
CRANIO SACRAAL THERAPIE EN MIGRAINE



Eindwerk van Mariken de Vries
Opleiding tot Cranio Sacraal Therapeut
Aan de **Peirsman Cranio Sacraal Academie**
Oktober 2017

Inhoudsopgave:	blz.
Hoofdstuk 1. Inleiding	3
Hoofdstuk 2. Vraagstelling en opbouw van de behandelverslagen	4
Hoofdstuk 3. De cliënte en haar klacht	5
Hoofdstuk 4. Behandelverslagen van sessie I tot en met VI	7
Verslag van sessie I	7
Gedicht: “Zie je, hoor je”	10
Verslag van sessie II	11
Gedicht: “Tijd”	15
Verslag van sessie III	16
Gedicht: “Vrede”	19
Verslag van sessie IV	20
Gedicht: “Ruimte”	24
Verslag van sessie V	25
Gedicht: “Water”	28
Verslag van sessie VI	29
Gedicht: “Kind”	32
Hoofdstuk 5. Het effect/resultaat van de behandelingen	33
Hoofdstuk 6. Conclusie	36
Gedicht “Ogen”	39
Hoofdstuk 7. Nawoord	40
Literatuurlijst en bronvermelding	42
Stellingen	43
Bijlagen	44

Hoofdstuk 1.

Inleiding

Hoe heb ik Cranio Sacraal therapie ontdekt?

In 2010 kwam ik op een beurs in de stand van de Peirsman Cranio Sacraal Academie en werd gegrepen door het verhaal. Ik onderging een sessie bij een therapeut en verwonderde mij over de verdieping die ontstaat in de stilte tijdens de behandeling en het weldadige effect dat dat op mij had.

Waarom werd ik gegrepen door de therapie?

Het raakte mij diep om te zien hoe liefdevol er in stilte werd aangeraakt, van hart tot hart met grote aandacht voor de cliënt.

Wat spreekt mij zo aan in de therapie?

Het zonder oordeel afstemmen op het lichaam van de ander, tijd en ruimte maken voor wat zich wil laten zien.

Wat is therapie voor mij?

Ik ben er, jij bent er, het contact is er en dat contact gaat ons beide aan.
We gaan samen op pad, op zoek naar de oorzaak.

‘STILTE IS ZOVEEL MEER DAN HET ONTBREKEN VAN GELUID’ © Mick 2014

De **aanleiding** voor het schrijven van deze scriptie is de ontmoeting met een cliënte met de lichamelijke klacht **migraine**, die mijn hulp zocht.

Naarmate de behandeling vorderde kwamen er gebeurtenissen uit haar jeugd aan het licht, waaronder een incestverleden.

In het verloop van het behandelproces is er een aanzet gegeven tot de verwerking van dit incestverleden met een positief resultaat op de migraineklachten van cliënte.

In deze scriptie wordt een vraagstelling geformuleerd en de opbouw van de sessieverslagen beschreven (hoofdstuk **2**).

Vervolgens maken we kennis met de cliënte, haar achtergrond en haar klacht. (hoofdstuk **3**).

In hoofdstuk **4** worden de zes behandelsessies uitgediept. Hierbij een aantal van mijn persoonlijke gedachten die ik mooi vind passen bij de sfeer van deze sessies.

Hierna wordt het effect en het resultaat van de behandelingen beschreven (hoofdstuk **5**).

Als laatste zijn de beschouwing, de conclusie en het nawoord in hoofdstuk **6** en **7** beschreven.

De behandeling is in eerste instantie gericht geweest op de behandeling van de migraine. Aangezien de oorzaak van migraine zeer divers is, is er in de **Cranio Sacraal Therapie** (hierna te noemen **CST**) geen vast format voor het behandelen van deze klacht.

Het proces waar wij samen doorheen zijn gegaan is zeer intrigerend.

Het kent een sterke golfbeweging, met muien, stromingen en watervallen.

Dan weer onder, dan weer boven water.

Tijdens deze tocht heeft zij mij laten zien hoe mooi het kan zijn om een cliënte te begeleiden in haar proces en hiervan getuige te mogen zijn.
Ik verwonder mij telkenmale over de veerkracht die zij bezit.

Hoofdstuk 2.

Onderzoeksvraag en opbouw van de behandelverslagen:

Vraagstelling:

- Wat kan CST doen voor een cliënte met migraine?
- Hoe is het behandelproces van mijn cliënte met migraine verlopen met behulp van CST?
- Wat is het effect geweest van deze behandeling?
- Welke inzichten heb ik verkregen in dit bijzondere behandelproces?

De opbouw van de behandelverslagen:

- **bespreking van het effect van de vorige sessie (vanaf sessie II).**
wat heeft ze opgemerkt/inzichten?
- **wat gebeurt er in haar lichaam?**
klein verslag van wat er in die sessie op de tafel gebeurt
- **vragen/antwoorden tijdens de sessie.**
welke vragen worden er gesteld en wat zijn de antwoorden van cliënte
- **ervaring cliënte.**
hoe heeft ze de sessie ervaren?
- **Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten?**
mijn eigen proces als therapeut .
- **Gedicht.**
Passend bij de sessie en geschreven gedurende mijn studietijd aan de PCSA en tijdens het behandelen van Kumi.

Hoofdstuk 3

De cliënte en haar klacht.

Ik ben er, jij bent er, het contact is er en dat contact gaat ons beide aan.

Kumi is een door de cliënte zelf verzonnen, symbolische naam,
(Mail cliënte: "een naam die mij onmiddellijk te binnen schiet en mij altijd geraakt heeft door de betekenis is Thalitha Kumi, met als betekenis 'Meisje sta op').

Vanaf hier praat ik dus over Kumi.

Kumi is een vrouw van middelbare leeftijd. Ze woont met haar man in Noordwijk en heeft 3 uitwonende kinderen en 2 kleinkinderen. Ze heeft een normaal postuur, bruin kort haar en blauwe ogen. Ze maakt een goed verzorgde indruk en heeft bloesjes op haar wangen. Ze komt wat teruggetrokken en introvert over. Ze werkt in een instelling voor lichamelijk en geestelijk gehandicapten en vindt het fijn om met deze mensen te werken. "Ik vind het prettig dat ze geen oordeel over mij hebben" zegt ze.

Wat is haar hulpvraag, wat brengt haar in mijn praktijk?

Kumi heeft al geruime tijd last van **migraine en spanningen**.

Hierdoor wordt ze sterk beperkt in haar dagelijks leven.

Verder kan ze er niet over uitweiden.

Ze is niet zo spraakzaam over wat er zich in haar lichaam afspeelt.

Ze gaat morgen met haar oudere zus op vakantie, dat doet ze ieder jaar.

Ze ziet er ook enorm tegenop. Het geeft haar altijd veel spanning.

Het is gedoe met haar zus en haar eigen wensen komen altijd te weinig aan bod tijdens zo'n week. Ze geeft aan wel op de bank te willen maar is erg gespannen en nerveus, omdat nieuwe dingen altijd heel spannend voor haar zijn. Vooral als het om haar lichaam gaat.

Kumi heeft nog nooit van Cranio Sacraal behandelingen gehoord en heeft geen idee wat ze kan verwachten.

Ze gaat soms naar de schoonheidsspecialiste voor een nekmassage of naar een pedicure.

Sinds een aantal maanden gunt ze zich dat. Voor die tijd vond ze dat ook niet nodig." Gewoon doorgaan toch..?"

Ze wil graag weten wat ze kan verwachten zodat ik haar eerst in het kort uitleg wat CST is.

Wat is Cranio Sacraal therapie?

Ons lichaam is voortdurend in beweging door het cardiovasculaire systeem, onze ademhaling en het Cranio-sacrale systeem. Dit laatste systeem bestaat uit hersenvliezen, hersenvocht, beenderen en bindweefsel.

Het hersenvocht wordt aangemaakt en circuleert in en rond de hersenen tot in het ruggenmerg. Tussen onze schedel (cranium) en ons heiligbeen (sacrum), vandaar de naam Cranio Sacraal therapie.

Het ritmische uitzetten en samentrekken is te vergelijken met de beweging van zee en heeft invloed op de beenderen en het bindweefsel, dat in ons gehele lichaam aanwezig is.

Ik leg haar uit dat ons lichaam zoveel wijzer is dan wij.
Het heeft cel-herinnering en 'bewaart' onze ervaringen.
Dit kan resulteren in een verstoorde doorstroming van energie.
Op plek waar er een ophoping, blokkade of tekort aan energie is, ervaren wij vaak pijn.
Pijn is een uitnodiging van het lichaam om er naar te kijken, het te doorvoelen en de onderliggende emotie ruimte te geven.
Als CS-therapeut luisteren wij met onze handen naar het lichaam en herkennen deze bevroren of harde plekken en blokkades.
Door meer ruimte en vloeibaarheid te scheppen kan de pijn smelten en het lichaam verlaten.

Bewustwording van je lichaam en het zelfhelende vermogen ervan aanspreken is een belangrijk onderdeel van de therapie.

Uitleg over hoe een sessie verloopt;

Ik leg haar uit dat een Cranio-Sacraal sessie ca. 1,5 uur duurt.
De behandeling vindt plaats op een behandeltafel, het is prettig om gemakkelijke kleding te dragen.
Ik begin bij de benen en voeten.
Met zachte technieken raak ik het lichaam aan.
De behandelgebieden zijn onder andere het heiligbeen, de wervelkolom en de schedel.
Soms is het nodig een vraag te stellen om meer duidelijkheid te krijgen.
Zij bepaalt of ze daar antwoord op wil geven of niet.
Er gebeurt op de tafel nooit meer dan wat haar lichaam op dat moment aankan.
Het is belangrijk dat ze zich veilig voelt en haar grenzen aangeeft.

Hoofdstuk 4.

Behandelverslagen van sessie I tot en met VI

Sessieverslag I :

Wat gebeurt er in haar lichaam: er is **ONRUST** en **SPANNING**

Hoe begin ik de sessie:

Ik concentreer mij in stilte en voel de intentie om werkelijk contact te maken met mijn cliënte.

Ik leg mijn handen op haar scheenbenen en voel. Het zogenoemde Arcen. Om Kumi op haar gemak te stellen en vraag ik haar zich te concentreren op haar ademhaling, gewoon de in- en uitademing waar te nemen. Die gaat erg onregelmatig en verloopt hoog in de borst (ik vermoed hyperventilatie). Er is veel beweging in het bindweefsel en ook weerstand in haar lichaam. Haar heupen, blaas en nieren vragen aandacht, maar haar ademhaling heeft prioriteit. Ik voel dat ik me in deze eerste sessie op haar vraag van dat moment moet concentreren, de spanning in haar nek en de daaruit voortvloeiende hoofdpijn/migraine waar ze erg veel last van heeft. Het duurt lang voordat haar lichaam mijn handen een beetje toelaten, er is veel kou rond haar middenrif en weerstand bij haar maag en het voelt alsof alles onder een laagje ijs ligt. Eenmaal bij haar schouders en nek aangekomen ontspant ze een beetje.

Er zijn een aantal Cranio technieken die je kunt toepassen bij cliënten met migraine.

Omdat ik erg veel spanning voel in haar bekkengebied vind ik het op dit moment te invasief om de basisgreep bij het **heiligbeen** toe te passen.

