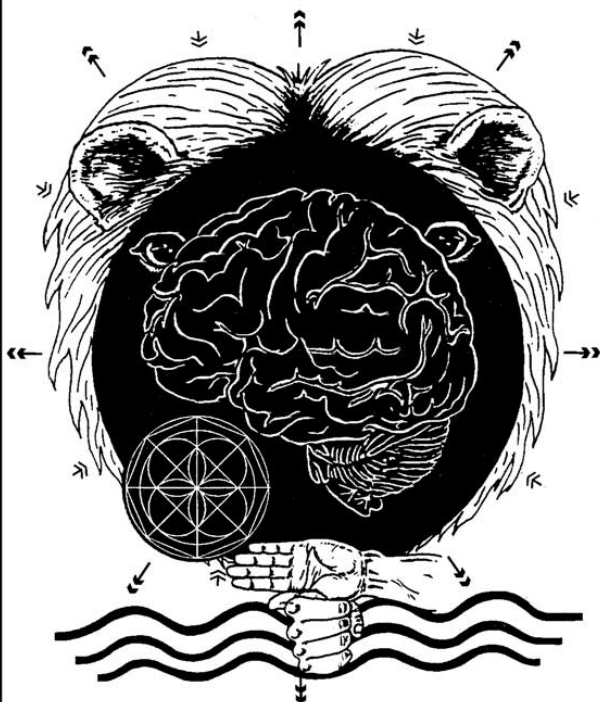


ZET JE EMOTIES (OM) IN BEWEGING



Caroll's Trainingscentrum
Fazantenkamp 360
3607 XB MAARSSENBROEK
0346-574321
KvK 3006762
www.dynamiska.nl
info@dynamiska.nl

**Onverklaarbare pijn
kan een verborgen
emotie zijn !**

Slachtofferhulp,-en verwerking met
Emo-Dynamische, Psychofysieke,
lichaamsgerichte no-nonsens-
training.

Praktische informatie voor
geïnteresseerden en deelnemers
van de lotgenoten verwerkings-
bijeenkomsten- en sessies voor het
opsporen, opruimen en verwerken van
aangrijpende gebeurtenissen, verdriet,
angsten, schuldgevoelens, wrok,
blokkades en andere trauma's

INFORMATIE

Om te bewaren:

*het verwerken van
aangrijpende gebeurtenissen,
Verdriet, woede, Angsten,
jeugdtrauma's,
MISBRUIK !*

De oorzaken, de signalen,
de verwerking

GROTE SCHOONMAAK

Verhelpen is beter
dan verbergen

HULP OM VERLIES
TE VERWERKEN:

Retrospectie



beter luisteren
naar jezelf !



DYNAMISKA

Caroll's
Trainings
Centrum



Caroll's Trainingscentrum
Fazantenkamp 360
3607 XB MAARSSENBROEK
0346-574321
KvK 3006762
www.dynamiska.nl
info@dynamiska.nl

© Copyright Dynamiska 1995-2012. Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie (tekst, beeld, geluid, video, etc) die u in deze uitgave aantreft zijn gelicentieerd aan Dynamiska, Caroll's Trainingscentrum.

Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing in media, kopiëren of op websites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Dynamiska, Carol de Leeuw, of Caroll's Trainingscentrum.

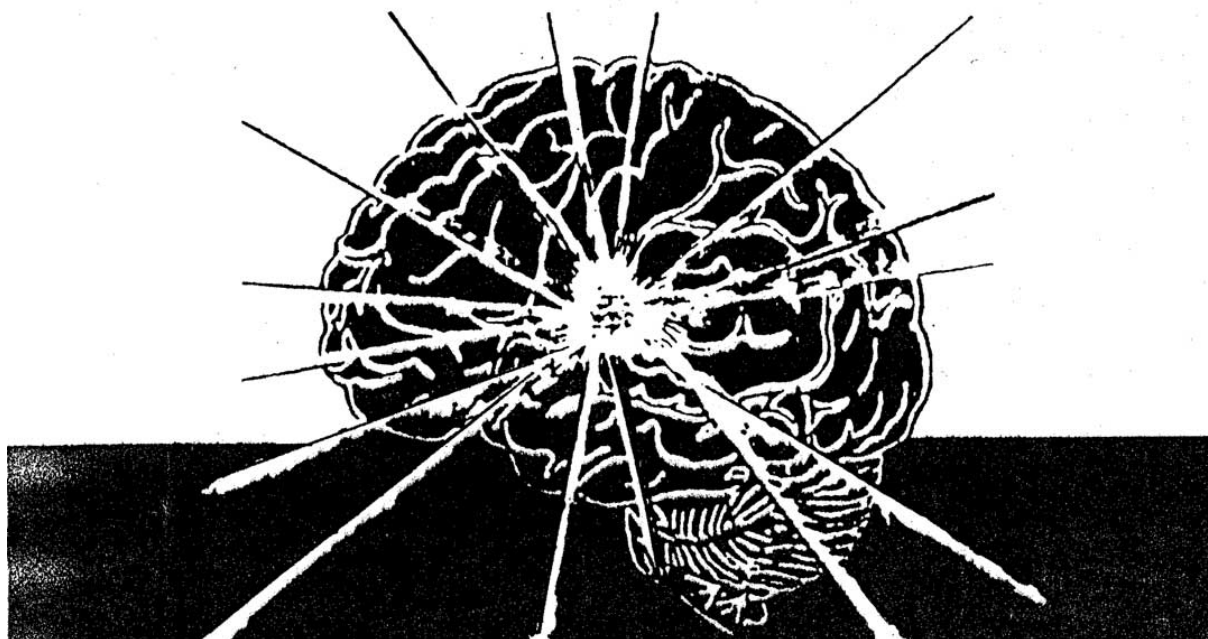
1^e uitgave 1995

Herziene uitgave 1999

Herziene uitgave 2012

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	3
LEVEN OF OVER-LEVEN?	4
VERSTOORDE BIOLOGISCHE INSTINCTEN	4
TRILLEN, BEVEN EN SCHOKKEN	5
BRENG HET NAAR BUITEN!	5
VERHELPELEN IS GEZONDER DAN VERBERGEN, want.....	6
WROETEN EN GRAVEN.....	6
PIJN DOOR TE GELOVEN IN WAT NIET-WAAR IS.....	7
ONTSPANNEN LEGT KWETSBARE PLEKKEN BLOOT.....	8
SCHOKKENDE GEBEURTENISSEN EN ERVARINGEN	8
ONGELOOF, VERWARRING EN VERDRIET	9
ONVERKLAARBARE PIJN KAN EEN VERBORGEN EMOTIE ZIJN	9
PIJN ALS VORM VAN AANDACHT OF STRAF	10
INTERESSE IN EEN LOTGENOTEN “VER-WERK”-GROEP of SESSIE?.....	11
OPGELET! DE LOTGENOTEN VER-WERK-GROEP/SESSIE IS GEEN PRAAT THERAPIE!	11
LAAT TOCH VOORAL HOREN WAT EN HOE JE JE VOELT!	11
DE PARTNERS VAN DE LOTGENOTENGROEP/SESSIES	12
ZOLANG JE HET LEVEN BELANGRIJK VINDT, VINDT HET LEVEN JOU BELANGRIJK!.....	13
ONDERWERPEN, TECHNIEKEN EN LESMATERIAAL DIE BEHANDELD WORDEN TIJDENS BIJEENKOMSTEN EN SESSIES:	13
LESMATERIAAL.....	14
OPGELET!.....	14
EVEN VOORSTELLEN.....	15



