Hoe je van ziek zijn beter kunt worden...

... als je luistert naar de verborgen boodschap

Meestal bestrijden we liever de symptomen als we ziek worden, zodat we snel weer verder kunnen met ons leven. Toch loont het de moeite om de oorzaak van onze ziekte of aandoening op te sporen en díe aan te pakken. Omdat we dan pas werkelijk kunnen genezen. Zo betoogt althans spiritueel coach Ellen Scheffer in haar nieuwe boek *Van ziek zijn word je beter*: "Ziek zijn kan een belangrijke motor tot verandering zijn."

Tekst: Ellen Scheffer

Het vraagt beslist moed om af te dalen in de diepere regionen van jezelf, op zoek naar wat jouw ziekte of aandoening je te vertellen heeft. Daarvoor moet je iets overwinnen, namelijk de angst voor pijnlijke inzichten die je leven misschien overhoopgooien, terwijl je dat absoluut niet kunt gebruiken. In elk geval niet nu, op dit moment, terwijl je toch al zoveel aan je hoofd hebt... Ziek worden is in wezen een poging van het lichaam om de balans te herstellen. De balans, die meestal verstoord is geraakt door chronische stress die het immuunsysteem heeft aangetast. Als we het lichaam niet de kans geven om het zelfhelende vermogen zijn werk te laten doen, door alleen de symptomen uit te schakelen, zal het op de lange duur naar steeds sterkere middelen grijpen om alsnog te proberen genezing te bewerkstelligen.

Zielsplan

Maar niet alleen ons lichaam zet ziekten in om uiteindelijk te kunnen genezen, ook ons hoger zelf gebruikt soms ziekte of een ongeluk als middel om ons ertoe te bewegen een andere weg in te slaan. Een weg die beter past bij ons zielsplan en die meer gericht is op het genezen van onze geest. Het ziels- en levensplan maken we als ziel, voordat we op aarde een fysiek lichaam aannemen. Dat plan stelt ons in staat om te groeien, juist door problemen en obstakels op onze weg tegen te komen die we moeten overwinnen. Het kan ons wijzer, sterker en liefdevoller maken als we de uitdagingen aangaan, maar vaak gaan we ze liever uit de weg. We hebben de neiging om de problemen waarmee we geconfronteerd worden uit de weg te gaan. We voelen wel dat er iets niet klopt in de manier waarop we ons leven leiden en ons ware zelf verloochenen, maar dat gevoel verdoven we vaak door afleiding te zoeken. Dat kan zijn door heel hard te werken, door te veel te eten en te drinken, verslaafd te zijn aan social media, alleen zijn te vermijden, of altijd voor anderen klaar te staan.

'Ziek worden is in wezen een poging van het lichaam om de balans te herstellen'

Jeugdtrauma's herkennen

Hoe komt het toch dat we zo bang zijn om met onze aandacht naar binnen te gaan? Onvermijdelijk komen we daar onze kinderpijn tegen en onze overlevingsstrategie is er altijd op gericht geweest om die diep weg te stoppen. We zijn bijna allemaal in onze jeugd beschadigd: niet gezien in wie we waren, in een keurslijf gedwongen, klein gehouden en sommigen zijn zelfs ernstig verwaarloosd, mishandeld of misbruikt. Onze ouders wisten niet beter, of waren zelf beschadigd in hun jeugd. Maar ook traumatische gebeurtenissen als ziekte en dood van een van de ouders of gepest worden op school kunnen diepe wonden veroorzaken. Zelfs ogenschijnlijk onschuldige gebeurtenissen kunnen bij een gevoelig kind dat vaak de verkeerde conclusies trekt en denkt dat het schuldig of slecht is, trauma's veroorzaken die de rest van het leven blijvend beïnvloeden. Gevoelens

Ellen Scheffer

van angst, vernedering, schaamte en schuld, waardeloosheid en onzekerheid zijn vaak het resultaat. Die zorgen voor chronische stress die ons immuunsysteem ondermijnt en energieblokkades in het lichaam veroorzaakt, met ziekte als mogelijk gevolg. Daarbij hebben we allemaal onze specifiek zwakke plekken, waar we extra gevoelig zijn en als eerste klachten krijgen.