In deze sessie pas ik de **Atlas Occiput greep** toe en ontwind een voor een haar nekwervels. Het wordt wat zachter rond haar nekspieren en ook haar ademhaling wordt regelmatig en rustiger. Vervolgens ga ik over in de '**vault hold**', die alle schedelbeenderen omvat. De pink ligt dan onder de occiput. Ringvinger en middelvinger op het temporale bot. Wijsvinger op de sphenoid vleugel en de duim op het pariëtale bot. Zo werk ik laag voor laag door schedel en hersenvliezen heen, om contact met de hersenen te maken. Ik eindig met de **Frontal-greep**. Bij het loslaten is het alsof haar voorhoofd graag mee naar boven wil gaan, de ruimte opzoeken ...

Ik probeer haar te laten voelen hoe het is om weer in contact met haar lichaam te zijn, weer vertrouwen op te bouwen om haar lichaam te voelen en in diepe ontspanning het zelfhelende vermogen aan te spreken.

Welke vragen en antwoorden kwamen er naar boven? Er kwamen (nog) niet veel vragen tijdens deze eerste sessie, behalve dan de normale vragen zoals:

- hoe is dit voor jou?
- hoe voelt het tussen mijn handen?
- kan je daar met je aandacht heen gaan?

Ze kon daar nog moeilijk woorden voor vinden dus we hebben voornamelijk in stilte gewerkt, dat voelde goed. Voor haar en ook voor mij.

Ervaring cliënte

'Ik ging naar je toe, zoals ik me voelde op dat moment en besepte al snel dat ik niet kon luisteren en vooral mijzelf niet kon toelaten. Ik denk dat jij dat in de gaten had, Mariken. Al snel lag ik op "de bank". Daar werd mijn zware gevoel zo sterk dat ik daar niet wilde zijn. Mijn geest ging zo met mijn gevoel op de loop dat ik niet meer snapte wat er gebeurde en de behandeling niet meer toe liet. Mijn lichaam blokkeerde bij de vragen die je stelde en gelukkig liet je het zo. Ik kon blijven liggen op de bank, dat was al heel wat. Na de behandel sessie voelde ik mij wel iets rustiger, vooral mijn ademhaling. Mijn hoofdpijn was wat gezakt'.

Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten

Vanaf de eerste aanraking voelde het voor mij alsof haar lichaam zich als een pantser had gevormd rondom een hele zachte kwetsbare plek en wist ik dat als we erg voorzichtig, rustig en met hele kleine stapjes naderbij zouden mogen komen, haar lichaam zich wat zou openen en we een kijkje zouden mogen nemen achter de verdedigingslinies. Want daar lag iets te wachten wat gezien en gehoord wilde worden.

Dus goed blijven kijken en luisteren naar wat Kumi aankan en nodig heeft.

Lichamelijke klacht: Migraine

Er zijn verschillende vormen van migraine bekend. Een 'gewone' vorm van migraine bestaat uit aanvallen van zware hoofdpijn en wordt (bij sommige mensen) vooraf gegaan door een aura. Veel vrouwelijke patiënten met migraine hebben rondom de menstruatie een aanval. Als de aanval uitsluitend met de menstruatiecyclus samenvalt, wordt dit ook wel menstruele (hormonale) migraine genoemd. De ernst, duur en frequentie van migraineaanvallen verschilt sterk per patiënt.

Symboliek van migraine

Altijd bezig zijn aan te hoge eisen te voldoen. Doe ik alles wel goed. Controle willen houden. Verlangen naar gemoedsrust en even niks moeten...

Bron: Interne "Lijst met ziektepatronen en hun spirituele betekenis" zondag 24 juni 2012 @ 12:12

Symptomen

Het belangrijkste kenmerk van migraine is dat het in aanvallen voorkomt, die (onbehandeld) enkele dagen kunnen duren. Andere kenmerken van een aanval zijn in vier fasen te verdelen:

1. Waarschuwingsfase, waarschuwings-tekenen kunnen zijn:
 - Stemningsveranderingen
 - Overgevoeligheid voor prikkels (lawaai, licht, geuren)

- Verstoorde slaap of geeuwen
 - Vals hongergevoel en trek in bepaalde voedingsmiddelen
2. *Aurafase*, auraverschijsen komen meestal langzaam op gang en gaan weer voorbij. Voorbeelden van de aurafase zijn:
 - Het zien van lichtflitsen, vlekken of sterretjes.
 - Gezichtsvelduitval.
 - Tintelingen of doof gevoel van een arm, been of in het gezicht.
 3. *Hoofdpijnfase*, deze fase kenmerkt zich door heftige, meestal kloppende, hoofdpijn. Bijverschijnselen van de hoofdpijn zijn (ernstige) misselijkheid en/of braken en/of overgevoeligheid voor licht en geluid. De hoofdpijnfase duurt (onbehandeld) ongeveer 4 tot 72 uur.
 4. *Herstelfase*, na een onbehandelde migraineaanval kan een patiënt zich nog enige dagen vermoeid, licht geprikkeld, 'leeg', en minder geconcentreerd voelen.

Oorzaak

Migrainepatiënten hebben een verhoogde gevoeligheid voor prikkels die een aanval van migraine kunnen uitlokken. Deze 'prikkeldrempel' is deels erfelijk bepaald; in sommige families komt migraine meer voor dan in andere. De auraverschijsen ontstaan door een golf van verhoogde hersenactiviteit. Vervolgens dooft de hersenactiviteit gedurende 30 tot 60 minuten bijna volledig uit. Deze verspreidende golfbeweging van hersenactiviteit wordt ook wel een Cortical Spreading Depression (CSD) genoemd. Dit kan leiden tot verschillende uitvalsverschijnselen, kenmerkend voor de aurafase. De CSD leidt waarschijnlijk ook tot een verhoogde activering van een centraal hoofdpijncentrum in de hersenen. Via een ontstekingsmechanisme laten verschillende chemische boodschappers in de hersenen de hoofdpijn toenemen.

Uitlokkers

Een migraineaanval kan worden 'uitgelokt' door verschillende factoren. Door als migrainepatiënt deze uitlokkers te leren (h)erkennen, kan een aanval beter worden voorkomen. Stress kan zeker een oorzaak zijn en de aanval komt meestal na de drukte, dus als het lichaam weer kan rusten. Veel mensen denken dat bepaalde voeding, zoals chocolade en kaas, uitlokkers zijn van een migraineaanval. Dit is waarschijnlijk niet waar. Mensen krijgen vermoedelijk trek in dit eten voorafgaande aan de aanval, maar de aanval wordt niet veroorzaakt door het eten van dit voedsel.

Als preventie schrijven reguliere artsen tegenwoordig bètablokkers voor aan patiënten met migraine vanwege het effect op de regulatie van het autonome zenuwstelsel.

Bron 1 Migraine: <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/migraine>

Zie je dat ik je hoor?

Ik luister zachtjes naar je verhaal
tussen de regels door
hoor ik je onvoltooid verleden pijn

Hoor je dat ik je zie?

Ik kijk zachtjes naar je gezicht
tussen de blikken door
zie ik je onvoltooid toekomstige pijn

Voel je dat ik je aanraak?

ik voel zachtjes aan je lichaam
tussen de aanrakingen door
raak ik aan je voltooid tegenwoordige pijn

Raak je aan dat ik je voel?

ik voel zachtjes aan jouw ziel
tussen de roerselen door
voel ik aan jouw voltooid verleden pijn

©Mick 2016

Sessieverslag II:

Effect van de vorige sessie: er is BOOSHEID.

Kumi heeft **minder last van migraine**. Ze is rustiger en zich meer bewust van haar ademhaling. Ze gaat zoeken naar mogelijkheid om weer yoga of meditatie te gaan doen. Ze heeft wel weer blaasontsteking en is wat bozig. Ze wil zich graag beter voelen. Dat donkere gevoel wat ze altijd zoveel mogelijk probeerde te ontkennen moet weg !

Ze droomt meer. Dit zijn vaak nachtmerries en dat vindt ze niet zo fijn! Ze voelt veel angst in haar lichaam en heeft last van haar heup, ze heeft 2 jaar geleden een nieuwe heup gekregen en heeft daar regelmatig last van een slijmbeursontsteking . Ze dacht dat ze daardoor niet meer kon dansen maar ze heeft de Kundalini meditatie van Osho gedaan en vond dat wel heel fijn.

Wat er gebeurde tijdens de sessie van vandaag; Kumi was met haar oudere zus op vakantie geweest en dat was niet goed bevallen. Ze had het gevoel dat haar dominante en veel oudere zus alles bepaalde, haar alles liet doen en voor haar helemaal geen ruimte maakte. Ze gaat dat niet meer doen, heeft ze besloten. Dit is de laatste keer geweest, dat ze haar zus iets laat bepalen.

Ze gaat op de bank. Er is veel onrust en angst in haar lichaam. Ze kan moeilijk bij haar ademhaling blijven en er is veel kramp.

Ik luister met mijn handen naar haar lichaam en begin de sessie met het ontwinden van de PSOAS, door mijn rechterhand op de aanhechting van deze spier op de onderrug te leggen en de linkerhand onder haar linkerbeen, net iets boven de knieholte.

Deze PSOAS wordt ook wel de **angstspier** genoemd, die voorbereidt op vechten, vluchten of bevriezen en spant aan, komt in actie of verslapt bij gevaar. Met deze spier werk je, afgestemd op wat de cliënt aankan, aan de intentie om te ontspannen. Met aandacht en een diepe aanraking. De beweging volgt het ritme van de ademhaling, de trilling, beweging en emotie van de cliënt om vastgehouden spanning te laten ontladen. Hoe dieper de ademhaling in de buik, hoe beter de cliënt zich kan ontspannen en hoe dieper de PSOAS gevoeld kan worden. Ik werk deze keer nog niet diep in de buik van Kumi, dat is voor deze eerste keer nog wat invasief, vind ik.

Ik houd mijn handen dus in de eerstgenoemde positie en als ik voel dat zij wat ontspant ga ik naar de **ademhalingstechniek**, geleerd in de PSOAS module.

Er zijn in het lichaam 3 ademhalingscentra;

In de onderbuik (bekken), de flankademhaling (ribben/middenrif) en de borstholte (hoge ademhaling). De verbinding van deze ademhalingscentra kan gemaakt worden door met je handen de verschillende plekken bij elkaar te laten komen.

De PSOAS speelt hierin een belangrijke rol omdat deze spier de **verbinding vormt tussen boven- en onderlichaam**.

De ademhalingscentra zijn te activeren door lichte druk uit te oefenen op het gebied waar je de ademhaling wilt stimuleren. De cliënt drukt als het ware je handen weg bij inademing en laat ze toe bij de uitademing.

Bij Kumi gaat het toelaten nu niet. Ik voel in de buik van Kumi veel spanning en weerstand en merk eigenlijk meteen dat voor haar de grens van de die aanraking bereikt is. Ik vraag haar of ze mee kan voelen en kan verwoorden wat er gebeurt in haar lichaam. Ze heeft veel pijn in dat gebied en heeft al haar hele leven vaak blaasontstekingen.

Ik leg mijn handen op haar blaas en haar onderrug en blijf zo nog een tijdje zitten. Er komen vragen en antwoorden.

