

Inleiding Transpersoonlijke Trauma Therapie

Inleiding bij het handboek Transpersoonlijke Traumatherapie

Persoonlijk en transpersoonlijk

Onze rationaliteit wordt gezien als ons hoogste goed! "Cognito ergo sum", zei Descartes, "ik denk dus ik ben", en deze uitspraak is één van de fundamenteën geworden van de westerse filosofie. Maar wie ben ik wanneer ik mijn gedachten observeer? Wanneer ik, als het ware vanaf een afstandje naar mezelf kijk, naar mijn gedachten en gevoelens, zoals we dat bijvoorbeeld doen bij mindfulness? Als waarnemer van onszelf stijgen we uit boven het denken en worden we opgetild naar een hoger niveau van 'zijn'. Vanuit dat observatiepunt zijn we kalm en wijs en hebben we een mild oordeel. De emotionele lading van hetgeen we dan zien kan ons niet meer raken waardoor we onze ervaringen kalm kunnen observeren.

Transpersoonlijke Traumatherapie biedt ons de mogelijkheid deze innerlijke waarnemer te gebruiken als een instrument om emotionele verstoringen niet alleen te observeren maar om ze vervolgens ook op te ruimen. Daarbij kunnen ernstige trauma's worden weggenomen, ook bij kwetsbare mensen. Het gaat daarbij niet om een filosofisch concept maar om een praktische en veilige methode die tastbare resultaten oplevert.

In het dagelijkse leven identificeren we onszelf niet alleen met onze gedachten maar ook met onze emoties en met ons fysieke lichaam. Deze vormen gezamenlijk onze persoonlijkheid, dit is wie we 'zijn'. Maar als we onszelf observeren, als we vanaf een afstand 'kijken' naar onszelf, dan stijgen we boven die persoonlijkheid uit en komen we terecht op het transpersoonlijke bewustzijnsniveau. We kunnen dit transpersoonlijke bewustzijn omschrijven als de *ziel*. Dit begrip kan in de reguliere benadering de nodige weerstand oproepen maar met onze ziel zijn we allemaal volkomen vertrouwd ook al benoemen we dat nooit zo. Het is een vanzelfsprekend deel van onze identiteit en geen geheimzinnig mystiek gegeven. Als al onze emoties en gedachten weg zijn, als ons hoofd 'leeg' is, dan zijn we de *ziel*. Het is dit 'lege' bewustzijn, ontdaan van emoties en gedachten, van waaruit we een on-onderbroken gevoel van identiteit ervaren. Het veroorzaakt het continue gevoel dat we, door de jaren heen, toch steeds dezelfde persoon blijven. De ziel is de onwankelbare basis van onze identiteit.

Alle *veranderingen* die we in onszelf ervaren komen voort uit de *persoonlijkheid*. We zijn blij of verdrietig, trots of angstig of onzeker, al naar gelang de voortdurend veranderende gevoelens en gedachten die zich in de persoonlijkheid manifesteren. We kunnen de ziel en de persoonlijkheid naast elkaar onderscheiden. Als een huis dat door de jaren heen steeds hetzelfde blijft en zijn bewoners die voortdurend veranderen.

In verschillende oosterse tradities, van de Veda's tot het Boeddhisme, kennen we het adagium: "Ik ben niet mijn lichaam, ik ben niet mijn emoties, ik ben niet mijn gedachten. Ik ben de waarnemer van dat alles". Ieder van ons kent zichzelf dan ook in meer of mindere mate als de waarnemer van zichzelf, als 'ziel'. Maar die ziel is niet alleen de passieve getuige, ze is veel meer dan dat.

Als *persoonlijkheid*, met alle emoties en gedachten, ervaren we onszelf op een steeds wisselende manier. Als *ziel* ervaren we onszelf als bijna onveranderlijk, kalm en evenwichtig, met een groot gevoel van mededogen en compassie. Van daaruit kijken we naar ons alledaagse 'zelf', zoals een moeder liefdevol kijkt naar haar kind, ondanks de domme dingen dat het misschien doet.

