

ALLEEN LIEFDE HEELT

ALLEEN LIEFDE HEELT

HERSTELLEN VAN TRAUMA
EN GEBREKKIGE LIEFDE

Janna Beek-Bakker



Buijten & Schipperheijn *Motief*

ISBN 978-94-6369-204-5

© 2023 Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Omslagillustratie en illustraties van *Het Zilverwoud*: Betty Spackman
Oorspronkelijke uitgave van *Het Zilverwoud*: © 2007 Coconut uitgaven en training
Foto omslag: Steven van Rij
Vormgeving binnenwerk: Buijten & Schipperheijn

Inhoud

| | | | |
|------------------------------------|-----------|---|------------|
| Inleiding | 7 | Liefde is: 'Ik geef', 'voor jou' | 84 |
| Mijn lessen over trauma | 8 | | |
| Wat zijn wonden? | 9 | 3. Kind van liefde | 90 |
| Waarom lijden we? | 10 | Een basistekst: waardig, geliefd | |
| Hoe helen wonden? | 10 | en verbonden | 91 |
| Trauma en verhalen | 12 | Kind van liefde | 98 |
| Leeswijzer | 14 | Samenvatting | 99 |
| HET ZILVERWOUD | 17 | Cirkel van liefde | 101 |
| | | Cirkel van liefde, praktisch | 102 |
| Deel I | | Je label | 106 |
| Liefde en gebrekkige liefde | 49 | Cirkel van liefde en je label | 107 |
| 1. Gebrekkige liefde | 52 | Deel II | |
| Vamirs en Memouisa's | | Verdwaald van de paden | |
| in ons leven | 53 | van liefde | 109 |
| Een cursus 'Zielenwonden' | 54 | 4. Gebrekkige liefde en | |
| Wat trauma is | 59 | het lichaam | 112 |
| Samenvatting | 61 | Verwerken van ervaringen en | |
| Liefde is: 'Ik draag je' | 62 | lichaamsgeheugen | 113 |
| | | Als ervaringen niet goed zijn | |
| 2. Herkennen van wonden | | opgeslagen | 116 |
| door gebrekkige liefde | 67 | Woorden schieten tekort... | 120 |
| Verhalen zijn er om te delen | 69 | Nog meer brein | 122 |
| Conceptie-, zwangerschaps- | | Verhalen en het wonder van | |
| en geboorteverhalen | 72 | het brein | 123 |
| Kindertijd | 77 | Een kennismaking met het | |
| Bewustwording | 81 | autonome zenuwstelsel | 124 |
| Samenvatting | 82 | Samenvatting | 130 |

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| Liefde is: 'Ik beweeg...' | 131 | Pad 3: helen is afdalen, de wond ontmoeten | 200 |
| 5. Gebrekkige liefde, emoties en gedachten | 137 | Pad 4: helen is vergeving als geschenk ontvangen | 206 |
| Angst, woede, verdriet en schaamte | 139 | Pad 5: helen is rouwen en herschrijven van je levensverhaal | 216 |
| Onverwerkte emoties en het lichaam | 150 | Samenvatting | 222 |
| Emoties, chemische reacties | 151 | 8. Helen is oogsten van hoop | 226 |
| We voelen in ons hele lichaam | 151 | Wat is hoop? | 227 |
| Gevoelens en gedachten | 156 | Hoop, een onverwachte ontmoeting | 228 |
| Een beeldende samenvatting | 160 | Wat hoop betekent voor herstel | 230 |
| Liefde is: 'Vreugde' | 163 | Hoe we hoop oogsten | 233 |
| 6. Gebrekkige liefde en relaties | 168 | Helen alle wonden? | 236 |
| Generationale trauma's | 169 | Helen als leefwijze | 237 |
| Bestrijden van onzichtbare vijanden | 173 | Samenvatting | 179 |
| Groeien in innige relaties | 176 | 9. Hulpbronnen | 240 |
| Samenvatting | 179 | Hulpbronnen | 242 |
| Deel III | | Oefeningen | 244 |
| Helen, symfonie van liefde | 181 | Lijst van lichaamssensaties | 258 |
| Liefde is: 'Ik ben' | 184 | Nawoord en dankuiting, ook aan jou! | 259 |
| 7. Paden van liefde | 189 | Literatuur | 263 |
| Pad 1: helen is praktisch, zorg voor balans | 191 | Over de auteur | 267 |
| Pad 2: groeien in zelfcompassie | 195 | | |