Vragen/antwoorden:

De vragen die naar boven kwamen waren:

- **M:** Wat gebeurt er nu?
Kumi : *"ik verkramp, er is veel boosheid en angst ook".*
- Voel je dit ook op een andere plek in je lichaam ?
"Ja, rond mijn maag/middenrif".
- Hoelang is dit er al en weet je nog wanneer je het voor het eerst voelde?
"Zolang als ik me kan herinneren is die spanning er".
- Met wie of wat heeft deze spanning en pijn te maken?
Met mijn jeugd, mijn zus en moeder. Mijn zus was erg dominant en mijn moeder was er niet voor mij. Ik bepaalde niks zelf. Ik was niet gewenst en vraag me de reden van mijn bestaan af. Ik ben een nakomer in het gezin".
- Zullen we je zus uitnodigen....., is ze hier ?....., kan je contact met haar maken...?
"Ja, dat ze zich niet meer met mij moet bemoeien en dat ik wil dat ze weggaat, ze is mijn moeder niet!!".
- Kan je zien dat je zus haar best heeft gedaan om voor je te zorgen. Wil je haar nog wat zeggen?
"Ja, dank je wel, (emoties) ik ga verder op mijn eigen pad en geef haar problemen aan haar terug (maar niet met liefde..) ik ben boos".
- Wil je je moeder nog uitnodigen en haar wat vertellen?
"Nee, niet mijn moeder, echt niet, geen zin in !!!".
- Waar voel je dat in je lichaam als je dat zegt?
"In mijn onderbuik en in mijn blaas".
- Blaas, wat heb je nodig?
"Mijn blaas wil opruimen, binnenkijken en schoonmaken!".
- Kan je erbij of zit er wat tussen?
"Er zit onveiligheid tussen. Ik kan er niet bij....er ligt een blok ijs tussen.".
- We laten het even rusten voor nu, ok? Je blaas is pijnlijk, klopt dat?
"Ja, ze is eigenlijk heel BOOS ! en wil met rust gelaten worden".

De ervaring van Kumi van deze sessie heeft ze mij gemaild. Hieronder een verslag daarvan (Theo is haar man) : *"Hoi nou daar komt het...., er is veel verdriet nog steeds en boosheid, ik probeer het eronder te houden maar dat lukt steeds minder goed.*

Zelf vind ik wel dat ik wat verander. Ik kijk anders naar emoties en situaties uit het verleden en blijf wat meer bij mijn gevoel. Ik probeer te breken met oude gewoontes, om alles "veilig" op te bergen in mijzelf. Het is niet makkelijk om

geconfronteerd te worden. Het zal nog even duren voor de achtbaan stabiel gaat draaien, maar ben er van overtuigd dat ik door Cranio kalmer in het leven mag gaan staan".

Bron: email van cliënte

Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten:

SER-werk blijft boeiend. Hele kleine stapjes nemen en blijven kijken, voelen en luisteren naar wat Kumi aankan is een uitdaging voor mij. Er is iets wat diep onder de oppervlakte zit (het IJs!) en haar lichaam heel veel stress heeft bezorgd.

Dit heeft vermoedelijk te maken met het familiesysteem (moeder/zus).

Wat ik leer is omgaan met de boosheid van een cliënt op de tafel, rustig blijven, niet aanhaken, terug naar haar lichaam te gaan en door stil te zijn de emoties de ruimte geven,

Het wil zich wel ontwikkelen, maar op de juiste tijd.

Psychosomatische klacht

Passend bij het onderwerp nog een stukje over de ontwikkeling van de mens volgens de Deens-Amerikaanse psycholoog Erik Erikson (1902-1994). Hij ziet de psychologische ontwikkeling van de mens als een levenslang proces, waarin we acht levensvaardigheden leren en verschillende fases doormaken. De drie belangrijkste fases waar, in het leven van Kumi, stagnatie kan hebben plaatsgevonden, heb ik hieronder weergegeven:

0-1,5 jaar: VERTROUWEN

Hierin leren we leven vanuit vertrouwen door de hechting aan onze moeder. Dit is de basis voor vertrouwen, in jezelf, in de ander (basaal vertrouwen).

- Bij het vastlopen op latere leeftijd, vanuit wantrouwen, is de therapie een lange weg terug naar deze fase. Dan is er iets niet goed gegaan in het hechtingsproces met de moeder.

1,5-3 jaar: AUTONOMIE

Ontwikkeling van de eigen wil. Ik ben ik en ik ben goed zoals ik ben. Op grond van de wil wordt in deze fase de scheiding gemaakt tussen zekerheid en onzekerheid.

- Als hier teveel of juist helemaal niet wordt ingegrepen door de ouders, krijgt het kind twijfel (ik doe het niet goed), schaamte (ik ben niet ok) waardoor het angst ontwikkelt om eigenheid te tonen.

3-6 jaar: INITIATIEF

Het kind kan eigen creatieve oplossingen vinden voor problemen. Het is dan blij dat het gelukt is via de eigen ontdekking.

- Als onze ouders ons hierin niet aanmoedigen of zelfs ont - moedigen (mooi woord de moed ontnemen!) zullen we op latere leeftijd kunnen vastlopen uit de onbewuste overtuiging; 'wat ik doe is niet goed, alles wat ik bedenkt is fout en het is mijn schuld'.

30- 65 jaar: PRODUCTIVITEIT (middelbare leeftijd):

Dit is onze meest productieve periode: we brengen kinderen groot,

maken carrière en helpen anderen. Het is de fase waarin we onze levensdoelen waarmaken.

- *Slagen we hier niet in, dan raken we in onszelf gekeerd en stagneren we in onze ontwikkeling.*

Therapie in deze fase van het leven is de kunst **het laatste stukje van de puzzel te vinden** door het fundament na te gaan en weer in verbinding met je hart komen.

Bron: eindverslag M. de Vries, 2017 MBK/PSBK Energieschool





Tijd

*Tijd verstrijkt
tijd is zo relatief
tijd zat ook
want, als je de klok vermijdt
ontstaat er een zee van*

©Mick 2016

Sessieverslag III:

Bespreking van effect van vorige sessie:

Kumi heeft na de vorige sessie uren gelopen, op het strand langs zee en door de duinen. Er kwamen veel oude beelden en herinneringen naar boven uit haar jeugd en ze slaapt slecht.

Het valt me op dat ze afgefallen is en ik vraag of ze iets aan haar voedingspatroon heeft gedaan. Ze zegt van niet. Ze heeft gewoon niet zoveel trek in eten. Er ligt een blok ijs op haar maag.

Het is wisselend druk in haar hoofd, ook **weer migraine** gehad.

Haar blaas heeft ze aandacht gegeven, maar er is weinig tijd voor verwerking geweest en als er gedachten of emoties naar boven komen, blokkeert er iets in haar lichaam en trekt ze zich terug. In haar jeugd was dat ook zo. Iedereen deed maar wat, zegt ze. Ze walsten over me heen. Ik liet mezelf niet zien, werd toch niet serieus genomen. Ik was mijn moeder aan het "pleasen", omdat ik geen aandacht van haar kreeg. Je moest altijd oppassen, dat je nergens "intrapte" in het gezin. Ik (over)leefde vanuit wantrouwen. Ze is zich ook bewust geworden van haar gedrag in haar eigen gezin en naar haar man toe. Hoe het voor hen is als ze zich terugtrekt in haar 'donkere ruimte' en niet bereikbaar is voor anderen. Ze wil af van die sombere buien, ze moeten weg, ze wil dat het stopt en ze gewoon verder kan gaan met haar leven..

Wat gebeurt er in haar lichaam tijdens deze sessie:

Kumi gaat met tegenzin op de bank vandaag. Ik voel aan haar benen een enorme onrust en het lijkt of haar lichaam alle kanten op zwaait. Ik ga aan haar linkerkant zitten en schuif mijn rechterhand onder haar wervelkolom, ter hoogte van T12. Vrijwel direct ontstaat er vanuit haar lichaam een soort kronkeling. Ik geef lichte druk onder haar bovenrug en schuif mijn linkerhand onder haar knieholte. Ik moet denken aan de Baby-module, de wedergeboorte. Dat is wat er nu gebeurt. Dankzij mijn ervaring, ook in de Advanced module en het feit dat het met een collega-student een paar weken daarvoor ook gebeurde, kan ik haar goed van de bank af begeleiden.

Het blijft indrukwekkend te zien hoe een lichaam zich herinnert hoe het is geboren en zelf aangeeft dit nog een keer te willen meemaken.

Vragen/antwoorden

Tijdens deze sessie hebben we niet veel gepraat, nadat dat ik haar vroeg om het te laten gebeuren... Voor de sessie hebben we een gesprek gehad over haar emotionele achtbaan, die ze op dit moment beleeft. De emoties overspoelen haar vaak en ze komt dan in het donker terecht en trekt zich terug in zichzelf.

Ervaring cliënte:

"Ha Mariken,

Na ons diepzinnig gesprek werd het helder voor mijzelf, waarom ik mij op "de bank " zo donker en ongemakkelijk voel.

Al snel ontstaat daar op de bank dan het diepe donkere gevoel, dat razend snel om zich heen grijpt.

Moeilijk om dan te blijven focussen op wat jij zegt, Mariken. ☺

Wel is er een geruststellende veilige aanraking. Uiterlijk rustig (denk ik) tuimelt van binnen alles door elkaar. En dan beginnen alle spieren zich aan te spannen tot een kramp gevoel. Ik voel mijzelf trillen en kan niet stil liggen, al probeer ik dat wel. Je houdt mijn hoofd vast, naar mijn idee? Ik voel dat je mijn benen optilt en mijn knieën naar mijn bovenlijf brengt. Ik wil dat niet, het zware donkere gevoel wordt er door versterkt. Ik kan verbaal niet reageren. ik weet dat jij zei; sla je armen om mijn nek en daarna voelt het alsof ik in razend snel in een diepe tunnel tuimel. Dan lig ik op de grond en voel dat jij achter mij zit of ligt, dit is geruststellend en veilig.

Ik voel mij vreemd. Wat is er gebeurd? Warrig, mijn hoofd voelt vol watten en mijn lijf zit vol energie. Ik weet niet meer wat ik daarna allemaal heb gezegd, hoor. Thuis vrijwel direct door de duinen en over het strand gelopen, daar gezeten, gekeken en gevoeld.

Nu voelt het kalm en vrij aan de ene kant en vol gedachten en niet begrijpen aan de andere kant.

Cranio, het helpt door inzicht en geeft soms alleen wat extra "lucht". Dat geeft mij hoop.

Toch zijn er vragen voor de volgende keer, die nu naar boven komen. Dus niet te lang wachten met een volgende afspraak. Het zou fijn zijn, als jij dat ook een goed idee vindt. Dat laatste vind ik belangrijk. Ook hoop ik echt dat jouw spieren het een beetje hebben kunnen trekken zo'n gewicht....!"

Bron: Verslag Kumi 'Wedergeboorte' per email d.d. 12 02 17

Wat is het effect van een CS behandeling op de verschillende klachten

Wat er in ons lichaam vanaf de geboorte, en zelfs van daarvoor, aan ervaringen wordt opgeslagen (**cel-herinnering**) veroorzaakt mogelijk spanning in ons lichaam zonder dat we ons daarvan **bewust zijn**.

Waar Cranio Sacraal in grote lijnen om draait is om cliënten het "**bewust-zijn**" van lichaam en geest te laten ervaren en dit proces te ondersteunen door de systemen in het lichaam aan te spreken, 'bij te stellen', schoon te maken en de ruimte te laten ervaren die daarna ontstaat.

Dit kan onder andere door middel van **ontlading**. En soms geeft het lichaam aan "opnieuw geboren te willen worden". Dat kan enorm veel ruimte geven.

Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten

De 'wedergeboorte' van Kumi was een mooie sessie, maar ook heftig. Mede hierdoor ben ik gaan nadenken over de vorm van mijn praktijk.

