

# INLEIDING

Dit boek gaat over mensen die hulp zoeken voor hun psychisch lijden. En het gaat over de mensen die deze hulp bieden. De aanwezigheid van het contact tussen de hulpzoeker/cliënt en de hulpverlener/psycholoog of psychotherapeut is van wezenlijk belang voor het slagen van de therapie. Is er geen contact, dan is er geen samenwerking, wordt de cliënt niet gezien en raakt de therapeut uitgeput, want die moet dan hard werken.

Contact in de therapie levert dus voor beide partijen veel op. De oorzaak van lijden wordt sneller gevonden, het traject wordt korter en medicatie blijkt veelal niet nodig omdat de oorzaak wordt aangepakt. De cliënt voelt zich gerespecteerd, de therapeut heeft meer voldoening in het werk en de kosten gaan naar beneden.

Dit boek gaat over contact op meerdere niveaus. In de psyche en in het lichaam. En dat begint bij de therapeut. Over het in contact zijn met wie ik ben als therapeut. In hoeverre kan en durf ik mijn hart te openen, in contact te zijn met mijn cliënt? En in hoeverre ben ik in de sessie in contact met dat wat groter is dan ik, de spirituele wereld? Of hoe iemand dat ook maar wil noemen. Al is het alleen maar om de context te vergroten waarin gewerkt wordt voor een helder zicht, de betekenis van lijden duidelijk wordt. En waarin ook de versprekingen, gebeurtenissen en eventuele fouten van de therapeut betekenis hebben.

Dit boek gaat over context creëren om contact met de cliënt mogelijk te maken, zodat die ook in contact kan zijn met wie hij of zij in diepste wezen is. Contact maken kan namelijk niet, want daar is de ander voor nodig. Weten hoe deze context gecreëerd kan worden, is noodzakelijk. Ik moet weten hoe dat moet en wat er nodig is. Mensen die lijden, zeggen dat ze zichzelf kwijt zijn. Ze zoeken hulp om zichzelf te vinden of te hervinden.

Om dit proces te begeleiden is het logisch dat de psycholoog of psychotherapeut dit proces in zichzelf kent en meerdere keren deze psychische gebieden heeft doorlopen. Dat schept vertrouwen. Voor de therapeut en de cliënt. Het wordt gevoeld in de energie.

Iedere therapeut kijkt door de ogen van zijn of haar geschiedenis. Het opschonen van emotionele lading bij de therapeut is nodig om beter zicht te krijgen en de cliënt het eigen proces te laten doen. Dus zo weinig mogelijk inmenging van de geschiedenis

van de therapeut. Het kan lastig zijn voor de therapeut om te beseffen en te ervaren dat er in de sessie een energieveld is waar beiden in zitten, maar er kan ook dankbaar gebruik van worden gemaakt.

## Contact tussen buik en brein

**D**aarnaast is een ander contact belangrijk voor het slagen van de therapie, wat vaak over het hoofd wordt gezien. Dat komt omdat een hulpverlener kijkt naar de psyche óf naar het lichamelijke aspect en zo als het ware de cliënt in tweeën knipt. De ontbrekende schakel vond ik bij de orthomoleculaire geneeskunde en PNEI (de wetenschap die verbanden bestudeert tussen Psyche, Neurologie, Endocrinologie en Immuunsysteem).

Die ontbrekende schakel blijkt bij de cliënten in mijn praktijk vaak een probleem in de darm te zijn. Ook kan uitputting door stress op het werk, in de relatie, bij chronische ziekten, tekorten doen ontstaan in de grondstof die nodig is om neurotransmitters aan te maken. Dat is belangrijk om het brein goed te laten functioneren.

Een tekort aan neurotransmitters (boodschapperstofjes in het brein) veroorzaakt psychische klachten. 'Ik deed het in mijn broek van angst' geeft de directe link aan tussen darm en brein. Deze problemen kunnen eenvoudig worden opgelost, maar het moet wel eerst onderkend zijn!

Ik begrijp dat niet iedere therapeut zin heeft om zich aan beide kanten te laten scholen, en toch is het belangrijk om hier enig inzicht in te hebben. Een mogelijkheid is om hierin samen te werken. Kijken naar het geheel scheelt leed. Ook van familie, vrienden, collega's van de cliënt.

