

Transpersoonlijke Traumatherapie

Transpersoonlijke traumatherapie stelt ons in principe in staat om elke emotionele verstoring op te lossen, hoe diep die ook in ons bewustzijn verborgen ligt en hoe weinig herinnering we er ook aan hebben.

De ouder en het kind

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 minuut speelt het meisje alweer onbezorgd verder. Maar wat als de moeder er niet is of haar huilende kind negeert? Dan kan het helemaal overstuur raken en de hele dag van slag zijn. En misschien kan ze zich die situatie zelfs na jaren nog herinneren. Troost is een goede heler. Veel trauma's kunnen worden opgelost door de liefdevolle aandacht van een ander maar vaak gebeurt dat onvoldoende. Zo kunnen onverwerkte trauma's soms een leven lang in je onderbewustzijn aanwezig blijven. Gelukkig is er dan toch een manier waarop zelfs ernstige trauma's kunnen worden opgelost.

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 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.

Wat we ook doen, 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 de ene verstoring de 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 redelijk goed mee omgaan maar soms drukken zulke ervaringen een stempel op ons die ons blijvend beïnvloedt.

Inmiddels wordt algemeen aangenomen dat onverwerkte trauma's een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van psychische en psychiatrische problemen maar toch speelt traumaverwerking helaas nog een ondergeschikte rol in de psychotherapie. De reden voor deze geringe belangstelling ligt vooral bij de gebrekkige effectiviteit van de beschikbare behandelvormen.

Transpersoonlijke Traumatherapie

Er is echter een benadering die 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 de balans tussen beide wordt hersteld, ofwel, dat ons innerlijke kind wordt getroost door onze innerlijke ouder. Door de abstracte begrippen 'draaglast' en 'draagkracht' voor te stellen als het 'innerlijke kind' en de 'innerlijke ouder' worden deze begrippen praktisch hanteerbaar. Herstel vereist dat deze beide delen van onszelf met elkaar in contact worden gebracht en vervolgens kan de zorgzame innerlijke ouder dan troost bieden aan het angstige innerlijke kind. Dit gebeurt op basis van een visualisatie of afstemming waarbij de

betrokkene zich eerst concentreert op de ene sub-persoon en vervolgens op de andere. Hoe steviger de 'ouder' is en hoe preciezer deze zich kan afstemmen op de emotionele behoeften van het 'kind', des te effectiever is de troost die wordt geboden en des te krachtiger zal ook de emotionele ontlading zijn waarmee het trauma wordt opgelost. In theorie is het heel simpel, de praktijk is iets lastiger.

Het merendeel van de alledaagse emotionele verstoringen die we allemaal meemaken wordt op een natuurlijke manier en volkomen onbewust opgelost. Onze innerlijke ouder doet dan autonoom zijn werk in het onderbewustzijn. We kunnen tegen een stootje en raken niet bij elke verstoring uit balans. Bij trauma's waarvoor dit natuurlijke herstel niet toereikend is ligt dat anders. Daarvoor is een gerichte aanpak nodig, een bewuste inspanning van de 'ouder' om het beschadigde 'kind' te helpen. Als we bij onszelf proberen om vanuit een gevoel van stevigheid contact te maken met een pijnlijke ervaring uit het verleden, merken we al snel dat die stevigheid gemakkelijk verloren gaat. We worden emotioneel en verliezen dan onze focus. Anders gezegd, de gerichte aandacht van de 'ouder' wordt verstoord door de verwarring van het 'kind'. Naarmate die verwarring heftiger is en de stabiliteit van de 'ouder' geringer, zal het moeilijker zijn de aandacht vast te houden. Voor gezonde mensen met een goede balans tussen draagkracht en draaglast is het dus al niet gemakkelijk maar voor mensen die psychisch zijn beschadigd is het extra moeilijk. Ze hebben de hulp nodig van een buitenstaander, een gids, die hen kan helpen de innerlijke ouder en het innerlijke kind op een evenwichtige manier met elkaar in contact te brengen.

Praktijk

In de praktijk zou het volgende kunnen gebeuren:

Cliënte heeft in het verleden een manische psychose gehad. De herinnering daaraan is uitermate beangstigend en maakt haar onrustig. Zo erg zelfs dat ze niet over die gebeurtenis kan praten. De sessie begint met een ontspanningsoefening waarbij de therapeut de cliënte in gedachten meeneemt naar een stevige boom waar ze tegenaan gaat zitten. Vervolgens zinkt ze weg in die boom en ervaart de kalme stabiliteit van de boom in zichzelf. Deze subpersoon vertegenwoordigt de 'ouder'. Vanuit die boom kijkt de cliënte uit over een innerlijk landschap en in dat landschap komt langzaam een beeld tevoorschijn. Ze ziet zichzelf tijdens haar psychose: Een jonge vrouw, verward, onrustig bewegend, gejaagd en oppervlakkig ademend. Dit beeld representeert het 'kind'. In de voortgezette visualisatie laten we nu de 'ouder' zich losmaken van de boom (waarbij de stabiliteit moet worden meegenomen) en zich ontfermen over het 'kind'.