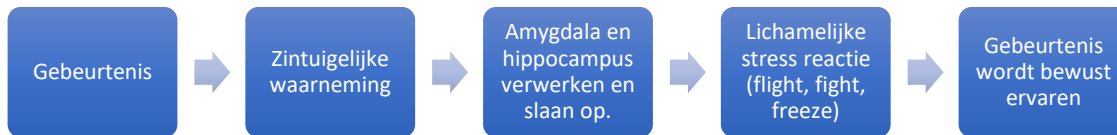
Welke verbinding past bij mijn gevoel van vrijheid, in contact met de stilte, met respect voor de grenzen van alles wat leeft en in vertrouwen dat alles de ruimte krijgt die het nodig heeft om te groeien?

Ik vind het belangrijk in mijn praktijk dit steeds weer te toetsen en te voelen wat goed is voor mij in hartverbinding met de ander, met respect voor de grenzen van de ander. Vertrouwen speelt hierin een grote rol. Ik heb er na deze sessie nog een woord aan toegevoegd: veiligheid.

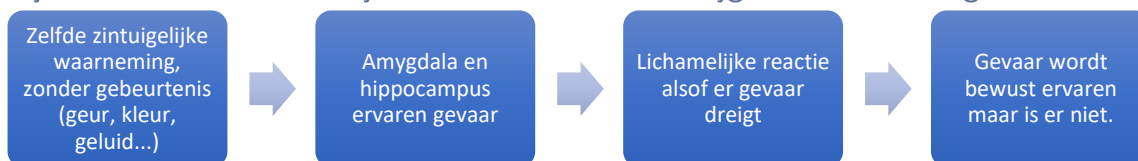
Lichamelijke klacht uitgediept.

STRESS en het alarmsysteem

De betekenis die wij in het verleden aan een gebeurtenis hebben gegeven (=interpretatie) wordt met zintuiglijke waarnemingen en de lichamelijke reacties die daarbij horen door de amygdala's geregistreerd en in de hypothalamus opgeslagen, dit is een onbewust proces.



Door associatie kan je in het heden met dezelfde zintuiglijke waarneming en bijbehorende lichamelijke reacties te maken krijgen *zonder de gebeurtenis* !



In geval van een psychisch probleem reageert ons lichaam door het STRESS systeem in werking te zetten. Dit systeem is ontworpen om te overleven! Het hormoon adrenaline wordt aangemaakt om brandstof vrij te maken Dit is glucose die naar de spieren wordt gestuurd om tot actie over te kunnen gaan, om het lichaam te redden.

Daarna komt (als het goed is) de ontspanning, als het gevaar geweken is en in de rust daarna het herstel. Dit is essentieel om het lichaam de kans te geven terug te keren in haar natuurlijke staat. Het herstel kost tijd en het lichaam heeft rust nodig. Dus in het kort:

Aanleiding – actie – resultaat – ontspanning – rust – herstel

Waar het mis gaat is als de verwerking van de gebeurtenis uit het verleden stagneert.. en de stress chronisch wordt. Het sympathische systeem (dag/actie modus van het lichaam) komt niet tot rust en overheerst het parasympatische systeem (nacht/rust modus). Het zelfhelende vermogen van het lichaam krijgt geen kans!

Wat gebeurt er eigenlijk in je lichaam op het moment van gevaar en stress?

- De bloeddruk gaat omhoog ;
- Afscheiding van hormonen: o.a. teveel adrenaline en cortisol; op de lange duur; bijnieruitputting/burn-out, glucose niveau te hoog/diabetes
- Toename van ademhalingsfrequentie en hartslag: op de lange duur; hartaandoening.
- Spijsvertering vertraagt; op de lange duur; maag-, darmproblemen
- Transpireren; op de lange duur; verstoorde vochthuishouding
- Spieren spannen aan; op de lange duur; spierklachten, hoofdpijn
- Verhoging stollend vermogen van het bloed; kans op trombose
- Scherpstellen van de ogen; op de lange duur; migraine
- Verhoogde alertheid: kort lontje

CST werkt in op het parasympatische systeem, spreekt het zelfhelende vermogen van het lichaam aan en is daarom effectief bij bovenstaande stressklachten.

“Vrede”

Hoe troostend
gedragen te worden
door een groter geheel
te weten
je bent nooit teveel

Hoe strelend
opgetild te worden
door liefdevolle handen die je kent
te weten
Je bent goed zoals je bent

Hoe mooi
niet te verzanden
in t alledaagse moeten
maar te voelen
hoe het is om te mogen begroeten

Hoe verademend
te weten
alles mag er zijn
je ruimte innemend
groeierend van je pijn

Hoe gelukkig
te weten
er wordt van je gehouden
zoals je bent
ondanks geloof of zeden
wetend dat je welkom bent

©Mick oktober 2016

Sessieverslag IV

Bespreking van effect van vorige sessie

In het e-mail verslag van Kumi heeft ze haar ervaringen al opgeschreven. Ze is weer afgefallen. Ze vertelt nu dat ze een tijdje geleden al is gestopt met antidepressiva. Dat verklaart wellicht ook haar gewichtsverlies. Haar man had een verrassingsweekend georganiseerd vorige week. Ze waren in Amsterdam in het Rijksmuseum en daar kreeg ze een paniekaanval. Ze vindt het niet prettig, als ze ergens is en niet weet waar de uitgang is. Ze voelt zich dan opgesloten. Het geeft haar een machteloos gevoel niet te kunnen bepalen wanneer ze weg kan. Ze is ook gestopt met roken, dat is wel heel fijn. Ze probeert nu met ademhalingsoefeningen hetzelfde effect te krijgen; 'stoom afblazen'. Ze rookte ook alleen maar om zich uit een gezelschap terug te kunnen trekken, even alleen een sigaretje roken. Nu zegt ze gewoon, dat ze even een luchtje moet scheppen. Ze zit erg veel in haar hoofd, het is druk daar, ze probeert haar emoties te beredeneren maar ze zou graag haar lichaam en emoties weer willen voelen. Niet langs de plinten van het leven lopen. Ze kan zich slecht concentreren en voelt nog steeds veel onrust in haar lichaam.

Lichamelijk voelt ze zich een beetje 'opgebrand', ze heeft een aantal jaren geleden ook een burn-out gehad en voelt dat ze daar misschien weer naar toe rolt. Dat wil ze absoluut niet. Ze gaat even wat minder werken.

Wat gebeurt er in haar lichaam:

Tijdens deze sessie vraagt haar hart aandacht en ik vraag Kumi of ik met haar hart mag praten. Ik leg mijn rechterhand op haar rug onder haar hart en mijn linkerhand op haar hart. In stilte dalen we af naar de diepte en van daaruit komen de vragen omhoog.

Haar lichaam reageert secundair en omdat de antwoorden ook vanuit die diepte komen, vallen er lange stiltes tijdens deze sessie. Tevens zorgt de aard van het gesprek ervoor dat er veel gebeurt in haar lichaam. In de stiltes kan haar lichaam weer op adem komen.

Vragen/antwoorden

M: om je hart zit het pericardium, in de CST noemen wij dat de hartbeschermer, hoe ziet die eruit bij jou?

K: *Het is koud, strak en donker*

M: Zullen we eens aan je hart vragen wat het jou te zeggen heeft daarover?

K: *mijn hart wil wel wat meer ruimte, die beschermer mag wat losser*

M: voel maar eens wat er gebeurt

K: *het is fijn maar ook onveilig en angstig*

M: ken je dat gevoel?

K: *ja, dat heb ik altijd bij me*

M: met wie of wat heeft dat te maken?

K: *met mijn moeder denk ik*

M: wil je haar nu hier uitnodigen om wat te vragen of te zeggen?

K: *ja dat is goed maar ik kan haar niet goed zien, er staat iemand tussen... het is mijn jongste broer*

M: wil hij wat zeggen of wil je hem wat vragen?

K: ik ben eigenlijk heel boos op hem, hij heeft mij mijn veiligheid en zorgeloosheid afgenomen, hij kwam s avonds op mijn kamer en heeft mij misbruikt vanaf mijn 2^e tot ongeveer mijn 4^e jaar

M: dat is een hele nare ervaring die je als kind hebt gehad, ik begrijp dat je heel boos en verdrietig bent om dat kleine meisje, wil je iets zeggen tegen je broer nu? Lange stilte.....

K: nee, hij kon er ook niets aan doen..... ik ben veel bozer op mijn moeder en mijn oudste broer. Die geloofden mij niet toen ik het op mijn 15^e uiteindelijk durfde te vertellen.

M: dat kan ik me voorstellen, wil je iets zeggen tegen een van hen?

Lange stilte...

K: nee, nu niet

M: wat gebeurt nu?

K: ik ben heel verdrietig en boos. Ik was een kind

M: wil je eens naar de kleine Kumi kijken, kan je haar zien, hoe gaat het nu met haar?

K: ja ze is heel bang en verdrietig

M: troost haar maar en luister naar haar verhaal

Er komen veel emoties los, ik vraag haar om op haar zij te gaan liggen en leg mijn handen op haar sacrum en op haar occiput (onderkant achterhoofd), dan blijft Kumi lang stil, ik blijf nog een tijdje zo zitten en ben ook stil...Het is goed om het stof te laten neerdalen nu.

Ervaring cliënte

'Weer thuis stond ik op de overlevingsmodus en probeerde ik mij wenselijk te gedragen. Opgeven bestaat niet. Het weten dat onder al mijn overspoelende gevoelens liefde zit laat mij zeggen tegen mijn lief dat hij nooit moet vergeten hoeveel ik van hem hou. Samen met Theo toch naar het strand, na wat onbenullige zinnen begreep ik dat stilte beter was. Samen waren wij stil, ik had een hand nodig en kreeg die, ik had de zee nodig en kreeg die. We liepen op het strand, zaten op het strand, trokken elkaar op uit het zand en vielen om. Hoe symbolisch?

Met een iets lichter gevoel kwam ik thuis. Een aantal dagen later besloot het kleine beetje ruimte wat er was gekomen te vragen om Cranio. Dit was enorm lastig, ik vond mijzelf een sukkel en schaamde mij hulp te vragen, vroeg mij af of ik nu afhankelijk was van Cranio Sacraal therapie. Toch een email verstuurd en een geruststellende vriendelijke email volgde op mijn vraag. Verdrietig en beschaamd ging ik naar de afspraak.

Tijdens de sessies ook nu, komen we regelmatig bij mijn moeder uit, kan ik liefde voelen voor mijn moeder? een moeder die zelf niet geleerd heeft lief te hebben? Die opgevoed is door haar zussen? Kan ik dan tenminste compassie voelen en haar vergeven? Misschien gaat het komen, voorzichtig komt er vertrouwen in.... Mijn moeder is dood, wat misschien nog komt kan zij mij niet afnemen '.

Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten

Deze sessie was een ervaring die een diepe indruk bij mij heeft achtergelaten; een leermoment. Ik weet dat ik geen psychotherapeut ben en heb nog weinig ervaring met incestslachtoffers. Wat ik wel weet, is dat veiligheid en vertrouwen hierin heel belangrijk zijn en dat ik dat kan bieden met Cranio.

Ik ben erover gaan lezen en heb er in mijn intervisiegroep over gepraat. Dat was fijn en behulpzaam.

Bij cliënten met een incestverleden speelt ook het thema, dat er een dynamiek is tussen slachtoffer en daderschap. Kumi heeft grote moeite met het woord slachtoffer en wil zichzelf ook absoluut niet zo zien.

Het kan ook zo zijn dat het slachtoffer in feite nog energetisch vastzit aan haar vader. Ze heeft helemaal geen bewuste herinneringen aan haar jongste broer. Ze kan zich eigenlijk niet herinneren dat hij bij hen in huis woonde. Hier is sprake van verdringing, mede door het feit dat ze nog heel jong was toen het plaatsvond.

