E-BOOK

Because it all starts at the beginning

voor een bewuster, lichter leven

Liefdevolle Geboorte - Nynke Brakelé

E-BOOK

Because it all starts at the beginning

Wist jij dat hoe jij nu in de wereld staat, al begonnen is in de baarmoeder? Om nog specifieker te zijn, de manier waarop je in de baarmoeder kwam, is waar je reis als mens begint. Heel logisch eigenlijk en toch is hier nog heel weinig bewustzijn over en aandacht voor in coachings- en therapiesessies. Dat komt omdat de geboortepsychologie nog maar weinig algemene bekendheid heeft in ons land. Een gemiste kans!

Door een probleem enkel cognitief te benaderen en gedrag te veranderen met oefeningen en tips&tricks ben je alleen bezig aan de oppervlakte. Je pakt alleen aan wat zichtbaar is. Maar zonder kennis van prenatale ervaringen zijn dit doekjes voor het bloeden.

Je moet terug naar de basis, daar waar het allemaal begon. Door dingen die toen gebeurd zijn aan te kijken, te erkennen en jezelf alsnog te geven wat je nodig gemist hebt destijds kun je pas diepgaand helen.

Wat weet jij over je geboorte?

Waarschijnlijk is je geboorte iets waar je nooit echt bij hebt stilgestaan. Omdat je het idee hebt dat je daar niets mee kunt. Je kunt het immers niet overdoen.

Dat laatste is een feit. Tegelijk is het ook zo dat de manier waarop we ter wereld zijn gekomen, heel bepalend is voor ons verdere leven. Door wetenschappelijke inzichten, publicaties, feitenonderzoeken en ervaringen weten we dat voor thema's als hechting, relaties en basisveiligheid in de baarmoeder al de basis wordt gelegd. Al is het natuurlijk niet zo dat elk trauma tijdens de geboorte of in de prenatale periode hoeft te zijn ontstaan.

Veel mensen weten wel iets over hun geboorte, meestal door wat hun (groot)ouder(s) ze hebben verteld. Soms weet je hoe laat je bent geboren en hoe dat in hoofdlijnen is gegaan. Of het een keizersnede was of een thuisbevalling. Of het dagen duurde of juist een snelle (stort)bevalling was.

Maar wat je precies hebt meegemaakt en hoe jij die geboorte hebt ervaren, dat kun je je niet 1,2,3 voor de geest halen. Maar je kunt het wél terughalen, als je weet hoe.

Je eerste aanraking met het stoffelijke & aardse

de conceptie

De conceptie was jouw ontstaan. Jouw ontwaking in het leven. Dat gebeurt niet in een splitsecond; de daadwerkelijke samensmelting gebeurt geleidelijk. Het delen van de cellen gebeurt geleidelijk. In een universeel tempo. Voor iedereen gelijk.

De conceptie is een reis. Een eerste landing, een indaling/afdaling van je ziel steeds dieper het lichaam in.

Er zijn altijd positieve imprints die we overhouden aan onze prilste levensfase. Imprints die vertrouwen geven. Die levenslust en energie geven. Dus dat terzijde.

Maar het kan ergens ook een shock zijn geweest, omdat er bijvoorbeeld niet op jouw komst gerekend was. Het kan op een bepaalde manier onveilig gevoeld hebben. Omdat je moeder niet goed in haar vel zat en er veel onverwerkte en onderdrukte emoties voelbaar waren. Het kan ook zijn dat je voelde dat er hooggespannen verwachtingen waren omdat je een bepaalde leegte te vullen had. Wat een bepaalde druk bij jou neerlegde.

Het kan haast niet anders dan dat we allemaal (in meer of mindere mate) een dergelijke ervaring hebben gehad., die je met je mee bent gaan dragen. Door deze uitdagingen in de vroegste fases van je leven in je leven kan het nu een uitdaging zijn om jezelf en je potentieel volledig te belichamen.

De conceptie is dus een reis. In wat je gaat leren kennen als de wereld. Jouw wereld. De omstandigheden waaronder die reis heeft plaatsgevonden doen ertoe. Nu nog steeds.

Herinneringen in jou die liggen opgeslagen als conception-memory gaan bijvoorbeeld over:

-Wat jij hebt gevoeld op het moment van de bevruchting (was er stress, was er geweld of verliep het heel liefdevol)
-Wat jij hebt ervaren en gevoeld tav de omgeving waarin de bevruchting plaatsvond. Thuis in het ouderlijk bed of werd je moeder zwanger door IVF/ICSI (met of zonder DNA van een/beide ouders/donor).

Na het versmelten van de zaadcel en de eicel bij de conceptie ontstaat de zygote. Via vele celdelingen groeit de zygote via een embryo en foetus uit tot een baby. Maar die zygote, dat ééncellige organisme dat je bij de conceptie was, die droeg al de potentie en alle informatie in zich van wie jij nu bent en wie je nog zult worden. In die zygote was alles al in potentie aanwezig van wat in jou leeft en door jou tot expressie wil komen. Het kan onder lagen bedolven zijn. Gevormd, en uitgesteld door wat je in je leven meemaakte. Door imprints en vroeg ontstane aannames. Maar het blijft aanwezig en beschikbaar tot jij het toe laat.

