

Heling van seksueel trauma van mijn oma

De seksuele herverbinding met een man



Traumacoach en schrijfster Leonie Linssen (62) werd afgelopen zomer ziek: griep en bronchitis. Deze bleken een emotionele verbinding te hebben met onverwerkte emoties rond seksueel trauma van haar oma, die op haar waren overgedragen. De ziel van haar oma zocht haar op en gaf haar een healing. Oma gaf aan haar eigen trauma te willen helen bij de Healing Fields, een plek in het universum waar groepen zielen slachtoffers van seksueel trauma begeleiden. In dit artikel vertelt Leonie over de ervaring van haar oma bij de Healing Fields en hoe ze na seksueel trauma weer leerde genieten met een man.

TEKST LEONIE LINSSSEN

De vrouwelijke creatiekracht huist in het bekken. We ontvangen de penis van de man in ons bekken, er kan een kind uit geboren worden. Dat is dan een fysieke creatie. Maar ook als er geen kinderen zijn, huist de energie van creatie in ons bekken. Als er met geweld en zonder onze toestemming binnengedrongen is in een vrouwenlichaam, blijft de energie van schuld en schaamte van de pleger achter in het lichaam. Vrouwen denken daardoor dat het allemaal hun eigen schuld is. Het is ook lang de toon geweest in de maatschappij: ze *vroeg erom, had ze maar niet 's avonds over straat moeten gaan, alleen in het bos moeten zijn, had ze maar niet met hem moeten zoenen*. In sommige culturen wordt de vrouw nog steeds als zondebok neergezet en als verantwoordelijk voor de begrenzing van de seksualiteit van de man: immers *zij* verleidt de man tot seksuele handelingen. De man is niet in staat de eigenaar te zijn van zijn eigen seksualiteit en lichaam en dus moet de vrouw zich beschermen voor deze mannen, door zich te begraven in een boerka of sluier.

Traumaseksualiteit

Bij de getraumatiseerde man is er geen verbinding tussen seksualiteit en het hart. Een man die op alle lagen en vanuit alle chakra's verbinding maakt een vrouw, zal haar nooit tegen haar zin kunnen binnendringen. Met een open hart voel je immers alles wat de ander ervaart. Je valt met elkaar samen en wordt als het ware één. Bij een verkrachting wordt slechts genomen vanuit afgeslotenheid, vanuit instinct, waarbij gehandeld wordt vanuit de eerste twee of drie chakra's. Een helderziende psychologe die me in 2012 begeleidde, sprak ooit de woorden uit die ik nooit ben vergeten: "Eerst de vrouwen, zij moeten zichzelf helen, zodat ze daarna de gewonde man kunnen ontvangen en hem kunnen helpen in zijn helingsproces." Ik weet niet of het waar is, maar het leek me wel logisch dat je als vrouw pas een man kunt ontvangen, als je je eigen wonden hebt aangekeken. Als seksuele levensenergie niet kan doorstromen naar het hart, vindt er afsplitsing plaats. Daarnaast ben je door trauma niet in staat om jezelf volledig te ontvangen en zul je je onvermogen of onmacht projecteren op de ander: die krijgt de schuld. Repeterende gedachten worden overtuigingen en door trauma zijn er tal van overtuigingen vanuit vorige levens die we nog in ons lichaam meedragen. Daardoor handelen we onbewust vaak vanuit onverwerkt trauma: we weten iets wel met het hoofd, maar het lijf en gevoel willen niet mee. Een inzichtgevend boek in deze is *Traumaseksualiteit* van Peter John Schouten.

‘De energie van schuld van de verkrachter blijft achter in het lichaam van de vrouw, die daardoor kan gaan denken: het is mijn eigen fout’

Karmadrager

Als karmadrager ben ik de aangewezen persoon om het familie karma te transformeren. Volgens Judith Loeffen kiezen we niet voor niets de familie uit waarin we geboren worden. Het karma dat bij deze bloedlijnen hoort, komt overeen met de pijn die wij zelf meedragen vanuit onze vorige levens. Door deze familie uit te kiezen, geven wij onszelf nog meer gelegenheid om onze eigen pijn te helen. Ik schreef over mijn persoonlijke helingsreis in mijn boek *De Karmadrager – bevrijding van seksueel geweld door de eeuwen heen*. De griep die me afgelopen zomer overviel, bracht me naar de helingsreis van mijn overleden oma. Zij was als kind slachtoffer van incest. Als volwassene heeft ze toegezien hoe haar man zich vergreep aan hun kinderen, waaronder mijn moeder. Ze keek weg. Nu iedereen overleden is, gaat ook hun helingsreis na de dood door. Mijn oma gaf aan dat mijn grenzeloosheid verbonden was met haar wonden en onverwerkte emoties. Tijdens het herstelproces van de griep ging ik naar de sauna en daar werd aangekondigd dat mijn oma verslag zou doen van haar tweede dag bij de Healing Fields. Als ik in mijn eentje uit eten ga en aan tafel zit, komen de zielen van mijn overleden ouders vaak 'een hapje mee-eten.' In die zin ben ik zelden alleen. Maar die dag zat ik met mijn oma aan tafel.

