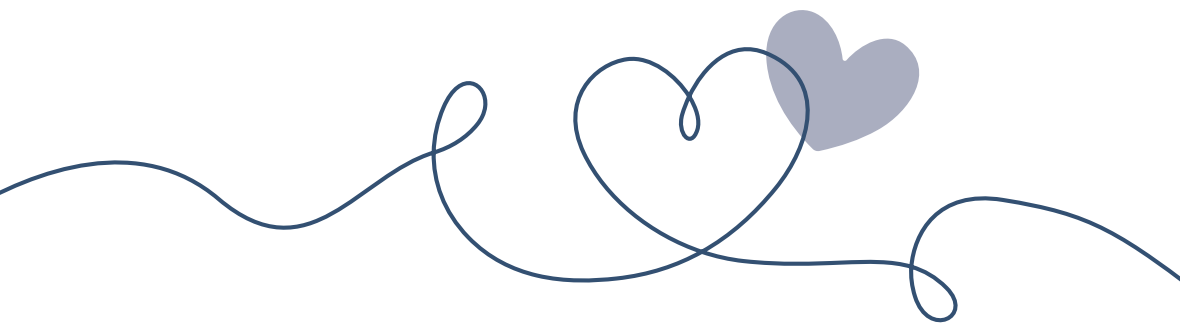


De onverwachte kracht van trauma's

Isabelle Cerf



DELTA Δ S

Inhoud

Belangrijk	7
Inleiding	9
Knuffelspiritualiteit	13
Verankerde spiritualiteit	14
1 VAN VERWONDINGEN NAAR BLOKKADES	19
2 GEBRUIK JE W.A.A.R.D.E.-METHODE	29
Eerste vraag: Waarom?	34
Tweede vraag: In welke mate ben ik aansprakelijk?	37
Derde vraag: Argumenten of hoe nuanceren?	38
Vierde vraag: Wat zijn de resultaten hiervan?	41
Vijfde vraag: Daden: wat kan ik doen?	42
Ten slotte: En ja, nu is het aan jou om te leven	43
3 BLOKKADES MET JEZELF	45
Blokkades met mijn emoties	47
<i>Negatieve emoties</i>	48
Woede	49
Schuldgevoel	51
Jaloezie	53
Schaamte	55
Angst	57
Verdriet	58

<i>De W.A.A.R.D.E.-methode toegepast op negatieve emoties</i>	61
<i>De W.A.A.R.D.E.-methode toegepast op het vluchten voor positieve emoties</i>	97
Blokkades met mijn identiteit	109
<i>De voornaamste blokkades met mijn identiteit</i>	109
Zelfsabotage	109
Beperkende overtuigingen	112
Het impostersyndroom	116
De twijfel	117
Het ego en de narcistische zwakte	119
De dualiteit	126
De pantsers	128
<i>De W.A.A.R.D.E.-methode toegepast op blokkades met mijn identiteit</i>	131
Besluit	171
Dankwoord	183

Inleiding

Spiritualiteit heeft me altijd al gefascineerd. Het is een ongelooflijk rijk universum dat helpt om het leven, de gebeurtenissen en jezelf op een andere manier te bekijken. Spiritualiteit is in de loop der eeuwen ontstaan rond verschillende disciplines die elkaar aanvullen en die onze complexiteit, onze identiteit, onze imperfectie en onze schoonheid weerspiegelen (zoals waarzeggerij, astrologie, energieën, karma, enzovoort). We kunnen er heel veel van leren en iedereen krijgt de kans om zich bewust te worden van zichzelf.

Dankzij de spiritualiteit kon ik mijn gewaarwordingen onder woorden brengen, heb ik geleerd afstand te nemen van gebeurtenissen en heb ik mezelf ontdekt. Het heeft me geholpen en helpt me nog elke dag om een diepgaande en oprechte relatie met mezelf op te bouwen.

In mijn eerste boek, *Compleet handboek voor de Lichtwerker*, laat ik je in alle oprechtheid en eerlijkheid mijn spirituele referentiekader zien. Ik beschrijf daarin de manieren om je eigen spiritualiteit en jezelf te ontdekken. Dit boek is een beetje anders.

In dit boek wil ik het hebben over je blokkades¹ en datgene waarvoor jij wilt vluchten.

In dit boek wil ik je helpen om open te staan voor jezelf zoals je bent en welwillend naar jezelf te luisteren.

1. **Een blokkade** is een energie, een zwakte, een gedachte, een verwonding, een herinnering, een emotionele reactie die jouw innerlijke of uiterlijke welzijn verhindert. Het is een heel belangrijke waarschuwing met een essentiële les die je niet mag vergeten.

In dit boek wil ik het heel graag hebben over jou en over de mooie mens die je bent.

Laten we bij het begin beginnen.

De laatste tijd zie ik steeds meer magische 'oplossingen' opduiken om je zogezegd voorgoed te bevrijden van trauma's, van verwondingen en van negatieve emoties.