Inleiding

inleiding

Ondanks een druk gezin vind ik een moment van rust om me terug te trekken achter mijn kleine houten tafel, met daarop een schemerlamp met witte voet en lavendelkleurige lampenkap, op de hoek een kleine Engelse bijbel met leren kaft en daarnaast een doos tissues. Met mijn lievelingsvulpen (ik houd van vulpenpen) schrijf ik pijn en leed van me af in alweer een nieuw schrift. Deze tafel en vulpen zijn mijn vaste bakens in een van de zwaarste perioden uit mijn leven. Ik was begin veertig en net gestart met leertherapie (therapie die je volgt als je in opleiding bent tot therapeut). Gebeurtenissen uit mijn leven kwamen aan de oppervlakte: ik had te lang (on)bewust mijn best gedaan de niet-vertelde verhalen verborgen te houden maar nu schreeuwden ze om een luisterend oor. Ik wist niet dat ze zo'n pijn deden, ik voelde me fysiek en emotioneel geslagen. Kort daarop werd ik ziek en er volgde een ingrijpende operatie waarbij eierstokken en baarmoeder werden verwijderd en ik in de overgang belandde. Ons huwelijk maakte een ernstige crisis door. We zaten midden in een verbouwing en financieel waren er de nodige tegenslagen. Niets leek meer veilig in mijn leven: noch mijn levensverhaal, noch mijn lichaam, noch mijn relatie, noch mijn huis en bankrekening. Wat is hoop te midden van verraad en tegenslag en wat stond me te doen?

De gebroken delen van mijn bestaan wilde ik onder ogen komen. Ik moest woorden vinden voor die gebeurtenissen in mijn leven die ik uit angst en schaamte nog niet eerder had verteld.

Stilstaan bij gevormde overlevingspatronen die me onbewust gevangen-zetten en me ziek maakten. Ik stelde mezelf tijdens de emotioneel zware arbeid af en toe ook vragen: wat is de kern van de verhalen die ik als kind aan niemand had verteld, waarmee ik alleen was achtergebleven? Het ant-

woord was even ‘simpel’ als voor de hand liggend. Ik was als kind, net als ieder ander kind, een diep voelend mens met fundamentele behoeften aan bevestiging in mijn zijn. Mijn verhalen gingen over gemis aan emotionele liefde, over me niet verbonden voelen, over grensoverschrijdend gedrag, me niet begrepen en gehoord weten in wie ik ben met mijn expressie en mijn creativiteit.

Het was ook in deze periode dat ik op een dag mijn vulpen pakte om te gaan schrijven. Maar in plaats van te schrijven over mijn innerlijke belevingen gebeurde er onverwacht iets anders. Ik zag beelden voor me, alsof er zich een film voor mijn ogen afspeelde. De dagen erop ging ‘de film’ verder waar hij de vorige dag was gestopt. Ik beschreef wat ik zag en wachtte in spanning af op het vervolg. Na enkele dagen stond er tot mijn eigen verbazing een verhaal op papier, een verhaal met personages met hun namen: Silberbloem, Vamir, Memouisa en Boena. Aan de kleine houten tafel werd in al het donkere iets nieuws geboren, *Het Silverwoud*, een verhaal over het zoeken naar zin, geluk en heelwording te midden van menselijk geweld, verraad en tegenslag. Een verhaal ook van hoop. De Canadese kunstenaar Betty Spackman maakte er indrukwekkende schilderijen bij en het narratief werd als boek uitgegeven. Nu, vijftien jaar later, loopt *Het Silverwoud* als een rode draad door het boek dat je nu in handen hebt: *Alleen liefde heelt*. Een boek over psychische wonden, trauma’s en hoe ze ons geloof in geluk, goedheid en liefde blijvend ondermijnen. Totdat onze met pijn beladen verhalen alsnog verteld worden en als tekst in ons levensverhaal een erkende plek krijgen (geïntegreerd worden).

*Ieder mens is
uniek en ieder
mens is een
bibliotheek.*

Awraham
Soetendorp,
rabbijn

Mijn lessen over trauma

Mensen fascineren me. Dat is ook de reden dat ik dertig jaar geleden ben begonnen met een eigen praktijk als therapeute en daarnaast binnen de ggz heb gewerkt. Mede vanwege mijn eigen proces wilde ik meer weten over wie we zijn als mens en stelde mezelf de volgende vragen: 1) Wat zijn wonden? 2) Waaraan lijden mensen? en 3) Hoe helen we als we verwond zijn geraakt? Ik realiseerde me dat we allemaal in ons leven kleine of grote psychische wonden oplopen of hebben opgelopen en dat we kennis nodig hebben hoe we deze kunnen voorkomen of kunnen verzorgen. Dit boek is dan ook geschreven voor jou, als je meer wilt weten over hoe je je eigen wonden kunt verzorgen, hoe we elkaar hierbij kunnen helpen, maar bovenal hoe we kunnen voorkomen dat we elkaar verwonden!

Wat zijn wonden?

Wat zijn wonden? Trauma is het Griekse woord voor 'wond'. (Trauma, psychische wond en wond, deze woorden worden afwisselend gebruikt in dit boek.) In de tijd vóór ik in therapie ging en ook tijdens mijn therapieproces dacht ik niet dat trauma op mijn leven van toepassing was. Ik zag mezelf niet als een vrouw met trauma's. Ik had geen oorlogen meegemaakt, was niet mishandeld, verkracht of ontvoerd. Maar ik leed, constateer ik terugkijkend, aan vele traumasymptomen.

