Recensie: Peter Vermeulen

Chantal van den Brink: 'Brieven van mijn ziel | 3' Uitgeverij Scriptum, Schiedam, 2015. ISBN: 97890818172-2-6 (ME/ PTSS/ Geestelijke gezondheidszorg/Seksueel misbruik/Spiritualiteit/ Alternatief/ ED/ 1) Zie ook www.chantalvandenbrink.nl

Soort boek/ziekte/stijl:
Derde deel van een trilogie waarin de schrijfster op zoek gaat naar de oorzaak van haar fysieke en geestelijke labiliteit. Aantal pgs: 367. In deel een en twee gaat zij op zoek naar de oorzaak van haar aanhoudende vermoeidheid:
http://www.patientervaringsverhalen.nl/?id=2688&pagina=Boek&keyword=Brieven%20van%20mijn%20ziel1 en
http://www.patientervaringsverhalen.nl/?id=15398&pagina=Boek&keyword=Brieven%20van%20mijn%20ziel/2

Over de auteur:
Chantal van den Brink is gehuwd en heeft drie dochters. Opgeleid aan Nijenrode en vervolgens werkzaam in diverse commerciele functies, besluit ze haar eigen weg te gaan en volgt diverse opleidingen en trainingen op het gebied van healing en zelfontwikkeling. Chantal is nu werkzaam als schrijver, gids, kunstschilder en uitgever.

Korte beschrijving:
Aan het begin van dit derde deel overlijdt de moeder van Chantal. Behalve de symptomen van rouw vertoont zij verschijnselen van posttraumatische stress stoornis. Tijdens een regressie blijkt dat er sprake moet zijn geweest van seksueel misbruik door haar vader. De beelden die haar onderbewustzijn nu naar boven stuurt maken duidelijk dat dit de belangrijkste oorzaak is geweest van het feit dat ze slecht contact kon maken met zichzelf en zich altijd zo bodemloos heeft gevoeld.
Door alles wat ze als kind heeft meegemaakt is er sprake van een diep psychisch trauma met dissociatie en de nodige blokkades als gevolg. De strijd om te genezen begint nu echt en daarvoor wil ze zich volledig inzetten. Haar echtgenoot, ineens alleen in de zorg van de drie kinderen, het bedrijf en het landgoed, steunt haar door dik en dun. In een intensief proces van ademtherapie, EMDR en lichaamswerk verwerkt ze haar traumatische jeugdherinneringen en komt ze er bovenop. Tot haar grote verbazing blijkt er ook nog sprake te zijn van een ongeboren tweelingzusje waarmee contact wordt gemaakt.
Tijdens een workshop met de Amerikaanse therapeut Jason Shulman ontmoet ze Derek, haar 'tweelingziel'. Ze is echter niet bereid om haar gezin op te geven en beseft al snel dat deze ontmoeting een ander doel dient. In die moeilijke fase werkt Wim een pijnlijk stuk van zichzelf door en vindt Chantal deels haar kracht terug.
Een lezing van de Amerikaanse dr. Eric Pearl over een vorm van healing genaamd de Reconnectie, geeft weer inspiratie voor haar eigen ontwikkeling als healer, maar eerst wordt er verhuisd van het landgoed de 'Viersprong' naar een woning in Doorn.
Om de traumatische ervaring met haar vader te helen en zo mogelijk ook de band met haar man te bestendigen, kiest ze voor de therapeutische vorm van de familie-opstellingen. Middels zo'n familie-opstelling worden niet direct zichtbare relaties tussen familieleden en eventuele knelpunten herkend, erkend en zo mogelijk weggenomen. Zo vindt ze eindelijk de sleutel die haar bij haar vitaliteit en vervulling brengt.
Na vele omzwervingen lijkt er dan toch een eind gekomen aan de lange reis op zoek naar de kracht in zichzelf. Tijdens een meditatie hoort ze zichzelf 'het is volbracht' zeggen.

Wat viel op:
Opnieuw een bewonderenswaardig boek waarvan ik op veel emotionele belevingsniveau's kan genieten. Zonder de andere delen tekort te doen – integendeel zelfs - in dit deel valt alles op z'n plaats. In het nawoord laat Chantal weten dat er weliswaar vele wegen zijn die leiden naar