INLEIDING

ONDER-Bewust-Zijn, geef mij een betere manier door, om de gebeurtenissen en gevoelens waar het om gaat, DUIDELIJKER in mijn BE-Wust-Zijn te laten ZIEN en VOELEN, zodat mijn lichaam HET niet steeds OPNIEUW hoeft OP-TE-ROEPEN om het te (kunnen) VER-WERKEN!”

Caroll-

In Caroll's Trainingscentrum trainen ook mensen die lichamelijke- en geestelijke problemen en klachten hebben, of zich in een bepaalde “crisisituatie” bevinden. Er is niets mis met problemen hebben of een crisis meemaken, want daar kun je veel van leren. Er komt vaak een stuk BE-wust-zijn of IN-Zicht naar boven. Trauma's maken ook deel uit van het leven. Veel mensen zijn soms zelfs onbewust getraumatiseerd, niet alleen slachtoffers van misbruik en agressie of soldaten en politieagenten. Naast de algemene trainingen wordt er in het centrum ook stevig gewerkt aan het verbeteren van de levenskwaliteit en het verwerken van schokkende, emotioneel aangrijpende ervaringen. Praktisch gezien valt dit eigenlijk onder bewustzijnsverruiming, persoonlijkheidsontplooiing en situatie- en conflictbeheersing, vaardigheden waarmee je eerder en beter in staat bent om te (ver-)werken en te leren omgaan met persoonlijke problemen, klachten en emotionele trauma's die je energie en je leven op dit moment (nog) “verstoren”. Daarom is het belangrijk (en noodzakelijk), dat je inzicht krijgt in je eigen geestelijke- en lichamelijke patronen (programma's) om je te ont-wikkelen en weer beter te maken.

In mijn trainingscentrum komen regelmatig mensen die soms al jaren de een of andere therapie gehad hebben en (vaak terecht) sceptisch geworden zijn ten aanzien van een aantal reguliere behandelmethoden. De eindeloze praatsessies en het gewroet in het verleden, hebben de toestand meestal alleen maar erger gemaakt. Bijna alle mensen zijn op de een of andere manier of reden VASTGELOPEN op bepaalde GEVOELENS en hun VERSTAND! En dan worden ze door (goedbedoelende) therapeuten ook nog eens geanalyseerd, beredeneerd en aangespoord om hun emoties rationeel (verstandelijk en logisch) te gebruiken en met het gebruik van medicijnen hun “onprettige gevoelens” te ONDERDRUKKEN. En dat, terwijl ze eigenlijk alleen maar een voor hen natuurlijke- en praktische manier nodig hebben om die te voelen en te beleven om verlichting te krijgen!

LEVEN OF OVER-LEVEN?

Als ik alleen al denk aan al die mensen die jarenlang in therapie zijn en zichzelf verdoven en vergiften met medicijnen, zoals anti-depressiva en angstonderdrukkers en daardoor bezig zijn met OVER-LEVEN, in plaats van met LEVEN! “Ja, maar ik had een hele aardige, begripvolle therapeut”, zeggen ze dan na langdurige behandelingen, therapiegesprekken en medicijnen slikken. Op mijn vragen als: “Wat ben je er beter van geworden? Wat ben je er in al die tijd mee opgeschoten?”, kunnen ze meestal geen positief antwoord geven. Ik ben dus niet zo’n aardige, begripvolle therapeut, want ik wil iemand zijn die je helpt je problemen en stoornissen zo snel en effectief mogelijk recht te zetten, zodat je weer zelfstandig kunt functioneren. Ik wil een therapeut of coach voor je zijn met kennis en kunde, die weet en begrijpt hoe het (gevoels-)leven werkt en je dat zo snel mogelijk aanleren!

Omdat ik als weerbaarheidstrainer veel mensen begeleidde met traumatische ervaringen en als zwemonderwijzer vaak met (doods-)angst voor water te maken had, had ik al snel door dat (psychologisch) PRATEN nauwelijks effect had en de angsten daardoor vaak alleen maar “vaster”leken te gaan zitten. Doordat ik mij al vanaf mijn dienstitijd bij het Korps Mariniers intensief had bezig gehouden met lichaamstaal, vecht- en vlucht- en territoriumprincipes, ontdekte ik al snel waarom de ene persoon wel zijn traumatische ervaringen verwerkte en een ander niet. Door mijn vechtkunststudies kwam ik al snel tot de conclusie, dat het probleem eerder BIOLOGISCH dan PSYCHOLOGISCH was en dat als je geest en lichaam niet als een geheel of een eenheid trainde, een trauma bijna niet te verwerken is!

- Tijdens het trainen of lopen met cliënten, gebeurde het regelmatig dat tijdens het bewegen, al pratend over wat hen overkomen was, de emoties hiervan in volle hevigheid naar boven kwamen. Door ze gewoon hun gang te laten gaan en ondertussen verder te gaan met de slag- en stoottechnieken of te blijven lopen, leek het in de dagen erna alsof er een soort innerlijke rust of vrede in ze gekomen was. Zelfs het oproepen, denken of praten over de traumatische ervaring, bracht ze niet meer uit hun balans. Blijkbaar was het gebeuren verwerkt en daar is een vrij eenvoudige verklaring voor.

VERSTOORDE BIOLOGISCHE INSTINCTEN

Traumasymptomen worden meestal niet veroorzaakt door de gebeurtenis zelf. Wij mensen verschillen niet zo heel veel met de dieren in het wild. Ook wij zijn uitgerust met de vecht-, vlucht- en bevriesmechanismen die in werking treden bij bedreigende situaties. Op het nivo van het primaire biologische organisme, bestaat er geen denken of theorievorming, De instinctieve en onwillekeurige gedeelten van ons brein en het zenuwstelsel, zijn als die van zoogdieren en zelfs als die van reptielen. De natuur heeft er voor gezorgd dat het zenuwstelsel van alle levende wezens bijna op dezelfde manier reageert op dreigende gevaren. Van alle zoogdiersoorten is er echter maar een die gevoelig is voor langdurige traumatische nawerkingen: de MENS!