Ik merk dat ik ook twijfel of ik haar niet moet doorverwijzen en heb haar eerlijk aangegeven dat het wellicht verstandig is om ook in een gesprek met de huisarts te overwegen om in psychotherapie te gaan of misschien naar iemand die familieopstellingen doet, omdat ik denk dat dat behulpzaam zou kunnen zijn op dit moment.

Ze wil er niets van weten en bij mij blijven komen. Psychotherapie, EMDR, ze heeft al van alles gedaan maar ze is ervan overtuigd dat CST bij mij haar verder gaat helpen.

Overgave is de helende beweging in dit thema. Het is een pittige reis voor haar, waarin Cranio haar inderdaad heel goed zou kunnen helpen vanwege de combinatie van lichaamswerk en tegelijkertijd het praten over het trauma in een veilige omgeving. Tijdens de sessie raakte ik Kumi ook een paar keer kwijt en verdween ze onder water, dat was voor mij ook een leermoment, ik vond dat best heftig.

Ik heb hierover een supervisiegesprek gehad met een collega die therapeut is en die een jarenlange ervaring met familie opstellingen heeft. Dat heeft mij geholpen. Ze heeft mij ervan overtuigd dat dit op dit moment de beste weg is voor Kumi.

Waarschijnlijk is ze er nog helemaal niet aan toe om in een opstelling met meerdere mensen over haar verleden te praten, dus het is goed zo. Ik vertrouw ook weer op mijn intuïtie en misschien is dit mijn paradigmashift. Door de poort het nieuwe, onbekende veld in !

Maar ook heb ik geleerd om te zeggen: 'ik denk erover je door te verwijzen naar een collega' en op die manier mijn grenzen aan te geven.

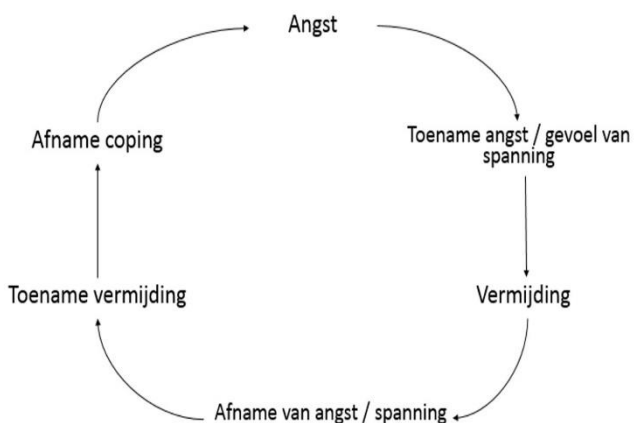
De collega is bereid mij te superviseren als ik dat nodig heb, dat stelt mij gerust.

Psychosomatische klacht: Angst

Aangeleerde **N**egatieve **G**eloofsovertuigingen die **S**ystematisch **T**oegepast worden

Bron: © Roy Martina; betekenis angst

Als mensen niet meer in staat zijn hun levensproblemen creatief op te lossen kan het zijn dat ze in een **vieze angstcirkel** terechtkomen.



De **angst** ontstaat door een stressor= bron van de stress. Door ons denken wordt het probleem groter en zo ook de angst.

De **vermijding** van de stressor geeft even ontspanning, maar het helpt voor even. Pavlov leerde ons dat als gedrag beloond wordt we denken dat het werkt en dus ontstaat er een **toename van vermijgend gedrag**. Hierin ligt ook de comfortzone van de cliënt. Het is vervelend maar wel 'veilig en vertrouwd'.

Creatieve oplossingen bedenken voor je probleem (**coping**) hoeft niet meer als je de bron vermijdt en dus neemt coping af. Problemen stapelen zich op, omdat vermijgend gedrag toeneemt. De angst hiervoor neemt toe en zo belanden we in de **vieze cirkel**. **De oplossing om de cirkel te doorbreken** ligt in het vermogen van de cliënt om actie te ondernemen in plaats van vermijgend gedrag en bewustwording van gedrag.

Wat is de **invulling** van mijn leven en wat is mijn **werkelijke angst**?

De echte angst van Kumi is dat ze in de donkere tunnel blijft en niet bij het licht aan de andere kant kan komen. Dit is de angst die ze heeft overgehouden aan haar incestverleden. Ze sliep altijd of in de kast of onder haar bed. De cirkel doorbreken zou in haar geval betekenen dat ze zich ervan bewust wordt dat die angst in haar cellen zit verweven, maar dat het geen werkelijkheid meer is. Ze kan haar eigen veilige plek creëren in het nu.

De kern van het probleem is: niet meer kunnen stoppen met denken. Het verhaal gaat over 'altijd' en 'nooit'. Dat zijn overtuigingen uit het verleden, die een eeuwigheidswaarde hebben gekregen. Dat is de Waarheid. Deze cirkel kan je proberen te doorbreken door het bewust maken van onbewust gedrag en onbewuste gedachten en de gevolgen daarvan die in het lichaam gaan vastzitten.

Men voelt zich vaak veiliger in de poel van gedachten en gedragingen, waar men (bijna) in verdrinkt, dan de sprong in het diepe te wagen en het anders te gaan doen. De comfortzone is veiliger. Je weet niet wat er aan de andere kant is.



RUIMTE
jij in de mijne
ik in de jouwe
wij in de onze

RUIMTE
jij in de jouwe
ik in de mijne
wij in de onze

RUIMTE
jij in de jouwe
ik in de onze

RUIMTE
jij in de jouwe
ik in de mijne

‘verbinding verbroken..’ © Mick februari 2017

Sessieverslag V

Bespreking van effect vorige sessie

Na de vorige sessie gaat het niet zo goed met Kumi. Ze krijgt vaak een vervelend, naar en donker gevoel. Ze kent dat en wil dat niet meer. Het moet weg. Ze heeft er zó genoeg van. Het overspoelt haar. Zomaar opeens is het er en dan verdwijnt ze weer in die donkere tunnel...

Ik heb haar gezegd, dat ik het soms moeilijk vind haar te bereiken in het nu en haar mijn gedicht RUMTE laten lezen. Ze herkende zich daar wel in.

Het is bekend bij haar dat ze weg wil lopen, als ze in haar lichaam zou moeten zijn.

Dat is haar valkuil en dus is op de bank gaan nog steeds moeilijk voor haar.

Er hoeft maar weinig te gebeuren om weg te gaan uit haar lichaam en in haar hoofd te gaan zitten. Het horen huilen van een kind of het schreeuwen van een boze buurvrouw is soms al genoeg.

Wat gebeurt er in haar lichaam?

Als ik haar aanraak voel ik dat ze wegglijdt uit haar lichaam en ik houd contact met haar, vraag haar in haar lichaam te blijven en te blijven voelen.

Vragen/antwoorden tijdens de sessie

Probeer eens te voelen, waar dat donkere gevoel zit in je lichaam

In mijn buik

Is het ok als ik mijn handen op die plek leg

Ja

Voel het maar, kan je erbij komen en blijven

Ja maar ik wil niet blijven, ik wil weg

Kan je dat wat harder zeggen, diep inademen en zeggen: Ik WIL DIT NIET?

Ik wil dit niet, ik wil weg

Kan je dat vanuit je onderbuik nog harder zeggen, je mag hier ook schreeuwen hoor! Roep maar NEE !

TOT HIER EN NIET VERDER, IK WIL DIT NIET.....NEE NEE NEE

Hoe voelt dat nu in je buik en hoe ziet dat donkere gevoel eruit?

Meer ruimte maar het gevoel is nu een keiharde bal

Leg je eigen handen er ook maar op, ga er maar met je aandacht en ademhaling naar toe

Waar ben je bang voor, wat kan er gebeuren?

Dat ik er in verdwaal, verdwijn....

Is er ergens in je lichaam een plek die warm en fijn voelt?

Ja ergens bij mijn hart

Kan je wat van die warmte naar je buik laten stromen

Als je je voorstelt dat het ijs is, die bal in je buik

en we maken er contact mee, geven het ruimte om te smelten

Hoe voelt dat ?

Het voelt alsof het gaat stromen

Het ijs begint te smelten, tranen komen, een stortvloed

mooi moment, we blijven nog een lange tijd stil

Ervaring cliënte

"En daar is het dan weer, een alles omvattend verdriet. Alles wat ik geleerd heb, inzichten via meditatie en Cranio, lijkt weg. Ik voel niets. Geen liefde, geen hoop, niets! Verwarring, wegwillen van alles en iedereen, verstoppen in mijn schreeuwende stilte. Alleen werken geeft wat lucht. Veel diensten zijn er nodig, waar ik dankbaar gebruik van maak. In mijn werk ben ik vol vertrouwen dat het oké is wat ik doe. Ik luister, probeer hulp te bieden bij praktische en emotionele problemen. Bij collega's en cliënten. Iedereen vertelt mij altijd hun hele verhaal, ik kan goed luisteren.

Thuis ben ik niets, kan ik niets en wil ik niets. Theo probeert mij te helpen en ik kan het niet toelaten! Ik laat niemand toe. Ik besef hoe akelig dit voor Theo moet zijn. Geen vertrouwen meer.... Ik zeg, Laat mij maar even zijn".

Ik weet dat er tijden zijn geweest dat ik het niet heb kunnen geven, door de schreeuwende stilte in mijzelf. Dit weten doet pijn.

Stil zijn, zijn stil

Stil verdriet, verdriet stil

Stil schreeuwen, schreeuwen stil

Laat mij zijn

Bron: email cliënte

Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten?

In de ruimte die gecreëerd wordt in een Cranio sessie kan het lichaam oude pijn vrijgeven. Doordat we de pijn uitnodigen en er woorden en geluid aan te geven. In diezelfde ruimte kan het ook gebeuren, dat de verbinding verbroken wordt Kan ik daarmee zijn? Het is nog moeilijk mijn weg daarin te vinden en me ervan bewust te blijven dat Kumi de verbinding verbreekt. Dat het haar proces is en dat dat niets met mij te maken heeft.

Ik weet dat mijn thema verbinding is, dus ben er alert op, dat ik het niet op mezelf betrek.

Het is dus goed op dit moment even stil te staan bij de begrippen **overdracht en tegenoverdracht**.

Even nog uitgelegd wat beide begrippen inhouden:

Onder overdracht verstaan we: het onbewust overdragen van oude gevoelens naar elkaar en in het bijzonder van de cliënt op de hulpverlener.

Tegenoverdracht is het onbewust overdragen van oude gevoelens van de hulpverlener op de cliënt.

Deze gevoelens hebben effect op jouw ervaring en die van de ander en kunnen een negatieve invloed hebben op de kwaliteit van de communicatie en op het professionele begeleidingsproces.

Wat ik me hier realiseer is, dat ik haar in haar eigen tempo moet laten reflecteren en haar aanmoedigen door te blijven roeien op de rivier. Door af en toe de wolkant en dan weer de boei te zijn die ze onderweg tegenkomt.

Therapie gaat voor mij over **gevoel en hartverbinding**. Het gaat vaak terug naar ons kind-zijn, gevoel is overspoelend en een waterelement, het mag dus blijven stromen!!

Het ijs smelt waardoor de spanningen met het smeltwater naar beneden stromen.

Lichamelijke klacht: Hypertensie

In deze sessie hebben we wat 'druk van de ketel' gehaald door het ijs te smelten. Vandaar dat ik nu deze klacht behandel. Tevens is een bijwerking van hypertensie bij vrouwen vaak hoofdpijn en kan zodoende een trigger vormen voor haar migraine.

Wat is bloeddruk eigenlijk en hoe werkt het in ons lichaam?