De implementatie
het aangaan van een relatie om te overleven

Na de bevruchting maakt het bevruchte eitje (de blastocyst) een reis door de eileider naar de baarmoeder. Om te kunnen overleven en verder te kunnen groeien is het nodig dat de eicel zich nestelt in de baarmoederwand. Daarvoor moet het contact maken en als het ware een relatie aangaan met de moeder. Een diep intieme relatie, want de eicel nestelt zich in het diepste van haar wezen, waarbij hij volledig afhankelijk is van haar zorg en intenties. Slechts 55% lukt het om zich te nestelen in de baarmoederwand en soms zijn meerdere pogingen nodig. Die urgentie, die struggle als in 'Do or Die', kan diep gevoeld worden.

De Innesteling is dus een feitelijke landing. Als thema raakt het daarmee aan je plek vinden, je plek innemen, je thuis voelen in je lijf, jezelf en de wereld.

Maar innestelen gaat ook over ontvangen worden, verwelkomd en gedragen worden en geliefd zijn. Hoe jij destijds ontvangen, verwelkomd en gedragen bent zegt alles over hoe jij dit nu ervaart en kunt (toelaten) in je leven.

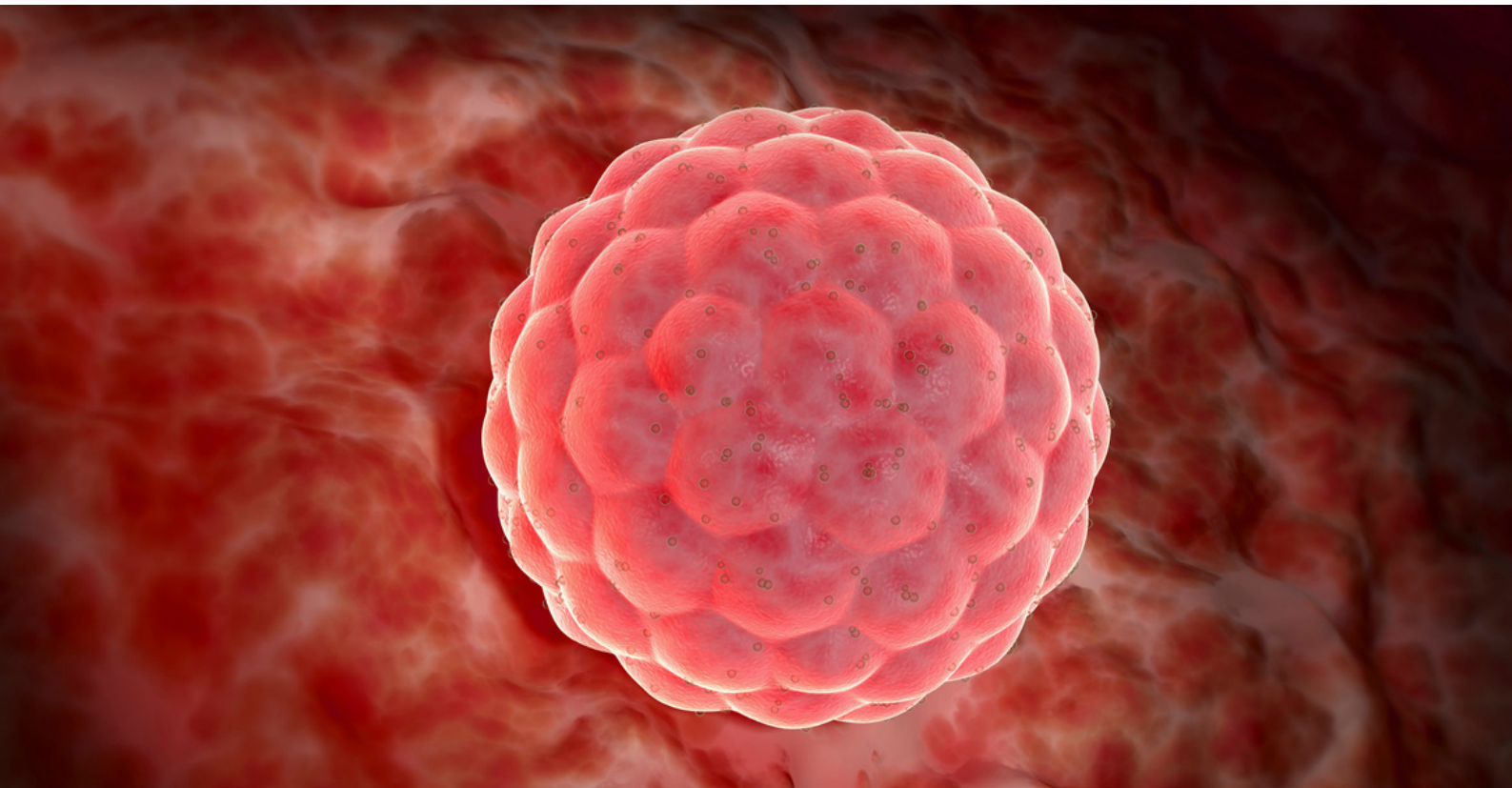
De mate waarin jij met een vol hart ontvangen werd maakt in de baarmoeder zegt alles over wat jijzelf op dit moment ontvangt, wat vind je dat je 'mag' ontvangen, wat verwacht je dat je zult ontvangen van het leven.

Maar innestelen gaat ook over het aangaan van een hechtingsrelatie. Bij de implementatie ga je een relatie aan met je moeder en deze relatie vormt de basis van al je latere relaties.