Ik pleit voor contact in de therapie. In de therapeut en in de cliënt. Tussen de therapeut en de cliënt. En tussen therapeut, cliënt en de spirituele wereld. Ik pleit ervoor om het contact tussen lichaam en geest te herstellen. Voor het verminderen of wegnemen van lijden en om de wachtlijsten te verkorten. Omdat alles met alles verbonden is.

Bregtje de Boer-Dam  
December 2024

# DE OORZAAK VAN PSYCHISCHE KLACHTEN OPRUIMEN

alles is met alles verbonden

Ik had net besloten dat het 'm niet gaat worden, mijn boek, maar een oogwenk later begon het geprakkiseer opnieuw. Dus kroop ik weer achter mijn laptop en schreef maar op wat er boven wilde komen. En zo liep ik al jaren met mijn boek in mijn hoofd, als mijn ziel onder mijn arm en vooruitschuivend omdat ik niet wist hoe ik het aan moest pakken.

Door het pruttelen op mijn vele wandelingen en de vele gesprekken in mijn hoofd had ik de behoefte om wat er in mij leefde naar me toe te schrijven. Ik zou wel zien. Ondertussen genoot ik van het werken met mijn cliënten. Maar doordat ze hun ervaringen met mij deelden, voelde het steeds meer als een noodzaak me aan een boek te wagen. Lees het verhaal van Anna.

Ik zet koffie voor mijn cliënt Anna, die in aantocht is. Ze heeft vijf jaar tobben met geestelijke en lichamelijke uitputting, paniekaanvallen en belemmerende overtuigingen achter de rug. Ze komt nu voor de vierde keer bij mij en is nu al aan het opknappen. Vijf jaar reguliere hulp hielp niet, vier sessies bij mij en er is al verschil.

Ze startte in 2018 met medicatie. Kon niet meer voor de kinderen zorgen. Wat volgde, was een traject bij de ggz, twee keer een periode gesprekken met de praktijkondersteuner huisarts (POH, meestal vanuit de ggz), en 'haar stinkende best doen', zoals ze zelf zegt. Ze werkte hard om weer te herstellen. Om voor haar kinderen te zorgen, een leuke partner te zijn, haar werk weer te kunnen doen.

Vorig jaar ging het weer slechter met haar. De arts adviseerde de antidepressiva te verhogen. Het was niet wat ze wilde, maar wat moest ze dan? Ze wilde geen pillen en ze moest nog steeds vreselijk haar best doen om haar leven op de rit te houden. Op de achtergrond waren er de altijd aanwezige angst en de dodelijke vermoeidheid.

Ik zie meteen dat haar ogen anders staan, een fleurige bloes aan en make-up op. Haar lach is ontspannen en ze zegt: "Ik ga met kleine stapjes vooruit." Ze durft het bijna niet te geloven. Naast de sessies waarin emotionele lading wordt opgeruimd (ze noemt het zelf puinruimen), heb ik haar ter ondersteuning vijf soorten voedingssupplementen gegeven. We werken dus aan lichaam en geest.

Een half jaar later heeft ze de antidepressiva rustig afgebouwd met medeweten van de huisarts. In de sessie werken we aan het opruimen van emotionele lading, zodat ze steeds meer wordt wie ze in haar diepste wezen is. De overlevingsstrategieën waar ze last van had, zijn veelal opgeruimd.

Een overlevingsstrategie kan alleen bestaan bij de gratie van de emotie. Wordt de emotie geneutraliseerd, dan is de overlevingsstrategie weg. Naast het opruimen van emotionele lading worden haar cellen voorzien van goede spulletjes als vitaminen, mineralen en sporenelementen.

En toch is het niet naar mijn zin. Anna heeft nog steeds de angst terug te vallen en voelt zich bij tijden wiebelig. Ik bevroeg haar opnieuw en stel een microbiotoomtest voor. Ik wil weten of ik iets over het hoofd zie, bijvoorbeeld een ziekteverwekker in de darm.

Ze blijkt drie ziekteverwekkers in de darm te hebben. Een bacterie die er niet hoort, een gist die er niet hoort en ook een parasiet die niet in de darm hoort. Deze drie ziekteverwekkers geven klachten van uitputting, somberheid en angstgevoelens. Ze hebben bijvoorbeeld receptoren waarop stresshormonen kunnen aandokken, zodat een beetje stress al snel veel stress wordt.

