

Bestseller van Christine Pannebakker en Robert Bridgeman

# Trauma als springplank naar heling en groei

Trauma lijkt het nieuwe toverwoord in therapieland. Betreft het een tijdelijk modeverschijnsel, zoals bijvoorbeeld de meervoudige persoonlijkheidsstoornis dat in de jaren tachtig en negentig was, of is er dit keer meer aan de hand? Gewoon weer een nieuw label of een welkome erkenning van verborgen leed? Robert Bridgeman en Christine Pannebakker sloegen de handen ineen en schreven samen het onlangs verschenen boek *Trauma, je bent gek als je het niet hebt*. Dat het nu al een bestseller is, bewijst hun gevoel voor timing. Maar hebben ze met hun prikkelende titel ook inhoudelijk een punt? Kritisch vraaggesprek!



TEKST: NIELS BRUMMELMAN

## Robert: 'Je kunt je kinderen niet traumavrij opvoeden'

In zijn column in onze afgelopen mei-uitgave kondigde columnist Robert Bridgeman zijn samen met journaliste Christine Pannebakker geschreven boek *Trauma, je bent gek als je het niet hebt* al aan. Het verscheen eind van die maand en mag inmiddels een doorslaand succes genoemd worden (het kwam op 10 binnen in de bestsellerlijst non-fictie en beleeft inmiddels een derde druk). En dat terwijl de samenwerking tussen beiden in eerste instantie niet per se in de lijn der verwachting lag, zeker niet wat betreft het onderwerp. Totdat een opmerking van Robert daar drastische verandering in bracht. Christine herinnert zich: "Toen ik Robert ontmoette en hoorde van zijn traumawerk en -healing, dacht ik: ik heb helemaal geen trauma. Je moet weten dat ik de jaren daarvoor talloze mensen ontmoet en geïnterviewd had die de vreselijkste en heftigste dingen hadden meegemaakt. Kinderen in oorlogsgebieden, vrouwen in vluchtelingenkampen... Dát was voor mij trauma. Met een grote 't'. Het was een woord waar ik, als het over mezelf ging althans, absoluut niet aan durfde te komen. Totdat Robert zei: 'Je bent gek als je géén trauma hebt.' Dat kwam zó binnen bij mij! Dat besef, die erkenning dat iedereen in meer of mindere mate getraumatiseerd is... Levensveranderend kan ik, zeker achteraf gezien, wel zeggen."

### Twee soorten trauma

Het is de crux van het boek van Robert en Christine, de notie van het bestaan van niet één, maar twee soorten trauma: impacttrauma en procestrauma. Eerstgenoemde variant kennen we onder die noemer allemaal: slachtoffers van bijvoorbeeld verkeersongevallen, verkrachtingen en berovingen krijgen er stelselmatig mee te maken. Trauma met een grote 't', zoals Christine het noemt. Maar dat er nog een tweede variant trauma bestaat, daarvan zijn velen zich een stuk minder bewust. En juist die lacune in onze kennis willen Christine en Robert met hun boek opheffen. Laatstgenoemde stelt: "Het woord 'trauma' betekent 'wond'. Het gaat dan om een wond die zich ergens in ons systeem - in het fysieke, mentale, emotionele dan wel spirituele deel, maar vaak in die verschillende lagen tezamen - bevindt. De diepste trauma's die mensen met zich meedragen, lopen ze op door dat wat ze over een langere tijd, jaren vaak, juist wel of niet hebben gekregen. Denk eens aan de blijvende impact die een straffende of afwezige ouder op het opgroeiende kind hebben kan. Mijn vader was bijvoorbeeld vanwege zijn werk heel weinig thuis. Dat doet iets met een jongetje. Als kind trek je namelijk conclusies uit het gedrag van je ouders en betrek je deze op jezelf. Kreeg je vaak te horen dat je niets waard was? Dan ga je dat vanzelf geloven. Hadden je ouders

vaak ruzie? Het zal wel aan jou gelegen hebben. Was je vader bijna nooit thuis? Misschien hield hij niet genoeg van je. Et cetera. Dergelijke gedachten worden geloofs-overtuigingen en draag je, als je niet oppast, de rest van je leven met je mee. Niet alleen dat, je bouwt daar je gehele persoonlijkheid rondom heen op. Zo kwam ik op mijn dertigste tot mijn eigen ontsteltenis tot de conclusie dat ik aan heel veel verslaafd was: aan alcohol en sigaretten, maar ook aan hard werken, goedkeuring, leuk en belangrijk gevonden willen worden. Ik had alle kenmerken van een zwaar getraumatiseerd iemand, maar er was mij ogenschijnlijk niets heel heftigs overkomen. Ik besloot tot op de bodem toe uit te zoeken hoe dat nou zo gekomen was en ontdekte tijdens een soort eenheidservaring, waarbij ik de verschillende lagen in mezelf kon zien, dat wij mensen alles - van destructief gedrag tot de gemiddelde angststoornis - zélf in stand houden. Die ontdekking heeft geleid tot een reis die nu al zo'n vijftien jaar duurt. Niet alleen ben ik op zoek gegaan naar de oorzaken, maar ook naar een antwoord op de vraag: hoe los je dat nou op?"