Waar kom je in terecht?
Waar bereid je je op voor?
Wat mag je verwachten?
Wat mag je ontvangen?

Zoals je ziet is de implementatie een ontzettend belangrijk moment. Het is de eerste grote transitie die je maakt. Eentje die minstens zo groot is als de geboorte zelf.

In het geboortepatronen-consult zal ik in gesprek met jou en op basis van de door jouw ingevulde vragenlijst samen met jou gaan ontdekken hoe dit voor jou was en jouw implementatie-geheugen expliciet proberen te maken.



Toen jij in je moeders buik zat
ontdekt worden en prenatale binding

Hoe verliep het moment dat je moeder/ouders erachter kwamen dat jij er was? Was er vreugde? Een schok? Of een afwijzing? Een belangrijk, vormend momen om bij stil te staan. Hoe werd je bewust ontvangen en hoe kreeg jullie hechtingsrelatie die ontstaat is bij de implementatie vorm.

Uiteraard kijken we ook naar hoe je de periode in de buik verder hebt beleefd. Hopelijk voelde je je welkom en geliefd toen je in je moeders buik zat en werden al je lichamelijke en emotionele behoeftes vervuld. Wat zou het fantastisch zijn als dat voor iedereen zou zijn weggelegd. Helaas is de realiteit vaak anders. Soms maak je ook als baby in de buik al intense ervaringen mee. Zo kan het zijn dat jij als baby in de buik al (invasieve) medische zorg nodig had om te over-leven. Maar het kan ook te maken hebben met je moeder. Zij kan bijvoorbeeld een overlijden meemaken die haar diep raakt. Dat heeft ook zijn impact op jou.

Misschien voelde je je wel alleen toen jij in de buik van je moeder zat. Allicht was je het 4e kind in de rij, en deed je moeder jouw zwangerschap er een beetje bij. Stond ze alleen, omdat haar partner haar niet de steun ga die ze nodig had. Of misschien had je moeder het te druk met zichzelf, met haar eigen zorgen. Of was ze vaak angstig en gespannen omdat ze een eerder kindje door een miskraam verloor en ze bang is dat dit opnieuw gebeurt.....

Je had haar zo nodig, maar ze was er niet. Niet op de manier waarop jij had gehoopt had en zo nodig had. Jij voelde je in ieder geval in buik niet helemaal gezien. En dat had je zo graag gewild. Af en toe even samen 'kletsen', dat ze haar hand wat vaker op haar buik had gelegd en je zachtjes had gestreeld.

Je nam genoegen met minder contact met en aandacht van mama. Je schoof je eigen behoeftes opzij. Je bent je gaan aanpassen.

De periode in de buik van jouw moeder en wat je toen hebt meegemaakt zegt hoe makkelijk óf moeilijk jij het vindt om je zichtbaar te maken, initiatief te nemen, grenzen aan te geven, keuzes te maken, los te laten en vol vertrouwen aan iets nieuws te beginnen. Want ja, als je in de buik het gevoel had dat je je stiekem een beetje schuil moest houden leeft waarschijnlijk ergens in jou het idee dat je dat nu ook maar beter kan doen. Als je je toen onveilig voelde kan het zijn dat je je nu vaak – zonder duidelijke reden – gespannen voelt en continue alert bent/ 'aan' staat.

Het cel-geheugen van de prenatale periode in de baarmoeder richt zich op hoe die prenatale periode in de baarmoeder (womb) 9 maanden lang verliep; het zogeheten womb-memory. Omdat dit een flinke tijdsperiode is diepen we dit grondig uit in het Geboortepatronen-consult.

Je geboortedag

De geboorte is een intense gebeurtenis voor moeder en kind. Het lichaam van de moeder en de baby worden blootgesteld aan krachtige weeën en een veelvoud aan hormonen. Als baby wordt je door een nauw geboortekanaal geperst wat vaak moeizaam verloopt.

Er wordt weleens gedacht (en ook gezegd) dat een baby geen herinneringen heeft aan zijn geboorte en de periode daarna. Je hersenen als baby zijn immers nog niet zodanig ontwikkeld dat je dat kunt opslaan. Inmiddels wordt (door onderzoek) echter steeds duidelijker dat die er wel degelijk zijn. Ook hier slaat ons celgeheugen wel degelijk ons geboorte-ervaringen op in het lichaam.

De geboorte breekt aan. Leef je eens in hoe dit voor je was. Want een geboorte is een enorme overgang.

* Je gaat van een omgeving waar het constant 37 graden was, naar een omgeving waar het rond de 20 graden is.
* Je gaat van een donkere omgeving naar een omgeving met (fel) licht
* Je gaat van een omgeving waar gedempte geluiden zijn, naar een omgeving waarin er harde geluiden zijn.
* Je gaat van een omgeving, waarin je constant begrensd werd door de baarmoeder naar een omgeving waarin er ruimte om je heen is.
* Je gaat van een omgeving waarin je continue werd voorzien van voeding, naar een wereld waarin je zelf voeding tot je moet nemen.

Dit zijn nogal wat overgangsmomenten. En dan hebben we het nog niet eens over soms levensreddende medische ingrepen als een vacuümpomp op je hoofd of een keizersnede. Kan je je voorstellen hoe die overgang voor jou is geweest? Ging deze misschien gepaard met angst, helpende handen. een koude omgeving, alleen zijn? Dan is het niet lastig je voor te stellen dat jij jezelf nu ook als het ware 'schrap zet' wanneer een overgang of verandering dreigt en ervaar je onrust.