Het is een opluchting dat dit de oorzaak is van het stagneren van herstel, maar aan de andere kant frustrerend dat er een saboteur is. Met een cocktail van voedingssupplementen en voedingsadvies voelt Anna zich al snel opknappen. Darmherstel duurt maanden, ze zal zich dus minstens een half jaar aan het voedingsadvies en een onderhoudsdosering voedingssupplementen moeten houden. Ziekteverwekkers in de darm willen snel groeien en delen. Ze zijn daarom, net als kankercellen, dol op koolhydraten en toegevoegde suikers. Een snelle snack. Het is dan ook noodzakelijk om tijdelijk toegevoegde suikers te mijden en niet te veel koolhydraten te eten.

Ze zegt: "Ik ben toch zo blij dat ik bij je ben. Je legt alles zo goed uit, het is een zo logisch en helder verhaal. Daardoor kan ik het ook goed naar anderen toe uitleggen. Ik heb je al aan vijf mensen aangeraden die al jaren tobben over somberheid, de zin van het leven, de boel niet meer voor elkaar krijgen." Maar Anna is verbaasd dat mensen niet meteen de telefoon nemen en mij bellen. Ik: "Ze zeggen tegen jou: wat fijn dat je er zoveel aan hebt." Anna: "Ja, hoe weet jij dat?"

Ik hoor dat vaker. Mensen begrijpen niet dat dit kan, het is te eenvoudig en te vreemd. Ze zijn ervan overtuigd dat je hard moet werken, je moet door veel ellende heen, het moet veel tijd kosten. Dat zorgt ervoor dat de drempel om hulp te zoeken hoog is, wachtlijsten lang en hulpverleners uitgeput zijn.

Clënten lopen soms jaren met mijn kaartje in hun portemonnee en zeggen later hui-lend: "Waarom ben ik niet vier jaar eerder gekomen? Maar het klonk zo alternatief." En eerlijk gezegd heeft Anna ook drie jaar gewacht voor ze bij me in de stoel zat.

Anna: "Ik word daar zo gefrustreerd van, want hier zouden ontzettend veel mensen zoveel aan kunnen hebben." Dat klopt, maar het is een keuze die mensen zelf moeten maken.

Misschien moet ik hier toch maar eens iets over opschrijven. Want alles is met alles verbonden.

# HERSTELLEN ZONDER ANTIDEPRESSIVA

## er mist een stofje in je hoofd

Ik lig te woelen in mijn bed en kan de slaap niet vatten. De laatste sessie van de week zit me dwars. Het gebeurt me zelden, maar er is iets wat me wakker houdt. Het zal verdriet zijn, diep vanbinnen. Of bezorgdheid. Of misschien ben ik gewoon moe. Ik krijg het voor elkaar de stress te neutraliseren en val om halftwee in slaap.

Met hartkloppingen word ik om halfvier wakker uit een nachtmerrie. Ook dat is lang geleden. Ik besef dat ik steeds weer opnieuw dezelfde droom droom. Ik ben in een leeuwenkuil en voor mij staat een grote mannetjesleeuw. Grauwend. Ik zie de immense bek met tanden en de dreigende blik in zijn ogen. Hij lust me rauw. Het grommende geluid van diep uit zijn keel doet me huiveren.

Ik zie geen mensen. Ben aan mezelf overgeleverd en er is geen ontkomen aan. Ik zie steeds meer leeuwen. Er komt straks een moment waarop ze zich aan mij tegoed doen. Doodsangst. Dat is wat ik voel. Misselijkmakend. Verlammend. Kom maar op, denk ik, dan is het maar gebeurd. Hen uitdagen om het proces te versnellen gaat niet. Ik wacht af.

Ik ben hartstikke wakker. Van slapen zal wel niets meer komen en dus lig ik rustig te wachten op de inzichten. Ineens besef ik dat ik bang ben. Ik voel me alleen. Machteloos. Waar gaat het toch over? Wat is er aan de orde geweest in de laatste sessie dat me zo dwarszit?

En dan weet ik het. In een aantal sessies afgelopen week ging het over antidepressiva. Cliënten die al jaren antidepressiva slikken en ervan af willen, wat maar niet lukt. Cliënten die er net mee zijn begonnen, omdat de arts zegt dat ze een stofje missen in hun hoofd.

Wat me diep raakt, is de laatste erg jonge cliënt, aan wie haar therapeut heeft voorgesteld om naast de therapie meteen te starten met antidepressiva. Het is niet te geloven.

