

Herstel na seksueel misbruik

Therapeute en overlevende van seksueel misbruik Ananda Sarita beschrijft haar proces van herstel en de verschillende methoden die daarbij kunnen helpen.



Ultimate Mystic Tantra Massage Practioner Training met Sarita

Tussen mijn derde en zevende jaar ben ik seksueel misbruikt door een ouder familielid. Voordat hij het misbruik voor de eerste keer pleegde, vroeg hij me te beloven dat ik nooit tegen iemand zou zeggen wat hij van plan was. Omdat ik pas drie jaar oud was en geen idee had wat hij van plan was, voelde ik me bevoorrecht dat iemand die zoveel ouder en wijzer was dan ik, mij een geheim toevertrouwde. Ik beloofde het geheim te bewaren.

Het geheim werd een kwelling, vooral omdat ik zoveel fysieke pijn in mijn geslachtsdelen had na ieder keer dat hij naar mijn bed kwam. Als overlevingsmechanisme vloog ik, op het moment dat hij me aanraakte, uit mijn lichaam en keek ik gewoon van bovenaf toe wat er gebeurde. Ik zag dit als 'doen alsof ik dood was'. Maar als ik daarna weer in mijn lichaam terugkeerde, was het een marteling. Ik huilde en schreeuwde het altijd uit tegen mijn moeder, smeekte haar om me niet naar de achterkamer te sturen voor een dutje, en bad dat ze mijn kwelling zou begrijpen en me zou redden van datgene waarover ik niet kon praten.

Uiteindelijk, op zevenjarige leeftijd, drong het tot me door dat dit familielid geestelijk ziek was. Ik besepte dat ik hem kon vermijden als ik slim genoeg was. En op 12-jarige leeftijd stelde een gelukkige omstandigheid me in staat om uit het ouderlijk huis te verhuizen naar een Vrije School die door mijn moeder was opgericht. Op de vrije school was er een therapiesessie die 'Encounter Group' heette. Ik belandde in een kamer met volwassenen en tieners die allemaal emotioneel instortten, terwijl de plaatselijke unitaristische predikant de rol van therapeut vervulde.

In deze omgeving van emotionele ontlading brak er een dam in mij en barstte alle opgekropte angst los. Ik schreeuwde en raasde tegen mijn moeder, vroeg haar hoe het in vredesnaam kon dat ze al die jaren het misbruik dat zich onder haar neus afspeelde nooit had opgemerkt en gaf haar de

schuld ervan dat ze een vreselijke moeder was. Ze was er kapot van! Ze probeerde het goed te maken. En zo begon mijn genezingsproces.

Toen ik op 17-jarige leeftijd in India bij Osho Dynamic Meditation ontdekte, werd Dynamic mijn redder. Ik deed het anderhalf jaar lang elke dag. Maar vanwege de enorme hoeveelheid angst die ik van binnen had onderdrukt, was ik niet tevreden met slechts één Dynamic per dag. Na de Dynamic ging ik weer naar bed en bleef de rest van de dag schreeuwen. Ik schreeuwde me letterlijk een weg naar God! Ik beoefende ook [Prati Prasav](#), een meditatie waar Osho over spreekt die je helpt om terug in de tijd te ontrafelen, om dit leven en andere levens opnieuw te beleven en los te laten.

De eerste keer dat ik mezelf terug zag snellen naar mijn dood in een vorig leven en van daaruit verder terugspoelde naar het geheel van dat laatste leven, was het een openbaring voor mij. Ik was altijd van mening geweest dat ik een slachtoffer van de omstandigheden was, dat ik door een wrede speling van het lot in een arm gezin was geboren om op zo'n jonge leeftijd seksueel te worden misbruikt.

Door mijn vorige incarnatie opnieuw te beleven, ontdekte ik dat ik elke negatieve gebeurtenis in dit leven zelf had aangetrokken door domme fouten en overtuigingen die ik in mijn vorige leven had ontwikkeld. In dat leven was ik een vrouw uit India, die een celibatair pad van karma yoga volgde. Ik had mijn geloften verbroken en was er met een man vandoor gegaan. Daarna voelde ik me erg schuldig en veroordeelde ik mezelf omdat ik spiritualiteit had ingeruild voor een leven als minnares van een man. Dit bracht me in een neerwaartse spiraal waarin ik uiteindelijk aan de man ontsnapte en uiteindelijk in wanhoop stierf. Dit was niet een overtuiging die insloeg. Op dat moment had ik geen idee van karma of zelfs van vorige levens. Het was een enorme schok om te merken dat ik levendige herinneringen en gevoelens uit een ander leven had. De herinneringen waren net zo echt als herinneringen uit dit leven, maar het lichaam was een andere waarin ze plaatsvonden!