Een baby wil het moment van zijn geboorte het liefst zelf initiëren. Ook tijdens de geboorte gaat een baby door allerlei fases die hij het liefst zelf wil doen. Bij problemen tijdens de bevalling is het uiteraard goed om te helpen, maar ook om je te realiseren dat dit impact kan hebben op je kindje (qua gevoelens van zelfvertrouwen en eigenwaarde of op het gebied van hulp vragen/accepteren later in je leven.

Hoe jouw geboorte verlopen is kan je een hoop inzicht geven in hoe jij aan nieuwe fases of projecten in je leven begint. Was er sprake van een spontane bevalling of een inleiding. Een vaginale geboorte, een knip en/of vaccumomp of een keizersnede. Lag je al weken ingedaald klaar voor de geboorte, lag je in stuit of misschien overdwars? Of was je een sterrenkijkertje?

Je eerste levensjaren: hoe je ervaringen je psychologische bouwstenen gaan vormen

Elke baby heeft van nature bescherming, verzorging, nabijheid, liefde en veiligheid nodig. Baby's zijn daarvoor volledig afhankelijk van anderen en maken kenbaar wat ze nodig hebben door middel van huilen. Als er dan snel en begripvol wordt gereageerd, is de kans groot dat een baby veilig gehecht raakt. Helaas geldt dit niet voor ieder kind. Maar liefst 30% van de mensen op één of andere manier last van hechtingsproblematiek.

Groei je als kind op in een omgeving waarin je regelmatig aan je lot wordt overgelaten? Dan kan dat ervoor zorgen dat je je in je latere leven vaak een buitenstaander voelt en ben je vermijdend gehecht. Mensen die als kind zelfs misbruikt, mishandeld of verwaarloosd zijn, zijn gedesorganiseerd gehecht, en voelen zich vaak onveilig bij anderen.

De belangrijkste voorwaarde voor een veilige hechting is onvoorwaardelijke liefde en de vaardigheden om kinderen te geven wat ze nodig hebben. Als je allereerste ervaringen op de wereld veilig en liefdevol zijn, zul je sterker en zekerder door het leven gaan. En als je ouders je het gevoel gaven dat je ertoe doet (waar natuurlijk iedereen naar verlangt) en dat je mag zijn zoals je bent, durf je in je latere leven beter intimiteit aan te gaan en kun je sneller herstellen van tegenslagen. Je ervaart dan meer veerkracht. Maar waar het daarbij in de essentie om gaat, is dat je gezien wordt. Dat je er hélemaal mag zijn, zonder oordeel. En dat je je te allen tijde geaccepteerd voelt en krijgt wat er nodig is

.

Nou komt ieder kind in z'n jeugd voor moeilijke en onduidelijke situaties te staan. We leren vaak niet hoe we om moeten gaan met grenzen of teleurstellingen. Soms waren er ook onveilige situaties waardoor zich kleine of grote trauma's zijn ontstaan. In die situaties heb je overlevingsstrategieën ontwikkeld om om te gaan met die lastige of onveilige situatie en de pijn en h et ongemak aan emoties niet te voelen.

Psychologe Ingeborg Bosch zegt daarover: "Kinderen ontwikkelen verschillende overlevingsmechanismen om de waarheid, dat ze niet krijgen wat ze nodig hebben en dat nooit zullen krijgen, te overleven".

Geboorte-ervaring versus Geboortetrauma

Misschien is jou vertelt dat de bevalling/geboorte van jou vlot en zonder complicaties verliep. Buiten het feit dat die ervaring vaak niet (helemaal) strookt met de werkelijke beleving destijds, is het goed om je te realiseren dat er twee ervaringsverhalen naast elkaar lopen; die van de moeder en die van de baby. Een baby kan (ongemerkt) zijn geboorte als zeer overweldigend of zelfs traumatisch hebben ervaren, wat voor een levenslange impact zorgt.

Een geboorte is altijd een intense ervaring voor moeder en kind. Het geboorte kanaal is krap en de doorgang vaak moeizaam. De krachten van de weeën zijn intens en pijnlijk voor de moeder, maar ook op de baby werken ze enorm in. Nou zijn we hier natuurlijk voor uitgerust door Moeder Natuur, anders zou de mensheid niet meer bestaan. Moeder en baby werken samen om de geboorte tot een goed einde te brengen. Een geboorte is dus in beginsel een intense ervaring, maar niet per sé een waarin het kind zich hulpeloos of machteloos hoeft te voelen. Het kan zelfs zeer verbindend en betekenis vol zijn: in contact met moeder wordt de baby in zijn bestaansrecht bevestigd.

Als de baby kan landen in de armen van de moeder na de geboorte kan het lichaam van moeder en kind ontspannen en het systeem tot rust komen. Deze periode kan heel herstellend zijn door het vele aanraken, wiegen, zachtjes praten. Het kan de schok van de geboorte opvangen en het gevoel van veiligheid, geborgenheid en verbinding kan de overhand krijgen.

Zo hoeft een geboorte an sich dus geen (zeer) traumatische ervaring te zijn., hoewel veel experts in de pre- en perinatale psychologie er wel vanuit gaan dat iedereen sowieso kleine traumatische ervaringen opdoet ergens in de fase (pre)conceptie, implementatiefase, de periode in de buik en/of de geboorte.