Stress, (ook onbewuste) veroorzaakt in het lichaam een bundeling van energie. In een stress-situatie gaat het lichaam adrenaline en cortisol produceren. Het hart gaat harder pompen en stuurt meer bloed naar de hersenen en spieren. Maar, als die

energie geen uitweg of ontlading krijgt, ontstaat een verhoogde bloeddruk en spierspanningen. **ENERGIE VERDWIJNT NIET, MAAR ZOEKT EEN UITWEG!** Onderdrukte emoties zullen dus naar een plaats in het lichaam gaan waar ze vrij spel hebben, Je emoties zijn energieën en hebben een direct effect op je energiecirculatie en organen. **EMOTIE betekent letterlijk: een BEWEGING NAAR BUITEN!** Emoties zijn energiestromen die een opgebouwde spanning moeten afvoeren of neutraliseren. Het maakt niet uit of de emoties als plezierig of onplezierig worden ervaren, **ZE MOETEN NAAR BUITEN OM DE INNERLIJKE SPANNING AF TE VOEREN!** Alle emoties die onderdrukt of genegeerd worden, worden op den duur toxisch (giftig) en verstoren vervolgens de functies in de organen, weefsels en meridianen.

TRILLEN, BEVEN EN SCHOKKEN

Een trauma is geen ziekte of stoornis, maar een **FUNCTIEVERSTORING**. Ze komt voort uit het restant “BEVROREN” energie dat zich niet kon ontladen na een stressvolle gebeurtenis. Dit restant blijft in het zenuwstelsel opgesloten, waar het storingen en blokkades veroorzaakt. Om de biologische- en noodzakelijke weg uit het trauma helemaal “op te lossen” of te “neutraliseren”, heeft het organisme het spontane trillen, beven of schokken nodig dat je overal in de dierenwereld tegenkomt. Bij observaties van dieren in het wild, zie je dat ze na een bedreigende situatie heftig beven of trillen of de gekste sprongen maken. Instinctief weten ze hoe ze de enorme lading energie die bij overlevingsgedrag vrijkomt, moeten “ontladen”. Als we instinctieve oerreacties niet kunnen afmaken, ondermijnen die onafgemaakte handelingen vaak je gezondheid en je leven. Als je de natuurlijke energiestroom van de emoties toestaat, dan zullen ze door je heen gaan, zonder dat je die ergens vast houdt en niet “giftig” worden.

BRENG HET NAAR BUITEN!

Maar jammer genoeg zit juist het in deze maatschappij zo hoog gewaardeerde **RATIONELE DEEL** van onze hersenen (verstand) een efficiënte (ver-)werking van deze natuurlijke, lichaamseigen ontladingsreflex vaak in de weg, Veel mensen worden (onbewust) geblokkeerd door een zogenaamde geestelijke- en lichamelijke “**UITINGSBLOKKADE- of GRENS**”. We willen de controle houden, ons groot houden en niet laten kennen. Denk maar aan wat er vaak tegen een verkeers- of agressie-slachtoffer gezegd wordt die op z'n benen staat te trillen: “Stil maar, rustig maar, huil maar niet, wind je niet op”, enzovoorts. Terwijl we beter kunnen zeggen: “Heel goed! Gooi het er maar uit. Laat het maar komen. Huil maar lekker. Het is goed!” Of samen een rondje lopen (als de persoon niet al te ernstig gewond is). Of nog beter: schreeuw, trap en sla het eruit tegen een bokszak of de natuur. Daardoor ontlaad je voor een groot deel en raakt je zenuwstelsel niet overbelast, De sleutel bij traumaverwerking ligt niet zozeer in de her-beleving van de emotie, maar in het bewust **LICHAMELIJK KUNNEN ONTLADEN**, waardoor de verstoorde neuro-biochemie zich weer kan “resetten” naar “**NORMAAL**”.

Door de oertaal van je lichaam (weer) te leren herkennen, kun je je lichaam en geest helpen zichzelf te herstellen. Het gaat erom inzicht te krijgen in de biologische zelfregulatie van je lichaam. Door te leren niet te verkrampen of terug te trekken, maar te laten **STROMEN**, krijgen je lichaam en geest weer de ruimte. Je lichaam kan alleen stromen als je geest vertrouwen heeft in wat je aan het doen bent. Als je je eigen lichaam (weer) (h)er-kent en vertrouwt, voel je je weer “thuis” en weet je, dat

datgene wat je ervaart een volkomen natuurlijke, biologische reactie is op een overweldigende situatie. Je lichaam krijgt weer vertrouwen in de “bestuurder” en de bestuurder krijgt weer vertrouwen in zijn of haar lichaam.

VERHELPEN IS GEZONDER DAN VERBERGEN, want...

Chronische SPANNING zonder ONT-spanning, loopt uit in OVER- of ONDERspanning, BURN-OUT- of UP, ANGSTEN en DEPRESSIES!!

Besef, dat het in BEDWANG HOUDEN van emoties veel meer energie KOST dan ze TE UITEN! Het onder controle houden van gevoelens, werkt spanning in de hand. Gehoor geven aan wat er diep in je leeft of zit, werkt bevrijdend voor je-zelf! Het wordt echt de hoogste tijd dat ons geleerd wordt dat deze biologische reactieverschijnselen als NORMAAL gezien moeten worden en dat ze GEZOND zijn! Dynamiska-oefeningen werken positief, omdat je geleerd wordt de aandacht op of bij de angst of pijnlijke plek te houden, wat door spierspanningsoefeningen en drukpunten versterkt wordt. Het effect lijkt een beetje op het ontdooien van ijs of boter in de zon op de bewuste plekken, waardoor de daar vastgezette energie loskomt. Door de spierspanningsoefeningen treden energiestromingen op die zich uiten in het plotseling bewegen van spieren of ledematen en vergezeld gaan van trillingen, bevingen, schokken of tintelingen, Wanneer je die, in combinatie met adem- en verbeeldingstechnieken, durft te laten-gaan of aan te houden, hebben ze een REINIGENDE WERKING.

WROETEN EN GRAVEN

Gezien vanuit mijn eigen ervaringen in het Psycho-Biologische gebied, vind ik het ook niet (meer) noodzakelijk om altijd eerst naar de oorzaken van een probleem te “graven”. Hoe nuttig inzicht verwerven meestal ook is, het is ook vaak een langdurig proces en het resultaat is niet altijd zeker. Daar komt nog bij dat kennis van de oorzaak van het probleem, sommige mensen JUUST een EXCUUS geeft om het probleem meer te laten voor wat het is. Want het probleem ligt in het verleden en er is toch niets meer aan te veranderen!