Natuurlijk hoor ik die verhalen al jaren. Natuurlijk hoor en lees ik ook: 'Mensen zijn niet weerbaar meer, ze kunnen niet meer omgaan met tegenslagen, ze zijn verwend.' Het is te makkelijk om de cliënten de schuld te geven. Het is te makkelijk om de cliënten de

schuld te geven van lange wachtlijsten, een hoog medicijngebruik en hoge zorgkosten. Feit is dat de symptomen vaak worden behandeld in plaats van te kijken naar de diepere oorzaak. En die te tackelen.

Ik heb dertig psychologen en psychotherapeuten een uur lang mogen interviewen. Het waren fijne gesprekken. Ze vertrouwden me veel persoonlijke en privé zaken toe en wilden allemaal anoniem blijven. Wat me opviel in die gesprekken, was dat deze hulpverleners heel hard hun best deden voor hun patiënten, hard werkten en daardoor kampten met stressklachten. Maar bovenal niet wisten hoe het anders moest en dezelfde opleidingen volgden die ze bij hun collega's op de website zagen staan.

Kijken naar lichaam en geest? Nooit van gehoord dat dat nodig is? Of van transformaties? Emotionele rommel opruimen? Jaja, óók voor de hulpverleners. Voor een helder zicht. Want het kan anders. Het kan zoveel beter en sneller. Zonder antidepressiva.

Een roepende in de woestijn, dat ben ik. Ik kan het wel van de daken schreeuwen: STOP MET UITDELEN VAN ANTIDEPRESSIVA ALSOF HET SNOEPJES ZIJN. Ja, ik voel een intens verdriet. Wanneer gaat dit stoppen?

Het is mijn valkuil. De barricade op gaan heeft geen zin. Het verhaal vertellen wel, evenals mijn werk blijven doen. Jep, ik wil graag alle mensen beter maken. Dat wilde ik al toen ik klein was en daar is niets mis mee. Ik heb al een beginnetje gemaakt en ga daar voorlopig mee door. Met een glimlach val ik in slaap.

# ROUWEN OM VERLOREN ILLUSIES

## afscheid nemen van de wensouder

Een terugkomend thema in de sessies zijn de ouders en opvoeders. Ik wil daarover schrijven, maar ik weet niet zo goed in welke vorm ik het moet gieten.

Zo kom ik uit bij mij ouders, maar ook bij andere illusies die kapot zijn gevallen. Een mens lijdt aan het feit dat de situatie anders is dan gewenst. Is de uitkomst niet zoals ik dat voor me zie, dan is dat pijnlijk. Emoties als frustratie, verdriet en moedeloosheid omdat het maar niet lukt om het zo te krijgen als ik zou willen, strijden om voorrang. Soms vraag ik me af hoe het verder moet.

Ondertussen heb ik geleerd hoe ik de emoties die daarop vastzitten, kan neutraliseren, zodat ik weer lucht krijg, vertrouwen en besef, dat dingen soms anders lopen dan ik bedacht had. Meestal wordt het zelfs beter dan ik bedacht had.

Mijn ouders waren jong toen de oorlog uitbrak. Als kind hebben ze van de oorlog zelf niet veel narigheid meegekregen, maar wel de effecten ervan. Zo kwamen er onderduikers, werden dorpsgenoten doodgeschoten en gingen een aantal zaken niet zo makkelijk meer. Mijn ouders zijn geboren, opgegroeid en hebben samen een gezin gesticht in hetzelfde dorp. Het leven speelde zich af in een straal van zo'n 20 kilometer. Mijn vader was veehouder in hart en nieren. Een godvrezend man, die veel voor het verenigingsleven en de kerk deed. Hij was goed in gedichten schrijven, discussieerde graag en bracht de humor in huis.

Mijn moeder was huisvrouw. Ze naaide alle kleren voor mijn grote pop, leerde me breien op mijn vierde en naaien op mijn tiende. Ik kon al jong koken en bakken en hielp in de huishouding. Mijn moeder heeft het zwaar voor haar kiezen gekregen in haar jeugd. Haar moeder stierf in de oorlog aan tbc op dezelfde dag als waarop ik jaren later werd geboren en haar naam kreeg. Twee weken nadat mijn Beppe stierf, werd mijn moeder acht jaar. Ze kreeg ook tbc, net als haar oudere zus. Ze hebben twee jaar lang in een hokje buiten op het erf achter de boerderij gelegen voor de frisse lucht. Pake kreeg tbc aan de enkel en liep zijn hele verdere leven wat mank.