### Beestje bij z'n naam

Natuurlijk heeft trauma altijd bestaan. Maar vanaf de negentiende eeuw nam de professionele aandacht ervoor toe. Meestal nog weggeschreven onder de noemer 'hysterie', was het de beroemde Weense psycholoog Sigmund Freud die als eerste de link legde met seksueel misbruik. In de turbulente twintigste eeuw kwam de nadruk juist te liggen op impacttrauma als gevolg van oorlogshandelingen; zo werd de posttraumatische stressstoornis een veelgebruikt begrip na de Vietnamoorlog. Maar ook tegenwoordig nog lijkt, hoewel de veranderingen inmiddels snel gaan, procestrauma een ondergeschoven kindje. Op Wikipedia wordt trauma gedefinieerd als: 'Psychisch letsel, veroorzaakt door een schokkende gebeurtenis'. En op de site van het UMC Utrecht lezen we dat de oorzaak van trauma 'een schokkende, ongewone, pijnlijke, extreme gebeurtenis' is. Over procestrauma lezen we precies helemaal niets. Christine en Robert zien het als hun taak dit op z'n best halve verhaal te completeren. Om verborgen leed en de schadelijke gevolgen daarvan op individueel en maatschappelijk niveau op de agenda te krijgen en daar ook te houden. Maar waarom toch de nadruk op zo'n beladen woord als 'trauma'? We kennen immers binnen de reguliere geestelijke gezondheidszorg genoeg behandelwijzen aan de hand waarvan negatieve gevoelens en gewoonten herkend en aangepakt kunnen worden. Denk aan schematherapie, waarbij, zonder dat het woord 'trauma' centraal staat, succesvol gewerkt wordt aan dysfunctionele coping-strategieën en kind- en oudermodi

Robert: 'Ik kwam rond mijn 30<sup>e</sup> tot de conclusie dat ik verslaafd was'



Christine Pannebakker en Robert Bridgeman

die aan persoonlijkheidsstoornissen ten grondslag kunnen liggen. Christine: "Ik ben bang dat we, door de olifant in de kamer niet te benoemen, ons doel voorbij schieten. Alle kleine gebeurtenissen bij elkaar zorgen in het leven voor de grootste problemen, bijvoorbeeld voor chronische ziekten, zo bevestigden ook alle artsen, psychologen en psychiaters die uit nieuwsgierigheid Roberts retraitecentrum 'Terra Nova' in Zuid-Frankrijk bezochten. Juist het niet zien van die wonden, of erger: de bewuste ontkenning ervan, veroorzaakt een opeenstapeling van leed. Dus laten we het beestje alsjeblieft gewoon bij z'n naam noemen en het woord trauma vanaf nu, in alle relevante gevallen, blijven gebruiken."

### Onderdeel van het leven

Maar toch nog even. Slaan Christine en Robert, hun goede bedoelingen ten spijt, niet door? Gaat het niet veel te ver om letterlijk iedereen als getraumatiseerd te bestempelen? Creëren ze daarmee niet weer een nieuw label en hebben we er daar onderhand niet genoeg van in de geestelijke gezondheidszorg? Herinneren we ons de jaren tachtig nog, toen ineens - zonder overdrijving - miljoenen mensen leden aan het meervoudige persoonlijkheidssyndroom, omdat het het nieuwe 'speeltje' (of verdienmodel?) was van de psychoanalisten van toen... Onder hypnose kwamen bovendien ineens massaal verhalen over, al naar gelang de voorkeur van de dienstdoende therapeut, satanisch ritueel misbruik en ufo-ontvoeringen naar boven.