	Bovendruk	Onderdruk
Lage Bloeddruk	< 90	< 60
Optimale bloeddruk	ca 120	ca 80
Gezonde bloeddruk	< 140	< 90
Hoge bloeddruk	140 -160	90-100
Zeer hoge bloeddruk	> 160	> 100

Bloeddruk is de druk die heerst in de bloedvaten en wordt uitgeoefend op de wanden van de bloedvaten. De bloeddruk wordt bepaald door de pompkracht van het hart (de systolische bloeddruk) maar ook door de elasticiteit van de aorta, de perifere weerstand van de kleinere slagaders (arteriolen) in het

lichaam, het autonome zenuwstelsel, de zout en water regulatie door de nieren en een aantal krachtige hormonen. Het hart pompt constant bloed door de slagaders. Bij elke hartslag varieert de bloeddruk tussen een maximum (systolische) en een minimum (diastolische) druk. Daarnaast varieert het bloeddruk niveau gedurende de dag. Bijvoorbeeld 's nachts is de bloeddruk relatief laag. Bij het opstaan loopt de bloeddruk op om in de loop van de dag weer wat te dalen. Aan het einde van de dag stijgt de bloeddruk weer. Dat is globaal het 'dagritme' van de bloeddruk.

In bovenstaand schema zijn de juiste waarden weergegeven.

Hoge bloeddruk

Waarom is een hoge bloeddruk gevaarlijk?

De meeste mensen ervaren maar weinig klachten wanneer ze een te hoge bloeddruk hebben. Hierdoor lijkt een hoge bloeddruk misschien ongevaarlijk, maar schijn bedriegt. Wanneer de bloedvaten namelijk te lang onder een hoge druk staan, kan dit erg gevaarlijk zijn. Zo loop je het risico om schade aan je bloedvaten op te lopen. Daarnaast kun je problemen met je hart of nieren oplopen. Door het langdurig te hard werken kan de hartspier verdikken waardoor er pompfunctieverlies is. Ook is de kans op een beroerte aanwezig.

Hoge bloeddruk is dus een sluipmoordenaar en de meeste van ons lopen er veel te lang mee door!

Oorzaken:

95% niet aanwijsbaar (zou dus ook psychosomatisch kunnen zijn). Bijdragende factoren zijn:

overgewicht/roken/suikerziekte/

medicijnen/

erfelijkheid/afwijking in nieren of hormoonhuishouding

Voorkomen: door STRESS te vermijden

door gezonde leefstijl dus niet roken, meer bewegen, voeding- minder zout !

Symboliek:

Geen Nee! kunnen zeggen

Problemen leren oplossen zonder schuldgevoel

Tranen zijn het smeltwater van bevroren plekken die aangeraakt worden

*Bevroren plekken aangeraakt
in de breed stromende rivier van smeltwater
zal ik bij het ontmoeten van de eerste waterval
naar beneden donderen
mij in de vrije val
over de liefde verwonderen
met schade en schande
maar verlicht
klim ik naar boven langs de randen
daar met de zon op mijn gezicht
zal ik opstaan en kijken ...
bont, blij en blauw
en wederom uitreiken
liefde, naar jou*

© Mick

Sessieverslag VI:

Bespreking van effect vorige sessie

Hoe gaat het nu?

Kumi is met vakantie geweest, dus we hebben elkaar een tijdje niet gezien.

Ze is nog steeds gestopt met roken en is in de vakantie weer wat aangekomen. Ze ziet er goed uit. Ook slijkt ze geen antidepressiva meer.

Er zijn wel wat belangrijke gebeurtenissen geweest voor en tijdens de vakantie, die ze graag wil delen. Ze is voor het eerst niet naar het jaarlijkse familiefeest geweest, ze heeft er na de vorige sessie over nagedacht en heeft besloten niet te gaan.

In diezelfde week heeft ze een heftige allergische reactie gehad na een etentje in een restaurant.

Wat gebeurt er in haar lichaam

Ik leg mijn linkerhand onder haar sacrum en mijn rechterhand op haar onderbuik.

We zakken naar de stilte, mijn handen blijven tijdens de gehele sessie op deze plek.

Ze kan het nu goed toelaten dat mijn handen daar zijn.

Vragen/antwoorden

Waar heeft ze behoefte aan?

- Rust

Waar is gebrek aan?

- Tijd voor mezelf

Zullen we een geleide meditatie doen?

Ik vraag of ze kan visualiseren dat haar bekken een kom is waar ze in zit en hoe het voelt op die plek. En of ze kan zien dat er ook een soort putje in het midden is, waar ze alles wat ze niet meer nodig heeft door weg kan laten vloeien.

-Het voelt wel goed in de kom maar ik ben niet alleen, er is een meisje, ik zie haar ergens beneden aan een trap staan en kan stil vragen of zij bij mij wil komen, ik moet eerst door een deur om bij de trap te komen, als ik er ben loopt ze samen met mij de trap op.

Het is de eerste keer dat het lukt samen te gaan. Wij pakken elkaars hand en samen lopen wij omhoog, langzaam af en toe stilstaand, omkijkend, maar samen in vertrouwen omhoog, naar het licht. Boven aangekomen doe ik de deur dicht en op slot, ik bewaar de sleutel. In het licht zitten wij samen hand in hand stil in een ronde veilige schaal zonder achterdocht in de warmte van de zon. Van mij en zij worden we mijn.

We blijven nog een tijd stil met mijn handen nog steeds op dezelfde plek.

Ervaring cliënte

“Wat is het fijn om alles te kunnen zeggen, gedachten te verwoorden in een lieve veilige omgeving.

Ik ben best trots, dat ik een overwinning op mijzelf heb behaald. Ik ben voor het eerst niet! naar het jaarlijkse familiefest gegaan. Dat kostte me een hoop energie en misschien heeft de heftige allergische reactie, die ik had vorige week, daar wel wat mee te maken. Krijg ik jeuk van mijn familie (of ik ben toch allergisch voor oesters...)?!

Ik durf nu ook de gedachte: ‘de angst om te zijn als mijn moeder die mij niet wilde’ toe te laten; zij vertelde mij dit regelmatig’.

Er waren veel vragen die na de sessie naar boven kwamen waren:

- heb ik zelf mijn kinderen wel genoeg liefde gegeven en niet te afstandelijk opgevoed ?

- heb ik mijzelf ooit als klein kind achter gelaten?

“Hee klein, wil je mij zijn? Vroeg mijn eigen pad gegaan, jou daar in de verte laten staan? Kunnen wij samen één zijn? Om te overleven alleen verder gegaan zonder besef wat ik heb gelaten. Twee handen uit één buik. Wat ik tegen mijn kinderen zeg, zeg ik nu aan jou; als lichtje gekomen, in liefde ontvangen, samen als één kloppend hart”.

-zorg ik goed voor mezelf of kan ik alleen maar zorgen voor anderen?

- heb ik dingen nagelaten en niet genoeg knuffels gegeven aan de mensen van wie ik hou?

Graag wil ik nu vandaag toevoegen dat ik een lieve vader had van wie ik liefde heb gekregen en het niet alleen kommer en kwel was vroeger. Ik had ook een lieve Oma waar ik stapel dol op was.

Oh ja en Theo vindt dat ik mijzelf minder terug trek, meer open en vrolijker ben.

Minder kattig ben 😊”.

Bron: email cliënte

Wat heb ik geleerd van deze sessie/inzichten?

De essentie van therapie is dat het eigenlijk een **rouwproces** is voor cliënten, als ze afscheid nemen van hun problemen en gewoontes. Hoe ergerlijk ook, ze zijn eraan gewend. Het hoort bij ze, vaak al heel lang.

De mate waarin je goed voor jezelf zorgt, is de mate waarin je iets kunt betekenen voor anderen. Ze vraagt zich nu af wat het effect van haar depressie en gedrag is geweest op haar eigen gezin en is daar verdrietig over.

Wat prachtig dat ze weer in contact kwam met haar innerlijk kind en dat ook echt zo voelde in de sessie. Dankbaar..!

Bovendien gaat ze nog een keer door alle emoties heen en dat wil ze niet.

Ik vind het soms moeilijk haar duidelijk te maken dat haar wens was, dat ze weer in contact wilde komen met haar emotie en haar hart. Dat is wat er nu gebeurt; ze gaat haar verdriet weer voelen in plaats van de angst en de boosheid. Je vraagt iets en je krijgt iets, daar moesten we samen om lachen.

Lichamelijke klacht: Allergie 'Allergie' is afgeleid van de Griekse woorden allos (veranderd, vreemd) en ergos (werking).

De definitie van Allergie; een soms levensbedreigende reactie van het immuunsysteem die gericht is tegen stoffen uit de buitenwereld waar een overgevoeligheid voor bestaat.

Er wordt verschil gemaakt tussen de aangeboren ofwel *natuurlijke immuniteit* en de *verworven immuniteit*.

De aangeboren immuniteit richt zich in principe direct op alles wat niet lichaamseigen is.

Bij de verworven immuniteit gaat het om de B- en T-cellen in ons bloed die eerst 'leren' niet-lichaamseigen materiaal te herkennen.

Allergische reacties zijn een minder goed geslaagde vorm van deze verworven immuniteit, het is de immuunreactie die de schade aan de lichaamscellen veroorzaakt.

Oorzaken van allergie zijn vaak stoffen van buitenaf in de vorm van voedsel of stoffen in de lucht. Vaak reageert de huid als eerste bij een allergische reactie, in de vorm van uitslag, pukkels, bulten of zwellingen, een belangrijk verschijnsel hiervan is jeuk. De vorm waarin de allergie bij Kumi zich uitte heet **Urticaria**, ook wel galbulten genoemd. Dit wordt gekenmerkt door jeukende bulten die ontstaan doordat vocht uit de bloedbaan uittreedt. Wanneer dit gebeurt in wat dieper gelegen weefsels, ontstaat er een zwelling, angioedeem genoemd. Dit is niet ongevaarlijk omdat de keel of tong door zwelling opzetten wat de ademhaling kan bemoeilijken.

Kumi reageerde zo heftig dat er ook sprake was van anafylaxie, dit is een snel optredende, levensbedreigende reactie waarbij meer organen betrokken zijn die (gedeeltelijk kunnen uitvallen), zoals longen, hart, maag en darmen.

Zij heeft bij de Huisartsenpost medicijnen gekregen (epinefrine = adrenaline, een snelwerkend hormoon dat de allergische reactie remt), die snel hielpen maar de galbulten verdwenen langzaam.

Bij Kumi kan het te maken hebben met een te hoog afgesteld alarmsysteem ten aanzien van haar familie. Zij gaf zelf ook aan dat ze "allergisch is voor haar familie". Gezien het incestverleden in haar vroege jeugd is dat goed mogelijk. We gaan daar nog verder aan werken.

Symboliek: Zichtbare huidafwijkingen scheppen een afstand tussen de patiënt en zijn omgeving. Gezien het verleden van Kumi is het misschien niet vreemd dat haar lichaam op bepaalde stoffen reageert met aversie, intolerantie en allergie.

Bron: Het Allergieboek, Bohn Stafleu van Loghum Houten 2010 ISBN 978 90 313 7752 7

*"Ik bemin je
zonder moeite*

*Ik heb je lief
zonder voorwaarde*

*Ik geef je ruimte
zonder grens*

*Ik adem je in
zonder moeite*

*Ik gun je liefde
zonder angst*

*Ik gun je rust
zonder verwijt*

*Ik laat je gaan
zonder oordeel*

*Ik hou van je
zonder twijfel*

*Ik laat je los
zonder pijn*

*ik ben stil,
zonder woorden*

"kind" © Mick 2015

Hoofdstuk 5.