WAT ZOU JE KUNNEN ONTDEKKEN OF LEREN, WANNEER JE JE PROBLEEM OF PIJN (*) DE AANDACHT GEEFT WAAR HET OM VRAAGT?

(*) Voor de term pijn, kun je ook de woorden: verdriet, angst, twijfel, onzekerheid, wanhoop, schuldgevoelens, frustratie, jaloezie, boosheid of wrok invullen!

Kan chronische angst of pijn een geestelijke oorzaak hebben? Ja, maar dat betekent niet dat de angst of de pijn bijvoorbeeld door spanningen, uit de verbeelding komt. In dat opzicht hebben chronische angst en pijn wel degelijk een functie: als SIGNAAL! De angst of de pijn maakt je erop attent dat er ERGENS IETS NIET IN ORDE IS en dat er verder GEZOCHT moet worden naar de OORZAAK, als er op de plaats van de pijn niets gevonden wordt of er geen aanwijsbare oorzaak voor de angst te vinden is.

Waarom willen wij onze pijn liever ontvluchten, dan dat we kijken naar de REDEN die er ACHTER de pijn of de angst VERSCHOLEN gaat? Wat die over onszelf vertelt en de manier waarop we in het leven staan? Ons probleem is dat we vaak “gehypnotiseerd” zijn door de “buitenkant”, de uiterlijke schijn van de problemen en klachten, waardoor we de werkelijke reden daarvoor niet beseffen. Een pijn, ziekte, klacht of probleem lijkt een beetje op iemand die je voor de voeten loopt. Je kunt er met een boog omheen proberen te gaan of er tegenaan lopen. Maar je kunt ook

gaan communiceren met de angst of pijn, klacht of probleem: “Wat probeer je me te vertellen of duidelijk te maken?”.

HET PIJNLIJKE VAN ANGSTEN EN PIJN HEEFT OP DE EEN OF ANDERE MANIER ALTIJD TE MAKEN MET DE “RELATIE” DIE WE MET ONSZELF EN ONZE OMGEVING HEBBEN.

Aan veel zogenaamde niet verklaarbare ziekten, vage klachten of geestelijke problemen, liggen vaak emotionele storingen of blokkades ten grondslag. Zo'n blokkade kan ontstaan door geboorte- of jeugdervaringen, onderdrukte- of verdrongen gevoelens, negatieve gedachtepatronen, verkeerd ademen of ongezond eten en leven. Vaak zijn we ons niet bewust van het emotionele- en geestelijke verband met een lichamenlijk probleem. Ervaringen uit mijn praktijk tonen heel duidelijk aan dat geestelijke- en lichamenlijke processen elkaar over en weer beïnvloeden. Je lichaam communiceert constant met je geest over haar behoeften en verlangens. In de psychosomatische benadering ziet men verbanden tussen de geestelijke houding van de persoon en zijn of haar manier van lichamenlijk functioneren. Er is meestal een vrij duidelijk verband te leggen tussen geestelijke conflicten zoals emotioneel verdriet of pijn en lichamenlijke pijn of ziektesymptomen. Er zijn verbindingen gevonden tussen bijvoorbeeld BOOSHEID en AGRESSIE en NEKPIJN, tussen MACHTELOOSHEID en RUGPIJN en tussen ANGST en BUIKPIJN. Uiteraard is zo'n zwart-wit aanduiding niet op alles van toepassing. Maar de samenhang ANGST en BUIKKLACHTEN, zien we tegenwoordig steeds meer bij vrouwelijke, chronische pijnpatiënten die in hun kindertijd slachtoffer van incest of andere soorten van seksueel misbruik waren.

Steeds weer “ROEPT” (somatiseert) hun LICHAAM, hun organisme, het PROBLEEM OPNIEUW OP, al is het 20, 30 of 40 jaar na het misbruik, als een soort “OPROEP” of AANSPORING” om de PIJN EN HET VERDRIET NAAR BOVEN TE BRENGEN EN VER-WERK-BAAR TE MAKEN!

Een klacht of probleem wordt vaak onbewust voorgesteld als “DE VIJAND”, die koste wat kost BESTREDEN EN UITGESCHAKELD moet WORDEN. Maar zelden wil men de klacht of het probleem zien als een “BOODSCHAPPER” of “WAARSCHUWENDE VRIEND” die op alle mogelijke manieren je AANDACHT PROBEERT TE TREKKEN!

Als je niet zo AFGELEID was door het pijnlijke van de pijn, zou je waarschijnlijk beter kunnen “LUISTEREN” naar wat het PIJNSIGNAAL DUIDELIJK WIL MAKEN. Die pijn vraagt, zeurt, roept, schreeuwt of gilt niet voor niets om AANDACHT! En aandacht is nou net datgene wat we niet aan onze pijn willen geven.

Van pijnstillers gaan er alleen in Nederland al miljoenen pillen, poeders, tabletten, dragees, enzovoorts over de toonbank. Waarschijnlijk onderdrukken de meeste gebruikers van pijnstillers hun pijnen liever kunstmatig (om er geen last van te hebben) dan dat ze proberen hun manier van leven dusdanig te verbeteren of aan te passen, zodat de pijn vermindert of zelfs niet meer nodig is!

PIJN DOOR TE GELOVEN IN WAT NIET-WAAR IS.

PIJN en ANGST horen op de een of andere manier gewoon bij het leven, net als problemen en obstakels. Wanneer je pijn en angst alleen probeert te ontwijken of te ontvluchten, veroordeel je jezelf tot een leven dat oppervlakkig en niet volledig is, want vreugde en verdriet (pijn) horen ook bij elkaar. Wie geen pijn kan of durft toe te

laten, kan vaak ook geen echte vreugde (ver-)dragen. Juist onze angst en het vechten er tegen, maken de pijn erger! **IETS TEGEN DE PIJN DOEN**, betekent opnieuw een 'NEE' tegen je GEVOEL zeggen en dus bereik je het tegenovergestelde resultaat. PIJN symboliseert iets dat ONAANGENAAM is en waar je niet aan wilt. PIJN staat voor een 'NEE' tegen het GEVOELSLEVEN of bepaalde (onder)'DELEN van je LEVEN. PIJN maakt je dus op een pijnlijke manier duidelijk dat je IN-JE-ZELF VASTZIT, dat je LEVEN NIET IN BALANS IS en dat je weer een EENHEID, een GEHEEL moet worden om beter te worden.

