

Transpersoonlijke Traumatherapie

Handboek

Transpersoonlijke Traumatherapie

Een methode voor het oplossen van psychische en
psychiatrische problemen

Kees Aaldijk

Psycholoog en Transpersoonlijk Therapeut

VOOR PERSOONLIJK GEBRUIK

Inhoud

Les 1	Uitgangspunten	3
Les 2	De Boom	7
Les 3	Trauma's	11
Les 4	Oplossen van trauma's	16
Les 5	Ontmoeting met ouders	19
Les 6	Afscheid nemen van ouders	24
Les 7	Reïncarnatie therapie	29
Les 8	De noodzaak verbinding te maken	34
Les 9	De therapie in vogelvlucht	37
Les 10	Theoretische achtergronden en een waarschuwing!	43
Bijlage	Ervaringen van cliënten	45

Les 1 Uitgangspunten

Inleiding

Algemeen wordt aangenomen dat onverwerkte trauma's een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van psychische en psychiatrische problemen. Toch wordt bij de behandeling van angst- en dwang klachten, depressies, psychotische stoornissen, bipolaire stoornissen, eetproblemen en andere aandoeningen weinig aandacht besteed aan traumaverwerking. De reden daarvoor is de gebrekkige effectiviteit van de beschikbare behandelvormen en de angst om kwetsbare mensen nog verder uit balans te brengen. Met behulp van Transpersoonlijke Traumatherapie zijn de achterliggende trauma's bij deze aandoeningen dikwijls wel effectief te behandelen, voor zover de patiënt voldoende helder van geest is en daarbij gemotiveerd is aan de therapie mee te werken.

Transpersoonlijke Traumatherapie biedt de mogelijkheid om ook kwetsbare mensen te helpen. Een bewuste herinnering aan het trauma is daarvoor niet nodig en dikwijls kan een traumatische ervaring in één enkele sessie worden opgelost. Het toepassen van deze therapie vereist van de therapeut een voldoende niveau van intuïtieve ontwikkeling.

Transpersoonlijke Traumatherapie is er op gericht emotionele verstoringen op te lossen vanuit de eigen innerlijke autoriteit van de patiënt. Alles wat die autoriteit vergroot ondersteunt het herstel. Alles wat die autoriteit ondermijnt, ondermijnt ook het herstel.

De essentie van traumaverwerking

Een klein meisje heeft zich pijn gedaan, ze is geschrokken en huilt.

Moeder komt haar troosten. Ze knuffelt haar, geeft een kusje en na een poosje speelt het meisje alweer onbezorgd verder. Wat zou er gebeurd kunnen zijn als de moeder er niet was geweest of als ze haar huilende kind had genegeerd? Dan zou het helemaal overstuur kunnen raken en de hele dag van slag kunnen zijn geweest. Misschien had ze zich deze gebeurtenis jaren later nog kunnen herinneren. Troost is een goede heler. Veel trauma's kunnen worden opgelost door liefdevolle aandacht maar als die ontbreekt, of als het trauma te heftig is, dan kunnen onverwerkte trauma's soms een leven lang in het onderbewustzijn aanwezig blijven.

Ieder van ons wordt gedurende zijn hele leven geconfronteerd met emotionele indrukken. Verreweg de meeste daarvan kunnen we gemakkelijk verwerken; we verteren ze zoals we ons voedsel verteren. Dan verrijken ze onze ervaringen, ze vormen ons. Ze worden een deel van onze geschiedenis en we denken er nauwelijks nog aan terug. Maar soms is die verstoring zo heftig of ons vermogen ermee om te gaan zo gering, dat we een bepaalde ervaring niet kunnen integreren. Dan wordt die onverwerkt weggestopt in ons onderbewustzijn of weggeredeneerd zodat we het niet kunnen doen alsof er niets is gebeurd.

Hoe we hier ook mee omgaan, zolang de gebeurtenis niet van haar emotionele lading is ontdaan zal ze ons, bewust of onbewust, blijven beïnvloeden. Ze zal ons een voortdurend gevoel van onrust geven, onze dagelijkse beslissingen beïnvloeden of een stempel drukken op onze relaties. Zo kan die ene verstoring een andere veroorzaken en als het een beetje tegen zit dan kunnen ze gezamenlijk zelfs een psychose uitlokken. Die psychose veroorzaakt weer nieuwe trauma's die op hun beurt weer bijdragen aan een verdere emotionele onbalans. Zo kunnen aandoeningen ontstaan die, bijna vanzelf, een progressief karakter krijgen. Alle mensen, zonder uitzondering, hebben de nodige onverwerkte emotionele ervaringen in zich. Problemen met je ouders, ruzie met je ex, de confrontatie met ziekte en dood of een zware bevalling. Of erger nog, geweld en misbruik. Vaak kunnen we hier relatief goed mee omgaan maar soms drukken zulke ervaringen een stempel op ons die ons blijvend beïnvloedt.

