



Bindingsangst

Angelina is al bezet... door opa!

Angelina (30) was pas vier jaar oud, toen haar opa verongelukte bij de vliegtuigramp in Faro. Nu zit ze in de praktijk van trauma healer Leonie Linssen. Ze wil graag leren om zich op een gezonde manier te verbinden met een man. Dat is tot nu toe niet gelukt en ze ervaart bindingsangst. Verklaarbaar, want Angelina blijkt al die jaren opa letterlijk met zich mee te dragen. Tijd om los te laten!

>

Tekst: Leonie Linssen

Als kind heeft Angelina de vechtscheiding van haar ouders meegemaakt. Dit heeft een grote impact op haar leven gehad. Ze schrijft me: *'Ik denk dat de engel eruit moet van wat ik als kind heb meegemaakt. Dat ik zelf moed moet gaan tonen in het contact met een potentiële geliefde: dat ik eerlijk uit wat ik voel, wat ik spannend vind, wat voor mij belangrijk is, wat ik graag van de ander wil weten. Als coach en begeleider verlang ik van jou dat je me inzichten kan geven die ik niet alleen rationeel begrijp, maar die ik ook vanbinnen voel en die me verder kunnen helpen met dit thema. Dat je me kan helpen om die zware energie van mijn verleden los te laten.'*

Als ze vertelt over haar verlangen naar verbinding, 'zie' ik dat haar energie heel klein wordt, 'als een stipje dat verdwijnt in haar hart'. "Dat is wat een reader me ook ooit heeft verteld", bevestigt ze verwonderd. Ze vertelt me dat wanneer ze gaat daten, ze steeds op zoek gaat naar redenen waarom het toch niks kan worden. En dat gebeurt dan uiteraard. Want alles wat aandacht krijgt, dat groeit.

Soulteam

Tijdens een Trauma Bevrijding Intensive werk ik met de zeven jaars schrijfoefening. Hierbij beschrijven mensen het verloop van hun leven tot nu toe, als zijnde een boek met hoofdstukken van zeven jaar. Wat zijn de titels van de hoofdstukken? Wat zijn de hoogte- en dieptepunten? En hoe loopt het af? De schrijfoefening nemen ze uitgeprint mee. In mijn werk als karmisch en systemisch trauma healer, werk ik samen met een team van spirituele gidsen, engelen en overledenen: vrienden en familielieden. Ik noem hen 'mijn soulteam' en tijdens een sessie spreken ze me toe in een stem in het Engels. Met behulp van mijn soulteam lees ik de bijbehorende energie van de emoties. Dan geven zij me aanwijzingen waar nu stil bij te staan, of mijn lichaam vertelt het me door middel van een fysieke reactie. Zo kan het zijn dat mijn linkerhand een bepaalde beweging maakt die ik herken als onmacht, of dat een of beide voeten van de vloer gaan wat betekent dat iemand niet goed kan aarden. Soms blijven mijn ogen hangen bij een woord waar emotionele lading op zit en krijg ik een boodschap of opdracht door.

Steen

Angelina begint met het beschrijven van de vliegtuigramp. Het was een heftige gebeurtenis voor haar ouders, maar gek genoeg heeft zij als kind er alleen maar mooie herinneringen aan. Er was gebak in het restaurant van het ziekenhuis en ze mocht een gek pak aan toen ze haar oma ging bezoeken die de ramp overleefd had. Het was voor haar alleen maar leuk!

Mijn gidsen nodigen me uit om verbinding te maken met de ziel van opa. Ik vraag Angelina een steen te kiezen die symbool staat voor haar overleden opa ten tijde van de vliegtuigramp. Angelina kiest een steen en legt deze op tafel. Als ik mijn hand op de steen wil leggen, blijft hij erboven zweven. Op de een of andere manier kan ik hem niet laten zakken en er echt contact mee maken. De energie die er vanaf komt, is te heftig. Ik vraag haar om terug te denken aan de gebeurtenis, terwijl ik in haar linkerook

kijk. Ogen zijn de spiegels van de ziel en zo kan ik tijdreizen naar het verleden. Ik zet mijn hart wagenwijd open, waardoor ik na verloop van tijd een stukje film zie van een gebeurtenis uit het verleden of rechtstreeks contact krijg met de ziel. Opa is direct aanwezig. Ik zie hem als een volwassen man naast haar staan. Als ik me met hem via de steen wil verbinden, raakt mijn hand een lege tafel. Ik ben verbaasd. Mijn hand hing toch boven de steen? Ik blijf in haar oog kijken en zoek op de tast naar de steen, die een handbreedte naar links ligt. Als ik hem aanraak begint opa te praten. Hij staat niet langer naast haar, maar is in haar gekropen! Hij heeft zich genesteld in haar hart, alsof hij in haar lichaam woont. Dan maakt hij zich groot, zodat ik zijn gezicht kan zien.