### Christine: 'We kunnen onze trauma's helen'

Verhalen die nooit bewezen werden, maar tallozen beschadigden en, jawel, traumatiseerden! Kortom: zijn Christine en Robert niet bang dat het stempel 'trauma' alleen maar meer ellende opleveren gaat? Robert: "Je begrijpt wel dat als dát onze angst was, we niet aan ons project begonnen waren. Vergis je niet: wij zijn niet de enigen die dit roepen. We maken met ons boek onderdeel uit van een wereldwijde beweging van experts - denk aan grootvaders als Bessel van der Kolk, Gabor Maté en Thomas Hübl - die waarschuwen voor de impact van trauma. En dan nog iets... Je kunt kinderen niet traumavrij opvoeden. Geloof me, ik heb het geprobeerd. Mislukt! En waarom? Omdat het juist de *bedoeling* van het leven is dat we getraumatiseerd raken! Weet je, wij mensen worden niet als een onbeschreven blad geboren. We dragen karmische stukken uit eigen vorige levens bij ons en in ons DNA liggen intergenerationele conflicten en patronen opgeslagen. Om die aan te kunnen gaan en op te lossen, moeten we, paradoxaal genoeg, eerst opnieuw trauma oplopen. Om vanuit het aldus ontstane verlangen naar heling aan het opschoningswerk te kunnen beginnen en uiteindelijk met een zo schoon mogelijke lei - want helemaal vrij van welk trauma dan ook lijkt schier onmogelijk - onze ziels-

## Christine: 'Ik dacht dat ik zelf helemaal geen trauma had'

missie te vervolgen. Men zegt vaak dat tijd alle wonden heelt. Dat is natuurlijk onzin, want helen is hard werken. Maar hoeveel prachtige traumahelingsmethodieken zijn er de afgelopen decennia, sinds de introductie van reiki, wel niet ontstaan? Trauma is dus onderdeel van het leven, van het mens-zijn, en bovendien heel goed te behandelen. We hoeven er niet meer eindeloos mee rond te blijven lopen, al strompelend door het leven met behulp van onze meer of minder schadelijke copingstijlen. Nee... We kunnen onze trauma's helen! Op voorwaarde dat we ze wél eerst (h)erkennen en benoemen."

### Verantwoordelijkheid nemen

Volgens Christine en Robert ontkomen we dus niet aan trauma. Maar betekent dat ook dat we alleen maar kunnen leren door te lijden? Christine: "Ik vond het interessant wat je net zei, dat we door ons gebruik van het woord 'trauma' allemaal slachtoffers dreigen te worden. Volgens mij is het precies omgekeerd: door de erkenning van trauma, kun je ermee dealen. Door open te staan voor wat er allemaal mogelijk is, vermijd je juist het slachtofferschap. Al die beschermingslaagjes die je om jezelf heen aangelegd hebt om het trauma maar niet te hoeven voelen, zorgen ervoor dat jouw grote potentieel zich niet optimaal ontplooiën kan en dat de hele wereld, die in principe aan je voeten ligt, min of meer gesloten voor je blijft. Ga de uitdaging aan, kijk het trauma recht in de ogen, en je wereld zal veranderen. En wel op radicaal positieve wijze." Men zegt vaak dat we leren in relatie met en in verhouding tot de ander. Maar hoe herkennen we trauma nog als we leven in een wereld waar letterlijk iedereen getraumatiseerd is? Christine: "Wanneer we buitenproportioneel op een relatief kleine gebeurtenis of onschuldige opmerking reageren, mag het besef dagen dat aan ons gedrag trauma ten grondslag zou kunnen liggen. Hetzelfde bij ongefundeerde angsten, hardnekkige verslavingen en persisterende patronen." Robert: "Je merkt aan je gedrag, aan je dagelijkse doen en laten, of je nog trauma uit te werken hebt. Gedrag is als het ware de spiegel voor en de poort naar trauma toe. Het gaat niet om schuld. Nooit. Maar wel om *ownership* over en verantwoordelijk nemen voor dat wat je meegemaakt hebt en alle mechanismen die je daardoor in jezelf gecreëerd hebt om daarmee om te gaan. Ga ermee aan de slag en de beloning is voor jezelf: een vrijer, prettiger, authentieker leven en meer zicht op je zielsmissie."