Wanneer je pijn voelt, gelooft het verstand (oud programma) iets, maar je gevoel zegt (ziel, hart, lichaam) dat het niet waar is. Gewoonlijk probeer je onbewust een pijnlijk gevoel te vermijden door een krampachtig samentrekken van de spieren. Maar wanneer je leert de neiging om de pijn te ontwijken, te vervangen door een neutrale, onpartijdige aandacht en houding, dan kan de spanning waarmee het pijngevoel verbonden is, loslaten, waardoor de pijn minder wordt. Je duwt de pijn dan niet meer weg als iets waartegen je moet vechten. Misschien kun je lichamelijke- of emotionele pijn lange tijd negeren of verdringen, maar je verandert niets aan de oorzaak en je blokkeert vooral de kans op genezing. Als je "JA" zegt tegen de pijn en deze toelaat, zeg je ook "JA" tegen datgene waartegen je je hebt verzet en hebt willen ontkennen of verdringen. Zodra je "JA" hebt gezegd, heeft de pijn haar functie of taak gedaan en kan of mag ze (weer) loslaten.

ONTSPANNEN LEGT KWETSBARE PLEKKEN BLOOT

Zodra iemand zich durft te laten gaan in het voelen van zijn lichaam (en de angst of pijn), treedt er als vanzelf een verbetering van het ADEMPATROON op. Pijn- of stresspersonen ademen meestal onvoldoende uit. Ze houden een deel van de ingeademde lucht vast. Door dat onvolledige- en onregelmatige ademen, kun je bepaalde gevoelens niet goed voelen of toelaten. In het bijzonder gevoelens die emotioneel confronterend of pijnlijk kunnen zijn. Door bewuster en meer volledig te ademen, kunnen de geblokkeerde- of buitengesloten gevoelens toegelaten worden en kan de pijn of het angstmoment op een neutraliserende manier worden doorleefd en verwerkt. Het is belangrijk dat je bewust wordt van allerlei dagelijkse situaties of confrontaties die je ademproces belemmeren of blokkeren. Dit herkennen is al een eerste stap om vrijer en vollediger te ademen en te (be-)leven!

SCHOKKENDE GEBEURTENISSEN EN ERVARINGEN

"Als ik toegegeven had dat onze ruzies wel te maken hadden met mijn verkrachting, had ik onder ogen moeten zien wat de gevolgen daarvan waren, hoe ze mij ge- en misvormd had! Op dat moment was ik daar nog niet klaar voor. Daar waren nog heel veel therapeutensessies voor nodig. Traumatische ervaringen maken het moeilijk om je gevoelens, frustraties en woede juist te plaatsen. Je ziet niet het verschil tussen een normaal conflict, terechte boosheid naar je partner toe en een conflict dat eigenlijk voortkomt uit die traumatische ervaring".

Nancy R.

Er is een rechtstreeks verband tussen de manier waarop je iets ervaart of beleeft en de manier waarop je jezelf "beschermt" tegen pijnlijke ervaringen en gevoelens door ze te verdringen of op een andere manier buiten te sluiten. Wanneer je van slag bent en niet weet hoe dat komt of waar dat vandaan komt, dan is de kans heel groot dat

wat je voelt niets met het nu te maken heeft. Het kunnen niet-verwerkte ervaringen of emoties zijn, gebaseerd op gebeurtenissen die soms terug gaan tot de vroege jeugd en de babytijd. Veel van onze tegenwoordige reacties (programma's) komen van de tijd dat we nog heel jong waren. Je gedrag wordt bepaald door je onderbewustzijn en je onderbewustzijn wordt, zoals een computer, geprogrammeerd door je ervaringen. In die periode worden pijnlijke- of angstige gebeurtenissen en ervaringen als bedreiging gezien voor het leven en de gezondheid. Een deel van het onbewuste overlevingsmechanisme gaat zich daar tegen "wapenen" om je te beschermen. Bepaalde pijnlijke (jeugd-)ervaringen kunnen op dat moment niet bevat en verwerkt worden. Het is een van de functies van je onbewuste geest het besef van de volledige invloed van deze ervaringen te onderdrukken. Het is dit "OPSLAAN" of "BEVRIEZEN" wat problemen kan veroorzaken als je ouder wordt.

ONGELOOF, VERWARRING EN VERDRIET

Schokkende gebeurtenissen kunnen iemands leven in een klap totaal veranderen. Een aanranding, verkrachting, mishandeling, een auto- of treinongeluk, zijn voorbeelden van schokkende gebeurtenissen die ons allemaal zouden kunnen overkomen. Wanneer je zoiets meemaakt, kan dat vaak goed verwerkt worden. Maar zo'n schokkende gebeurtenis kan ook leiden tot het ontstaan van een Post-Traumatische-Stress-Stoornis (PTSS). De impact na zo'n gebeurtenis kan zo groot zijn, dat sommigen het geen plek kunnen geven. Bij mensen die lijden aan PTSS, heeft de gebeurtenis zo'n geestelijke wond (trauma) geslagen en zoveel angst en stress opgeroepen, dat deze later (post) problemen, klachten en stoornissen kan veroorzaken die het dagelijkse leven ontregelen. Deze mensen hebben ook vaak het gevoel dat ze GEEN GREEP OP HUN LEVEN MEER HEBBEN!

Vaak reageert iemand in eerste instantie zoals het "HOORT" op de stress of de shock. Dat wil zeggen; automatisch, zonder nadenken. In de volgende fase komt ongelooft, gevoelens van verwarring en vervreemding, moeite met concentreren, niet over het gebeuren willen of kunnen denken of praten en ontkennen dat er iets gebeurd is. Mensen die aan PTSS lijden, hebben zowel lichamelijke- als geestelijke klachten en problemen die per persoon kunnen verschillen. Het zijn vaak mensen die onbewust geneigd zijn bepaalde prikkels of situaties te vermijden die met de schokkende gebeurtenis verband houden of die er alleen maar op lijken! Bij sommigen wordt een nare gebeurtenis in nachtmerries, emotionele flitsen en gedachten herbeleefd.

ONVERKLAARBARE PIJN KAN EEN VERBORGEN EMOTIE ZIJN

"Er zijn ervaringen die voor kinderen te pijnlijk zijn om te voelen. Er zijn ook bepaalde dingen van onze ouders die voor kinderen te pijnlijk zijn om te weten. Kinderen die niet bij machte zijn deze situaties te veranderen, nemen dan uit zelfbescherming hun toevlucht tot VERDRINGING, waarbij ze de herinnering aan de gebeurtenis naar het ONBEWUSTE verbannen en ONTKENNING, waarbij ze weigeren een duidelijke aanwezige waarheid te erkennen".