'Samen transformeren we de onmacht die Angelina als kind zo vaak heeft gevoeld'

Oude taak

"Het was verschrikkelijk, Leonie", zegt hij. *"Die ramp, het was verschrikkelijk."* Hij schudt zijn hoofd en blijft maar schudden, in stilte, alsof hij geen woorden kan vinden voor wat hij voelt. Ik zie de tranen van onmacht in zijn ogen. Angelina vertelt dat hij niet lang geleden heeft. Hij had een brokstuk van het vliegtuig op zijn hoofd gekregen en was op slag dood. Sindsdien bewoont hij af ten toe haar lichaam. Mijn gidsen laten me weten dat hij destijds bewust meteen in haar lichaam is gedoken. Hij kon geen afscheid nemen van het aardse leven. *"Ze was zo lief, het was zo'n lief en mooi kind, ik kon haar niet loslaten",* legt hij me uit.

Terwijl ik dit opschrijf, laten mijn gidsen me weten dat het 'bezetten' van een kind twee doelen heeft: de overleden ziel kan op die manier wennen aan het feit dat hij niet meer in zijn lichaam woont en zich tussen de levende mensen begeven waar hij van houdt. Daarnaast zorgt de overleden ziel op deze manier ervoor dat het kind niet bewust de energieën van de omgeving hoeft te dragen. Kinderen staan tot zeven jaar energetisch in een open verbinding met de mensen om hen heen en nemen op die manier veel emoties van anderen tot zich. Kleine kinderen zijn vaak een troost bij groot verdriet van ouders. Voor kinderen is het bewust dragen van dat verdriet veel te zwaar en dus nemen



Faro, 1992

overleden zielen in de andere wereld deze taak van hen over. Op die manier helpen zij kinderen ook om te kunnen genieten van wat er wel is in het hier en nu. Blijkbaar kan opa geen afscheid nemen van deze oude taak.

Woede & schaamte

“Maar nu is het tijd om haar los te laten”, vertel ik hem. “Jij bent dood en zij leeft. Als jij steeds in haar hart woont, dan kan zij zich nooit echt met een man verbinden. Het wordt tijd dat je naar een lichtere dimensie gaat. Ik weet niet waarnaartoe, maar dit kan niet langer”, leg ik hem uit.

“Maar ik wil niet dat zij moet ervaren wat ik heb ervaren. Dit afscheid van mijn vrouw was ondraaglijk”, legt hij uit. Ik zie hoe zijn energie verandert.

“Waarom ben je niet bij je vrouw?”, vraag ik hem. “Je had toch ook naar haar kunnen gaan?”

“Ze is weg, heel ver weg”, zegt hij verbeteren. En: “Ik kan haar niet bereiken. Ze is onbereikbaar.”

Hij klinkt boos. Ik vraag me af wat er met zijn vrouw is gebeurd en waar ze nu is, als ze zo onbereikbaar is. Ik stel de vraag aan Angelina, die me vertelt dat oma nog steeds leeft.

Ik begrijp het niet en kijk opnieuw naar de ziel van opa. Hij zit erbij als een mokkend kind.

“Hoe oud ben je nu?”, vraag ik hem. Hij antwoordt niet.

“Vier”, fluisteren mijn gidsen me toe, “hij is emotioneel nu vier jaar oud. Maar daar hoef je niet naartoe te gaan.”

“Waarom blijf je bij Angelina, waarom ga je niet naar je vrouw?”, vraag ik hem.

Dan vertelt hij het me. Hij is boos op haar. Voor hem voelt het alsof zijn vrouw hem in de steek gelaten heeft, door niet, net als hij, te sterven bij de ramp. Zo hadden ze het niet gepland. Hij had samen met haar oud willen worden. Ze had niet mogen blijven leven! Ik zie dat hij schrikt van zijn laatste uitspraak. Terwijl hij het uitspreekt, rollen de tranen over zijn wangen. Het gevoel van schaamte wordt op deze manier verlicht.

Nieuwe fase

Ik denk terug aan de levenslessen van de schrijfster Elisabeth Kübler Ross, die de fasen beschrijft die een mens doorloopt bij rouwverwerking. Boosheid is een van de fasen, naast ontkenning, marchandieren, verdriet en aanvaarding. Het lijkt erop dat opa in de fase van boosheid is blijven hangen en het moeilijk vindt om te aanvaarden wat er is gebeurd.

“Ik begrijp dat je boos bent, maar het zorgt er wel voor dat je je niet kunt verbinden met je vrouw. Je zet je eigen boosheid ertussenin. En je zorgt ervoor dat Angelina geen contact kan maken met potentiële partners in haar leven”, laat ik hem weten.