Op mentaal niveau kunnen we denken en redeneren en verzamelen we kennis. De ziel stijgt daarbovenuit, het zielsbewustzijn vertegenwoordigt onze wijsheid. Wijsheid is doorleefde kennis. Die wijsheid ontleen we aan de levenservaring die door de persoonlijkheid is verzameld. Op basis van die levenservaring kan de ziel zich steeds verder ontwikkelen en zo kunnen we steeds wijzere mensen worden. Vanuit de ziel kijken we als het ware neer op ons denken en daarbij kunnen we

onze gedachten observeren. Omgekeerd is het niet mogelijk om vanuit het denken de ziel te observeren.

Vanuit een hoger bewustzijnsniveau kunnen we wel het lagere onderzoeken, niet omgekeerd, vanuit een lager bewustzijnsniveau kunnen we het hogere niet begrijpen.

Feitelijk bestaat de ziel niet voor ons mentale bewustzijn. Wie wij in diepste wezen zijn, deze innerlijke getuige, de ziel, overstijgt de inzichten en het bevattingsvermogen van het denken en als we onszelf vanuit een rationele benadering tot het denken reduceren dan ontkennen we degene die we in wezen zijn.

Er is een voortdurende wisselwerking tussen verschillende bewustzijnsniveaus. We kennen allemaal situaties waarbij we vanuit onze emoties handelen en daarbij ons verstand negeren. Op dezelfde manier kunnen we ook vanuit onze mentale overtuigingen handelen en daarbij de wijsheid van de ziel negeren, dat is wat er gebeurt als we teveel vast zitten in onze mentale dogma's en geen ruimte laten aan nieuwe inzichten die onze oude overtuigingen kunnen verstoren.

Er is nog een verschil tussen het denken en de ziel. Het denken is een kwaliteit van de persoonlijkheid en ze is in de eerste plaats gericht op het persoonlijke overleven. Mentale overtuigingen bezitten dan ook altijd een aspect van persoonlijke macht en geldingsdrang. De ziel daarentegen overstijgt de persoonlijkheid en is ongevoelig voor persoonlijke ambities. In plaats daarvan is ze gericht op verbondenheid.

Emotionele trauma's.

We kunnen fysieke verwondingen hebben: lichamelijke trauma's. Dikwijls is het lichaam goed in staat die te helen maar soms is de omvang van het letsel zo groot dat medische behandeling nodig is. Datzelfde geldt voor emotionele verstoringen. Verreweg de meeste daarvan kunnen we moeiteloos integreren of ze lossen op door te lachen of te huilen. Maar er zijn ook ernstiger emotionele trauma's die doelgericht moeten worden geheeld. Als we ons bewust zijn van die problemen en weten waarmee ze te maken hebben dan kunnen we daar gericht aan werken en er is een verscheidenheid aan therapieën om ons daarbij te helpen.

Maar van veel emotionele verstoringen zijn we ons helemaal niet bewust. Die zitten diep in ons onderbewustzijn verborgen of de oorzaken ervan zijn zo diffuus dat we ze nooit als verstorend hebben ervaren. Zoals onevenwichtige basispatronen uit onze opvoeding of onze cultuur. Soms zijn de problemen ook zo groot en beangstigend dat we de confrontatie daarmee niet aan durven te gaan. Dat maakt ze dan feitelijk onbehandelbaar met de gangbare benaderingen.

Emotionele verstoringen kunnen onze innerlijke beleving veranderen, alsof we door een gekleurde bril naar onszelf en de wereld kijken. Zo kan een vervelende relatie tot gevolg hebben dat we niet meer objectief naar een volgende relatie kunnen kijken. Trauma's uit het verleden kunnen nieuwe ervaringen zodanig beïnvloeden dat onschuldige situaties op een verkeerde manier worden begrepen. Dit kan weer nieuwe problemen opleveren die dan weer kunnen leiden tot nieuwe trauma's. Zo kan er in de loop van de tijd een cascade aan opeenvolgende problemen en trauma's ontstaan die uiteindelijk, in het ergste geval, tot ernstige psychische of psychiatrische aandoeningen kan leiden.

Emotionele verstoringen werken ook door in ons denken omdat we ons eigen gedrag en onze ervaringen willen verklaren en voor onszelf zinvol willen maken. Ze werken door in ons fysieke lichaam. We kunnen er buikpijn van krijgen of hoofdpijn of slapeloze nachten en uiteindelijk is die verstoring ook in de werking van onze hersenen terug te vinden.