### Van Metallica naar klassiek

In hun boek benoemen Christine en Robert diverse oor-



zaken van trauma, waarbij ze niet schuwen om over de grenzen van het zichtbare en onzichtbare en van leven en dood heen te kijken. Zo benoemen ze, naast het overgeerfde intergenerationele conflict of patroon, ook karma als oorzaak en zelfs collectieve traumavelden en andere dimensies en entiteiten. Maar als we geacht worden verantwoordelijkheid te nemen, hoe onderscheiden we dan welke delen van ons en welke van een ander zijn? Robert: "Mijn definitie van een mens is: 'de bron in een tijdelijke, multidimensionale, unieke uitdrukking'. Als zodanig maken we allemaal onderdeel uit van het collectief. Alles wat we meemaken staat in verband met het collectief en alles wat we oplossen doen we, naast voor onszelf, óók voor het collectief. Ik denk dat we de identificatie dan ook mogen loslaten. Ik heb veel regressie- en reïncarnatiesessies mogen begeleiden. Mensen kwamen dan terecht in vorige levens. Maar waren dat wel hun eigen vorige levens? Of hadden ze gewoon een vergelijkbaar leven uit het collectieve veld, waar immers alles in opgeslagen ligt, gedownload? Of dat van opa misschien? Noem het dus liever niet *jouw* trauma, maar houd het bij de constatering dat er sprake is van trauma. Dan kun je trauma beter gaan zien als een op zichzelf staand iets waarmee we aan de slag mogen en wat we op kunnen lossen. De vraag waar het vandaan komt, is dan minder relevant. Het trauma nodigt *jou* uit er iets mee te doen. Uit mijn eigen praktijk herinner ik me het voorbeeld van een man die naar het zich liet aanzien alles prima voor mekaar leek te hebben: mooi gezin, goede baan, prettig karakter en dito onderkomen. Maar één minpuntje: zijn gedurende zijn jeugd ontwikkelde agressie richting vrouwen. Deze over het algemeen zachtmoedige man kon ineens heel vervelend uit de hoek komen wanneer er vrouwen in het spel waren. Het verbaasde niet alleen zijn omgeving, maar ook hemzelf. Waar kwam deze

agressie vandaan? In een regressie zie ik hem naakt in zijn wiegje liggen. Zijn moeder is er even niet en hij voelt zich onveilig. Dan komt de onlangs overleden buurman, groot Metallica-fan, zijn kamertje binnen. Althans zijn getraumatiseerde zielsdeel, dat op een te lage frequentie trilt om met het andere deel van de ziel richting het licht te gaan. Je raadt het al: buurman haakt aan op de energie van de baby. Baby blij, want beschermd, buurman blij, want aards voortbestaan verzekerd. Ik haal tijdens de sessie op zachte, liefdevolle wijze de buurman uit de aura van mijn cliënt. En wat gebeurt er? Zijn agressie verdwijnt volledig en zelfs zijn muzieksmaak verandert – van Metallica naar klassiek!”

*Robert: ‘Het is juist de bedoeling van het leven dat we getraumatiseerd raken’*

### Doorgronden en ontwortelen

De bronnen van trauma kunnen dus gehuld zijn in nevelen van ruimte en tijd. Hoe komt een therapeut of een cliënt bij deze bronnen terecht? En waaraan merken zij dat de heling succesvol was? Christine: “Op ‘Terra Nova’ heb ik de nodige sessies meegemaakt en sommige ook zelf ondergaan. Bij mij bleek de bron een vloek te zijn, uitgesproken door een kabbalistisch georiënteerde sekte en gericht op mijn ex-man. Inderdaad was er sinds het uitspreken van die vloek, waar ik op bewust niveau geen enkele weet van had, van alles misgegaan in ons gezamenlijke leven. Maar vanaf het moment dat ik me van die vloek bewust was en aan de bestrijding ervan ging werken, keerde alles zich ten goede. Heel bijzonder. Kijk, ik kan dan wel zeggen dat ik niet in de energetische werking van een vloek geloof, maar daar trekt zo’n vloek zich natuurlijk niets van aan. Feit is dat het, na een aantal heel moeilijke jaren, prima gaat met en ook tussen mijn ex-man en mij.” Robert: “Om bij die bron te geraken, heeft een bepaalde werkwijze mijn voorkeur. Het is niet dé manier, maar één van de vele manieren. Ik breng mensen in trance, ofwel in de Thèta-bewustzijnsstaat. Waarbij ‘Thèta’ de naam is van de hersengolven die je produceert als je diep ontspannen bent, maar nog niet slaapt; je bent onder-bewustzijn. In die staat is het mogelijk in de onbegrensdeheid van ruimte en tijd dát op te delven wat het trauma veroorzaakt.