Hoewel we terecht veel aandacht besteden aan 'grote' wonden veroorzaakt door verkrachting, oorlog, mishandeling, ontvoering, armoede en misbruik, betekent dit niet dat we 'kleine wonden' kunnen veronachtzamen. Een (chronisch) gebrek aan liefde ligt ten grondslag aan alle psychische wonden. Verraad, elke dag een 'beetje' gepest worden, je emotioneel zelf moeten zien te redden, geen aandacht voor wie jij bent, niemand om op terug te vallen, ook deze wonden tasten de menselijke waardigheid aan en laten diepe sporen achter, zoals ook ik in mijn leven heb ondervonden.

Ik ontdekte ook dat het niet alleen gaat om wát de wond heeft veroorzaakt, maar ook om wat er daarna *niet* werd gegeven, namelijk goede zorg. Vraag aan een willekeurig iemand: 'Wat heb je gemist toen je het moeilijk had?' Het antwoord is: 'Dat er oog voor me was, dat er naar me geluisterd werd, dat ze me aanvoelden.' Toen ik moeilijke dingen meemaakte was er niemand om op terug te vallen. Dan ben je alleen met jouw wond, met jouw trauma, met jouw verhaal. Zo alleen te zijn terwijl je terecht snakt naar verbinding voelt als verlatenheid die je niet kunt verdragen. De pijn van de gebeurtenis(sen) moet je wel negeren en wegduwen, en je probeert te overleven met deze verwondingen.

Hoewel goedlachs naar de buitenwereld voelde ik me vanbinnen vooral bang. Al vanaf mijn kindertijd voelde ik me onrustig, gestrest en alert. Doordat de stress aanhield werd deze chronisch, wat fysieke klachten gaf; vanaf mijn puberteit leed ik aan darm- en menstratieklachten. Ook was ik altijd moe, doordat veel van mijn energie nodig was om te overleven. Er bleef dus minder energie over voor mijn schoolwerk: ik kon me niet altijd goed concentreren en mijn schoolresultaten waren net zo wisselvallig als het Nederlandse weer soms is. Naarmate ik ouder werd, leken de angsten steeds dieper te wortelen en zich naar andere levensgebieden te verspreiden: ik was bang voor eventuele financiële rampen, dat mijn geliefden zouden verongelukken of dat ik zou falen met alle gevolgen van dien. Deze angsten konden zo hevig zijn dat ik me er dagenlang door verlamd voelde.

Ik kon nauwelijks meer geloven in goedheid en overvloedige liefde, ook niet in de liefde van God.

Toen ik tijdens het schrijven van dit boek terugblikte op deze periode vond ik een tekening die ik had gemaakt tijdens therapie. Het was een mens met een hart en een buik, in vele stukjes uiteengevallen. Een ingrijpend en tref-fend beeld van wat trauma is: fragmentatie, versplintering, losse delen in plaats van een mens uit één stuk, verbonden en thuis bij zichzelf.

Waarom lijden we?

Wat was de bron van mijn lijden? Wat betekent het om mens te zijn? Of, beter misschien, wat betekent het om kind te zijn? Raffi Cavoukian, wereldbe-roemd songwriter, schrijft: 'Alle kinderen zijn als heel geschapen, toegerust met een aangeboren intelligentie, verwondering en respect waardig. Zij zijn de belichaming van het leven, van vrijheid en geluk. Zij zijn oorspronkelijke zegeningen om hier hun eigen lied te leren.' En: 'We bevestigen onze plicht om de jongeren te voeden en te verzorgen, om de door hen gekoesterde idealen te eren, te respecteren als de kern van ons mens-zijn.'¹

Dit is wie we zijn als kind. We hebben liefdesvoeding nodig om te kunnen uitgroeien tot evenwichtige mensen die met hart en ziel geloven in liefde, die hun eigen lied laten horen, die leven en vrijheid en geluk belichamen. Ik snakke naar die bevestiging om mijn lied te leren maar vond haar te weinig. Ik heb ondervonden wat buitensluiting, minachting, kleinering en isolatie in en buiten je gezin met je doet. En ik heb gezien wat dit met anderen doet in de familie, school, kerk of op andere plekken in de maatschappij. Met ziel, geest en lichaam heb ik geleden aan gebrek aan liefde, wat ik in dit boek 'gebrekkige liefde' noem. Liefde die uit goede bedoelingen voortkomt maar niet de diepte van onze behoeften vervult. Dit is pijnlijk omdat voor ieder mens liefde, veilige verbinding en erbij horen voorwaarden zijn voor (en de kern van) een gelukkig bestaan.