Echter, er kunnen veel dingen ‘mislopen’ die het op de wereld komen wél tot een traumatische ervaring maken.

Trauma kan ontstaan wanneer de bevalling moeizaam loopt, bijvoorbeeld als het kind in stuit ligt, de moeder heel bang is, of de geboorte medisch wordt en de baby bijvoorbeeld gehaald moet worden met een vacuümpomp of een keizersnede. Zo’n plotseling ingrijpen kan zeer traumatisch zijn en leiden tot een ervaring van verbroken verbinding en machteloosheid. Naar schatting is tussen de 10-30% van alle geboortes traumatisch voor de moeder (1-3% van de vrouwen ontwikkelt PTSS nav de bevalling).

Wanneer er direct na de geboorte als de baby bij moeder ligt onrust is in de moeder, of wanneer de baby ziek is of te vroeg geboren wordt en medisch handelen of de couveuse noodzakelijk zijn, maken moeder en baby niet de eerste momenten van hechting en regulatie mee. Het contact tussen moeder en kind kan zo (ernstig) verstoord worden.

Aanwijzingen voor een geboortetrauma

Misschien herken je bepaalde dingen in die hierboven beschreven staan en vraag je je af hoe het zit met jouw geboorteverhaal en -patronen. Dat snap ik heel goed! Daarom vind je hieronder een lijst met aanwijzingen die er op kúnnen duiden dat de manier waarop je verwerkt, gedragen en geboren bent, danwel je vroege kinderjaren, nog steeds invloed hebben op je huidige doen en laten.

Gevoelens en overtuigingen die ontstaan indien er direct na de geboorte sprake is van scheiding van moeder en kind. Deze gevoelens hebben betrekking op je gevoel van bestaansrecht en welkom zijn.

- ☐ hier op aarde moet je niet zijn. Je boos, angstig, schuldig voelen. De wereld niet als veilige plek zien
- ☐ niet geliefd of goed genoeg te zijn of je zelfs onwaardig of waardeloos voelen. Het gevoel hebben hard je best te moeten doen of jezelf te moeten bewijzen om geaccepteerd te worden en liefde te ontvangen
- ☐ niet welkom te zijn: geen plek hebben of hier niet willen zijn. Vervreemd, zwervend, dromend, afgesplitst van het hier en nu en van het lichaam.

Andere aanwijzingen die kunnen duiden op het bestaan van een geboortepatroon en/of -trauma

- ☐ overgevoeligheid voor fel licht en (hard piepend) geluid. Couveusebaby's hebben hier in het bijzonder last van.
- ☐ geen sjaals en koltruien verdragen om je nek. Zie je met name bij volwassenen die als baby de navelstreng strak om hun nek hebben gehad
- ☐ bepaalde type dromen, zoals dromen waarin je bent opgesloten in een nauwe tunnel of waarin je onder water bent en worstelt om naar de oppervlakte te komen. Of waarin je enorm je best doet om vooruit te bewegen of de top van de heuvel te bereiken, maar niet verder kunt.

Let wel: er zijn vele situaties die patronen kunnen veroorzaken en het is altijd belangrijk om ze in de juiste contact en in relatie tot elkaar te zien (wat we dus doen in het Geboortepatronen-consult). Om dat wat duidelijker te maken nemen we als voorbeeld het *gevoel van afwijzing*.

Een gevoel van afwijzing kan vele oorzaken hebben. Bijvoorbeeld omdat de baby niet gewenst was, of een “ongelukje” was. Of doordat je als meisje ter wereld kwam, maar je ouders eigenlijk wilden dat je een jongetje was.

.

Belangrijk is om te kijken of je moeder na het bekomen van de shock de zwangerschap kan omarmen.. Er is dan een schrik geweest bij de baby, die zijn invloed op de baby heeft gehad én er is een herstel geweest.

.

Misschien was je moeder totaal overdonderd na een heftige/traumatische bevalling waardoor ze je niet direct wilde vasthouden. Dat kan je een diep gevoel van afwijzing hebben gegeven. Het maakt hierbij veel uit of er goede nazorg was. Kreeg je moeder goede begeleiding bij het verwerken van haar geboorte-ervaring en bij het opbouwen van een band met jou dan kan het gevoel van afwijzing plaatsmaken voor een gevoel van geliefd zijn. Maar misschien was er geen begeleiding en ontwikkelde ze na een paar weken een postnatale depressie. Ze kon niet adequaat reageren op jouw (huil)signalen om aandacht en liefde. Het aanvankelijke gevoel van afwijzing zet zich zo nog dieper vast in je systeem.

Maar niet alleen in de zwangerschap en rond de geboorte ontstaan gemakkelijk patronen. Dat gebeurt juist ook in de babyperiode en in je vroege kinderjaren.

Laten we vooropstellen dat vrijwel elke ouder zo goed mogelijk zijn best doet in de opvoeding van hun kinderen. En dat alle tekortkomingen en verkeerde handelingen ontstaan vanuit een onbewuste staat van zijn. Dat neemt dan natuurlijk niet weg dat je als baby (en ook later als kind) wel degelijk ervaringen kunt hebben gehad die vervelend, bedreigend of zelfs traumatisch waren.