*Christine: ‘Alle kleine gebeurtenissen bij elkaar zorgen voor de grootste problemen’*

Wij gebruiken het lichaam daarbij als multidimensionale poort om te voelen of en wanneer we de bron achterhaald hebben. Jouw systeem weet precies waar je moet zijn en kan er binnen seconden bij aanwezig zijn. Van daaruit ga je samen – cliënt en therapeut – aan de slag. Soms weet je dat je nog iets verder terug moet, bijvoorbeeld omdat je als therapeut, net zoals ik, kunt ‘doorgronden’. Dat wil zeggen dat je met behulp van je hogere zintuigen in staat bent door de multidimensionaliteit héén te kijken. Vervolgens ga je de geconstateerde bron of oorzaak ‘ontwortelen’. Maar pas op: betrek, op het moment dat je bijvoorbeeld iets in een vorig leven ontwortelt, ook de imprints uit de jeugd van de huidige incarnatie bij dit proces. Werk vanaf de wortel nauwgezet én volledig terug naar het nu.”

### Terra Nova?

Als zo goed als niemand compleet trauma-vrij door het leven gaat, in hoeverre kunnen traumatherapeuten als Robert dan verantwoord hun werk doen? Ligt tegenoverdracht, het proces waarbij de therapeut zijn eigen ongeheelde stukken op één of andere wijze op de cliënt projecteert, dan niet gevaarlijk dicht op de loer? Robert: “Ik zeg altijd: je kunt iemand niet verder meenemen dan het uiterste punt waar je zelf geweest bent. Het is dus van belang jezelf als therapeut zo veel mogelijk op te schonen. Vandaar ook dat we de opleiding tot transformatiecoach van de ‘Bridgeman Academy’ altijd combineren met een traject van zelfheling. Soms zien we het gebeuren dat een leerling zichzelf in het eerste jaar zo hard tegenkomt en zo schrikt van eigen traumata of donkere delen, dat hij de opleiding of de coaches verwij-

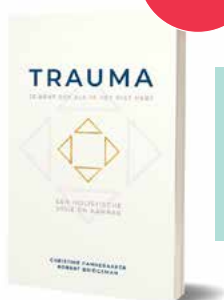




ten gaat maken en halsoverkop het leertraject vaarwel zegt. Maar zo iemand gaat ondertussen wél het veld in en, innerlijk nog beschadigd, door met therapie geven. Wat mij betreft zou het de norm mogen worden dat elke therapeut, óók of misschien wel juist binnen de GGZ, aan zichzelf werkt en dat bovendien gedurende zijn of haar actieve loopbaan blijft doen. Je 'bent' er immers nooit. Maar... We 'zijn' er misschien wel sneller dan vroeger. Want in vergelijking met de tijd van Freud en Jung, toen men, mede vanwege de eenzijdige mentale gerichtheid van de psychoanalyse, soms jaren vanaf de sofa aan het praten was om tot de kern van iets te komen, is de trilling op aarde enorm toegenomen. Trauma is van een zoveel lager trillingsniveau dat deze tegenwoordig snel en onherroepelijk tot openbaring komt. Dat geeft kansen te over om er actief mee aan de slag te gaan. We hebben op 'Terra Nova', dat midden in Kathareng gebied ligt en binnenkort in de verkoop gaat, vijf jaar lang zo'n sterk energetisch veld opgebouwd, dat het traumawerk daar nóg weer veel makkelijker gaat dan elders. Ik bedoel: daar gebeuren gewoon wonderen. Hoopvol, want het geeft aan dat wanneer je de trilling maar hoog genoeg maakt, trauma bijna als vanzelf oplost. Zou de hele aarde een Terra Nova ('nieuwe aarde') zijn, iets wat uiteindelijk natuurlijk het streven is van elke lichtwerker, dan hebben we straks geen traumatherapeuten meer nodig. Christine: "Het is de verantwoordelijkheid van eenieder, maar zeer zeker ook van therapeuten, om daaraan middels intentie en gedrag een positieve bijdrage en impuls te geven. En om ondertussen niet te vergeten om lekker en bij tijd en wijle ongegeneerd te blijven genieten van het leven. Ook dáármee draag je immers bij aan een fijnere, mooiere wereld." •

*Christine: 'Erkenning van het trauma haalt ons uit het slachtofferschap'*

WIN!



Ben je nieuwsgierig naar het boek van Christine en Robert? Zij stellen vijf gratis exemplaren beschikbaar! Wat je moet doen om in aanmerking te komen? Stuur een gemotiveerde mail naar [paravisie@edicola.nl](mailto:paravisie@edicola.nl) en vergeet niet je adresgegevens te vermelden.



**Christine Pannebakker** is schrijfster, columnist en journaliste. [WWW.CHRISTINEPANNEBAKKER.COM](http://WWW.CHRISTINEPANNEBAKKER.COM)  
**Robert Bridgeman** is transformatiecoach, opleider, auteur, documentairemaker en spreker.  
[WWW.ROBERTBRIDGEMAN.COM](http://WWW.ROBERTBRIDGEMAN.COM)