Om trauma te begrijpen moeten we inzien dat we lijden aan gebrekkige liefde. Gebrekkige liefde die we niet kunnen verdragen. Dat is een eerste belangrijke stap in de erkenning van de pijn. En liefde, vriendelijkheid, respect, koestering, verwondering is een 'antwoord' op dit lijden.

Hoe helen wonden?

Het manuscript van dit boek lag al vijf jaar in de kast. Ik heb het toentertijd weggelegd omdat ik meende dat het nog onvolledig was. Ik ben blij dat ik naar dit gevoel heb geluisterd. Met name de afgelopen jaren zijn er zoveel

1. Raffi Cavoukian is naast zanger ook auteur van het boek *Child Honouring* en oprichter van de Raffi Foundation for Child Honouring: www.raffifoundation.org.

meer geweldige boeken en studies gepubliceerd met (her)nieuw(d)e inzichten over de effecten van trauma op een mensenleven en behandelmogelijkheden. De woorden hoop en liefde zijn daarbij de kern.

Hoop

De ideeën dat trauma een stoornis is waar je mee moet zien te leven, en dat als er in de kinderjaren eenmaal een trauma ontstaan is, er weinig hoop is op verandering, zijn achterhaald. We hebben meer mogelijkheden om te helen dan we aanvankelijk dachten. Daarover vertellen mensen in dit boek ook. Voor mij was het een zegen te ontdekken dat ik mijn chronische stress kon verminderen en de aanmaak van nieuwe breinverbindingen kon stimuleren door oefeningen. Ook vond ik het opvallend hoe groot de invloed is van acceptatie in plaats van oordeel, aanvaarding in plaats van afwijzing, liefdevolle gedachten in plaats van negatieve gedachten. Een houding gegrond in hoop en liefde is van grote invloed op het herstelproces. Deze hoop wil ik graag doorgeven, want keer op keer vertellen mensen me hoe opgelucht ze zijn als ze hoop durven koesteren. Deze kennis en universele principes zijn dan ook niet alleen voorbehouden aan de behandelkamer, ze maken deel uit van wie we als mens zijn en ze zijn belangrijk voor iedereen. (In deel II lees je er meer over.)

Liefde

Ik heb het voorrecht gehad onderwijs te ontvangen van leraren en therapeuten vanuit verschillende culturele en spirituele achtergronden. (Nieuwe) inzichten, technieken, interventies en oefeningen dragen bij aan genezing, maar het was hun vriendelijkheid, hun mededogen, hun aandacht voor de schending van het menselijk geluk, hun toewijding die me geraakt heeft. De nog nooit vertelde verhalen kregen dankzij hun aandacht een stem. Neuroloog en psychiater Viktor Frankl, overlevende van de Holocaust, schrijft: 'Alleen door liefde kan een mens doordringen tot het innerlijk van een medemens, tot de kern van zijn persoonlijkheid. Niemand kan zich volledig bewust zijn van het wezen van een ander mens, tenzij hij hem bemint. (...) Door zijn liefde stelt de beminnende mens de beminde persoon bovendien in staat zijn potentiële mogelijkheden te verwezenlijken door hem bewust te maken van hetgeen hij kan zijn en kan worden.'²

2. Geciteerd uit een artikel van Viktor Frankl, opgenomen in het boek *Adam, waar ben je?*, 1992, p. 145.

Geloof/spiritualiteit

Een andere les die ik heb geleerd is dat we door trauma worden geconfronteerd met de diepere vragen van het leven, de wezensvragen, waarom we hier zijn, waartoe we hier zijn en wie we zijn (hoofdstuk 3 en 8). Ik wil je kort iets zeggen over mijn spirituele wortels. Mijn wortels liggen in de Joods-christelijke spiritualiteit met zijn spirituele waarden als waardigheid, verbondenheid en liefde. De diepe behoefte om als mens gerespecteerd te zijn, verbonden met alles en iedereen en God als bron van liefde gaven me een richting: ja, dat is wie ik ben. De betekenis van de Naam van God – JHWH: ‘Ik ben’ – raakte me daarom. Ik ben, Ik ben altijd met je, maar ook te mogen ‘zijn’: mag ik ‘zijn’ en rust en harmonie ervaren? Het is vertroostend om ook de verhalen van anderen te horen. Hoe zij troost ontvangen door zijn aanwezigheid in hun diepe lijden. En hoe velen ervoeren, door de verhalen van Jezus, dat zij in hun diepste wezen zonder oordeel werden gezien. Liefde zonder oordeel is wat iedere verwonde ziel nodig heeft om te kunnen helen.

Iemand moet zijn persoonlijke wereld riskeren als hij de levende wereld van een gedicht, roman of drama binnengaat. Als we naar een toneelstuk kijken of een roman lezen worden we gevangen in de innerlijke beweging van datgene wat ons wordt ontvouwd.

