kunt hebben van emotionele stress en ontregeling. Je kunt met name last hebben van herbeleving, nachtmerries, slaapproblemen, huilbuien en vermoeidheid. Ook energetisch heeft zo'n gebeurtenis grote impact. De gevolgen hiervan kunnen worden onderschat of over het hoofd worden gezien.

Ieder mens heeft een energetische laag om zich heen die ik voor het leesgemak even een 'cocon van veiligheid' noem. In deze cocon voel je je relatief veilig, je kunt je hierdoor de hele dag in het maatschappelijk verkeer begeven zonder dat je je voortdurend bewust bent van gevaren die op de loer liggen. Bij situaties die jij als risicovol ervaart voel je de grenzen van je cocon duidelijk aan. Die grenzen overgaan kan voelen als 'uit je comfortzone' gaan of jezelf in een gevaarlijke situatie begeven. Dat kan nog steeds als relatief veilig voelen zolang jij erop kunt anticiperen en je er invloed op kunt uitoefenen. Je rekt je hierdoor uit, jij bepaalt zelf de grenzen naar je eigen wens en tempo. Je houdt er namelijk zelf de controle over.

Als je echter plotseling en onverwacht wordt blootgesteld aan fysieke en/of emotionele bedreiging en geweld dan wordt je cocon van veiligheid ernstig beschadigd. Denk hierbij aan slachtoffers van

seksueel geweld, van overvallen, van aanslagen of ongelukken. De energie van het geweld breekt je cocon in stukken en je voelt je daardoor in één klap naakt en kwetsbaar. Je kunt ook jouw gevoel van onbevangenheid kwijtraken. Het trauma vindt dus niet alleen direct aan je fysieke lichaam plaats, maar ook in de fijnstoffelijke laag eromheen.



Zo'n beschadiging kan ook gebeuren naar aanleiding van situaties waarbij je dit misschien niet direct zou verwachten, zoals in het sociale verkeer. Bijvoorbeeld bij een cliënt die verschrikkelijk veel last had van een verbale uitval van een collega. Ze raakte iedere keer hevig geëmotioneerd van een voorval dat al enige tijd geleden gebeurd was. In een visualisatie zagen we dat ze als het ware energetisch was aangereden. De verbale uitval van de collega had een dusdanig sterke negatieve energetische lading dat deze haar had 'overreden' en haar energetisch had beschadigd. Een daadwerkelijke aanrijding had waarschijnlijk het zelfde effect gehad, maar dan was het trauma achteraf te verwachten. Je verwacht niet direct hetzelfde effect van een verbale uitval. Door het samen zo te kunnen duiden en te aanvaarden als een energetische beschadiging werd heling mogelijk.

Mij valt in deze situaties op dat ter hoogte van het 3^e chakra (bij de plexus solaris) de energetische laag beschadigd is. Soms was daar al een zwakke plek en triggert het nieuwe voorval oude situaties waarbij het 3^e chakra al gekwetst was. Men ervaart vaak een enorm onmachtsgedoe over de situatie. Thema's als zelfbepaling, macht, eigen wil en ook schaamte hangen samen met het 3^e chakra. Als gevolg van het trauma kun je de energie geblokkeerd hebben, ofwel te weinig (deficiënt) of te veel (excessief) energie in je 3^e chakra hebben. Geblokkeerde energie toont zich bijvoorbeeld in gevoelens van schaamte of naar binnen geslagen woede. Een deficiënt 3^e chakra toont zich bijvoorbeeld in gevoelens van lusteloosheid en onmacht terwijl een excessief 3^e chakra zich kan tonen als rusteloosheid of een overmaat aan controle.



Afhankelijk van de soort kwetsuur is heling gericht op (opnieuw) een gezonde balans te bewerkstelligen tussen het innerlijk beheren van je levensenergie en de uiterlijke manifestatie daarvan. Het vraagt meer aandacht om de energetische laag te herstellen als er al een kwetsuur was. Meerdere chakra's zijn dan uit balans geraakt ter compensatie van een gekwetst 3^e chakra.

Therapie is niet altijd nodig. Tijd kan veel wonden helen, ook energetisch. Dat kan soms wel maanden duren.

Wanneer je na maanden nog last hebt van een incident, er geen verbetering zit in de emotionele lading die het heeft en je merkt dat het je stemming beïnvloedt, je privéleven of sociale leven ontwricht, dan kan het zijn dat je een *post traumatische stress stoornis* ontwikkeld hebt (PTSS). Het trauma zit dan diep verankerd in je lichaam en je leven en er is dan meer hulp nodig om daarvan te genezen. Als het primaire trauma in de vroege jeugd ligt kan traumatherapie nodig zijn. Traumatherapie is een aparte deskundigheid. Traumatherapie ondergaan vraagt dus om een specifieke deskundigheid van de behandelend therapeut. Hiervoor kun je terecht bij een bevoegd en bekwaam therapeut of een psycholoog of psychotherapeut.

Hartelijke groet,

Patricia Akkermans

Voor vragen of opmerkingen naar aanleiding van dit artikel mag je mailen naar patricia@dankh.nl

Voor dit artikel heb ik me laten inspireren door:

Judith, A., *Handboek Chakra Psychologie. Zelfverwerking in zeven stappen*. 2008. Haarlem: Altamira-Becht

Van der Molen, H., Perreijn, S., Van den Hout, M., *Klinische psychologie. Theorieën en psychopathologie*. 1997. Groningen: Wolters-Noordhoff