Transpersoonlijke Traumatherapie

Er is een benadering die dan heel werkzaam kan zijn, waarmee zelfs diepgewortelde verstoringen kunnen worden opgeruimd en waarmee ernstige aandoeningen kunnen worden verlicht. Deze vorm van traumaverwerking lijkt veel op het troosten van een klein kind.

Iedereen heeft wel een klein en kwetsbaar *innerlijk kind* in zichzelf, een sub-persoon van waaruit we onze eigen kwetsbaarheid kunnen ervaren. Daarnaast hebben we bijna allemaal ook een krachtige en zelfbewuste kwaliteit in ons die je als je *innerlijke ouder* zou kunnen omschrijven. Het 'kind' en de 'ouder' staan respectievelijk voor onze *draaglast* en *draagkracht*. *Transpersoonlijke Traumatherapie* komt erop neer dat ons innerlijke kind wordt getroost door onze innerlijke ouder.

Om tijdens de therapie de stabiliteit van de 'ouder' te bereiken gebruiken we het beeld van een grote stevige boom. Door ons met die innerlijke boom te verbinden vormen we een fundament van waaruit we onze eigen emotionele verstoringen kunnen oplossen. Het huilende kind staat dan voor het trauma dat we willen helen.

Transpersoonlijke Traumatherapie

In de therapie verbinden we ons eerst met de boom en vanuit deze boom ontfermen we ons vervolgens over het huilende kind.

De Boom zoals we die tijdens de therapie gebruiken staat voor veel meer dan de 'ouder'. Hij verbindt ons met de stabiliteit van de ziel. Het kind met zijn eventuele trauma's en emotionele verstoringen staat dan voor het bewustzijn van de persoonlijkheid.

De ziel is dat deel van ons van waaruit we een ononderbroken en kalm gevoel van identiteit ervaren.

Vanuit **de persoonlijkheid** ervaren we onze voortdurende stemmingswisselingen. Die kunnen zo heftig zijn dat we van een psychische aandoening kunnen spreken.

De essentie van Transpersoonlijke Traumatherapie

Vanuit Mindfulness en andere meditatie technieken kennen we de "innerlijke getuige", "de waarnemer", die op een milde manier en zonder oordeel onze gedachten, emoties en fysieke ervaringen kan observeren. Die getuige speelt een centrale rol in de Transpersoonlijke Traumatherapie.

Die innerlijke getuige noemen we de ziel.

De gedachten, emoties en fysieke ervaringen die door de ziel worden geobserveerd vormen samen de persoonlijkheid.

Transpersoonlijke Therapie is erop gericht de persoonlijkheid te helen, vanuit de ziel.

Deze therapie is daarmee fundamenteel anders dan reguliere psychotherapie.

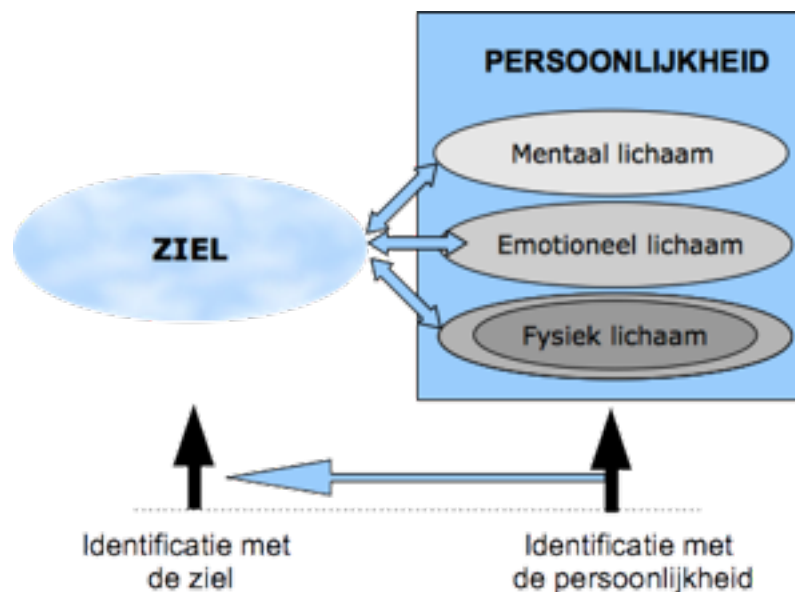
Reguliere psychotherapie werkt vanuit de persoonlijkheid, met behulp van het mentale bewustzijn. Ze is primair gericht op het verminderen van klachten.