David Palmer,
letterkundige

Trauma en verhalen

Ten slotte wil ik je nog iets vertellen over de betekenis van verhalen. Wonden zijn als verhalen die nog geen liefde hebben ontmoet. Het vertellen van verhalen helpt je om je leven van binnenuit begrijpelijk te maken, te ordenen en de diepere betekenis ervan te doorgronden. Ik vond het heel spannend om mijn niet-vertelde verhalen een stem te geven: schaamte en angst waren soms zo hevig dat het me veel tijd en moeite kostte. Maar het was alle moeite waard, ze zijn tot rust gekomen, ze hebben troost ontvangen en ik ervaar veel meer harmonie in mijn leven.

Verhalen, sprookjes, parabels, chassidische verhalen of fabels dragen ook bij aan integratie. Ze bevatten universele waarheden. Ze brengen verbinding tot stand van het onbewuste met het bewuste, waardoor je tot nieuwe inzichten komt. Ze leiden je ook naar creatieve ideeën, oplossingen waar je met het bewuste verstand niet zou zijn opgekomen. En ze zijn gewoon fantastisch om naar te luisteren of te lezen. Dit is de reden dat *Het Zilverwoud* is opgenomen in dit boek. Het verhaal dat ik ontving in mijn diepste lijden. Ik hoop dat het ook mag bijdragen aan jouw reis van heelwording. Geloof, hoop en liefde gaan met je mee. Maar het allerbelangrijkst is de liefde.³
Alleen liefde heelt.

3. Korintiërs 13:13.

Als je dit boek hebt gelezen, begrijp je jezelf beter. Of je nu kleine wonden hebt opgelopen of grote, een of meerdere. In dit boek neem ik je mee naar liefde, hoe ze bedoeld is en wat de gevolgen zijn als we haar niet ontvangen. Ik neem je mee naar de invloed van gebrekkige liefde in je jeugd, je familie, je omgeving. De invloed ervan op je lichaam, je brein, je darmen, je autonome zenuwstelsel, de epigenetica en je cellen. Je gedachtewereld en je emoties. Je bent, zoals je zult ontdekken, verbonden; geest, ziel en lichaam, jij en generaties en de natuur en de 'Ik ben'. Er is hoop, want het zelfhelende vermogen is groter dan je denkt, zodat jij kunt herstellen, samen met anderen. Je zult er alles over lezen in dit boek.

Janna Beek-Bakker

Leeswijzer

Dit boek bestaat uit meerdere onderdelen en in deze leeswijzer lees je wat ze voor jou kunnen betekenen. Het doel van het boek is dat je begrijpt wat trauma is en wat de gevolgen van trauma zijn (kennis), maar ook dat je de kennis kunt meevoelen en integreren. Het boek bestaat dan ook uit een theoretisch deel geïllustreerd met verhalen, kunst, (creatieve) oefeningen en verdiepende vragen.

- **Theoretisch deel.** Het theoretische gedeelte bestaat uit drie delen. Het eerste deel gaat over wat trauma is. Om trauma beter te begrijpen moeten we meer te weten komen over wat liefde is. Psychische wonden ontstaan door gebrek aan liefde. Je krijgt antwoord op vragen als hoe het komt dat trauma zoveel pijn doet en waarom alleen liefde heelt, zoals de titel van het boek je vertelt. Het tweede deel gaat over wat psychische wonden doen met je lichaam, hoe ze je gevoels- en gedachteleven en je relaties ondermijnen. Dit kan best confronterend zijn om te lezen, omdat het je bewuster maakt van hoe diep trauma's doorwerken in alle gebieden van je leven. Het helpt ook om jezelf en anderen beter te begrijpen: dit is waarom je deze klachten hebt, dit is waaraan je lijdt. Jezelf en anderen beter begrijpen en hiervoor erkenning geven is een belangrijke stap in het helingsproces, waar deel III verder over gaat. Je ontdekt wat helen is, wat je hierbij nodig hebt, wat je helpt, dat het een proces is en een weg van vele mogelijkheden.

- **Een narratief.** Op pagina 17 van het boek begint *Het Zilverwoud*, een narratief met prachtige afbeeldingen. Omdat dit verhaal verweven is in de theoretische tekst is de suggestie: lees eerst dit verhaal. Mijn tip daarbij is: probeer het verhaal te lezen zonder te veel te duiden (wat betekent het) en maak eventueel aantekeningen van wat je bij het lezen ervaart: het raakt me omdat, of het raakt me niet want... Een van de hoofdpersonen in het boek is Boena, die met Zilverbloem de reis van heling maakt. Hij wordt aange-

duid met 'hij', maar Boena kan net zo goed een vrouw zijn. Maak voor jezelf een beeld van Boena dat voor jou het meeste spreekt. Als je *Het Zilverwoud* als voorleesboek wilt hebben, dan kun je dit bestellen op www.b-come.nl.