Dineren met mijn overleden oma



Ze zit tegenover me. Niet zoals ik haar ken, met een knot en grijs haar, maar als een vrouw van een jaar of veertig met lang bruin haar. Ze heeft pretlichtjes in haar ogen en ze vertelt me in geuren en kleuren hoe het was geweest bij de Healing Fields. Mijn gidsen laten me een paar beelden zien, oh! Ik verslik me bijna in mijn Spa Rood want mijn oma was met een andere man! 'Hij was een teacher', vertelt ze. Een man die geheel ten dienste stond van de vrouw, om haar tot op alle lagen in extase te brengen tijdens het samenzijn met hem. Zijn verlangen deed er niet toe, hij was als man 100% dienstbaar aan de vrouw. 'Die rol hebben jullie op aarde nog niet', zegt ze. Ik vroeg me af waar opa was terwijl zij met die teacher bezig was, want dag twee was immers een dag voor mannen en

vrouwen.. 'Hij (lees opa) heeft zijn eigen reis gehad. Het lijkt een beetje op als wat jullie Ayahuasca noemen. Alleen hij had een "bad trip" om maar in die taal te spreken, want hij moest toekijken hoe goed ik het had met die ander, terwijl hij zijn jaloezie en gif eruit gooide en daarbij ondersteund werd door een hele groep anderen. Wij waren gewoon met zijn tweeën.' Ze was even stil. 'Ik heb er eerlijk gezegd niet veel van meegekregen, want ik was op dat moment in extase en alleen met mezelf bezig.' Ze kon zich nu ook niet meer zoveel herinneren van haar teacher, zei ze, want hij stond volledig ten dienste van haar genot. Het ging om de ervaring die hij haar kon geven. In die zin kon het iedereen zijn geweest met die energie. Het ging niet om zijn persoonlijkheid. Ze vertelt me ook dat ze nu weet wat haar levensdoel is voor haar volgend leven: wat ze gisteren met haar mannelijke teacher ervaren heeft, wil ze in een volgend leven met drie mannen in een relatie ervaren. 'Maar dan wel met alles erop en eraan', zegt ze. 'Dus ook het fijn met elkaar hebben in het gewone leven en met alle emoties die erbij horen. En dan wil ik ook dat het wederzijds is.' Ik glimlach. Wat een mooi onderdeel van haar levensdoel. Want op de eerste dag van de Healing Fields vertelde ze dat ze andere vrouwen wilde leren hoe te genieten van hun lichaam.

Kundalini & prana

In ons bekken huist de zogeheten kundalinislang, de seksuele energie die twee polen bevat: de mannelijke Shiva en de vrouwelijke Parvati. Deze energieën komen samen in het hart, waarna er prana ontstaat. Prana is pure levensenergie en in een gezond lichaam kan deze onbelemmerd stromen. We kunnen prana vrijuit delen met alles en iedereen en dat is helend op de diepste lagen. Een lichaam in balans, ervaart rust en vrede. Dat is onze natuurlijke, oorspronkelijke staat van zijn. Tantrische massages helpen om de levensenergie vrij door je lichaam te kunnen laten stromen. Met de methode Integrated Soul Alignment - een combinatie van individueel systemisch werk, oogcontact en stilte - zet ik in samenwerking met mijn soulteam (spirituele gidsen) verborgen trauma in het licht, waardoor energie van vastzittende emoties of overtuigingen losgemaakt wordt en gevoelens weer kunnen stromen zoals het bedoeld is. Het inzetten van deze methode in groepsverband is ook helend gebleken voor mensen of zielen die een karmische verbinding met elkaar hebben. In de opleiding Integrated Soul Alignment en in de jaargroep 'tweelingzielenbegeleiding voor coaches' kun je hier kennis mee maken. Het is een nieuwe manier van werken waarbij meerdere coaches en therapeuten tevens hun individuele talenten inzetten voor de heling van één persoon, waarbij zij zelf ook een stukje heling ontvangen.