Jean Jenson-

Klachten en problemen als: hoofdpijn, slaapstoornissen, lichamelijke pijnklachten, angstaanvallen, constante geprikkeldheid en alertheid, dwanghandelingen en depressieve gevoelens, zijn te algemeen om nog enige verbinding met de oorspronkelijke gebeurtenis te leggen. Het kan ook zijn, dat iemand bepaalde delen

van wat hem of haar overkomen is “VERGEET” en het zich helemaal niet herinnert. Waarschijnlijk was de situatie zo overweldigend, beangstigend of bedreigend, dat het bewustzijn die heel diep wegstopt in het on- en onderbewustzijn. Hun klachten worden dus vaak niet herkend, waardoor ze maanden, ja, zelfs jarenlang klachten kunnen hebben waarvan ze niet beseffen (evenals hun arts) dat die verband houden met een pre- of post-traumatische-stress-stoornis. Als de stress-stoornis-veroorzaker niet herkend wordt en dus chronisch (langdurig) aanwezig blijft, dan kunnen er klachten op de voorgrond treden waarbij geen enkele verbinding gelegd wordt met die nare gebeurtenis, Je kunt zelfs je hele leven klachten hebben, zonder dat er ooit verband gelegd wordt met de oorspronkelijke gebeurtenis zelf! Ook na een relatief onschuldige gebeurtenis, zoals een ruzie, verkeersincident of inbraak, kunnen zich later behoorlijk ernstige stoornissen ontwikkelen.

PIJN ALS VORM VAN AANDACHT OF STRAF

Tijdens een conflict of stresssituatie, leg je niet altijd het verband tussen het conflict of de stressituatie die je NU hebt. Vaak ga je (onbewust) terug naar oude herinneringen (bestanden, database) en ervaringen en reageer je dus eigenlijk op spanningen en angsten uit het verleden (oud programma) en niet op de ervaringen van het moment! Als het geheugen zich hecht aan pijnlijke ervaringen, leidt dat vaak tot ziekte en pijn. Soms heeft iemand bijvoorbeeld een lichamelijk probleem dat verband houdt met BOOSHEIDS- of FRUSTRATIEGEVOELEN tegenover een PERSOON of een SITUATIE. Wanneer je dit verband niet ziet en de boosheid niet kunt verwerken, zal er waarschijnlijk alleen een oppervlakkige “genezing” plaatsvinden met een tijdelijke vermindering van de lichamelijke symptomen. Er zijn ook mensen die met lichamelijke pijnklachten komen die daarmee een soort depressie maskeren. De pijn of het verdriet wordt door de geest als het ware op lichamelijk nivo geprojecteerd en ook ECHT GEVOELD! Het kan zijn dat dit soort depressie zich voordoet, omdat lichamelijke klachten vroeger EERDER (ouderlijke) AANDACHT opleverde of serieuzer genomen werd dan emotionele- of geestelijke problemen. Dit komt ook regelmatig voor bij eenzame ouderen.

PIJN wordt ook gemakkelijk als “STRAF” gezien en gevoeld en kan ondraaglijke schuldgevoelens veroorzaken. Bij pijnpatiënten die als kind emotioneel verwaarloost, misbruikt of mishandeld zijn, blijft pijn vaak als een (onbegrepen) chronische pijn het gevoelsleven beïnvloeden. De “PROGRAMMERING” of “BLAUWDRUK” van hun onderbewustzijn kan bijvoorbeeld luiden:

”ik werd mishandeld, dus ik was slecht, dus ik verdien straf!”

Of de hoofdvorm van OUDERLIJKE AANDACHT (aandacht wordt als LIEFDE gezien), kwam in de vorm van afwijzing, mishandeling en pijn. Daardoor kan die persoon zich de rest van zijn verdere leven vastklampen aan pijnervaringen en lijdt hij aan chronische pijn om die aandacht (band) niet kwijt te raken. Op die manier houdt hij of zij de (pijnlijke) band met de negatieve en in zekere zin onbereikbare ouder(s) in stand.

Ook mensen die het verlies van een geliefde of naaste niet verwerkt hebben, die een rouwproces uit de weg zijn gegaan, of er maar niet in slagen de gevoelens die bij rouwen “horen” te verwerken: (ongeloof, ontkenning, verdriet, boosheid, depressie), Zijn geneigd de emotionele pijn van het verdriet of de boosheid om te zetten in lichamelijke pijn-of klachten. De klinische ervaring toont aan dat het BEGIN van een CHRONISCHE PIJNPROBLEMATIEK vaak in een PRECIES TIJDSVERBAND STAAT met een OVERLIJDEN of een EMOTIONELE SCHEIDINGSSITUATIE!

INTERESSE IN EEN LOTGENOTEN “VER-WERK”-GROEP of SESSIE?

Je (be-)leven terug-nemen door het ver-leden (verre-lijden) alsnog te uiten en te verwerken!

Waarom zou jij aan een lotgenoten verwerkingsgroep-of sessie meedoen? Omdat samen praten, delen en beleven wel degelijk helpt als je diep in de problemen zit of ernstig ziek bent. Uit onderzoek blijkt duidelijk dat (mogen en durven) praten over moeilijke, ernstige geestelijke of lichamelijke problemen, vaak helpt om die beter te hanteren. Het mogen en kunnen UITEN van verdriet, angst, twijfel, wanhoop, boosheid of schuldgevoelens, kan zelfs zoveel opluchting geven dat het een probleem of ziekte gunstig beïnvloedt. Praten met lotgenoten kan je helpen, niet alleen om de problemen een naam te geven, maar ook om te horen (en te zien) hoe anderen dat ervaren en ermee omgaan. Soms is het een openbaring om te horen hoe anderen op ongeveer gelijksoortige situaties en problemen reageren en er mee omgaan.

OPGELET! DE LOTGENOTEN VER-WERK-GROEP/SESSIE IS GEEN PRAAT THERAPIE!

De training in de lotgenotengroep of sessies is erop gericht de stress-en blokkadefactoren te neutraliseren en te leren “STUREN”, zodat je weer “NORMAAL” kunt FUNCTIONEREN. “Normaal” betekent hier: je angsten en problemen onder ogen durven zien en weer voldoende vertrouwen in de toekomst krijgen, waardoor je beseft dat het leven nog steeds de moeite waard is! Je eerste doel is dat je in de ogen kijkt of voelt wat er toen zo moeilijk, beangstigend of bedreigend was en de pijnlijke gebeurtenis in je systeem te verwerken. De herinnering of het gevoel bij die herinnering kan pijnlijk zijn, MAAR HET MAAR EEN HERINNERING!