Door de gebeurtenissen uit mijn vorige leven te zien en opnieuw te beleven, kon ik voor het eerst verantwoordelijkheid nemen voor wat ik in dit leven had aangetrokken, inclusief het misbruik. Het klinkt misschien schokkend dat een kind van drie zoiets wreeds als seksueel misbruik tegen zichzelf oproept, maar het is zo. Ik zeg niet dat de dader van het misbruik verontschuldigd moest worden voor zijn daden. Helemaal niet! Seksueel misbruik is een afschuwelijke misdaad! En toch, wanneer we in staat zijn om naar het zielsniveau te reizen om daar te ontdekken waarom we voor deze ervaring hebben gekozen; wat de les is die onze diepste ziel ons hierdoor heeft willen leren – dan worden we eindelijk bevrijd. Door verantwoordelijkheid te nemen, krijgen we tegelijkertijd de kracht om de situatie te veranderen, om ons innerlijke script te herschrijven.

De oorspronkelijke fout die ik in dat leven maakte, was te geloven dat je seksualiteit en materiële gemakken moet opgeven om spiritueel te zijn. Deze innerlijke verdeeldheid leidde mij naar angst en wanhoop en de smet van mijn keuzes in dat leven manifesteerde zich als karmische patronen in dit leven.

Door eerst een krachtige emotionele ontlading te ondergaan en vervolgens verantwoordelijkheid te nemen voor wat mij was overkomen, werd ik bevrijd van de slachtoffer mentaliteit. Toen kon ik multidimensionale genezing ontdekken.

Ik ging vijf jaar door met Prati Prasav en het ontrafelen van mijn vorige levens. Dit gaf me talloze inzichten met betrekking tot de menselijke natuur en de rollen van slachtoffer en dader. Ik ontdekte dat achter elk slachtoffer een dader schuilgaat. En achter elke dader schuilt een slachtoffer. Echte genezing vindt plaats wanneer we de tegenovergestelde rol omarmen tot die waarmee we ons normaal gesproken identificeren.

15 jaar later bevond ik me in de rol van genezer en bood ik de methode Colorpuncture aan in de gemeenschap van Osho. Ik had het grote voorrecht om diepgaande helingsreizen te mogen begeleiden voor talloze mensen van over de hele wereld. Doorbraken in de heling kwamen stevast tot stand wanneer de cliënt zich de tegenovergestelde rol toe-eigende van die welke hij of zij aan het begin van de sessie reeks had gepresenteerd. Deze heling vond spontaan plaats terwijl de cliënt zijn of haar vorige levens herbeleefde en bij de wortel van het egopatroom terecht kwam. Het ego is, zoals ik het begrijp, een beschermende schil die rond een diep weggestopte wond is gevormd. In de meeste gevallen is de wortel van het egopatroom precies het tegenovergestelde van de persona, het masker van de persoon.

Wanneer we het tegenovergestelde herbeleven, geneest dit onmiddellijk de neiging om onze kernwond op anderen, buiten onszelf, te projecteren. Vanuit die genezen toestand beginnen we mededogen te voelen voor onszelf en voor anderen. In plaats van haat jegens anderen te koesteren, zoeken we naar manieren en middelen om genezing en heelheid voor iedereen te bieden. We begrijpen de aard van de menselijke broosheid en zoeken naar vergeving.

Vergeving betekent niet dat we de daad van een ander goedkeuren. Het betekent simpelweg dat we de enorme last van pijn loslaten die we al sinds mensenheugenis met ons meedragen. Als we deze last loslaten, gaat ons hart open en ervaren we een stroom van liefde en mededogen. We worden bevrijd.

Zoals Ram Dass zei: 'We brengen elkaar gewoon naar huis.'

In onze verschillende Osho-gemeenschappen over de hele wereld hebben mensen geëxperimenteerd met het verkennen van de grenzen van alles... Van gewelddadige encountergroepen tot vrije seksuele verkenning. Dit kwam ook tot uiting in de samenleving als geheel. Toen de seksuele revolutie plaatsvond in de jaren zestig en zeventig, stortten mensen zich met wilde overgave op de enthousiaste verkenning van alle vormen van seksualiteit.