Dina

Ik vroeg oma of ze al wist wanneer ze weer ging incarneren. 'Oh', zegt ze, 'nu ik dit meegemaakt heb, heb ik besloten nog een paar jaar hier te blijven. Ik wil nog veel meer leren en anderen van hieruit helpen. En ik ga jou de komende jaren een beetje helpen met je bedrijfsvoering. Ik heb een aantal talenten die jij niet hebt en dat ga ik je leren. Je hebt zoveel voor mij gedaan, nu wil ik iets terugdoen.' De blik in haar ogen is zo zacht en glinsterend, dat ken ik helemaal niet van haar bij leven. Ik word er helemaal emotioneel van. Het raakt me diep. Ik prik een stukje vis aan mijn vork in een poging de brok in mijn keel weg te krijgen. 'Je weet toch dat ik vroeger een boerderij gerund heb', zegt ze dan. Ja, mijn oma deed destijds blijkbaar de financiën. Dat mocht ik eerder dit jaar ervaren toen er bij me was ingebroken en het geldkistje dat van mijn oma was geweest, was gestolen. Ook dat was een hele helende reis geweest. 'Hoe wil je dat ik je noem', vraag ik haar. Nu ze eruit ziet als veertig en op een leeftijd is die ik niet van haar gekend heb, vind ik het als 62-jarige raar

'Mijn gidsen laten me een paar beelden zien en ik verslik me bijna: oma is met een andere man!'

om haar nog steeds oma te noemen. 'Noem me maar Dineke', zegt ze dan. Haar roepnaam bij leven was Dina. En ze vervolgt: 'Hoe wil je dat ik mijn haar doe?' Ik kijk haar aan. Een knot lijkt me maar niks, dat past niet meer bij die zachte, doch stralende blik in haar ogen. 'Doe je haar maar lekker los.' Dat had ze al en nu zwiert ze haar haren naar één kant van haar gezicht. 'Zoiets vind ik wel leuk', zegt ze. Ik schiet in de lach.

'Wat er ook gebeurt, laat je door anderen niets wijsmaken. Je hebt je hart op de juiste plek, wat ze ook over je zeggen. Blijf de dingen doen op jouw manier.' Tranen springen in mijn ogen. Ja, mijn eigen pad lopen is heerlijk, maar roept soms ook weerstand op bij anderen. Het is fijn deze erkenning van mijn oma te mogen ontvangen. Die oma van me. Het leven in de onzichtbare wereld is soms zo magisch! En zo heeft zelfs een zomerse griep een prachtig geschenk van heling in zich. •

KASHMIRISCHE TANTRAMASSAGE

Een Kashmirische massage is een helende, intuïtieve, liefdevolle, sensuele tantramassage van het gehele lichaam met als doel jouw levensenergie te laten stromen, zodat jij je helemaal kunt verbinden met je lichaam en ziel. Bij een tantramassage zijn een aantal elementen belangrijk: overgave, vertrouwen, grenzen, gelijkwaardigheid en doelloosheid. Er is geen doel, dus ook geen focus of een bewust toewerken naar een piekorgasme zoals bij seks. Tijdens de massage kunnen zich onverwerkte emoties of energetische blokkades aandienen. Een goede tantramasseur zal je begeleiden bij gevoelens die daarbij ontstaan. Alles mag er zijn. Je mag daarbij de controle loslaten en jezelf vrij geven. Je hoeft alleen maar te genieten en te ontvangen. De aanraking is gericht op de verbinding met jouw gevoel en jouw lichaam. Belangrijk is om vooraf helderheid te hebben over elkaars wederzijdse grenzen en deze ook tijdens de massage te respecteren. Zo kan er een hernieuwd vertrouwen ontstaan, via de tantramasseur als jouw teacher, in jouw lichaam. Jouw ziel wil jouw lichaam graag volledig bewonen en vreugde is daarbij je geboorterecht.

Leonie Linssen (1962) is coach, karmisch en systemisch traumahealer en trainer van coaches en therapeuten. Ze ontwikkelde onder andere de opleiding *Integrated Soul Alignment* en de jaargroep *Tweelingzielenbegeleiding* voor coaches en therapeuten. Leonie runt haar bedrijf *Verander je Wereld* en schreef diverse boeken rond meervoudige liefdesrelaties en spiritualiteit. www.veranderjewereld.nl en www.liefdedelen.nl.