Je hebt je daar vervolgens gevoelsmatig tegen verweerd en je hebt jezelf (psychische) beschermings- en overlevingsmechanismen aangeleerd. Deze herhaal je onbewust steeds weer in soortgelijke situaties als volwassene. Je reageert dan vanuit je (onbewuste) Innerlijk Kind en niet vanuit je (bewuste) volwassenheid. Vaak zie je dat dit patroon van generatie op generatie doorgaat.

Daarom kijken we binnen de geboortepsychologie altijd naar je familiesysteem. Jouw overtuigingen en verhalen staan niet op zichzelf, noch zijn ze per sé van jou; de verhalen van je ouders en grootouders zitten in jou. Alle onverwerkte emotionele ballast (patronen/dynamieken) wordt via het cellulair geheugen doorgegeven aan de volgende generatie. Je kunt het een beetje vergelijken met een matroesjka poppetje waarbij er meerdere kleine poppetjes in een groter poppetje zitten. Omgekeerd geldt ook: alles wat jij heelt, heel je voor je ouders en daarmee maak je de weg vrij maak voor je (ongeboren) kind(eren).

"Every woman who heals herself helps heal all the women who came before her, and all those who come after her"

Je plek in de wereld innemen

De manier waarop jij NU naar de wereld kijkt en de ruimte die je NU kunt innemen is begonnen toen je nog in de baarmoeder zat. Hoe je jezelf NU verhoudt tot anderen, heeft alles te maken met of je TOEN veilig gehecht bent en verklaart waarom je NU juist wel of niet je plek kunt innemen.

Herken jij dit?

- je hebt verlatingsangst of bindingsangst
- je hebt moeite met zichtbaar zijn, je uitspreken, ruimte innemen
- je hebt last van minderwaardigheidsgevoelens of een negatief zelfbeeld
- je hebt moeite met grenzen aangeven of anderen gaan vaak over jouw grenzen heen
- je merkt dat je in relaties steeds tegen dezelfde dingen aanloopt waarover ruzie ontstaat of je loopt tegen een bepaalde dynamiek in je familie(systeem) aan waar je graag meer inzicht in wilt.
- je hebt (veel) moeite met autoriteit
- je kunt moeilijk omgaan met stress
- je vindt het lastig om zelf dingen op te starten dan wel af te ronden, dat laat je liever aan een ander.
- doorzetten als het moeilijk wordt kost je ongelofelijk veel moeite
- omgaan met nieuwe situaties of overgangen vind je lastig

Weet dan dat dit (gedrag) altijd logisch is!

Ja echt waar! ‘Lastig’ of “moeilijk’ gedrag wil begrepen en gezien worden zodat de behoefte eronder vervuld kan worden.

Wanneer jouw geboorte heel zwaar was doordat je vast zat in het geboorte-kanaal en niet verder kon, dan is dit voor jou als baby een stressvolle situatie geweest die een (diepe) indruk achter gelaten heeft. Er ontstaan gemakkelijk overtuigingen als "nieuwe situaties/overgangen zijn eng." “ik kom niet vooruit in het leven” “ik kan het niet alleen’

Stel dat je nu als volwassen in een situatie komt waarin je vastzit, fysiek of mentaal (bijv. in een onprettige relatie) dan gaan er allemaal alarmbellen rinkelen in je lijf: “LET OP, GEVAAR! STRESS!”. En op dat moment gaat je overlevingsmechanisme aan het werk. Je zogeheten reptielenbrein treedt in werking. Deze reageert altijd op één van de volgende 3 manieren: *vechten, vluchten of bevriezen*.

Een voorbeeld: Je merkt dat je nieuwe partner jou ontzettend claimt en jij krijgt gevoelsmatig geen lucht. Jouw reactie hierop is dat je gaat:

Vechten: je wordt heel erg boos in de hoop dat je partner zijn gedrag aanpast. Belangrijk detail is dat je veel bozer wordt dan de situatie rechtvaardigt of veel bozer dan iemand die niet jouw geboorte-ervaring heeft geworden zou zijn
Vluchten: je plant je agenda helemaal vol met afspraken, je gaat overwerken of je zoekt je heil buiten de relatie om te ontsnappen aan de situatie
Bevriezen*:* je weet niet wat je met de situatie aan moet en voelt je lam-geslagen. Anderen zien het probleem niet zo, maar jij ervaart het als iets wat je helemaal overneemt zonder dat je er iets aan lijkt te kunnen veranderen.

Geen van deze drie reacties is prettig voor jezelf of de ander.
Gelukkig kan het ook heel anders!

Dit vecht-, vlucht- of bevriesgedrag wordt vaak als lastig gedrag ervaren; door jezelf, maar ook door de ander (je partner/werkgever/vrienden etc). Je wilt rustig reageren vanuit je Volwassen-ik, maar dat lukt niet, omdat je reptielenbrein het overneemt om je veilig te houden.

1

Neem je waar dat je reageert vanuit de vecht/vlucht/bevries modus, probeer dan te kijken waarom je zo reageert en of je de behoefte kunt ontdekken die niet wordt bevredigd. Begrijpen waar het vandaan komt is stap 1.

2

Verwerking van iets gebeurt altijd op 2 niveaus. Enerzijds op een (rationeel) cognitief niveau en anderzijds op een emotioneel niveau. De verwerking op emotioneel niveau doe je door je primaire emoties te (door)voelen. Door ze toe te laten zorgen ze voor heling en kunnen ze 'oplossen'. Dat is stap 2.