Praten of huilen tijdens het herinneren is meestal helaas niet voldoende om tot een volledige verwerking te komen. Het lucht wel op, maar verwerkt het niet. Het is voor het genezingsproces soms echt nodig terug te gaan en de volledige confrontatie met de pijnlijke emoties aan te gaan, die ook te voelen en alsnog af te maken. Over iets PRATEN is namelijk een BEWUSTE HANDELING, uitgevoerd door de BEWUSTE GEEST en dat HELPT JE NIET VERDER MET DE OPGESLAGEN PIJNENERGIE DIE ONBEWUST IS!

Ik moet hier heel duidelijk benadrukken, dat het niet de bedoeling is om je geschiedenis (bestanden) uit te wissen (deleten). Je kunt ook niet zeggen: “Ik heb de sessies gedaan, ik heb me met mijn emoties geconfronteerd, nu heb ik dat stuk van mijn leven afgesloten en kan ik verder!” Het is eerder zo, dat het verlies, de angst, de boosheid, eindelijk in je LEVENSLIOP -of STROOM OPGENOMEN WORDT! De gevoelens zijn dan niet verdwenen, maar je kunt er dan wel weer gewoon mee omgaan, zodat je leven niet meer verstoord wordt en je bepaalde gevoelens en situaties niet meer vermijdt. HET IS DUS GEEN PRAAT THERAPIE! ER ZAL FLINK GEWERKT WORDEN AAN VERWERKING!

LAAT TOCH VOORAL HOREN WAT EN HOE JE JE VOELT!

Er zijn altijd mensen die het moeilijk vinden over hun persoonlijke zorgen en problemen te praten. Aan die mensen moet je ook niet gaan trekken. Het is ieders vrije keuze om wel of niet over je probleem of ziekte te praten. Maar het kan absoluut

geen kwaad om iemand die weinig van zijn emoties laat zien, zo nu en dan te vragen hoe het gaat. Je kunt duidelijk proberen te maken dat je wilt luisteren en daar de tijd voor wilt nemen. Hoe vaak wordt er niet achteloos gevraagd: "Hoe gaat het?", maar dan met zoveel afstand en haast in de stem, dat je bij voorbaat al de lust vergaat om meer te zeggen dan "O, het gaat wel!". Mijn ervaring is dat mensen vanzelf over HUN ervaringen en gevoelens gaan praten, wanneer ze ECHTE BELANGSTELLING voelen!

Er is natuurlijk een groot verschil tussen "ZEUREN" en "KLAGEN" over je probleem of ziekte en er OPENLIJK OVER PRATEN. Openlijk erover praten heeft dan ook een gunstiger effect dan dat je geforceerd positief probeert te doen of te zijn. Er moet wel een evenwicht zijn. Er is ondertussen genoeg wetenschappelijk bewijs dat het uiten van je zogenaamde "negatieve gevoelens" ook een positief effect heeft op je afweersysteem!

Er zijn ook mensen met moeilijke problemen of een ernstige ziekte, die de neiging hebben zich "GROOT TE HOUDEN". Ze praten heel moeilijk over wat hen bezig houdt en als je ze vraagt hoe het gaat, zeggen ze steevast: "Goed hoor" of "Het gaat wel". Vooral vrouwen hebben er vaak moeite mee te laten merken dat ze wel steun of hulp kunnen gebruiken. Die zijn zo gewend ANDEREN STEUN TE GEVEN, dat als ZIJ zich niet zo goed voelen of ziek worden, ze meteen denken: "Kunnen mijn man, partner, kinderen, ouders of collega's het wel aan?". Daarom doen zij zichzelf vaak sterker voor dan zij in werkelijkheid zijn. Zij willen niemand tot last zijn. En dan kom je vanzelf uit bij.....

DE PARTNERS VAN DE LOTGENOTENGROEP/SESSIES

Je partner, familie, kinderen of vrienden, kunnen nog zoveel begrip en geduld hebben, er zullen altijd dingen zijn die ze niet (kunnen) begrijpen. Als partners of vrienden daar problemen mee hebben, dan is het zinvol en verstandig om hen bij de training te betrekken. Niet alleen om duidelijkheid te krijgen of om over eigen problemen en zorgen te praten, maar om te weten te komen waar de ander zich zorgen over maakt of bang voor is en waarom. Bijvoorbeeld over AFSTANDELIJKHEID of AFHOUDEN. Dat hoeft geen AFWIJZING te zijn, maar kan de ANGST zijn dat bepaalde onderwerpen (lees: GEVOELENS) TE DICHTBIJ KOMEN! Samen met je partner (of met iemand anders) over je problemen en gevoelens praten is belangrijk, maar dat gebeurt niet altijd vanzelf. Mensen reageren nu eenmaal heel verschillend op dezelfde soort gebeurtenissen. De een wil er juist over praten, de ander sluit zich af en weer een ander gaat heel flink of stoer doen. En daar moet je SAMEN doorheen leren zien. Dus sluit je partner of kring niet buiten en laat hem, haar of hen dit boekje ook lezen als daar behoefte aan bestaat. SPREEK JE GEVOELENS (ERGENS) UIT, of het nu bij een mens van vlees en bloed is, een lotgenotengroep, een hulptelefoon, of in een dagboek of brief. Als je alle onderzoeken en ervaringen op een rijtje zet, wordt een ding in ieder geval echt duidelijk: MAAK VAN JE HART GEEN MOORDKUIL! Deel je gevoelens met anderen, niet alleen de negatieve, maar vooral ook de positieve gevoelens. Depressieve- of zwaar zieke mensen krijgen vaak de indruk dat zij niet blij mogen zijn. Zij hebben immers die problemen of die ziekte! Het gaat er ook niet om of een ander je begrijpt of niet, het gaat om je gevoelens, de gevoelens die JOU BEZIGHOUDEN!

ZOLANG JE HET LEVEN BELANGRIJK VINDT, VINDT HET LEVEN JOU BELANGRIJK!

Aan gezien ik geen arts of psychiater ben, maar een Emo-Dynamische Ontspanningstherapeut en Vitaliteitscoach, stel ik geen medische diagnoses, schrijf ik geen medicijnen voor en werk ik niet volgens of vanuit de reguliere medische- of psychologische denkmodellen. In plaats daarvan richt ik me zoveel mogelijk rechtstreeks op de Psychofysieke facetten van de persoon, op zijn "KRACHTENSPEL" dat de wisselwerking van zijn of haar lichaam en geest bepaalt en daarmee het hele doen en laten (gedrag).

Tijdens de oefeningen en gesprekken kijken we onder andere naar welke krachten je gebruikt of niet-gebruikt en welke tegen jezelf en waarom. Daarmee wordt al heel snel duidelijk waardoor iemand uit balans is, maar ook welke "TEGENKRACHTEN" nodig zijn om die weer in balans te brengen.

