

# LEVEN

**Problemen in het heden vinden vaak hun oorsprong in het verleden. Een diep weggestopte jeugdervaring kan een leven lang ellende en zelfs ziekte veroorzaken. Tot die conclusie kwam de Amerikaanse Brandon Bays, toen zij op haar 39ste werd geconfronteerd met kanker. Ze ontwikkelde een methode om via een 'reis' door de emoties de negatieve jeugdervaring uit te wissen en het lichaam aan te zetten tot herstel.**

# Reis door emoties

Jarenlang hield ze mensen voor hoe ze gezond moesten leven. Niet roken, vegetarisch eten, voldoende rust en ontspanning nemen. De Amerikaanse therapeute Brandon Bays wist precies hoe het moest. De schok was dan ook groot, toen ze op haar 39ste te horen kreeg dat ze een tumor in haar buik had ter grootte van een voetbal. Volgens de artsen was een operatie onvermijdelijk. Maar als gezondheidsfreak, die jarenlang had samengewerkt met grote 'meesters' als Deepak Chopra en Wayne Dyer, wilde ze eerst proberen zichzelf te genezen. Ze begon een onderzoek naar haar emotionele geschiedenis en kwam tot de conclusie dat de oorzaak van haar ziekte gelegen was in een onverwerkt trauma uit haar jeugd. Daarop ontwikkelde ze een methode om emotionele blokkades op te heffen en af te rekenen met de oorspronkelijke pijn.

Zes weken na de diagnose bleek haar tumor te zijn verdwenen. Nu, dertien jaar na dato, geniet Brandon Bays wereldfaam als de geestelijke moeder van *De Helende Reis* of *The Journey*, een methode waarbij emotionele barrières worden geslecht die een negatieve invloed hebben op het leven.

Vanuit haar huidige woonplaats in Wales reist Bays de hele wereld over om workshops en opleidingen te verzorgen. Honderdduizenden hebben inmiddels via deze bijeenkomsten, haar boeken of journey-sessies bij speciaal opgeleide therapeuten met de methode kennismemaakt. Desondanks beschouwt zij zich niet als een goeroe. Ze noemt haar helende reis zelfs een 'goeroevrije methode'.

'Dat neemt echter niet weg, dat het een magisch gebeuren is', meent Toine Revier van Spirit Coaching, journeytherapeute in Enschede. Zij wil niet zo ver gaan dat ze de sessies een remedie noemt bij ernstige ziekte. Dat Bays van kanker genas is geen garantie dat hetzelfde bij een ander gebeurt. 'Maar', laat zij er direct op volgen, 'een verrijking voor je leven is het wel.'

Wat een Helende Reis precies inhoudt? Een eenduidige antwoord op die vraag is niet te geven. 'Voor iedereen is de therapie anders.' Zeker is wel dat zij louterend werkt. Tijdens 'de reis naar de kern van je wezen', zoals ze het noemt, worden namelijk een voor een de emoties opgeheven, waarmee de pijn wordt versluierd die aan de oorzaak ligt van het voornaamste probleem in je leven. Toine legt uit: 'Door-

gaans vindt alle terugkerende ellende in je leven, of dit nou relatieproblemen zijn, verslaving, ziekte of lichamelijke klachten, zijn oorsprong in een gebeurtenis in je jeugd. Als kind ben je je daar niet altijd van bewust. Een kind is vanuit een natuurlijke overlevingsreflex namelijk geneigd om de pijnlijke ervaringen te onderdrukken. Dat betekent dat de werkelijke gevoelens worden verdoezeld. Heftig verdriet, eenzaamheid of radeloosheid worden bijvoorbeeld afgedekt met angstgevoelens. Angst kan weer worden afgedekt met boosheid. Op die manier stapelen we emotie op emotie om onze werkelijke gevoelens te ontlopen.'