Emoties zijn vastgezette energie. Door ze te doorvoelen komen ze los en gaat het weer stromen. In de geboortepsychologie gaat men ervan uit dat energie rond gebeurtenissen uit die periode zich heeft vastgezet in het lichaam nadat hij niet is ontmoet. De impulsen om uit te reiken, te ontmoeten en te hechten sluimeren nog in het systeem. De cyclus kan worden opgepakt en afgemaakt zodat er een andere basis komt om vanuit te leven. Door de geboorte in een gewenste, gezondere setting 'over' te doen kan de energie een andere weg vinden en kan de cyclus van ontladen en herstel voltooien.

3

Stel jezelf vervolgens de vraag wat ben je tekort gekomen en wat heeft dit deel van jezelf nodig. Geef dit alsnog aan jezelf. Dit is stap 3

Als je besluit hiermee aan de slag te gaan, zullen je verschillende dingen duidelijk worden en ga je merken dat het voor veranderingen gaat zorgen.

Je wordt zachter en begripvoller naar jezelf, je komt in evenwicht met jezelf en met het leven, het heeft een helende werking op je relaties en je zult merken dat je levensomstandigheden in alle opzichten verbeteren.

Belangrijk is om hier alle tijd voor te nemen die je nodig hebt; ga er dus niet vanuit dat je met het onderzoek naar geboortepatronen even snel een paar pijnlijke ervaringen oplost. Je verhaal kent vele lagen, sommige nog onbewust. Het kost tijd om deze terug te halen. Bovendien dien je eerst de lagen die zich aandienen te doorvoelen voor je weer dieper kunt gaan.

Om met dat onderzoek te beginnen, verdiep je dan eens in je geboorte en je vroege jeugd. Stel jezelf eens de volgende vragen: hoe ben je opgevoed? Hoe voelde je je als kind? Waar is tekortgeschoten in je opvoeding? Wat zijn de belangrijkste levensverhalen en gebeurtenissen of situaties die jouw leven, maar ook het leven van jouw moeder en vader gevormd of beïnvloed hebben?

Een prachtig, maar zeer omvangrijk proces waarin je nader tot elkaar kunt komen, maar ook allerlei (onverwachte) heftige dingen kunt aanraken. Waar moet je beginnen en hoe moet je het aanpakken.

Als je het onderzoek naar je eigen geboorteverhaal- en patronen graag grondig wilt aanpakken met liefdevolle support en een gedegen analyse weet dan dat ik graag met je meeloop.

Jouw Verhaal mag gehoord worden

Jouw geboorteverhaal verdient het om gehoord en gezien en erkend te worden. Jij mag gehoord, gezien en erkend worden. Want jij doet er toe, met al je rafeltjes, met al je pijn.

Jij bent mooi, door wie jij bent, door de moed die je vond om alles wat je mee hebt gemaakt te doorstaan, te leven met lijden, met verdriet, met doorzettingsvermogen, met hoop, zonder hoop, met vangnet, zonder vangnet, jij bent er gewoon! En dát maakt jou prachtig!

Misschien vind je dit ongemakkelijk om te lezen. Door je geboorteverhaal kan het lastig zijn om dit écht te voelen. De overtuigingen en overlevings-mechanismen uit je vroege jeugd maken dat het niet echt binnenkomt of vertellen je wat anders.

Als je het gevoel hebt dat overtuigingen, geboortepatronen of -trauma je nog steeds beïnvloeden en afremmen om je volste leven te leiden, dan is het tijd om aan de slag te gaan. En daarmee geef je jezelf een prachtig cadeau waar je de rest van je leven van profiteert.

Geboortepatronen Consult € 177,-

- Kennismaking
- Vragenlijst
- Regressieoefening
- E-Book The beginning of all beginnings
- Geboortepatronenconsult

Geboortepatronen Consult inclusief coaching € 257,-

- Kennismaking
- Vragenlijst
- Regressieoefening
- E-Book The beginning of all beginnings
- Geboortepatronenconsult
- Coachingsessie van 1 uur

We kunnen op verschillende manieren aan de slag. Jij kiest je investering in tijd en energie.

Hoe ziet het geboortepatronen-consult eruit?

- Ik stuur je na je aanmelding een uitgebreide vragenlijst toe. Zo achterhalen we de geboortepatronen van jou en maken we ze inzichtelijk
- Ik verdiep me in de vragenlijst waarna we een online gesprek van 1 uur hebben. In ons gesprek gaan we het hebben over de impact van jouw pre- en perinatale ervaringen op jouw leven. We bespreken dat wat zich heeft voor gedaan en leggen verbindingen tussen gebeurtenissen. Je ontvangt hier een samenvatting van. Zo ga je echt begrijpen waarom jij jij bent en waarom je tegen bepaalde dingen aanloopt.
- Je ontvangt na afloop bovendien mijn E-Book “the beginning of all beginnings’ (niet te verwarren met dit gratis E-Book). Dit verdiepende E-Book gaat nog veel dieper in op de pre- en perinatale periode, epigenetica, geboortetrauma etc. Dit helpt je om de informatie uit het consult te plaatsen en geeft extra verdieping.

Hoe ziet een aanvullende coachingssessie eruit?