Rome, maar dat zij heeft gekozen voor zelfonderzoek en lichaamswerk. Jarenlang heeft ze gezocht naar het waarom van haar vermoeidheid en tijd blijkt een belangrijke factor in dit soort processen. Ze maakt duidelijk dat acceptatie een voorwaarde is om psychische blokkades te kunnen wegnemen en werkelijk aan heling te kunnen beginnen. Van pijn naar liefde en dat is niet de gemakkelijkste weg!
De beschrijving van een zoektocht als deze is misschien nog steeds vrij ongebruikelijk en alle parallele levens, tweelingzielen, helderziendheid, gidsen en geesten zullen sommige lezers misschien doen terugdeinzen. Beter is om maar niet afgeschrikt te worden door alles wat Chantal beleefd en beschrijft, want zoals ze zelf zegt: 'Het gangbare, reguliere denken is immers dat alle beelden worden geproduceerd in de hersenen. De meeste mensen zouden een energetische ervaring (…) afdoen als pure fantasie. Giftige slangen? Groene kristallen? Ruimteschepen? Van lotje getikt, zul je bedoelen. Maar voor mij zijn deze ervaringen net zo reeel als het alledaagse leven.' (pag. 94).
Het boek is zowel een ontdekkingstocht naar de echte Chantal als een gids door het land van genezers, alternatieve therapieen en een pleidooi voor een meer spiritueel getinte benadering van het leven.
Niet iedereen zal de ontdekkingstocht die Chantal heeft afgelegd aanspreken. Ik vind het stuk waarin Constant en Joop op het toneel verschijnen, mannen van tegen de tachtig - een medium en een wichelaar – die sinds hun pensioen het land doorreizen om huizen energetisch schoon te maken in ieder geval getuigen van ambachtelijk werk en deskundigheid. Met een vanzelfsprekendheid kijken ze naar energielijnen, aardbreuken en begeleiden ze, zo nodig, geesten naar het licht. En er komen nog veel meer boeiende mensen aan het woord en er worden regelmatig inspirerende boeken aangehaald, zoals dat van dr. Servan Schreiber 'Uw brein als medicijn' - een psychiater, die 'naar eigen zeggen met alternatieve behandelingsmethoden meer bereikte dan met het voorschrijven van medicijnen.' Kortom, er valt veel te ontdekken.
De openheid van Chantal gaat zover dat je als lezer in elke ervaring, ontmoeting of therapeutische sessie wel iets van jezelf herkent en dat is voor mij als lezer een uiterst fijne, maar vooral dankbare ervaring.

Citaten:
Pag. 22: 'Waarschijnlijk proberen mijn gidsen me dat ook te vertellen, want onderweg naar de afspraak is het net alsof iemand wil verhinderen dat ik bij het appartement van Maeike aankom. `Ik verwaal, rij verkeerd en word keer op keer gehinderd door wegversperringen. Eigenlijk had ik om moeten keren, maar ik, eigenwijs, zet door. Het thema dat ik deze keer inbreng, intiem, maar dat moet dan maar, is de kou en gevoelloosheid in mijn vagina. Eerlijk gezegd verwacht ik uit te komen in een vorig leven, maar tot ontzetting komen er opnieuw beelden over mijn vader.'

Pag. 161: 'Regelmatig springen er negatieve, onverwerkte energieen van anderen naar mij over. Als ik na een healing vergeet om mijn veld schoon te maken, voel ik dagenlang wat die ander bezighoudt alsof het mijn eigen emoties zijn. Op de een of andere manier kan ik me hier op dit moment niet tegen beschermen. Later zal ik inzien dat de jaren van misbruik me poreuze grenzen hebben bezorgd.'

Pag. 243: 'Een negatieve ervaring (trauma) genereert biochemische stoffen die in het lichaam de bijbehorende emoties genereren. Als je de herinnering aan een ervaring in gedachten blijft herhalen, wordt de imprint in het lichaam steeds sterker. Blijf een paar dagen in iets hangen en het is een bui; blijf een paar maanden in iets hangen en het wordt een houding; doe dat een paar jaar en het wordt je persoonlijkheid (en zo ontstaan karakterstructuren). Om te veranderen, moet je je bewustzijn voeden met nieuwe ervaringen. In het begin kun je dit doen door te visualiseren waar je naar verlangt. De gedachte aan de nieuwe werkelijkheid creeert de elektrische impuls; de emoties die dat oproept, de magnetische. De combinatie van deze twee trekt na verloop van tijd die gewenste werkelijkheid naar je toe.'

Recensies:
Bol.com (HansOud): ‘Een indrukwekkende reis. Een reis die mij soms, in de allermeest goede zin van de geschreven woorden, de adem heeft doen benemen vanwege alle indrukken die ik tijdens de reis mocht ervaren. Voor mij een voorrecht het boek te mógen lezen. Een voorrecht om kennis te mogen nemen van het levensverhaal van Chantal van den Brink. Mijn onuitsprekelijke dank daarvoor...'