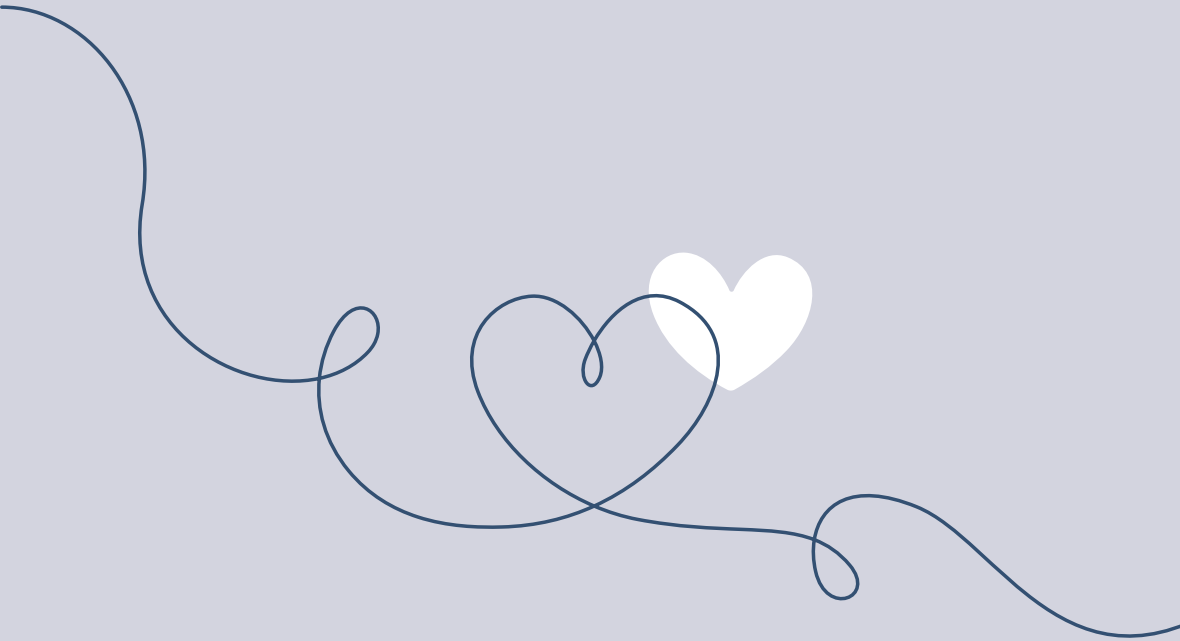
Ik ben het beu om al die beloftes te zien dat je overvloed krijgt als je bepaalde mantra's drie keer per dag herhaalt. Ik ben het beu om berichten te krijgen van wanhopige mensen die denken dat ze het verkeerd doen omdat de protocollen niet werken. Dat maakt mij heel erg boos. Enerzijds omdat ik er niet tegen kan dat de wanhoop van anderen gebruikt wordt voor persoonlijk gewin, anderzijds omdat ik iemand ben met verschillende trauma's.

Ik ben een van die mensen die zichzelf hebben opgebouwd op basis van trauma's. Ik ben een van die mensen die hebben gevochten om te overleven en om het leven zin te geven. Ik ben een van die mensen die jong wilden sterven, die zo kwaad waren dat ze alle hulp wegduwden, die zo wanhopig waren dat ze toxische relaties aangingen, die zo graag gelukkig wilden zijn dat ze hun persoonlijke geluk hebben gecreëerd. Ik ben een van die mensen die lichamelijk, energetisch, emotioneel en psychisch zware litten dragen. Ik ben een van die mensen die het beste van zichzelf hebben gegeven om te zijn wie ze vandaag zijn.

En als ik die protocollen, die rituelen, die toveramuletten zie die alle trauma's en verwondingen zo doen verdwijnen, krijg ik de indruk dat men onze weg negeert, onze veerkracht, onze levenskracht, onze wil om gelukkig te zijn. In mijn ogen is dat een totaal gebrek aan respect voor alles wat wij hebben meegemaakt.



Van verwondingen naar blokkades



Wij zijn gekwetste wezens. Ik denk echt dat elk mens een gekwetst wezen is. Dat is geen noodlot en ook geen excuus. Het is ook geen vlucht voor onze eigen verantwoordelijkheid, maar ik denk echt dat elk mens een gekwetst wezen is. Het aantal verwondingen verschilt, de intensiteit en de impact op ons dagelijks leven ook.

Die verwondingen hebben verschillende oorzaken. Ze kunnen karmisch zijn, met andere woorden: ze kunnen te maken hebben met vorige levens, maar ze kunnen ook tijdens onze kindertijd ontstaan zijn.