In deze omgeving werden veel kinderen en jongvolwassenen te vroeg aan te veel blootgesteld, of het nu drugs, seks of luide muziek was. In mijn geval rookte ik mijn eerste joint op mijn twaalfde. Ik deed mijn eerste LSD-trip op mijn veertiende. Ik had voor het eerst seks met wederzijdse instemming op mijn vijftiende. Dit was in die tijd niet zo ongewoon. Ja, we waren gekwetst, getekend en verknipt. En we hebben waardevolle lessen geleerd en zijn gewoon doorgegaan. Aangezien de cultuur als geheel zo snel enorme omwentelingen en veranderingen doormaakte, zou het heel ongewoon zijn geweest als iemand naar iemand anders had gewezen vanwege seksueel wangedrag. De samenleving als geheel verkeerde in een staat van wangedrag!

Nu leven we in een ander tijdperk. De MeToo beweging heeft vrouwen de vrijheid gegeven om hun grote ongenoegen te uiten over het feit dat ze door mannen niet met respect of zelfs met eerbied worden behandeld. Dit tijdperk van het goddelijke vrouwelijke eist dat het patriarchaat plaats maakt, zodat de godin in elke vrouw kan schitteren.

Wanneer vrouwen in de wereld van vandaag klagen over misbruik dat 30 of meer jaar geleden plaatsvond, botsen twee verschillende culturen op elkaar. Mannen kunnen hierdoor erg in de war raken. Wat enkele jaren geleden nog als normaal werd beschouwd, wordt nu misbruik genoemd en mannen worden gevraagd om de gevangenis in te gaan voor overtredingen die destijds niet als zodanig werden gezien. De wereld verandert en vrouwen zullen niet rusten totdat ze hun plaats innemen als de belichaming van het goddelijke en met eerbied worden behandeld. Onderweg zullen er zeker veel aardbevingen zijn!

Een van mijn studenten vertelde haar buitengewone verhaal over seksueel misbruik en de genezing daarvan. Zij en haar twee zussen werden jarenlang seksueel misbruikt door hun vader. Ze

wisten van elkaar niet dat dit hen allemaal was overkomen, totdat ze volwassen waren en hun verhalen met elkaar deelden. Ze besloten het naar buiten te brengen en het aan hun moeder te vertellen.

Het hele gezin ging vervolgens in gezinstherapie. Ze waren allemaal samen één of twee jaar in therapie; vader, moeder en dochters. Ze hebben alles opgeruimd en gezuiverd en zijn uiteindelijk tot vergeving gekomen. De vader en moeder zijn door dit alles heen bij elkaar gebleven. En het hele gezin is tot genezing gekomen en tot oprechte liefde en waardering voor elkaars zwakheden en sterke punten.

Wonderen kunnen gebeuren als we met elkaar delen. Ik raad misbruikers en slachtoffers ten zeerste aan om samen met een ervaren therapeut te werken aan het loslaten en helen van het trauma dat bij misbruik ontstaat, zowel voor de daders als voor de slachtoffers. Voor dergelijke situaties gebruik ik bestaande, beproefde en bewezen effectieve methoden en heb ik ook enkele methoden ontwikkeld die dit genezingsproces kunnen versnellen.

1. Bewuste emotionele ontlading (Osho's meditatietechniek van slaan op een kussen)
2. Projectie-oefening (Gestalttherapie)
3. Vergevingsritueel (een tantra-ritueel dat de wortels van het lijden geneest)
4. Freedom is Technique (van Brandon Bays, in de traditie van Papaji)
5. Whole Listening (van David Wagner van Tachyon Technologies)

Daarnaast:

Behandeling van seksueel misbruik met Colour Light Therapy is zeer effectief om de laatste restanten van het misbruik uit het lichaamsgeheugen los te laten. Colour Light Therapy Relays zullen herinneringen uit vorige levens losmaken, waardoor genezing op alle niveaus aanzienlijk wordt versneld. Craniosacrale genezing is een krachtige en zelfs wonderbaarlijke methode voor één-op-één-sessies. Het Journey-werk, ontwikkeld door Brandon Bays, is geweldig voor het helen van trauma's uit het verleden.

Heelheid is haalbaar voor iedereen die toegewijd is aan het pad van meditatie. Osho's meditaties zijn ronduit geniaal, omdat veel ervan zowel een fase van emotionele vloeibaarheid bevatten als stilte en viering. Door deze methoden, mits in hun totaliteit beoefend, kunnen we ware genezing vinden op alle niveaus. We zijn gezegend! Het is mijn oprechte gebed dat iedereen die zich aangetrokken voelt tot Osho's pad zichzelf het geschenk van heelheid zal geven dat hij ons met zoveel liefde en compassie heeft aangeboden.

Eerder verschenen in het Engels op 5-9-21 in [Osho News](#).



Sarita is tantra-docente en schrijfster. Ze geeft wereldwijd workshops en trainingen.
tantra-essence.com