Wat is het effect van een CS behandeling het algemeen?

Wat er in ons lichaam vanaf de geboorte, en zelfs van daarvoor, aan ervaringen wordt opgeslagen (**cel-herinnering**) veroorzaakt mogelijk spanning in ons lichaam zonder dat we ons daarvan **bewust zijn**.

Waar Cranio Sacraal in grote lijnen om draait is om cliënten het “**bewust-zijn**” van lichaam en geest te laten ervaren en dit proces te ondersteunen door de systemen in het lichaam aan te spreken, ‘bij te stellen’, schoon te maken en de ruimte te laten ervaren die daarna ontstaat.

Dit kan onder andere door middel van **ontlading**. En soms geeft het lichaam aan “opnieuw geboren te willen worden”, dat kan enorm veel ruimte geven.

Het effect van de behandelingen op de klachten van Kumi

Sessie I:

Kumi komt voor het eerst en vindt het erg spannend om op de tafel te gaan.

- Tijdens de sessie is er onrust, spanning en veel weerstand in het lichaam van Kumi.

Zij kon mijn handen moeilijk toelaten en haar lichaam blokkeerde.

Ze kon wel blijven liggen op de tafel, dat was al heel wat.

- Na deze sessie voelde ze zich rustiger. Ze is zich meer bewust van haar ademhaling waardoor de hyperventilatie ook minder is geworden.

Ze heeft minder last van migraine gehad. Normaal gesproken heeft ze iedere week wel een aanval. Nu heeft ze er 1 gehad, vlak voor haar 2^e sessie.

Sessie II

Kumi heeft (weer) blaasontsteking en ze is boos. Ze heeft ook weer pijn in haar heup en ze slaapt slecht.

- Tijdens de sessie is er veel boosheid en angst.

Haar ademhaling is hoog en haar lichaam is verkrampd.

- Na de sessie voelt ze zich beter, ze loopt veel langs het strand.

Het praten over haar jeugd in deze sessie heeft haar wel inzicht gegeven

Haar jeugd heeft te maken met haar donkere gevoel (depressies) dat ze haar hele leven al heeft.

Ze kijkt anders naar zichzelf en haar emoties en probeert niet meer om alles ‘veilig in zichzelf op te bergen’.

Ze voelt nu haar verdriet. Soms is dat fijn, soms ook niet.

Ze is afgefallen, ze heeft het gevoel dat er iets op haar maag ligt.

Sessie III

Kumi komt binnen, ze voelt zich verdrietig en heeft een zwaar donker gevoel waar ze van af wil.

- Tijdens de sessie gaat haar lichaam in de wedergeboorte, ze kon zich hier wel aan overgeven. Het was een hele aangrijpende ervaring.

- Na de sessie voelt haar lichaam kalm en vrij. Haar hoofd is echter vol met vragen.

Ze is weer afgefallen.

Ze is ook gestopt met de antidepressiva, ze wil die pillen niet meer, ze zegt dat ze er zo vlak (emotieloos) van wordt en dat ze wil weer gaan voelen.. Aangezien gewichtstoename een bijwerking is van deze medicijnen zou dat een deel van haar gewichtsverlies kunnen verklaren.

Sessie IV

Kumi komt binnen en ik zie dat het niet zo goed met haar gaat.

Ze kan zich slecht concentreren en heeft weer migraine gehad, het is druk in haar hoofd. Ze is zich bewust van het feit dat er een heleboel loskomt, wat jaren onder de deksel heeft gezeten. Ze wil daarmee aan de slag.

Ze is gestopt met roken. Ze wil niet meer weglopen, ze rookte eigenlijk alleen maar om even alleen te zijn en stoom af te blazen.

- Tijdens de "Talking to the heart" sessie komt een traumatische gebeurtenis uit het verleden (incest) aan het licht. Ze is misbruikt door haar broer toen ze heel jong was (2 tot 4^e levensjaar). We hebben met haar innerlijk kind gepraat.

- In de weken na de sessie voelt ze zich verdrietig maar wel wat lichter.

Er is ruimte gekomen, een beetje licht in het donker.

Ze huilt veel. Ze kan niet meer 'doen alsof'. Ze weet dat ze, onder al die overspoelende gevoelens die ze nu ervaart, liefde in haar hart voelt.

Sessie V

Er zit een week tussen de vorige sessie en deze sessie. Kumi is onrustig.

Ze wil van dat donkere gevoel af, ze herkent het nu als een voorbode voordat ze in de tunnel verdwijnt. Dan gaat ze uit haar lichaam weg en in haar hoofd zitten. Dat is ook vaak het moment dat ze migraine krijgt.

- Tijdens de sessie maken we contact met het donkere gevoel, het zit in haar buik. Het is een bal van ijs, door contact te maken met haar hart, gaat het smelten en heeft ze heel lang gehuild.

- Na de sessie wil ze niets en is er dat allesomvattende verdriet. Ze gaat weer voelen. Dat doet pijn. Ze weet dat ze hier even alleen mee wil zijn en neemt daar de tijd voor. Ze wil weer leven, niet meer weglopen voor haar emoties en gaan genieten. Ze voelt het wel maar weet nog niet precies hoe ze dat moet doen.

Sessie VI

Kumi is met vakantie geweest en ze ziet er goed uit. Het gaat beter met haar nu.

Het verdriet dat de vorige sessies met zich meebrachten is er nog wel maar ze kan het aan. Haar omgeving raadde haar aan weer met de antidepressiva te beginnen. Dat heeft ze niet gedaan, ze weet dat het goed komt. Het nemen van deze beslissing heeft haar sterk gemaakt, ze heeft een keuze gemaakt.

- Tijdens de sessie heeft ze contact gemaakt met haar donkere plek. Ze is voor het eerst weer in contact gekomen met haar innerlijk kind. Ze heeft de donkere plek in zichzelf erkend. Na de sessie voelt ze zich sterk. Ze zegt voor het eerst het jaarlijkse familiefest af.

Ze vraagt zich af wanneer ze het contact met zichzelf is verloren en met de dierbaren in haar leven.

Samenvattend

De migraine van cliënte is afgenomen door verschillende oorzaken, het centrale zenuwstelsel speelt bij migraine een cruciale rol.

Door op de fascia van alle diafragma's in het lichaam te werken (tentorium, nek/hals, schouders, middenrif en bekkenbodem) ervaart ze minder spanning langs haar gehele wervelkolom, minder druk in haar hoofd en stroomt het Cranio Sacrale vocht beter door.

Door een *groter lichaamsbewustzijn* kan ze ook eerder de triggers voor een migraineaanval herkennen en deze voorkomen door een regelmatig voedingspatroon; op tijd te voelen dat ze honger heeft en op tijd te drinken. Ze is ook gestopt met roken.

Door het bovenstaande is de *migrainedrempel verlaagd* en heeft ze minder aanvallen.

Tijdens het behandeltraject heb ik ook met haar alarmsysteem gewerkt, het is nog moeilijk voor haar om het systeem op de schaal van 1-10 lager dan 8 te laten zakken maar het feit dat ze zich ervan bewust is, is al een winst.

Door het *contact tussen hoofd en lichaam te herstellen* is ze zich ook bewust geworden van haar emoties en kan daardoor voorkomen dat ze in de tunnel verdwijnt en “het licht uitgaat”.

Dit is een mooie metafoor want bij een migraineaanval gaat het licht vaak letterlijk uit.

Ze is opener en wil dat graag delen met haar man, kinderen en kleinkinderen. Ze heeft af en toe een terugval, goede en slechte dagen maar kan dat accepteren.

Ze weet waar het vandaan komt.

Toen ze voor het eerst kwam wilde ze van haar migraine af, nu kan ze te leven met wat er is.

Het feit dat ze zelf voor CST kiest na alle andere therapieën vormt voor haar een groot onderdeel van het proces, ze maakt hiermee haar eigen keuze.

Hoofdstuk 6. Conclusie

Welke antwoorden heb ik gevonden op de onderzoeksvragen?

- **Wat kan Cranio Sacraal therapie doen voor een cliënte met migraine?**

Migraine is het topje van de ijsberg. Het is een heftige combinatie van klachten, die voor iedere migrainepatiënt een andere dieper liggend oorzaak kan hebben. Het kan een puur lichamelijke aangelegenheid zijn (menstruele migraine), maar ook veroorzaakt zijn door een diepliggend emotioneel trauma, zoals bij Kumi. Door een lichamelijke benadering te kiezen, met behulp van CST, worden blokkades opgelost, verlicht het de klacht, ontstaat inzicht in de oorzaak en komt er ruimte voor licht en liefde.

- **Hoe verloopt het behandelproces van een cliënte met migraine met behulp van Cranio Sacraal Therapie?**

Omdat het lichaam trauma's, verdriet en angst opslaat is de lichaamsbenadering van CST een doeltreffende ingang. Door samen op reis te gaan, door de cliënte haar lichaam te laten ervaren en voelen, herstel je het verstoorde lichaamsbewustzijn. Het gevolg hiervan is het gewaarworden van de onderliggende emoties (angst, verdriet, boosheid). Het onderkennen van deze emoties maakt de weg vrij voor de acceptatie en verwerking ervan. De triggers die de klachten veroorzaken (migraine) nemen af. Het gedrag kan veranderen, doordat de oude denkpatronen doorbroken worden. Het bewustwordingsproces van de diepere oorzaak komt op gang (in het geval van Kumi is dit de incestervaring) [zie sessieverslagen I t/m VI]. Het helende proces kan verder gaan.

- **Wat is het effect van deze behandeling?**

De effecten van de behandeling zijn veel omvangrijker dan alleen het verminderen van de migraineaanvallen. Door met het lichaam te werken, lichaamsbewustzijn te stimuleren en blokkades op te heffen ontstaat er ruimte voor positieve veranderingen op lichamelijk, cognitief, emotioneel en uiteindelijk ook spiritueel gebied. (zie hoofdstuk 5).

- **Welke inzichten heb ik verkregen in dit behandelproces met Kumi?**

Het ontmoeten en behandelen van Kumi is voor mij een belangrijke leerervaring geweest. Het heeft mijn denken over ziekte en gezondheid veranderd. Als je de mens beschouwt als een huis met verdiepingen. Dan is lichaam de begane grond, het denkvermogen (de cognitie) de eerste verdieping, de emoties de kelder en de spiritualiteit het dakterras. Een onbelemmerd stromen van de energie door al deze verdiepingen is van groot belang.

Een ernstig trauma op een zeer jonge en kwetsbare leeftijd heeft grote gevolgen op die energiestroom.
Als voorbeelden:

Negatieve effecten Fysiek:

Verstoord lichaamsbewustzijn.
Interne spierspanningen
Blaasontstekingen
Hoge bloeddruk
migraine

Positieve effecten:

Lichaamsbewustzijn hersteld.
Interne ontspanning
Verminderen van pijn
Afnemen van migraine

Negatieve effecten Cognitief:

Onbewust van gedrag patronen
Geblokkeerd denken
Verminderde concentratie

Gedragingen herkennen
Gedrag patroon doorbreken
Aandachtig leven

Negatieve Emotionele effecten

Geblokkeerde boosheid en angst
waardoor somberheid en depressie
(de donkere tunnel).
Onvoldoende liefde voelen en
ontvangen van dierbaren

Bewust worden van emotie
Accepteren van emotie
Verwerken van de emotie
Liefde voor dierbaren

Negatieve Spirituele effecten:

Geen bezieling ervaren in het leven
eigen inzicht

Leven vormgeven naar

Door met CST via de lichamelijke verdieping te werken ontstaat er toegang tot het huis. Langzaam maar zeker wordt de communicatie en de energiestroom langs de verdiepingen weer op gang gebracht.