De verwondingen veroorzaken blokkades. De verwondingen veroorzaken toxische relaties. De verwondingen verhinderen ons voor ons eigen welzijn en ons eigen geluk te zorgen. En we kunnen ons niet bevrijden van onze verwondingen. Zijn we dan gedoemd om voor altijd te lijden? Helemaal niet, want je kan wel aan je blokkades werken. Maar je willen bevrijden van je verwondingen zonder je blokkades te begrijpen is een vlucht naar voren. Je zal er veel tijd en energie in steken en je komt toch altijd weer op hetzelfde punt uit. Hoeveel avonden heb je gehuild omdat je de indruk had dat je alles goed deed, maar niet de resultaten kreeg die je verwachtte? Hoeveel dingen heb je gekocht in de overtuiging dat je een wonder in handen had? Hoeveel mensen heb je aanbeden zonder even afstand te nemen, omdat je dacht dat zij je zouden redden? Ik heb dat allemaal gedaan. Dat geef ik toe. Voordat ik begreep dat er geen bevrijding van mijn verwondingen mogelijk was, heb ik dat allemaal gedaan. En jij?

De blokkades zijn het gevolg van onze verwondingen. Die twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Dus hoe ontstaat een verwonding?

Een verwonding is het gevolg van een trauma. Het is een litteken. Het is een onuitwisbaar teken in je huis, in je energieën en in je wezen.

Dat litteken kan pijnlijk en gezwollen zijn, het kan heel veel plaats innemen, het kan je ademhaling belemmeren, het kan je vastzetten in het verleden. Maar dat litteken kan ook pijnloos zijn. Zoals een discrete tatoeage: als je hem ziet, herinnert hij je aan de weg die je afgelegd hebt en aan wat je in jezelf opgebouwd hebt om het mooie mens te worden dat je bent.

We hebben allemaal wel een bepaalde gevoeligheid, dat wil zeggen dat eenzelfde ervaring bij twee mensen niet per se dezelfde verwonding veroorzaakt. Je moet ook het verleden van mensen niet vergelijken. We hebben allemaal een andere gevoeligheid, een andere weg, een andere bagage, een andere manier van lopen of van vooruitgaan.

Je jeugd heeft misschien littekens bij je achtergelaten. Die littekens kunnen pijnlijk zijn en die littekens kunnen je bang maken. Je kan de indruk krijgen dat ze de opbouw van je geluk en je welzijn in de weg staan.

De kindertijd is een heel belangrijke periode in ons leven. Het is de periode waarin we het kwetsbaarst zijn en waarin we onszelf aan het vormen zijn. Het is de periode waarin we onze eerste reflexen ontwikkelen, waarin we onze eerste emotionele reacties krijgen, waarin we onze relationele gewoontes met anderen ontwikkelen, waarin we onze identiteit ontwikkelen. Het is een heel belangrijke periode waarin we niet gewapend zijn, want we zijn afhankelijk van anderen.

We bouwen ons referentiekader op, onze manier van kijken naar onszelf en naar de wereld met middelen die we niet in twijfel kunnen trekken, met relaties die we niet in twijfel kunnen trekken, met mensen die een grote invloed op ons hebben. Dat kan oneerlijk lijken. Dat kan beangstigend lijken. Dat kan ontwrichtend lijken.

Als individu ontwikkelen we onszelf op basis van de relatie die we hebben met onze ouders, de volwassenen op wie we vertrouwen, op basis van de

opvoeding die we krijgen, van de conditionering die we opnemen als een spons, van de externe omgeving waarin we opgroeien. Met onze kinderen lijkt alles een normaliteit waaraan we niet kunnen ontsnappen. Het lijken vaste regels te zijn die we moeten volgen. Het lijkt de hele wereld te zijn.

Het is ingewikkeld om kind te zijn. Het is ingewikkeld om ouder te zijn, want net als iedereen zijn onze ouders gewonde wezens. Ik ben er trouwens van overtuigd dat het ouderschap in feite een relatie is tussen twee kinderen: het kind in wording en het innerlijke kind van de volwassene. Maar één ding is heel belangrijk: de volwassene draagt de verantwoordelijkheid en niet het kind.

Als kind ben je niet verantwoordelijk. Je bent niet verantwoordelijk voor de emotionele reacties die de volwassene niet in evenwicht krijgt, je bent niet verantwoordelijk voor de verwondingen waarvoor hij probeert te vluchten, jij bent niet verantwoordelijk voor de omgeving waarin je opgroeit, jij bent niet verantwoordelijk voor de daden van je ouders. Jij bent niet verantwoordelijk. En jij bent vooral je ouders niets verschuldigd zoals jouw kinderen jou niets verschuldigd zijn.

Onze kindertijd kan ons verwond hebben. Maar onze kindertijd bepaalt niet de rest van ons leven. Hij beitelst onze toekomstige relaties, onze toekomstige verwezenlijkingen, ons geluk en ons welzijn niet in steen.

Wat zijn dan die verwondingen die kunnen ontstaan?

Als je geïnteresseerd bent in persoonlijke ontwikkeling, heb je misschien de boeken van Lise Bourbeau gelezen, die hier veel over geschreven heeft. Die verwondingen zijn afdrucken met heel veel nuances. De intensiteit en de impact ervan zijn voor iedereen anders. Ik heb het over deze verwondingen in mijn eerste boek, *Compleet handboek voor de Lichtwerker*.