Mijn moeder kreeg een stiefmoeder en nieuwe broertjes en zusjes. Het gezin had in totaal elf kinderen, waarvan er twee stierven. Haar zusje van zestien jaar stierf aan leukemie en haar broertje van zeven jaar door een auto-ongeluk. Ik heb nog met hem gespeeld toen ik een jaar of vier was.



Ik kan wel zeggen dat mijn moeder niet ongeschonden uit de strijd is gekomen. Veel heimwee naar haar moeder, angsten en een minderwaardig voelen.

Mijn vader was echt het hoofd van het gezin. Hij was trots op zijn kinderen, werkte hard en deed zijn best een steun te zijn voor zijn vrouw. Helaas werd hij op zijn tweeënvijftigste getroffen door een TIA, een herseninfarct, waar hij redelijk van herstelde. Maar twee jaar later kwam de grote klap, een CVA. Het was een herseninfarct met een bloeding daarachter. Het vee, het land en de boerderij moesten verkocht worden. Ik heb het als hartverscheurend ervaren mijn vader te zien worstelen. Hij sprak nooit over zijn gevoelens en daar had ik weer moeite mee. Hij is in 2003 overleden aan een hartstilstand.

De moeder van mijn vader was niet zo'n sterke vrouw. Toen de dokter na haar hersenbloeding zei dat ze door het oog van de naald was gekropen, kon ze dat niet onthouden. Toen ze mensen wilde vertellen wat de dokter had gezegd, vroeg ze regelmatig aan haar man, de vader van mijn vader: "Waar ben ik ook alweer doorgekomen, Epke?" Pake Epke prikte een naald op het behang en wees ernaar: "Als je mensen nu wil vertellen wat de dokter heeft gezegd, moet je hier maar naar kijken."

Toen mijn ouders trouwden, gingen ze tijdelijk wonen in de woonwagen 'Us begjin' (Ons begin), op het erf van de boerderij, want mijn vader zou in de toekomst de boerderij overnemen van zijn vader. Zo kon mijn moeder daar ook de huishouding doen. Toen de moeder van mijn vader stierf, zijn we bij Pake ingetrokken. Ik was toen drie maanden oud.

Mijn ouders waren plichtsgetrouw. Dat was ook normaal in het dorp, in de familie, de kring om hen heen. Ik sta er versteld van hoeveel mensen mijn moeder kent. En vanuit die kring worden helpende handen toegestoken door familie, burens en kennissen. Als kind en later ook als volwassene vond ik dit 'ons kent ons' vaak verstikkend. Iedereen wist alles van elkaar.

Terugkijkend op mijn jeugd heb ik hier en daar ook stevige deuken en butsen opgelopen. Mijn ouders hebben hun best gedaan, maar ik vond het hier en daar echt niet genoeg. Ik had het graag anders gewild. Ik had ook graag meer ontwikkeling, ontplooiing en betrokkenheid voor mijn wereld willen zien. Nu ik kinderen heb en terugdenk aan de tijd toen ze nog thuis woonden, speelt dat altijd ook door mijn hoofd. Ik hoop zeer dat onze kinderen mijn vele uitglijdende zinnen vergeven en in perspectief kunnen plaatsen. Want ik kan het niet overdoen met de kennis van nu.

Ik heb veel aan mijn kinderen mogen leren. Een goede moeder is volgens mij een moeder die bereid is te leren van de fouten die ze heeft gemaakt. En daarnaast wil ik gewoon mens kunnen zijn, een mens-moeder. Wetende dat er ook illusies bij mijn kinderen stuk zijn gevallen. Nee, dat vind ik niet leuk, maar als ik op die thema's de emotionele lading neutraliseer, is het zoals het is. Ik houd zielsveel van hen en hoop dat ze dit meenemen als ook zij kinderen krijgen.

Niet alle ouders kunnen de dingen die niet goed gingen terugnemen, maar een kind kan wel de emotionele rommel uit de jeugd opruimen. Zodat het hen niet blokkeert in hun leven.