Op zich zou dat nog niet zo erg zijn, 'ware het niet dat heftige emoties een chemische verandering in de cellen tot gevolg hebben', aldus Toine. Deze theorie van Brandon Bays is overigens niet nieuw. Al voor zij 'De Helende Reis' schreef, waren er anderen, onder wie de internist Deepak Chopra, die beweerden dat emoties tot op celniveau invloed hebben. 'Met andere woorden', zo legt Toine uit, 'je negatieve gevoelens zitten als het ware in je verankerd. Alle negatieve energie, die niet heeft kunnen doorstromen omdat je hem hebt onderdrukt, heeft zich in je lichaam vastgezet. En zelfs al vernieuwen je cellen zich om de zoveel tijd, de informatie wordt aan de nieuwe cellen doorgegeven. Op die manier gaan je traumatische ervaringen je leven lang mee en doordat je ze telkens opnieuw op je omgeving projecteert, loop je ook steeds tegen dezelfde problemen op.' Toch is er een uitweg. 'Je kunt dit hele proces een halt toeroepen door terug te gaan naar de oorzaak, naar je oorspronkelijke pijn.' En dat is precies wat er tijdens een journey-sessie gebeurt. 'Je pelt als het ware je emotionele lagen af als de schillen van een ui. Door telkens weer jezelf de vraag te stellen 'wat voel ik nu en wat ligt daaronder' daal je af naar je diepste emoties.' Dat dit een intens proces is, ondervond de Enschedese therapeute tijdens haar opleiding bij Brandon Bays aan den lijve. Maar ze ziet het ook bij de mensen die bij haar een sessie volgen. 'Het is heftig, ja. Er komt van alles boven.' En dat is ook de reden waarom ze niemand aanraadt om zonder professionele begeleiding een journey-sessie te ondergaan. 'Het gevaar bestaat namelijk dat je in hevige emoties blijft steken. Een goede therapeut zal je echter helpen om die achter je te laten.'

## Workshops

Brandon Bays komt komend weekeinde naar Nederland. Morgen (16 april) en zondag 17 april verzorgt de schrijfster van het boek *De Helende Reis* journey-workshops in de Jaarbeurs in Utrecht. De eerste dag zal gewijd zijn aan de 'emotionele' reis, de tweede aan de 'fysieke'. Deelname kost 575 euro. Kortingskaarten kunnen besteld worden bij Spirit Coaching, tel. 053 - 4783155.

Een goede therapeut zal je ook begeleiden wanneer je aan het einde van je 'reis' komt en na de onderkenning van de pijnlijke ervaring uit het verleden geconfronteerd wordt met, wat Toine noemt, 'het zwarte gat, het niets', een angstaanjagende leegte, die in ons diepste wezen verborgen ligt. 'Maar als je ook daar de confrontatie mee aandurft en door die leegte heen gaat, dan ontstaat er een heel nieuwe situatie. Dan ontstaat er ruimte en bereik je uiteindelijk de liefde die in ieder mens ligt opgeslagen, de lichtende bron. En die ervaring is helend, want van daaruit kun je beginnen om je emoties weer op te bouwen en de in-

formatie in je cellen te transformeren. Met als resultaat dat je leven verandert en je voorgoed van de pijn bent verlost.'

Vergeving is een belangrijke stap in het hele helingsproces. Wanneer er iemand verantwoordelijk was voor de traumatische ervaring, dient deze volgens Toine te worden vergeven. 'Doe je dit namelijk niet, dan blijf je op basis van woede met die persoon verbonden. Vergeven geeft daarentegen vrede en ruimte om verder te gaan.'

Brandon Bays ontwikkelde verschillende soorten 'journeys'. Naast 'emotionele reizen', zijn er ook 'fysieke reizen' en 'reizen voor kinderen'. De lengte ervan is afhankelijk van degene die hem maakt; 'Een sessie kan tussen één en vier uur duren.' Ook het effect is per persoon verschillend. Een wondermiddel waarmee je ziektes kunt genezen is de therapie volgens Toine Revier niet per definitie. 'Maar ervaren dat er een bron van pure liefde in je huist en dat je vanuit die liefde kunt leven, kan een enorme verrijking betekenen.'

Toine Revier van Spirit Coaching is lichaamsgericht therapeute en verzorgt naast journey-sessies onder meer familieopstellingen. Voor meer informatie: tel. 053 - 4783155,

[www.spirit-coaching.nl](http://www.spirit-coaching.nl)



Foto ANTONIA ROMITA