- Als je voelt dat je na het consult behoefte hebt aan meer dan gaan we in een aanvullende coachingssessie nog verder de diepte in om vanuit de pre- en perinatale psychologie te ervaren hoe jouw vroegste ervaringen nu nog doorwerken. Je maakt contact met de emoties en indrukken die opgeslagen liggen in jouw lichaam en psyche. Afhankelijk van waar jouw behoefte ligt kunnen we hier verschillende methodes en/of oefeningen voor gebruiken zoals innerlijk kindwerk, een opstelling met poppetjes geleide meditaties, regressieoefeningen of het doorvoelen en loslaten van emoties. Ik maak een inschatting obv jouw vraag wat het meest passend is.
- Je ontvangt na de sessie een document met een aantal oefeningen om ook zelf verder te gaan met het doorvoelen van je geboorteverhaal en het loslaten van beperkende overtuigingen en patronen.

Mijn eigen verhaal

Misschien voelt het kwetsbaar om met je verhaal aan de slag te gaan. Daarom deel ik mijn eigen verhaal met je. Door mijn werk als Hypnobirthing zwangerschapsdocent en babymassagedocent heb ik de afgelopen jaren een buitengewone belangstelling ontwikkeld voor geboortepatronen en Innerlijk Kind-werk. Om hierin met cliënten aan de slag te gaan heb ik eerst mijn eigen verhaal helemaal in kaart gebracht.

Na een fijne, onbezorgde zwangerschap waarin mijn komst zeer gewenst was brak de dag aan van de geboorte. Na een snelle bevalling van zo'n 4 uurtjes waarvan het laatste uur een weeënstorm, bleek ik een sterrenkijkertje te zijn met de navelstreng om mijn nek. Ik had ademnood maar ik kon er niet uit.

Met een vacuümpomp ben ik eruit getrokken en hoewel ik erg blauw zag trok ik al snel bij. Mijn moeder kon mij echter niet ontvangen na deze heftige geboorte-ervaring, zij sloot zich op dat moment af. Deze afwijzing gaf mij het diepe gevoel van niet welkom zijn, niet geliefd zijn en goed genoeg zijn en hard m'n best moeten doen om liefde te verdienen.

Na even kort te zijn vastgehouden voor een foto verbleef ik een week op de kinderafdeling van het ziekenhuis om te herstellen. Knuffelen werd afgeraden in die tijd, daarmee zou je je baby alleen maar verwennen, alleen tijdens mijn flesje hadden we even contact. Ik had mijn moeder nodig om de ervaring en mijn emoties te reguleren, maar dat kreeg ik niet. Ik moest het alleen doen.

Eenmaal thuis schreeuwde mijn systeem om liefde en veiligheid, ik huilde 18 uur per dag. Mijn moeder ontwikkelde een postnatale depressie en kon er niet voor me zijn. Ik trok me terug in mezelf en begon me terug te trekken in mezelf door het gebrek aan basisveiligheid en het uitblijven van een liefdevolle band.

Ik ontwikkelde allerlei psycho-somatische klachten en begon als peuter door de dissociatie autistische kenmerken te vertonen. Ik heb uiteindelijk een jaar op een medisch kinderdagverblijf gezeten als een soort van 'therapie'. De band met mijn moeder herstelde en ik stroomde in op een normale basisschool.

Mijn kinderjaren en jeugd verliep voor de buitenwereld vrij normaal; ik sportte, deed het goed op school en had een paar vriendinnen. Maar van binnen voelde ik me heel vaak gespannen, rusteloos en bang voor het leven. Daar lag een groot stuk eenzaamheid en verdriet. Ik paste me aan om maar niet opnieuw afgewezen te worden, tot een punt dat ik niet eens meer wist wie ik zelf was.

Tijdens mijn HBO-studie Personeel en Arbeid liep ik helemaal vast. Ik had een sterke behoefte aan controle en leefde erg vanuit mijn hoofd. Alles om grip te krijgen en houden op wat er in mij leefde en in de wereld om me heen. Ik raakte overspannen en bezocht diverse reguliere en holistische therapeuten. Ik kreeg steeds meer inzichten en (door)voelde dingen die ik gemist had. Ik begon in te zien dat het leven een leerschool is, waarin je wordt uitgedaagd door zelf uitgekozen thema's die je mag doorleven.

De geboorte van mijn eigen drie kinderen brachten hierin nog veel meer verdieping. Moeizaam zwanger worden, miskramen, een zwangerschap die me compleet overviel en trauma's van rond mijn eigen geboorte die naar boven kwamen.... De hobbels op mijn weg bleken richtingaanwijzers waar ik nog verder mocht groeien en het roer om mocht. Ik ging onder begeleiding mijn eigen geboorteverhaal en -patronen onderzoeken en deed familieopstellingen.

Na het overlijden van mijn moeder heb ik opnieuw de reis door de vrouwen- en mannenlijn van mijn familie gemaakt mbv Innerlijk Kind werk, opstellingen en geleide meditaties. Iedere keer ben ik dieper gegaan en zijn er nieuwe inzichten gekomen. Elke keer ging mijn leven stromen en voelde ik me vrijer. Het is als een ui waar je iedere keer een laagje van af pelt.

NOTITIES

Ik kan me voorstellen dat het lezen van dit E-book het nodige bij je heeft losgemaakt. Het kan zijn dat je dingen, of patronen ontdekt die je nog niet eerder met elkaar in verbinding hebt gebracht. Dat kan de nodige emoties oproepen. Schrijf deze hieronder op.

VRAGEN OF BEHOEFTE AAN SUPPORT?

06-15362239 | info@liefdevollegeboorte.nl