- **Zes liefdeswoorden.** In elk deel tref je twee liefdeswoorden aan die Boena aan Zilverbloem leert: 'ik draag je', 'ik geef, voor jou', 'ik beweeg', 'vreugde', 'ik ben' en 'hoop'. Waarom? Wonden vervormen je ideeën over liefde. Geloven in goedheid is niet vanzelfsprekend, net zomin als liefde die je nodig hebt om veilig te zijn. Daarom ontvang je inspiratie over wat liefde voor jou kan betekenen als je lijdt aan traumapijn. Je kunt deze ervaringen die verbonden zijn met liefde verzamelen en in de cirkel van liefde plaatsen, waarover je aan het einde van deel I meer zult lezen.

- **Verdiepende vragen.** Aan het einde van elk hoofdstuk staan vragen. Als je wilt kun je een logboek aanschaffen om je ervaringen tijdens het lezen van het boek op te schrijven. Je kunt dit per hoofdstuk doen. Je kunt ook eerst het boek lezen en dan alsnog de vragen maken. Dit is afhankelijk van je leerstijl.

- **Oefeningen.** Helen van trauma en psychische wonden kan niet zonder oefenen en oefeningen, bijvoorbeeld hoe je meer ontspanning kunt ervaren als je getriggerd wordt, hoe je je emoties kunt begeleiden of jouw familie-verhaal in kaart kunt brengen. Alle oefeningen staan in hoofdstuk 9. In de kantlijn tref je een tekst met de letter **O** met een paginanummer en cijfer. Bijvoorbeeld: **O, p. 18, nr. 3**. De **O** verwijst naar een oefening, de **p** naar de pagina en **nr.** naar het nummer van de oefening.

- **Gevoelstaal.** In de kantlijn tref je ook de letters **GT** aan met vermelding van paginanummers, bijvoorbeeld **GT, p. 12-14**. **GT** verwijst naar het boek *Gevoelstaal, Leef van binnenuit*, en de paginanummers. Deze tekst sluit aan bij de tekst van dit boek. Als je het boek *Gevoelstaal* hebt kun je die tekst erbij pakken. Maar je kunt dit boek ook lezen zonder het boek *Gevoelstaal*. De noten staan ook in de kantlijn, zoveel mogelijk bij de nootcijfers in de tekst.

Blader rustig even door het boek. Tijdens het lezen zal alles zichzelf wijzen. Door deze opzet kun je het boek gebruiken voor persoonlijke groei en verdieping, voor als je in therapie bent, en voor psycho-educatie. Ook kan het je inspireren om je (therapeutische) werkwijze als therapeut, coach en pastoraal werker te verdiepen of te verbreden. Je kunt het boek ook gebruiken in een groep waarin je elkaar je verhalen vertelt en van binnenuit naar elkaar luistert.

Ik hoop dat het boek dan ook niet alleen een lees- en studieboek is, maar

ook een boek dat je een helende ervaring geeft en je inspireert om je creatieve mogelijkheden in te zetten. Dat je dit boek er steeds weer bij pakt, voor een oefening, om een liefdeswoord te leren, om beter te begrijpen wat trauma doet, zodat je jezelf en anderen beter begrijpt. Maar bovenal dat het je weer laat geloven in de kracht van liefde en de oneindige genereuze mogelijkheden die liefde heeft om te helen en te delen. Ik wens je een helende reis toe!

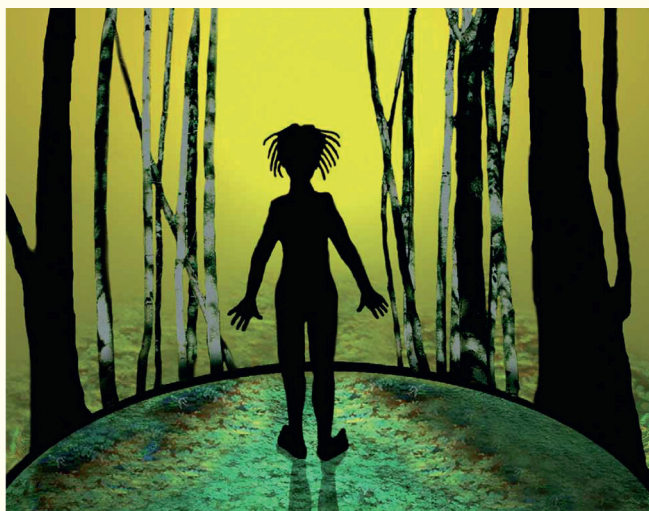


Tekst: Janna Beek-Bakker | Illustraties: Betty Spackman

HET ZILVERWOUd

*Hij sprak lang met haar.
Hij vertelde over liefde, verlangen
en leven,
over de geheimen van het woud.
Zijn woorden waren als tekens,
gegraveerd in haar ziel.
Daarna liet hij haar achter in het
Zilverwoud.
'Hoe heet u?', vroeg ze nog voordat
hij vertrok.
Hij antwoordde: 'Ik die goede woorden
spreek.'*

Ze staat in het Zilverwoud.
Met haar armen wijd uitgespreid
draait ze rond en rond.
Ze proeft de geuren, voelt de
kleuren en ademt de vruchtbare
atmosfeer diep in.
'Zilverbomen, dat zijn zilver-
bomen!' roept ze verrast.
De bomen staan in een cirkel
om haar heen. Voorzichtig stapt
ze ernaartoe, raakt de zilveren



stammen aan en streelt ze. Fier en
vol van leven zijn ze, net als zichzelf.
Hun kronen met zilveren blaadjes
rinkelen zacht in de wind.
De bomen stralen in het morgen-
licht. Hun glans hangt om haar
heen.