BETER worden kan wat tijd en moeite kosten, ongeveer op dezelfde manier als het aanleren van gezondmakende gedragspatronen en het uitproberen van een ander gedrag. De effectiviteit van deze manier van trainen is vooral te danken aan de invloed van de geest, die zowel bij het ontstaan van ziekte en pijn, als bij het beter worden heel groot is. Als je langdurige problemen hebt of lichamelijk- of geestelijk "ziek" bent, kun je wel al je hoop stellen op het medicijn of de therapie die je zal genezen, maar tot die tijd kun je wel alvast BEGINNEN met OEFENEN om de KWALITEIT VAN JE LEVEN POSITIEF TE BEINVLOEDEN! En aan die kwaliteit is altijd wat te doen, zonder meteen psychologisch – of spiritueel zweverig bezig te zijn, door letterlijk en figuurlijk van binnen en van buiten (weer) IN BEWEGING TE KOMEN, zodat HET LEVEN IN JE WEER GAAT STROMEN!

ONDERWERPEN, TECHNIEKEN EN LESMATERIAAL DIE BEHANDELD WORDEN TIJDENS BIJEENKOMSTEN EN SESSIES:

1. De verbinding en wisselwerking tussen lichaam en geest.
2. Principes van adem-en spierspanningen, emoties en pijn.
3. De pilaar van verdriet, angst, boosheid en frustraties.
4. Spiertesten en verbeeldingskrachtoefeningen als verduidelijking hoe door gedachten en gevoelens lichamelijke-en geestelijke reacties veroorzaakt worden.
5. Hoe en op welke manieren trauma's ontstaan en terugkomen.
6. Verdedigings- en (zelf-)beschermingsmechanismen zoals: ontkennen, negeren, blokkeren, verdringen, vermijden, vergeten, enzovoorts.
7. Pre- en Post-Traumatische-Stress-Syndromen; oorzaken, verschijnselen en principes.
8. Ontspanningstechnieken en het verwerkingsproces.
9. RetroScopie- en RetroSpectie-oefeningen; opsporen en ontdekken van oorzaak en Gevolg, omzetten, neutraliseren en verrijken van het verleden.
10. Ontdooi-, ontladings-, uitlaatklep- en neutralisatietechnieken en principes, resetten en Fine-Tunen.

LESMATERIAAL

Tijdens de bijeenkomsten en sessies maken we gebruik van het boek: “MIJN LICHAAM ZEGT”; leer vertrouwen op de innerlijke oerwijsheid van je lichaamsgevoelens” en specifieke Emo-Dynamische Verbeeldingsoefeningen om aangrijpende gebeurtenissen en andere trauma’s bewust te verwerken uit de werkboeken;
“PSYCHOFYSIEKE MEDITATIE-MEDICATIES” Deel 1; Emo-Dynamische Verbeeldingsoefeningen,
“PSYCHOFYSIEKE MEDITATIE-MEDICATIES” Deel 2; De helende kracht van innerlijke beelden,
“PSYCHOFYSIEKE MEDITATIE-MEDICATIES” Deel 3; De genezer in ons.
De syllabus; “PIJN EN PIJNBESTRIJDING MET DE NATUURLIJKE METHODE”.

OPGELET!

Deze bijeenkomsten en sessies zijn alleen toegankelijk voor personen die door instanties als slachtofferhulp, zedenpolitie, Altrecht, arts, psycholoog of door andere lotgenoten doorverwezen zijn of daarvoor een persoonlijke uitnodiging met deelnameformulier gekregen hebben.

Heb je interesse of wil je meer informatie, neem dan contact op met Caroll’s Trainingscentrum voor de mogelijkheden. Vanwege het beperkte aantal plaatsen per groep (6 tot 8 personen) is het raadzaam op tijd te reageren. Koffie, thee, limonade, versnapering en een werkboek of syllabus zijn bij de bijeenkomsten of sessies inbegrepen.

Neem in ieder geval gemakkelijk zittende kleding en schone sport- of binnenschoenen mee!

EVEN VOORSTELLEN

Ik ben Carol de Leeuw, geboren in 1953, oprichter van Carol's Trainingscentrum in 1981 en ontwikkelaar en samensteller van het Dynamiska Trainingssysteem (T/M). In het dagelijkse leven ben ik BioRelaxatietherapeut, vitaliteitscoach en zelfverdedigingsinstructeur. Daarnaast ben ik free-lance illustrator en schrijver. Ik was jarenlang vaste schrijver voor vechtsportmagazines en ben zelf hoofdredacteur van mijn eigen clubbladmagazine, waarvan het eerste nummer in 1984 verscheen. Alle lesmaterialen, werkboeken en oefenmaterialen die in het trainingscentrum gebruikt worden, zijn door mij persoonlijk ontwikkeld en geschreven. Ik ben ook twintig jaar zwemonderwijzer geweest en lange tijd lid van de NVTH (Nederlandse Vereniging voor Toegepaste Hypnose). Door de jaren heen was ik ook regelmatig gastdocent in sport- en vechtsportscholen in Europa en Amerika. In Nederland coachte ik leidinggevenden en werknemers van bedrijven ter plekke op de werkvloer.

Mijn jonge jaren kenmerkten zich door een scala van jeugdziekten en problemen, waaronder astmatische bronchitis, langdurige verblijven in ziekenhuizen en grote verlegenheid. Door kennismaking en beoefening van Yoga, Jiu-Jitsu, Pentjak-Silat, turnen, hardlopen en zwemmen, groeide ik daar praktisch helemaal overheen. Hoewel ik in eerste instantie op de traditionele manier trainde, ontwikkelde ik al op vrij jonge leeftijd een geheel eigen vitaliteits- en weerbaarheidssysteem, ingesteld op de behoeften en de natuurlijke aanleg van de individuele mens. Het grootste deel van mijn tegenwoordige werk is erop gericht mensen (weer) in zichzelf en de genezende capaciteiten van hun lichaam en geest te leren veertrouwen en ze een stevige basis te geven, waarmee ze effectief en onafhankelijk kunnen functioneren. Daar valt ook slachtofferhulp en traumaverwerking met mijn Emo-Dynamische, Psychofysieke, lichaamsgerichte no-nonsens-training onder. De vaak opzienbarende en hoopvolle resultaten die er al jarenlang met het Dynamiska-systeem en de Vitaliteits-en Weerbaarheidstrainingen bereikt worden, zijn uiteraard niet zaligmakend, maar het komt allemaal al een flink stuk in de goede richting. Laat mij jou op een persoonlijke, plezierige en pittige manier de technieken en vaardigheden voor een gezond en vitaal leven bijbrengen. Twijfel je nog? Kijk dan nog eens goed naar de foto's op de website en de artikelen. Ik ben zagezegd het levende bewijs van de werkzaamheid en effectiviteit ervan!