## Casus Sebastiaan

“Dat het je met je veertig jaar nog zo dwars moet zitten. Dat het nog zo zeer doet.” Hij schaamt zich ervoor en is ook boos. Wat hij ook doet of zegt, het maakt niet uit. Zijn ouders begrijpen niets van hem, ze zien hem niet en hebben dat nooit gedaan. Zijn jongere zus is de lieveling, al ziet hij ook hoezeer ze haar voor de kar spannen. Daar wordt hij ook weer boos over, dat zij dat met zich laat doen. Aan de andere kant ziet Sebastiaan dat zijn zus de hemel in wordt geprezen door zijn ouders en dat steekt, dat wil hij ook. Maar alles wat hij voor hen heeft gedaan, helpt niet. Wat zijn zusje doet, is geweldig.

Hij ging jong uit huis, misschien veel te jong, maar het was een opluchting. Hij kon het niet meer verdragen. En nu is moeder ziek, het is een aflopende zaak en nog verandert er niets. En straks is ze er niet meer en komt het nooit meer goed, wordt het nooit meer zoals hij zijn leven lang heeft gehoopt. Hoop op belangstelling, interesse, contact. Als grote kerel snakt hij naar erkenning van zijn ouders, maar het zit er niet in.

Hij hoorde onlangs een lied op het internet en was daar diep door geraakt. Als hij het mij laat beluisteren, huilt hij hartverscheurend. Radeloos stapt hij uit zijn stoel en loopt wanhopig rond, niet wetend wat hij met de pijn moet. Hij vraagt mij wanhopig hoe het toch verder moet. Wat kan hij nog doen?

Hij vertelt dat zijn ouders weer ruzie hadden. Dat doen ze al hun hele huwelijk, maar hij kan er niet meer tegen en kan ze wel met de koppen tegen elkaar slaan en schreeuwen: hou op! Hij wil er niets meer mee te maken hebben. Ik stel voor dit tegen hen te zeggen: “Iedere keer als jullie ruzie maken, draai ik me om en ben ik weg. Ruziemaken doen jullie maar zonder mij.” En dat blijkt nog te werken ook. Een opluchting.

Sebastiaan zegt zich erg te schamen voor de buitenwereld. Zijn ouders maken er een potje van. Twee volwassen mensen die zo met elkaar omgaan en iedere vorm van hulp normaal vinden of afwijzen. Geen medewerking, geen dankbaarheid, wel onfatsoenlijk gedrag. Hij schudt zijn hoofd en zegt altijd zijn best te hebben gedaan om vooral niet zo te worden als zij, en zijn kinderen in rust en vrede op te voeden en te ondersteunen. Belangstelling voor iets wat hij heeft gedaan in zijn leven hebben ze nooit gehad.

Ik stel voor wat emotionele rommel op te ruimen, bijvoorbeeld over de ruziënde ouders. Sebastiaan wil dat wel, maar het lijkt hem onbegonnen werk. Waar hij last van heeft,

is met name de laatste keer dat hij op bezoek ging en ze net ruzie hadden gehad. Hij beseft dat het niet uitmaakt of hij erbij is of niet, ze gaan gewoon door.

Ik vraag wat er gebeurt in zijn lichaam, emoties en denken, nu we het erover hebben. Sebastiaan zegt spanning te voelen bij zijn maag en tranen achter zijn ogen. Zijn emoties gaan over woede, machteloosheid, verdriet en onbegrip. Hij denkt: houdt dit nu nooit op? Wanneer zien ze mij nu eens staan. Het draait alleen maar om hen. Wat moet ik doen?

Als ik hem vraag waar de energie van dit thema vastzit in zijn persoonlijke ruimte (links, rechts, voor, achter, onder, boven of in hem), zegt hij dat het in zijn hoofd vastzit. Het voelt daar vol en zwaar.

Ik vraag hoe naar dit is op een belastingsschaal van 0 tot 10. Sebastiaan geeft het een negen. Ik zeg tegen hem dat hij zijn ogen moet sluiten en de zin die ik in delen vóórzeg, hardop na moet zeggen en vervolgens de zin moet laten werken. Verder hoeft hij niets te doen. Hij hoeft niets te onthouden, te begrijpen of te sturen. Ik wil deze zin vóórzeggen: *Ik neem al mijn energie die vastzit in de ruzies van mijn ouders, terug naar de juiste plaats in mijzelf.* Maar Sebastiaan is zo overstuurd dat hij na het eerste deel van de zin de woorden niet meer kan uitspreken. Daarom zeg ik: "Sebastiaan, je hoeft niets te doen. Ik zeg deze zin in jouw plaats." Hij laat mij de woorden uitspreken in zijn plaats en heeft daarbij zijn ogen gesloten. Vervolgens laat hij de zin werken met de ogen dicht. Hij wordt rustiger.