Transpersoonlijke Traumatherapie werkt vanuit de ziel en het causale bewustzijn¹. Ze is gericht op het wegnemen van de onderliggende emotionele verstoringen.

De ziel en de persoonlijkheid

Onze emoties, gedachten en fysieke ervaringen zijn onderling nauw vervlochten. Samen vormen ze onze persoonlijkheid. Dit is wie we in het dagelijkse leven zijn.

Op onze meest verheven momenten, wanneer we als het ware boven onszelf uitstijgen, dan ervaren we onszelf vanuit de serene rust van de ziel. De ziel kent zelf geen fysieke sensaties, geen emoties of gedachten maar heeft wel de onmiddellijke beschikking over al deze kwaliteiten door middel van de persoonlijkheid. In het ideale geval kan de ziel over alle kwaliteiten van de persoonlijkheid beschikken, ongeveer zoals wij beschikken over een auto of een computer.



¹ Het causale bewustzijnsniveau is het niveau waarop de ziel functioneert. De ziel is ons 'lichaam' op causaal niveau.

Transpersoonlijke Traumatherapie

Als we ons identificeren met de persoonlijkheid dan kunnen we ons helemaal in onze emoties en gedachten verliezen. *We zijn* dan blij of boos en dan worden we ook helemaal door die gevoelens overheerst. Als we ons identificeren met de ziel, dan kunnen we diezelfde emotie *waarnemen*: ze vanaf een afstandje bekijken. Vanuit de ziel ervaren we emoties als iets 'buiten' ons. Ongeveer zoals een schooljuffrouw glimlacht om de hectiek van de kinderen op een schoolplein, zo kijken we vanuit de ziel naar de wereld van de persoonlijkheid. Vanuit de ziel hebben we een heel andere visie over de werkelijkheid. Van daaruit kunnen we op een objectieve manier onze persoonlijkheid observeren en vervolgens de verstoringen die we daarin tegenkomen oplossen.

Als onze ziel krachtig is ontwikkeld dan is het gemakkelijker om ons met de ziel te identificeren en om de wereld vanuit de ziel waar te nemen. Als de emoties heftiger zijn dan zullen we gemakkelijk door die emoties worden opgeslokt en de wereld vanuit de persoonlijkheid blijven ervaren. Transpersoonlijke Traumatherapie is erop gericht onze identificatie een beetje te verschuiven van persoonlijkheidsbewustzijn naar zielsbewustzijn. (Zie afbeelding. Voor meer informatie hierover: *De geheimen van de ziel*, Kees en Marijke Aaldijk. 2009, Uitgeverij Elmar.)

Bij Transpersoonlijke Traumatherapie maken we contact met het zielsbewustzijn met behulp van het innerlijk beeld van een Boom. Door ons met de kalmte en de stabiliteit van de Boom te verbinden verplaatsen we ons als het ware naar de ziel. Door vanuit de Boom vervolgens naar onszelf, onze cliënt en naar de wereld om ons heen te kijken ervaren we dit alles vanuit zielsniveau en zo ontstaan er nieuwe inzichten die ons helpen de problemen op persoonlijkheidsniveau op te lossen.

Doel van de opleiding tot Transpersoonlijk Trauma Therapeut

De opleiding is bedoeld voor therapeuten die naast hun reguliere opleiding ook een intuïtieve ontwikkeling hebben gevolgd. Doel van de opleiding is om na ongeveer een jaar gereed te zijn om zelfstandig cliënten te helpen bij het oplossen van hun trauma's. Het gaat dan in eerste instantie om cliënten met alledaagse problemen. Om ook patiënten met ernstige psychische en psychiatrische klachten te kunnen helpen is een relevante therapeutische achtergrond nodig.

Onze doelgroep

Transpersoonlijke Traumatherapie, als therapievorm, is bedoeld voor volwassenen met psychische en psychiatrische klachten die over een voldoende helder bewustzijn beschikken. Voorwaarde voor een werkzame therapie is dat de cliënt enige affiniteit heeft voor het werken met innerlijke beelden.

Structuur van de opleiding

Studenten die de opleiding willen volgen kunnen op elk gewenst moment instromen. De opleiding bestaat uit twee gedeeltes. Het eerste gedeelte omvat uit een aantal individuele oefen- of leertherapie sessies. Het tweede gedeelte is een uitwisseling met andere studenten om de werkwijze met elkaar te oefenen. Later kan ook gewerkt worden met oefen-clieënten. Op regelmatige basis wordt van de sessies verslag uitgebracht. Daarnaast zijn er intervisie bijeenkomsten.

De studie wordt afgesloten met een certificaat. Studenten die de opleiding succesvol hebben afgerond kunnen desgewenst worden opgenomen in een overzicht van geaccrediteerde therapeuten. Verdere informatie over de opleiding is ook op de hieronder vermelde websites te vinden. Het boek *De geheimen van de ziel* wordt aanbevolen als studieboek.