Achter de bomen ziet ze paden lig-
gen, sommige breed, andere smal.
Wat zijn het er veel! En wat zijn
ze mooi! Welk pad zal ze nemen
en waar brengt het haar naartoe?
Het Zilverwoud biedt ongekende
mogelijkheden. Onzeker staat ze
stil. Ze heeft een idee. Ze besluit
te luisteren naar de woorden diep
vanbinnen. Misschien kunnen die
haar helpen. De woorden fluiste-
ren. Ze kiest.

Aarzelend zet ze haar eerste stap-
pen. Ze voelt het zachte mos van
het pad onder haar blote voeten.
Bij iedere stap springen haar haren
als zilverdraden vrolijk op en neer.
Ze wil het woud verkennen en de
taal van het woud leren spreken.
Over elke nieuwe ontdekking is ze
verrukt: een kerf in een bast, een
loot aan een stam, de bladeren met
hun vormen, het schaduwspel op
de grond. Soms staat ze even stil
om te luisteren naar de geluiden
vanuit de verte. Die geven haar
een warm gevoel.

Het pad eindigt in een tweesprong.
Welke kant zal ze op gaan? Links

of rechts? Op een met mos begroeide steen rust ze uit. De woorden helpen haar te kiezen.

Verderop beweegt iets in het struikgewas. Wat is dat? Is ze niet alleen? Dan ziet ze lange oren boven de struiken uitsteken, gevolgd door een stompe snuit die vast blijkt te zitten aan een grote kop. Voor alle zekerheid gaat ze achter een boom staan.

Al schuifelend komt het vreemde wezen uit het gebladerte. Zijn huid lijkt wel een pantser dat bij elke beweging rammelt. Zijn huid is geschubd en de schubben zijn schelpen die glinsteren in het zilverlicht. Het geschubde pantser is als een huis waarin hij woont. Zijn poten, harig en grof, doen haar rillen. Ze lijken niet stevig aan zijn lijf te zitten, alsof ze elk moment naar voren kunnen schieten. Zoals hij daar staat, maakt hij een verlegen indruk.

Voorzichtig komt ze achter de boom vandaan. Haar schaduw gaat haar vooruit, het vreemde schepsel tegemoet. Hij komt met zware, onhandige stappen op haar af. Zijn schelpenhuis maakt veel lawaai. Ze doet een stap terug. Hij staat stil. Hij kijkt haar met zijn donkere ogen aan en zegt: 'Dag Kind.' Een beetje beduusd zegt ze ook: 'Dag.'



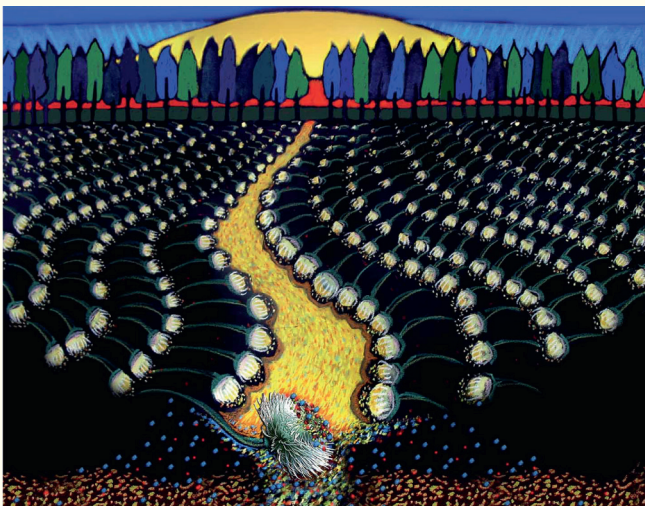
De stem bast traag verder: 'Ik ben Vamir. Ik heb een opdracht. Jij moet niet verdwalen.' En dan iets vlotter: 'Dit woud is slechts het begin van de wereld, ik ken het op mijn harige poot. Vamir brengt je naar je bestemming.'

Ze wacht af of hij nog meer gaat vertellen.