Als de zin is uitgewerkt, kijkt Sebastiaan me aan: "Ik moest huilen. Het voelt iets minder heftig. Ik ben weer door het moment gegaan dat ik steeds probeer weg te drukken." Ik zeg: "Ik geef je de tweede zin", en Sebastiaan sluit de ogen en kan nu de zin nazeggen: *Ik verwijder alle energie die niet bij mij hoort in verband met de ruzies van mijn ouders, uit al mijn cellen, uit al mijn lichamen en uit al mijn persoonlijke ruimten en ik stuur het naar de plaats waar het werkelijk thuishoort.*

Na het werken van deze zin glimlacht hij en zegt: "Het zakt. Ik beseft dat het niet aan mij ligt." Na het uitspreken en laten werken van de derde zin – *Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op de ruzies van mijn ouders terug naar de juiste plaats in mijzelf* – zegt Sebastiaan: "Ik kan er niet meer bij. Het voelt rustiger." Hij geeft het nu een zes op de belastingsschaal.

Die zes gaat over schaamte en dat hij niet meer tegen die ruzies en spanningen kan. Dus vraag ik hem zijn ogen te sluiten en de zin na te zeggen: *Ik neem al mijn energie die vastzit in deze twee dingen, de schaamte en dat ik niet tegen ruzies en spanningen kan, terug naar de juiste plaats in mijzelf.*

Na het rustig laten werken van deze zin zegt Sebastiaan: "Het zakt af."

Zin twee van dit thema volgt: *Ik verwijder alle energie die niet bij mij hoort in verband met deze twee dingen, de schaamte en dat ik niet tegen ruzies en spanningen kan, uit*

*al mijn cellen, uit al mijn lichamen, uit al mijn persoonlijke ruimten en stuur het naar de plaats waar het werkelijk thuishoort.* Er komt een twinkeling in zijn ogen en ik zie een glimlach: "Het zakt weg."

Na een diepe zucht werkt hij met zin drie: *Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op deze twee dingen, de schaamte en dat ik niet tegen ruzies en spanningen kan, terug naar de juiste plaats in mijzelf.* Sebastiaan zegt na het werken van de zin: "Ik kijk naar binnen hoe de reacties zijn. Het lukt op omdat ik ook naar mezelf kijk. Naar hoe ik op hen reageer. De patronen. Bij hen ben ik weer het kind. Er wordt dus iets in stand gehouden."

Het cijfer is gezakt naar vier. Het is voor deze keer even genoeg. Hij is erg blij met het inzicht dat het niet aan hem ligt en het doet zeer dat zijn ouders zo met elkaar omgaan. Sebastiaan wil het patroon doorbreken en zich niet meteen weer kind voelen als hij bij zijn ouders over de drempel stapt. Ik leg uit dat patronen doorbreken energie kost. Het gaat vanuit de spierballen. Wat energie geeft, is persoonlijke en spirituele ontwikkeling, en daarvoor is het inderdaad nodig om naar binnen te gaan.

Rouwen om wat verloren is en rouwen om illusies. Durven te voelen en emoties op te ruimen. Dan krijgt Sebastiaan contact met de innerlijke kracht en ziet hij helder waar hij al die tijd in gezeten heeft en zegt hij: "Zo was het."

Dan kunnen zijn ouders mensen worden die het niet perfect hebben gedaan, geen zelfreflectie kennen en beperkingen hebben. Maar ze hebben op hun manier hun best gedaan en hem het leven gegeven. Ze waren beperkt in hem geven wat hij nodig had: een emotionele band, gezien worden, gewaardeerd worden. Emoties opruimen is hierin heel belangrijk, dan vallen ook de patronen om.

Het helpt hem heel erg om zijn emoties op te ruimen rond de pijn van stukgefallen illusies. Sebastiaan kon vanaf die sessie zijn grenzen stellen. Bepaalde zelf wie hij als zoon wilde zijn en paste dat aan als het aangepast moest worden, want dat kon iedere dag anders zijn.

Hij heeft geen illusies meer dat het anders zal worden dan het is. Wat de werkelijkheid is, is dat zijn ouders zijn zoals ze zijn en dat dat niet meer gaat veranderen. Hij kan dat zien zonder dat persoonlijk te maken. De band met zijn zusje is verbeterd. Verwijten zijn er niet meer.