In de innerlijke beleving van onze cliënte is het in eerste instantie nog moeilijk om als 'ouder' echt contact te maken met dit 'kind'. Het 'kind' kijkt verschrikt en verward om zich heen, kijkt de 'ouder' niet aan en wil niet worden aangeraakt. Ze staat wel toe dat de 'ouder' haar handen vasthoudt en geleidelijk ontstaat daaruit een zekere rust die het voor de 'ouder' mogelijk maakt het 'kind' wat naar zich toe te trekken. Na verloop van tijd geeft het 'kind' zich over aan het veilige contact met de 'ouder', ze legt haar hoofd op de schouder van de 'ouder' en komt een beetje tot rust. Tot die tijd had het 'kind' nog nauwelijks blij gegeven van enige emotie, er was slechts een gejaagde onrust maar nu komt er een gevoel van wanhopige machteloosheid naar boven. Het 'kind' voelt zich totaal verloren; al die tijd blijft de 'ouder' kalm en liefdevol. Langzaam begint het 'kind' dan zachtjes en bijna geluidloos te huilen en na verloop van tijd ervaart het een totale uitputting, ze is nauwelijks nog in staat op haar benen te blijven staan. De 'ouder' legt haar zachtjes neer en dekt haar toe. Vervolgens houdt het 'kind', in foetushouding, met beide handen de hand vast van de 'ouder' en legt haar hoofd op die handen. Langzaam komt ze zo tot rust.

In de loop van dat proces kan de cliënte voelen hoe de emotionele energie van het 'kind' via haar fysieke lichaam wordt afgevoerd. Het vrij komen van die energie wijst op de emotionele ontlading die hier plaatsvindt. Na afloop is de cliënte vermoeid en gedurende enkele dagen is er nog een gevoel van verwarring. Dan ontstaat er rust waarbij het voor haar ook mogelijk wordt terug te denken aan die eerder zo traumatische ervaring die nu een min of meer neutrale herinnering is geworden. De emotionele lading is verdwenen.

In de dagelijkse situatie was de cliënte niet in staat om met de herinnering aan haar trauma om te gaan. Maar, vanuit de stabiliteit van de boom, kon ze uiteindelijk het verwarde 'kind' heel goed troosten. Het is van belang te zien dat de ontwikkeling van innerlijke beelden een autonoom proces is. De verbinding met de boom kun je als therapeut sturen, de ontmoeting met de traumatische

situatie kun je ook sturen maar al het overige is een zelfstandig proces dat zich aan de cliënt voltrekt. Je kunt alleen reageren op de innerlijke beleving zoals die spontaan ontstaat. Dat vereist ook dat je die innerlijke beelden nauwkeurig moet volgen. Hoe preciezer die waarneming, des te beter je op de ontstane situatie kunt reageren en des te effectiever ook de emotionele ontlading zal zijn die tot het oplossen van het trauma leidt.

De therapeut moet zelf het hele proces helder overzien. Hij moet er zorg voor dragen dat de 'ouder' verbonden blijft met de stabiliteit van de boom om zo het 'kind' een gevoel van veiligheid te geven waardoor deze zijn emoties kan uiten. Binnen die context kan heling plaatsvinden.

Met elk trauma dat op deze manier wordt opgelost wordt de innerlijke onbalans van het 'kind' verminderd en de stabiliteit van de 'ouder' vergroot. We kunnen zeggen dat de *draaglast* kleiner wordt en de *draagkracht* wordt sterker. Daarmee wordt ook het zelfherstellend vermogen van de cliënt verder versterkt.

Vorbereidend werk

Uitgangspunt van deze traumatherapie is wel dat de 'ouder' aan het begin van het proces een minimale stabiliteit moet hebben om deze te kunnen inzetten en helaas zijn patiënten soms zo beschadigd dat er nog maar nauwelijks sprake is van een innerlijke ouder. De draagkracht is dan vrijwel volledig verdwenen. Er is dan voorbereidend werk te doen voordat de 'ouder' kan worden ingezet voor het oplossen van de trauma's. Deze stabiliteit kan bijvoorbeeld worden gestimuleerd door grondingsoefeningen en door vanuit een rollenspel de rol van een krachtige persoon te 'spelen'. Herstel van draagkracht is essentieel voor elk genezingsproces en daarom is het in z'n algemeenheid voor de therapeut van belang om dit voorop te stellen bij de therapie die hij geeft.

Om een verdrietig kind te troosten hoef je niet persé precies te weten wat er in het verleden is gebeurd. De oorzaak van de emotionele verstoring is tamelijk irrelevant. Enig inzicht in de problematiek is wel nuttig om de therapie te bespreken en om deze ook op een mentaal niveau te begeleiden maar is niet echt noodzakelijk. Tijdens de therapie hoeft ook niet veel besproken te worden, het innerlijke landschap dat zich tijdens de sessie ontrolt laat alles zien wat nodig is. In ons voorbeeld hebben we aangegeven hoe een emotionele ontlading er zou kunnen uitzien maar de therapie kan ook een heel andere vorm aannemen. Het 'beschadigde kind' kan dan bijvoorbeeld de vorm aannemen van een bijna versteend beeld, een mummie in een sarcofaag of een gevangene in een cel. In deze gevallen, waarin een fysieke blokkade wordt gesymboliseerd, kan het achterliggende trauma worden opgelost door de 'ouder' (middels een geleide visualisatie) de blokkade te laten afbreken of verwijderen. Het innerlijke beeld laat steeds zien wat er nodig is en hoe preciezer dat beeld wordt waargenomen, des te effectiever de blokkade kan worden weggenomen. Uitgangspunt is steeds dat de cliënt zich in vertrouwen overgeeft aan de beelden of ervaringen zoals ze in zijn bewustzijn opdoemen terwijl de therapeut het totale plaatje overziet en daarbij vooral de stabiliteit van de 'ouder' bewaakt zodat die zijn helende taak kan uitvoeren. *Het uiteindelijke doel is dat de betrokkene weer in zijn kracht komt en zijn trauma's zelf kan oplossen.*

Kees Aaldijk

Psycholoog en transpersoonlijk therapeut

Auteur van *Vensters op een Transpersoonlijke Werkelijkheid*
en *De geheimen van de Ziel*

www.transpersoonlijk.nl

Soest, mei 2015