'In elke periode van je leven kan weer een andere therapie behulpzaam zijn'

Onvervulde behoeften

Alleen in de stilte kunnen we contact maken met de wezenlijke behoeften van onze ziel: liefde, vervulling, zingeving en vreugde. We voelen het verlangen ons authentieke zelf tot uitdrukking te brengen in wie we zijn en wat we doen. Als we gaan voelen hoe we deze wezenlijke behoeften verwaarlozen, herkennen we het patroon uit onze jeugd. Toen werden die behoeften immers ook niet vervuld. We hebben niet geleerd om goed voor onszelf en onze ziel te zorgen. Pas als we bereid zijn die oude pijn te voelen en ons te realiseren dat wij nu volwassen zijn en de oorzaak van die pijn niet meer aanwezig is of hoeft te zijn, kunnen we ervoor kiezen om ons leven actief vorm te geven en andere keuzes te maken. We zijn nu wél in staat om onze diepste verlangens en behoeften te erkennen en ernaar te handelen. Daarvoor is het wel nodig dat we de negatieve, ons schadende overtuigingen over onszelf en ons leven veranderen, waardoor we niet alleen ons lichaam kunnen helen, maar ook onze geest, hart en ziel.

Het afpellen van een ui

Vaak hebben we hulp nodig, omdat de weg de diepte in te confronterend is om die in je eentje te gaan. Gelukkig zijn er tal van goede therapeuten en doeltreffende therapieën die ons kunnen helpen. Zelf heb ik onlangs goede ervaringen opgedaan met de *Helende Reis*, een therapeutische methode ontwikkeld door Brandon Bays, die in enkele uren tijd heel effectief en liefdevol helpt om trauma's uit het verleden te helen. Maar ook regressie- en reïncarnatietherapie zijn vaak effectief. Bovendien hebben allerlei lichaamsgerichte therapieën en energetische geneeswijzen eveneens hun nut bewezen. In elke periode van je leven kan weer een andere therapie behulpzaam zijn. In ieder geval is het een proces dat meestal tijd vergt, waarbij het beeld van het afpellen van een ui vaak gebruikt wordt. Je komt steeds dichter bij de kern en kunt oude ballast opruimen, waardoor je leven lichter en plezieriger wordt en je werkelijk kunt genezen.

Niet alleen trauma's uit het verleden kunnen ziekten veroorzaken. Als je op onverklaarbare wijze, ogenschijnlijk zonder oorzaak, ziek wordt, loont het de moeite om eens na te gaan wat er een paar jaar geleden plaats heeft gevonden dat een proces in gang kan hebben gezet dat uiteindelijk tot deze ziekte of aandoening heeft geleid. Denk aan het verlies van een geliefd persoon, ontslag, verhuizing, een plotselinge schok of een heftig conflict. Vaak herinner je je opeens dat je een tijdlang ernstig van slag was, depressief of geschokt. Soms is het voldoende om te weten waar de oorsprong van het probleem ligt en het onder ogen te zien en te verwerken, om te kunnen genezen.

Ziektewinst als hindernis

De voordelen die ziek zijn met zich meebrengt, kunnen genezing in de weg staan. Die voordelen kunnen er onbewust voor zorgen dat je niet beter wílt worden, al denk je van wel. Levert het je liefde en aandacht op die je anders niet krijgt? Ben je een speciaal iemand door jouw (ernstige) ziekte en is dat eigenlijk wel fijn? Hoef je nu even geen verantwoordelijkheid te nemen voor problemen die om een oplossing vragen? Is het niet heel plezierig om eindelijk rust te hebben en een duidelijk doel in je leven na te streven: namelijk beter worden? Zo kan de winst die ziekte met zich meebrengt, een saboteur worden die je verhindert te genezen.

Ernstig gehandicapt

In mijn boek *Van ziek zijn word je beter. Luisteren naar een verborgen boodschap* staat onder andere het bijzondere verhaal van Taro. Het is een goede illustratie van een aantal van de thema's die ik in dit artikel besproken heb.

Taro wordt geboren, niet lang na de oorlog, bij een moeder die geen kinderen wil. De eerste zes weken schreeuwt ze onophoudelijk. Na een jaar neemt haar moeder haar mee naar het ziekenhuis waar ze allerlei onderzoeken doen. Taro schreeuwt het uit als ze proberen haar beentje recht te trekken. Ze zetten haar been in het gips en leggen haar in een soort couveuse. >

'De voordelen die ziek zijn met zich meebrengt, kunnen genezing in de weg staan'

Het is het begin van een eindeloze reeks opnamen en verblijven in klinieken en ziekenhuizen. Het gaat steeds slechter en uiteindelijk raakt ze volledig spastisch verlamd. Men heeft nog steeds geen definitieve diagnose gesteld, tot ze op haar 23e eindelijk te horen krijgt dat ze lupus heeft: een vorm van reuma die ook de organen aantast en die in die tijd binnen een aantal jaren tot de dood zou leiden. Ze slikt een enorme hoeveelheid medicijnen, maar wordt alleen maar zieker. Ze besluit dat het genoeg is en dat ze het heft in eigen handen gaat nemen.