Verreweg de meeste psychische en psychiatrische aandoeningen zijn terug te voeren op emotionele verstoringen. In een vroeg stadium zijn deze doorgaans nog betrekkelijk gemakkelijk op te lossen, maar in de loop van de tijd worden ze steeds complexer en wordt de oorzaak ervan steeds verder aan ons zicht onttrokken. Met cognitieve therapie en medicatie zijn zulke aandoeningen misschien nog wel te maskeren maar steeds moeilijker op te lossen.

Van veel emotionele verstoringen zijn we ons niet of nauwelijks bewust. De invloed die ze hebben op onze beleving en ons gedrag ervaren we niet als een afwijking, we ervaren ze als een deel van onze identiteit, ze bepalen mede ons karakter. Ook als zulke eigenaardigheden problemen veroor-

zaken in onze relaties en ons verdere functioneren dan nog worden ze doorgaans niet gezien als problemen die om oplossingen vragen. Zo zijn er mensen met een basisgevoel van vage angst of onzekerheid. Hun beleving van de werkelijkheid ervaren ze als volkomen natuurlijk omdat ze zichzelf niet anders dan op deze manier kennen en zo gewend zijn aan hun specifieke eigenaardigheden dat ze die niet zien als een op te lossen probleem.

Uit het simpele feit dat het gedrag of de beleving moeilijkheden oplevert kan in de meeste gevallen worden geconcludeerd dat er sprake is van een onderliggende emotionele onbalans. Ook wanneer de betrokkene zich daar volstrekt niet van bewust is en hij ten stelligste zal ontkennen dat er sprake is van een trauma. Dat maakt het voor deze mensen moeilijk adequate hulp te zoeken en de hulp die ze eventueel kunnen krijgen beperkt zich doorgaans tot cosmetische verbeteringen. Deze bieden slechts een tijdelijke en oppervlakkige verlichting van hun klachten maar de kern van hun gevoel van onbehagen wordt daarbij niet opgelost.

Drie aspecten van de werkelijkheid.

Om zulke problemen op te lossen moet doorgaans veel dieper worden gegraven dan met behulp van het denken of met cognitieve gedragstherapie mogelijk is. Daarvoor hebben we de wijsheid van de ziel nodig. De ongekende therapeutische mogelijkheden van de ziel zien we al in het feit dat we vanuit de ziel kalm en onverstoordbaar de ernstigste trauma's kunnen observeren. De ziel wordt niet geraakt door de angsten en het verdriet waar de persoonlijkheid onder lijdt. Dit heeft te maken met het feit dat alles in het universum, inclusief onze emoties, drie aspecten heeft¹. We onderscheiden:

- Een materieel aspect; van daaruit kunnen we een emotie waarnemen als een 'voorwerp'.
- Een bewustzijns-aspect; dit veroorzaakt de emotionele beleving zoals blijdschap of verdriet.
- Een energetisch aspect; dit veroorzaakt een ervaring van dynamiek of stroming en het vormt de basis van de wil, van wilskracht en van emotioneel verlangen.

Het materiële aspect kennen we eigenlijk alleen in de fysieke werkelijkheid, de tastbare wereld die ons omringt. Emoties en gedachten ervaren we in ons dagelijkse leven niet als dingen, maar als bewustzijnservaringen die we grotendeels passief ondergaan. Het energetische aspect is daarbij de lading van onze emoties en het verlangen waarmee we ze willen bevredigen of de wilskracht waarmee we onze mentale overtuigingen in de praktijk willen brengen. Onze wil is de kracht waarmee we uitdrukking kunnen geven aan onszelf.

Vanuit mindfulness kunnen we onze gedachten en emoties kalm waarnemen. Blijdschap, angst en verdriet worden dan bijna abstracte begrippen, de emotie raakt ons dan niet langer. Op zielsniveau verliezen ze hun bewustzijnsaspect en gaan we ze zien vanuit hun materiële aspect. Het worden 'dingen' of 'beelden' die we rustig kunnen observeren.