'Kom, we gaan,' is alles wat hij zegt. Hij draait zich om en loopt de linker weg op. Maar ze gaat niet zomaar mee. Eerst wil ze de woorden diep in haar binnenste weten. Ze probeert stil te worden, maar stuit op haar tollende gedachten: kent hij echt de weg? Het woud is zo groot. Ik ben helemaal alleen. Waarom noemt hij me Kind, is dat mijn naam? Ze voelt een vuist in haar buik. Dan keert Vamir zich om en zegt: 'Ik, Vamir, breng je naar je bestemming!' Zijn stem duldt geen tegenspraak.

Het pad gaat over in een brede zandweg. Vamir loopt voorop. Zij moet volgen, dat heeft hij haar duidelijk te verstaan gegeven. Hoewel zijn plompe gestalte anders doet vermoeden, loopt hij in een stevig tempo door. Hij leidt haar langs bloemenvelden, waterplassen en heidevelden. Bij elke nieuwe ontdekking maakt ze een sprongetje van plezier. Ze hoopt dat Vamir zich even omdraait. 'Kijk, Vamir,' roept ze nog, maar hij loopt onverstoorbaar verder. Toch blijft zij zich verwonderen over de bergen, over de zilverglan-sluchten en de zon die omhoog is geklommen. 'Dat betekent dat we al een paar uur onderweg zijn,' zegt ze.

Vamir reageert niet. Is het gerammel van zijn pantser de oorzaak van zijn zwijgzaamheid?



Plotseling stopt hij. Het is stil. Ze staart met grote ogen naar een open veld met zilverbloemen. Als zilvergele stralen schijnen ze haar tegemoet, duizenden bloemen die samen één grote bundel van licht vormen. 'Het lijkt wel of ze voor me buigen,' fluistert ze.

'Eens zul je de betekenis begrijpen,' bromt Vamir. Net zo onverwacht als hij is gestopt, loopt hij verder. Ze volgt, maar na enkele meters draait ze zich toch weer om. Met haar handen voor haar mond verzucht ze: 'Wat een licht! Wat een licht!'

Vamirs pantser rammelt hard, het signaal om vooral niet langer stil te staan.

Als ze een bocht passeren gebiedt Vamir haar met zijn barse stem te gaan zitten.

Daar zit ze dan, op het gras, moederziel alleen. Zelf staat hij een eind verderop van het malse gras te eten. Zij voelt geen honger. Ze is nog te vol van wat ze zojuist heeft gezien. De vuist in haar buik maakt plaats voor een weldadig gevoel. Vol verlangen hoort ze de zachte stem van hem die goede woorden spreekt: 'Verken het Zilverwoud.'

'Memouisa, Memouisa, dat ben ik,' schettert het in haar oren.

Kind draait zich om en tot haar



verrassing kijkt ze in de ogen van een grote vogel.

‘Memouisa, Memouisa, dat ben ik,’ tettert de vogel opnieuw.

De gevederde dame staat geen tel stil; ze hipt en springt en springt en hipt.

Wat ziet dat er grappig uit, denkt Kind en ze kan een glimlach niet onderdrukken.

Opeens voelt ze een zachte bries. De vogel spreidt haar enorme verentooi uit, om hem vervolgens als een waaier net zo snel weer in te klappen. Kind is diep onder

de indruk van de waaier, waarin talloze glinstertjes verstopt zijn.

Glinstertjes waarin ze zichzelf weerspiegeld ziet. Even is er iets zwarts, maar hoe dat heet weet ze niet.

Terwijl Memouisa bezig is haar veren weer in de plooi te brengen, slaat Kind de vogel gade. Ze heeft een witte, vriendelijke kop die als een omgevallen ei op haar hals ligt. De kleine snavel is geel. Haar borst is wit. De poten hebben langgerekte vliezen. De veren op haar heupen vormen een prachtige

karteling van over elkaar gedra-
peerd zwart kant. Van achteren
steken zwarte veren parmantig
omhoog. Als de snavel opnieuw
begint te schetteren, verdwijnt de
zachte schoonheid.

‘Vamir, Vamir.’ De lucht vult zich
met haar gekrijs.

Kent ze Vamir? Kind kijkt ongerust
toe hoe de vogel naar hem toe vliegt,
haar vliezen voor zijn poten zet en
een diepe buiging maakt. De sna-
vel schuurt daarbij over de grond.
Vamir beantwoordt haar buiging
met het rechte van zijn pantser.

Zo blijven ze een tijdje staan.

Kind denkt: het lijkt wel of ze met
elkaar praten. Gaat het over mij?
Samen komen ze naar haar toelo-
pen, Vamir voorop en Memouisa
erachteraan. De vuist in haar buik
groeit met elke stap die ze zetten.
Als ze voor haar staan gaat Vamir
zwijgend opzij en zet Memouisa
een stap naar voren. De lucht vult
zich met haar geschetter: ‘Ik ben
Memouisa, ik ben Memouisa. Ik
verwarm je. Ik zoek eten voor je.
Ik breng je naar je bestemming.
Memouisa, Memouisa, dat ben ik.’