Ik zie dat de mannen van mijn soulteam inmiddels bij hem zijn. Opa is uit haar lichaam gegaan en hangt nu een eindje verderop in de kamer. De mannenzielen en de engelen zullen hem verder begeleiden, laten mijn gidsen me weten. Het is niet mijn taak om me verder nog met de ziel van opa te bemoeien. >

'Angelina's lijf is van haar en niet langer van mannen die haar wilden bezitten of beschermen'

Hij zwaait naar me, opgelucht, als hij wegvliegt. Een nieuwe fase breekt aan.

We zijn nog geen twintig minuten bezig als dit allemaal voorbij komt. Angelina is net zo verbaasd als ik als ik het haar vertel. *"Jeetje. Dit is nog maar het begin van de dag? Waar moet dit heen?"* Ik lach, want ik weet het ook niet. Ik ben net zo verwonderd als zij over de reis die we samen maken. We moeten er even van bijkomen en daarom drinken we eerst maar nog een kop koffie en thee voordat we verder gaan.

De laatste hoofdstukken

De rest van de dag werken we met het thema 'boosheid'. Net als haar opa, heeft ook Angelina te maken met onderdrukte boosheid. De mannen in haar leven hebben haar niet altijd liefdevol behandeld. Integendeel. Er is veel geweld in haar leven geweest, ook seksueel geweld. We worden uitgenodigd ons te verbinden met het vuur van Pele, de Godin van Hawaï waar op Big Island sinds een maand heftige vulkaanuitbarstingen zijn. Waar de ogen van Angelina in het begin van de dag grote donkere en diepe pupillen hebben, veranderen deze langzaam in twee sterren die stralen. Het vuur is terug in haar lichaam. Samen transformeren we de onmacht die ze als kind zo vaak heeft gevoeld. We geven haar een stem om haar emoties in het nu te kunnen uiten. Emoties die als kind zo onderdrukt zijn. Ik maak verbinding met de energie van 'daders' van heftige gebeurtenissen uit haar leven en ervaar wat zij op dat moment voelden: de enorme afgeslotenheid en volledig in zichzelf.

Door samen de confrontatie aan te gaan, kunnen we de oude wonden helen.

Al vaker heb ik gezien hoe mensen bang zijn voor de energie van vuur, eerder al eens hebben ervaren hoe destructief en vernietigend dit voor hen als mens kan zijn. In combinatie met machtsmisbruik, vinden zij het moeilijk om zelf vuur en passie in te zetten. Angelina heeft op deze dag ervaren hoe het is om haar vuur vanuit kracht in te zetten. Haar vuur is gericht op autonomie en op het aangeven van grenzen, niet om mensen te manipuleren of te misbruiken. Angelina voelt zich gedurende de dag steeds sterker worden. De laatste hoofdstukken van haar levensboek zijn als het ware een herhaling van de emoties van het verleden, alleen in een ander jasje. We hoeven er dan ook niet lang bij stil te staan, nu we de oorsprong gereset hebben door oude, verlammende energieën uit haar lichaam te halen.

Opruimsessie

Als we bij het hoofdstuk van de toekomst aankomen, weet ze wat haar te doen staat. Ze mag aangeven wat ze voelt en wat ze ergens van vindt, ook bij deze nieuwe man in haar leven. Ze hoeft zich niet langer aan te passen of op eieren te lopen. Ze hoeft niet steeds heen en weer te kijken wie ze moet pleasen, de een of de ander. Ze mag haar neiging om confrontaties te vermijden opzij zetten en voor zichzelf opkomen. Angelina gaat met een verlicht hart en lijf de deur uit. Ze heeft gevoeld hoe de zware energie tijdens de dag beetje bij beetje uit haar lichaam is gegaan. Het licht van haar

eigen hart heeft ze groter gemaakt en ze heeft haar lichaam ermee gevuld. Haar lijf is van haar en niet langer van mannen die haar wilden bezitten of beschermen. Liefde kent vele vormen. Dit is er een van.

Een week later schrijft Angelina me het volgende:

'De dag met jou werkte voor mij als één grote opruimsessie: gebeurtenissen uit het verleden kregen een andere lading; er ontstond weer ruimte om mijn lichaam volledig te bewonen; ik durfde boosheid te voelen en te uiten. Wat me verrast heeft, is dat mijn opa af en toe mijn lichaam bewoonde en dat mijn stiefvader en ik elkaar van andere levens kennen. Het heeft me opgeleverd dat ik me lichter voel. Ik voel me vrijer op liefdesgebied, durf me meer te laten zien, sta er wat speelser in; ik durf meer op te komen voor mijn behoeften; ik voel me meer in het hier en nu; ik voel me meer in contact staan met mijn lichaam.'

Ik ben dankbaar dat ik dit prachtige werk mag doen, het verbinden van het leven tussen hemel en aarde. •



Leonie Linssen