De kalmte waarmee we vanuit de ziel naar onze emoties kunnen kijken maakt het mogelijk daar op een heel andere manier mee om te gaan. Het wilsaspect van de ziel stelt ons daarbij in staat om vanuit dat inzicht te handelen en om eventuele verstoringen op te ruimen. De 'wil' van de ziel is een heel andere wil dan de wil van onze persoonlijkheid. De persoonlijkheid is 'egoïstisch'. De ziel is gericht op verbinding, niet op afscheiding, waardoor we ons uiteindelijk van het 'Persoonlijke' naar het 'Trans-persoonlijke' kunnen ontwikkelen. Het is daarbij van belang in te zien dat er in onze beleving geen scherpe scheidslijn loopt tussen de persoonlijkheid en de ziel, beide gaan geleidelijk en vloeiend in elkaar over waarbij we op het ene moment wat meer bewust kunnen zijn vanuit de persoonlijkheid en op het andere moment wat meer vanuit de ziel.

Vanuit onze alledaagse persoonlijkheid zijn emoties vooral bewustzijnservaringen die een energetische lading hebben. Trauma's zijn geblokkeerde emoties en traumatherapie is erop gericht die blokkades op te heffen waardoor de energie weer kan gaan stromen. Door te lachen, te huilen of door te slaan of te vechten vindt er een natuurlijke emotionele -energetische- ontlading plaats. Wanneer de emotionele blokkade wordt opgeheven kunnen we de energie die daarbij vrijkomt

¹ Zie ook: *De Geheimen van de Ziel*, (2009) Kees en Marijke Aaldijk, Uitgeverij Elmar

goed ervaren. Maar het trauma kan zo beangstigend zijn (bewustzijnsaspect) en de energie die erin ligt opgesloten kan zo heftig zijn (energetisch aspect) dat de persoonlijkheid ze niet kan hanteleren. Confrontatie ermee zou een nieuw trauma kunnen veroorzaken en de ontlading zou ernstige problemen kunnen veroorzaken en zelfs een psychose kunnen uitlokken. Dat maakt het oplossen van ernstige trauma's op persoonlijkheidsniveau vaak praktisch onmogelijk. In ons huidige zorgstelsel beperkt men zich er veelal toe de innerlijke onrust die door het trauma wordt veroorzaakt zo goed mogelijk te maskeren met behulp van medicatie, cognitieve therapie of psycho-educatie. Het trauma wordt dan niet opgelost maar het leven ermee wordt op die manier wel vergemakkelijkt.

Vanuit de ziel, onze innerlijke waarnemer, ervaren we diezelfde trauma's op een heel andere manier, het worden beelden die we kalm kunnen observeren zonder dat ze ons uit balans brengen. De kalmte van de ziel geeft ons de mogelijkheid de confrontatie aan te gaan met zelfs de ernstigste problemen die vanuit de persoonlijkheid onbehandelbaar zijn.

Vanuit de ziel verliezen onze problemen hun bewustzijnsloading, in plaats daarvan krijgen ze een materiële structuur. Ze worden daarbij bijna tastbaar, als een voorwerp dat we kunnen afbreken of oplossen, zoals we dat ook kunnen doen met voorwerpen uit de fysieke wereld. Het energetische aspect van het trauma kunnen we ervaren bij het oplossen ervan als we de vrijkomende energie door ons fysieke lichaam voelen stromen. Die stroming van vrijkomende energie maakt duidelijk dat het trauma werkelijk oplost.

Transpersoonlijke Trauma Therapie

De ziel is veel meer dan alleen de passieve waarnemer die we vanuit mindfulness kennen. Als we dieper in het zielsniveau doordringen dan kunnen we dit als een instrument gebruiken waarmee we niet alleen emotionele verstoringen kunnen waarnemen maar van waaruit we ook de wijsheid en de kracht hebben ze op te lossen. De manier waarop vanuit het zielsbewustzijn trauma's kunnen worden opgespoord en opgelost is zeker niet geheimzinnig of vreemd. Integendeel, de inzichten die vanuit de ziel ontstaan hebben doorgaans een overrompelende vanzelfsprekendheid. Alsof die waarheid altijd al volledig zichtbaar voor ons heeft gelegen maar nooit is opgemerkt.