Een vergelijking met EMDR

EMDR is op dit moment de meest gebruikte vorm van traumatherapie. Transpersoonlijke Traumatherapie heeft echter drie belangrijke voordelen.

1. Door de verbinding met de Boom wordt gedurende de gehele therapie en bij elke sessie de stabiliteit van de patiënt versterkt. Zo kunnen ook relatief kwetsbare personen worden geholpen. Daardoor is het gebruik van Transpersoonlijke Traumatherapie ook in de psychiatrie heel goed mogelijk.
2. Voor het oplossen van trauma's is geen bewuste herinnering aan de traumatische situatie nodig. Hierdoor kunnen klachten worden verholpen die niet verbonden zijn met een concrete gebeurtenis. Ook kunnen problemen worden opgelost waarvan de oorsprong in het onderbewustzijn verborgen ligt.
3. Bij Transpersoonlijke Traumatherapie kan in veel gevallen een trauma in één enkele sessie worden opgelost. Hierdoor kan bij de patiënt in betrekkelijk korte tijd een aanzienlijke verbetering worden bereikt.

Oefening

In ons contact met de cliënt moeten we leren onderscheid te maken tussen datgene wat we bij onszelf ervaren en datgene wat we bij de cliënt ervaren. Voor de eerste situatie moeten we de inhoud van ons eigen bewustzijn vanuit de ziel kunnen beschrijven, voor de tweede moeten we de relevante bewustzijnsinhoud

Transpersoonlijke Traumatherapie

van onze cliënten kunnen beschrijven. Als we vanuit de ziel naar onszelf of de ander kijken doen we dat met een liefdevolle mildheid. De motieven van de persoonlijkheid spelen hierbij geen rol. Er is dus ook geen enkel oordeel over wat we waarnemen. Is dat oordeel er wel, dan werken we niet vanuit de ziel.

Ga stil en ontspannen, telefonisch of fysiek, tegenover je 'cliënt' zitten.

Laat dan rustig de aanwezigheid van de ander tot je doordringen.

Beschrijf vervolgens langzaam wat je bij de ander ervaart. We beginnen daarbij met diens fysieke gevoelens, aansluitend proberen we ook contact te maken met de emotionele gevoelens van de ander.

Benoem de gevoelens zoals ze langzaam tot je bewustzijn doordringen. Door ze te benoemen plaats je ze buiten je en zo voorkom je dat je je ermee gaat identificeren. Beschrijf ze in eenvoudige bewoordingen, zoals een kriebel in je teen, een gespannen gevoel in je maag, druk in je achterhoofd, opkomende duizeligheid of misselijkheid. Neem alle tijd om te ervaren hoe die lichamelijke sensaties zich in de loop van een aantal minuten kunnen ontwikkelen. Blijf daarbij verankerd in het stabiele gevoel van de waarnemer en beperk je bij je waarneming tot het registreren van de fysieke ervaringen. Verifieer bij je 'cliënt' of jouw ervaringen met de zijne overeenstemmen.

Observeer aansluitend of dat fysieke gevoel ook verbonden is met emoties zoals gevoelens van angst of verwarring die langzaam tot je bewustzijn doordringen. Beschrijf ook die emoties in eenvoudige bewoordingen en bespreek je ervaringen weer met je 'cliënt'.

Negeer al het overige dat in je bewustzijn om aandacht vraagt en besteed geen aandacht aan eventuele beelden of kleuren of energieën die in je innerlijke beeld zichtbaar worden. Beperk je uitsluitend tot datgene wat je fysiek voelt. Het is zeker niet de bedoeling om in de innerlijke ruimte die je zo betreedt af te dwalen. Dan kom je namelijk in de onbegrensde wereld terecht waarin je vrijwel zeker zult verdwalen. Wij willen ons nadrukkelijk beperken tot het fysieke en emotionele lichaam van de cliënt. Dit vormt het oriëntatie punt dat als houvast fungeert bij je waarnemingen. Je verliezen in de emotionele wereld is een grote valkuil bij al onze visualisaties.

In combinatie met deze oefening kun je jezelf en de 'cliënt' de volgende vragen stellen:

Zijn het jouw eigen gevoelens die je misschien aan de ander toeschrijft?

Beschrijf je zijn gevoelens correct en bevestigt de ander dat?

Beschrijf je zijn gevoelens correct maar is de ander zich daar zelf niet van bewust?

Bespreek dit met elkaar.

Wanneer de bovenstaande oefeningen als lastig of verwarrend worden ervaren dan kun je ook eerst les 2 volgen en je met de Boom verbinden. Vanuit de Boom kun je de oefeningen dan opnieuw doen.