Kumi en ik hebben dit proces samen in gang mogen zetten.

Het geeft haar naar ik van harte hoop misschien wat meer de mogelijkheid haar eigen pad te gaan bewandelen

Een toepasselijke uitspraak uit de TAO:

**“ Zowel de moed hebben om over het koord te lopen, als bang genoeg zijn om goed op te letten wat je doet.
Alleen wanneer moed en angst in balans zijn, kan je het uiterlijk evenwicht met het koord bewaren en bereik je de overkant – als moeiteloos “** *Lao Zi*

Bron: - Nooyen, Elly, Hart voor TAO 2013 ISBN 978-90-6732-421-2



“Ogen”

Ik wou dat jij door mijn ogen naar jou kijken kon
wat een schoon Mensch zou je dan zien
jezelf overwon
en nadien
hardop zei;
ik ook van mij..

©Mick 2016



Hoofdstuk 7. Nawoord

Migraine was het topje van de ijsberg. Dat was zichtbaar.

De rest van de berg bevond zich onder water. Dat is wat ik mooi vind aan de benadering van CST.

Je raakt iets aan, wacht, luistert, nodigt uit en gaat samen op pad.

Waar Kumi mij raakte was dat ik in haar een klein bang meisje zag maar ook een sterke vrouw.

Ik dacht: wat zou het mooi zijn als je bij je vrouwelijkheid zou kunnen komen, de kracht van je kwetsbaarheid en het vermogen tot overgave zou mogen voelen.

In de module Therapeutische Communicatie van de PCSA heb ik ooit gezegd dat ik geen therapeut ben en ook niet wil worden. Dat was voor mij een leermoment, waarvoor ik dankbaar ben. Ik stelde mij de vraag: hoe zie ik mijzelf en wat wil ik met deze opleiding? Ik noem mezelf tegenwoordig een behandelaar die therapie geeft. Behandeling klinkt meer als 'iets doen', terwijl er tijdens een Cranio behandeling 'iets ontstaat'.

Hoe zie ik mezelf als behandelaar, waar loop ik tegenaan en wat doe ik om op het te lossen?

- **Zelfonderzoek:** Wat is therapie voor mij?
Leren dat er meerdere manieren zijn om levensproblemen op te lossen. Zaadjes planten en laten groeien. Ieder verantwoordelijk voor zijn eigen plant met zo nu en dan wat "kunst" mest van de ander. De uitkomst is veel minder belangrijk dan het proces en altijd anders dan je van tevoren kon bedenken. In feite is iedere vorm van therapie loskomen van een denkraam en dat is eng maar geeft zoveel ruimte..
- **Nadenken:** kan ik mijn overtuigingen loslaten en zonder oordeel leven?
Ik ben mij ervan bewust geworden dat ik gedachten heb en ze niet ben!
Ik merk dat als ik teveel in mijn hoofd zit mijn lichaam alles gaat vasthouden.
- **Stil zijn:** mediteren, het stof laten neerdalen en gewoon zijn met wat er is.
- **Oplossen of niet?** Probleem voor me neerleggen, er naar kijken, aan ruiken, voelen en aanraken.
Kan ik accepteren dat er niet op alle vragen een antwoord is in het leven?
Het willen oplossen en denken voor de ander is voor mij een continue leerproces met de daarbij behorende valkuilen.
Hierin is bewustzijn een sleutelwoord.

- Het delen met anderen, **hulp vragen**, zeggen 'ik heb je nodig'. Overleg plegen met mijn intervisiegroep, vrienden, familie en partner is voor mij belangrijk. Om dan na zelfreflectie uiteindelijke mijn eigen keuzes te maken.
- Onderzoeken wat het **positieve** is aan een probleem.
Overgave en acceptatie zijn sleutelwoorden voor mij om te groeien
Als ik de controle loslaat komt er ruimte voor verbinding met de ander.
Als ik de verwachting loslaat komt er ruimte voor verwondering ..!
- Mijn **eigen talenten** zoeken: navigerend op mijn kennis, empathisch vermogen en vertrouwend op mijn intuïtie op zoek te gaan naar de hartverbinding en van daaruit te reflecteren. Vanuit mijn eigen kwetsbaarheid de confrontatie op te zoeken.
- Van dat laatste weet ik dat het een kracht kan zijn, mits goed gebruikt, immers... *"C'est le ton qui fait la musique"*
- Het schrijven van dit verslag heeft me meer zelfvertrouwen gegeven tijdens de Cranio Sacraal behandelingen. Ik heb nu woorden gevonden om uit te leggen wat CST is.
- ***Door dit verslag te schrijven is CST in mijn systeem verankerd.
Een veilige plek waar ik altijd naar toe kan gaan.***

Ik schrijf omdat ik

niet weet wat ik denk

Totdat ik lees

wat ik wil zeggen

Flannery O'Connor

Literatuurlijst en bronvermelding

Bron: Migraine: online website : <https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/migraine>

Bron: Havinga, Helene scriptie 'inzicht in incest' 2014 online, (bekeken op 6 juli 2017)

Bron: symboliek klachten http://eigenwijzer.clubs.nl/nieuws/detail/1861224_lijt-van-ziektepatronen-en-hun-mogelijke-emotionele-betekenis, geplaatst op zondag 24 juni 2012 @ 12:12, bekeken op 8 juli 2017

Bron: ervaring cliënte: Anoniem. (12 02 17).Verslagen per email van Kumi

Bron: Hermesen, J. (2017) Melancholie van de onrust. Uitgeverij: Maand van de filosofie ISBN:978 90 477 0953 4/nur 730

Bron: Syllabus Familie Opstellingen – PCSA 2013
Syllabus Basiscursus – PCSA 2011
Syllabus PSOAS – PCSA 2014

Bron: Angelou, Maya Internet,youtube, top10 rules for succes

Bron: Nooyen, Elly, Hart voor TAO 2013 ISBN 978-90-6732-421-2

Bron: eindverslag M. de Vries, 2017 MBK/PSBK Energieschool

Stellingen

- ✓ Het lichaam van de cliënt laat op de juiste tijd los, dat wat gehoord en gezien wil worden. Ik vertrouw op mijn intuïtie.
- ✓ Therapie is de cliënt te helpen om de cruciale stap te maken om een nieuwe onbekende wereld in te stappen.
- ✓ 'STILTE IS ZOVEEL MEER DAN HET ONTBREKEN VAN GELUID'
- ✓ ANGST is een scheidende kracht
LIEFDE is een verbindende kracht
- ✓ Als je de verwachting loslaat komt er ruimte voor...VERWONDERING !
- ✓ Tranen zijn het smeltwater van bevroren plekken die aangerakt worden
- ✓ Beter en blij worden bestaat in het laten bestaan van de diepste emotie en dat helemaal te durven voelen.
- ✓ Ons voelen is zoveel wijzer dan ons denken.
- ✓ Ik accepteer dat er niet op alle vragen antwoorden zijn.
- ✓ Het geeft rust "het" niet te weten .

Bijlage 1:

Anamneseformulier: Ontvangen na de laatste sessie !

Geboren: 23-03-1961; gewicht 67 kilo, lengte 1.68

Beroep; Eerste deskundige activiteiten begeleider bij instelling voor verstandelijk gehandicapten

Fysieke klachten, medicijn gebruik:

Hoofdpijn, migraine, verergert door stress en negeren van klachten, verbetert door rust en medicatie en Cranio Sacraal therapie. (medicatie; sumatripan 50 mg. Zo nodig)

Allergieën, eczeem; allergieën voor wespen en voorjaarszon, waarschijnlijk schaaldieren en eczeem; vanaf de leeftijd van een jaar. Nu incidenteel. Verergert door stress (medicatie; desloratadine 5mg en hydrocortisonzalf zo nodig)

Blaasontsteking, regelmatig gevoelige blaas, Voedingssupplement Cranberry 200 mg/D-mannose Zo nodig antibiotica.

Hypertensie; medicatie losartankalium 100 mg. 1 keer daags. Met medicatie onder controle.

Operaties; keizersnee, heupoperatie, achillespeesontsteking en slijmbeursontsteking rechterheup, poliepen uit baarmoeder verwijderd.

Therapieën fysiek; Fysiotherapie na totaal heup prothese en ontstekingen aan achillespees en slijmbeursontstekingen, medicatie daarbij cortison-injecties en diclofenac.

Familiaire aandoeningen; hart en vaatziektes. (vader en moeder)

Mijn vader is 22-12-1998 overleden aan de gevolgen van een hersentumor op de leeftijd van 77 jaar. Mijn moeder is overleden aan Alzheimer op de leeftijd van 88 jaar.

Emotionele klachten en behandelingen; depressieve klachten in 1987 en 2010, behandeld door psycholoog. Medicatie; sertraline 50 mg. Oxazepam 10mg. Nu depressieve klachten behandeld door Cranio Sacraal therapeut. Geen medicatie

Indringende ervaringen en gebeurtenissen; Geboren in een gezin bestaande uit vader, moeder, twee broers en een zus, elf jaar na het laatste kind werd ik geboren, was niet gewenst en mijn moeder heeft geprobeerd zwangerschap af te breken. Dit heb ik meerdere keren moeten aanhoren. Seksueel misbruik door 14 jaar oudere broer op jonge leeftijd. Ik weet niet precies wanneer het misbruik begon maar moet rond mijn tweede jaar zijn begonnen. Wij woonden toen in Amsterdam en dat kan ik mij herinneren. Vermoedelijk op drie- of vierjarige leeftijd gestopt.

In ieder geval gestopt voordat ik naar school ging. Christelijk opgevoed (Protestants)

Bijlage 2:
Tekst externe bronnen:



Yvonne: “Het beeldje stelt mijzelf voor en ik zit op een steen. Deze steen is nog niet stabiel en dat ben ik zelf ook nog niet. Ik zit op mijn knieën omdat ik er nog niet rechtop durf te staan. Mijn geheim is welleswaar nu bekend, maar ik zoek nog hoe ik daarmee om moet gaan. Hands in de zij omdat ik zoiets heb van, kom maar op het is geen geheim meer. Ik durf er nu over te praten en ik ga niet meer aan de kant. Ook zijn er duidelijk borsten aanwezig omdat ik nu eindelijk vrouw kan en mag zijn. de deken ligt nog half over mij heen maar glijd van mij af. Ik hoef me niet meer te verschuilen onder die deken, het geheim is er niet meer. Maar de deken heb ik nog wel bij me omdat het soms nog wel veilig is om er onder te kruipen. die momenten zijn er steeds minder.

Bron: scriptie Havinga, H. (2014) 'inzicht in incest', verhaal en beeldje Yvonne, verhaal Rosa pg. 20-23
www.inzichtinincest.nl

Rosa: “er zullen altijd krassen op je ziel zijn die van tijd tot tijd zeer zullen doen. durf er doorheen te gaan. Ik heb soms dagen dan sta ik op en dan moet ik huilen. Ja, echt kinderachtig janken en ik kan het niet stoppen. Ik voel me somber en wil het oplossen. Het liefst tegen vechten maar ik geef het 'bestaansrecht'. Na een dag, soms langer, vindt het gevoel zijn weg. Vindt het een plek. Of ik maak een afspraak met mijn therapeut. zoek mijn vrienden op. zit ik stil in de zon met een kop thee of ik lekker wandelen. “

Bron: scriptie Havinga, H. (2014) 'inzicht in incest', verhaal en beeldje Yvonne, verhaal Rosa pg. 20-23
www.inzichtinincest.nl