Vanuit de ziel zijn we ook niet beperkt tot het waarnemingsveld van de persoonlijkheid. In de ziel worden alle ervaringen van de persoonlijkheid verzameld. Daardoor kunnen ook al die ervaringen die de persoonlijkheid al lang is vergeten worden gereproduceerd als een film die aan ons wordt vertoond. Vanuit de ziel is het daardoor mogelijk als toeschouwer aanwezig te zijn bij iedere emotionele gebeurtenis die we willen onderzoeken en om vervolgens de trauma's op te lossen die daar in een ver verleden zijn ontstaan. Het gaat daarbij zeker niet om zogenaamde 'hervonden herinneringen' zoals we die uit andere benaderingen kennen. Mensen krijgen hierbij geen trauma's aangepaat. Waar die verstoring precies vandaan komt is niet relevant en vanuit de mildheid van de ziel is er ook geen intentie om naar schuldigen te zoeken. Op zielsniveau zijn er geen schuldigen, alleen mensen die ieder voor zich worstelen met hun eigen tekortkomingen.

De innerlijke getuige kan met compassie en wijsheid kijken naar de problemen van de persoonlijkheid en die liefdevolle aandacht kan troostend werken. Troost is helend. De meest vanzelfsprekende manier om trauma's op te lossen zien we dan ook bij een moeder die haar kind troost. De liefdevolle omarming van een huilend kind doet wonderen en vrijwel elk kind zal na een knuffel van zijn moeder in korte tijd weer onbezorgd kunnen gaan spelen. Alles wat nodig is voor het oplossen van een trauma is dat de ziel zich liefdevol verbindt met de emotionele verstoring. Een algemeen gevoel van compassie van de cliënt voor zichzelf, zoals bij *Compassion Focused Therapie* het geval is, kan al veel bereiken. Maar voor dieper liggende en complexere trauma's is een preciezere afstemming nodig. Hoe dieper de ziel dan ook kan doordringen in de (onbewuste) verstoringen van de persoonlijkheid en hoe nauwkeuriger ze zich daarop kan afstemmen, des te vollediger ook de emotionele verstoring kan worden geneutraliseerd en des te vollediger het trauma door de troostende ziel kan worden geheeld. Het is daarbij niet nodig dat de betrokkene zich, vanuit zijn persoonlijkheid, die gebeurtenis precies kan herinneren. De ziel heeft toegang tot alle ervaringen en zal moeiteloos de verstoringen die om aandacht vragen naar het bewustzijn brengen waardoor ze kunnen worden geheeld.

In de praktijk betekent dit dat de cliënt allereerst door de therapeut in contact wordt gebracht met zijn ziel, zijn innerlijke waarnemer. Van daaruit kunnen cliënt en therapeut gezamenlijk de emotionele en lichamelijke verstoringen observeren die in de persoonlijkheid zichtbaar worden. Het kan daarbij gaan om concrete traumatische gebeurtenissen die je als het ware vanaf een afstand kunt observeren. Het kan ook gaan om symbolische innerlijke beelden die betrekking hebben op meer gegeneraliseerde problematiek. Aan zichzelf overgelaten zou de cliënt in de confrontatie met deze emotionele verstoringen al snel in verwarring raken, zich verliezen in een veelheid aan emotionele herinneringen en innerlijke beelden en het contact met zijn ziel verliezen. Het is dan ook aan de therapeut de cliënt in het zielsbewustzijn verankerd te houden en hem van daaruit als een gids door dit hele proces te loodsen. De emotionele verstoringen in de persoonlijkheid kunnen dan vanuit de ziel worden geobserveerd, zonder dat de cliënt daarbij emotioneel hoeft te worden. In contact met de troostende ziel kan het trauma vervolgens worden opgelost. De energetische ontlasting die daarmee gepaard gaat kan dan in het lichaam van de cliënt worden ervaren. Voorwaarde voor het slagen van deze benadering is dat zowel de therapeut als de cliënt affiniteit hebben voor deze werkwijze en in staat zijn de innerlijke beelden die hierbij ontstaan voldoende duidelijk waar te nemen en te begrijpen.

Transpersoonlijke Trauma Therapie biedt daarmee niet alleen de mogelijkheid om alledaagse enkelvoudige trauma's snel en effectief op te lossen. Met behulp van deze benadering kunnen ook problemen worden opgelost die diep in het onderbewustzijn verborgen liggen en waarvan mensen zich helemaal niet bewust zijn of die zo beangstigend of complex zijn dat gewone benaderingen hiervoor tekort schieten.

Kees Aaldijk
Psycholoog en transpersoonlijk therapeut
www.transpersoonlijk.nl

Soest, Januari 2018