Het alternatieve circuit

Als eerste komt ze bij een acupuncturist terecht. Hij helpt haar om te beginnen van de medicijnen af. Langzaamaan gaat het al beter. Deze acupuncturist stuurt haar door naar een therapeut die hypnose toepast om verborgen trauma's op te sporen. Zo komt de oorzaak van haar ziekte aan het licht. Taro vertelt: "Onder hypnose ervoer ik dat mijn moeder een kussen op mijn hoofd had gedrukt, toen ze radeloos was van mijn onophoudelijke geschreeuw als baby, zodat ik bijna stikte. Dat veroorzaakte het trauma dat de trigger was voor mijn ziekte. Na die gebeurtenis ontstond het probleem met die knie pas. De oorzaak van mijn geschreeuw was niet die knie, zoals men dacht. Bij de herbeleving voelde ik de overweldigende paniek die ik ervaren had door de verstikking. Ik had gevochten voor mijn leven. De therapeut hielp me om die geweldige kracht die kennelijk in mij school te benutten om te vechten voor de terugkeer van mijn gezondheid."

Met behulp van hypnose raakt ze verlost van haar spasmen en kan ze ontspannen. De spastische schokken blijken een reactie van haar lichaam te zijn, veroorzaakt door de schok van de verstikking. Zes jaar lang gaat ze naar deze behandelaar toe.

"Wie ben ik zonder mijn handicap?"

"Toen ik het idee kreeg dat ik weleens zou kunnen genezen, werd ik bang. Ik had alles geregeld: een aangepaste woning en auto, al mijn vrienden kenden me als gehandicapt. Wie zou ik zijn en hoe zou mijn leven eruitzien als ik beter werd? De therapeut liet me zien dat het mijn eigen keuze was: koos ik voor gezondheid met alle veranderingen in mijn leven die dat teweeg zou brengen, of bleef ik liever ziek, zodat ik mijn vertrouwde leven voort kon zetten?

Drie jaar achter elkaar gaat Taro in de zomervakantie naar een paranormaal genezer in Denemarken. Liftend met rolstoel en al, samen met een vriendin. "Ik wist eigenlijk niet zo goed wat ik daar deed, maar een innerlijke stem zei me steeds dat ik bij hem moest zijn. Hij deed wat met zijn handen, waar ik niets van begreep, maar ik had er baat bij. Die derde zomer kon ik voor het eerst lopen! Dat was ongelofelijk. De therapeut in Nederland hielp me om dat vermogen verder te ontwikkelen."

En dan komt de dag dat ze in haar woonkamer zit te huilen en ze zich realiseert dat ze helemaal niet gelukkig wordt van het vooruitzicht een normaal leven te kunnen leiden. Ze heeft bijna alles bereikt waar ze al die jaren zo hard voor gewerkt heeft, het hoogst haalbare dat ze zich kan voorstellen. Maar het maakt haar niet gelukkig, de gedachte aan een carrière, trouwen en kinderen krijgen. Daar zit het kennelijk niet in of ze gelukkig is of niet.

Een zoektocht naar werkelijk geluk

Zo begint haar zoektocht naar werkelijk geluk die vele jaren duurt, waarin ze de wereld over reist, talloze avonturen beleeft en een heel proces doormaakt. Uiteindelijk vindt ze zichzelf en komt ze tot rust. Sindsdien leert ze ook anderen in de stilte te zijn en daar te blijven in het dagelijks leven. "Liefde is de sleutel. Echte, onvoorwaardelijke liefde maakt je vrij, want je hoeft nooit meer van iemand anders te houden en iemand anders hoeft niet van jou te houden om je goed te voelen. Je stille kern is onaantastbaar en ís liefde. Vrij van conditionering. Ik vind het fijn om met anderen de stilte en het licht te delen en te herkennen."

Zeker gezien vanuit het zielsplan, is het leven van Taro buitengewoon vruchtbaar geweest. Haar ziekte was de motor tot een groeiproces dat uiteindelijk heeft geleid tot een diep besef van haar ware identiteit. Van wat we in wezen allemaal zijn: liefde en licht. •

ELLEN SCHEFFER IS AUTEUR EN SPIRITUEEL COACH. ZE SCHREEF *VAN ZIEK ZIJN WORD JE BETER. LUISTEREN NAAR EEN VERBORGEN BOODSCHAP* (UITGEVERIJ EOSCENTRA-PALLASIA, ISBN 9789082758214). MEER INFO: **www.ellenscheffer.nl**