

INTEGRALE PSYCHOTHERAPIE

Bijlage voor therapeuten
cliënten en begeleiders
bij het boek:



DE GEHEIMEN VAN DE ZIEL

Kees en Marijke Aaldijk
Uitgeverij Elmar (2009)

Integrale psychotherapie

Psychische problemen

De visie van Henry Laurency, die we uitvoerig in 'De geheimen van de ziel' hebben besproken, biedt ons meer dan alleen maar een vrijblijvende filosofie. Het mensbeeld dat hij schildert en dat in grote lijnen overeenkomt met de visie zoals die bijvoorbeeld ook in het Boeddhisme wordt gehanteerd, daagt ons uit om op een andere manier te kijken naar ziekte en gezondheid. Op basis daarvan komen we tot een heel andere verklaring voor psychische problemen dan in de geestelijke gezondheidszorg gebruikelijk is en vervolgens ook tot een andere behandelwijze. Hierbij staat het hervinden van de persoonlijke autonomie centraal. Deze benadering biedt niet alleen handvatten voor therapeuten maar geeft ook richtlijnen aan de betrokkene zelf, aan ouders, familieleden en begeleiders over de manier waarop ze het genezingsproces kunnen ondersteunen. Vanuit deze visie kunnen nieuwe antwoorden worden gevonden op vragen die betrekking hebben op uiteenlopende zaken zoals bijvoorbeeld:

- Geestelijke verwarring en paranormale waarneming
- De problemen van 'Nieuwetijdskinderen'
- Spirituele crisis
- Dwangstoornissen
- Stemmen horen
- Schizofrenie

Laten we aan de hand van het onderstaande praktijkvoorbeeld eens kijken hoe deze benadering er uitziet en in welk opzicht ze verschilt van een gewone psychotherapeutische aanpak.

Irma is een vrouw van 56 jaar. Ze is gefascineerd door de tweede wereldoorlog, ze leest er alles over wat ze maar kan vinden. Haar ouders en grootouders hebben in concentratiekampen gezeten en zelf is ze feitelijk een tweede generatie oorlogsslachtoffer. Op een gegeven moment krijgt ze bij vlagen het gevoel zelf in zo'n kamp te zijn. Niet alleen 's nachts in haar dromen maar ook overdag, terwijl ze gewoon wakker is. Dat gebeurt steeds vaker en het duurt ook steeds langer en uiteindelijk lijkt het wel of ze grote delen van de dag en de nacht in dat kamp gevangen zit. Ze ervaart er allerlei ontberingen aan den lijve. Op een gegeven moment ontmoet ze daar enkele kinderen die haar smeken om hulp. Ze ziet het dan als haar taak hen zo goed mogelijk te helpen, met als gevolg dat ze steeds intensiever bij het kampleven betrokken raakt. Haar leven wordt een hel waaruit ze zich niet meer weet te bevrijden.

Vanuit de gangbare benadering kun je vaststellen dat Irma aan wanen en hallucinaties lijdt. Deze worden veroorzaakt door een ontregeling van de hersenen en voor de behandeling daarvan zal ze psychofarmaca krijgen voorgeschreven. Het is goed mogelijk dat haar problemen daarmee worden opgelost maar het is niet ondenkbaar dat ze een groot deel van

haar leven van deze medicatie afhankelijk zal blijven en dat ze haar vroegere stabiliteit nooit meer zal hervinden.

Er is echter ook een andere aanpak denkbaar.

Bij de *integrale benadering* gaan we er vanuit dat de kampen waarin Irma is terechtgekomen een werkelijk bestaande realiteit vertegenwoordigen. Haar probleem is dan niet dat haar hersenen in de war zijn maar dat ze is verdwaald in een verborgen wereld en ze kan aan haar moeilijkheden een einde maken door deze wereld weer te verlaten. Vanuit dit perspectief is Irma dan niet een toevallig en machteloos slachtoffer dat voor haar herstel volledig afhankelijk is van anderen maar iemand die zelf de nodige stappen kan ondernemen om weer beter te worden. Door doelbewust en telkens weer opnieuw haar aandacht te richten op de 'gewone' alledaagse werkelijkheid kan ze de verborgen wereld waarin ze is verdwaald weer achter zich laten en daarmee kan ze zich grotendeels op eigen kracht bevrijden van haar problemen. Dit lijkt een al te simpele benadering maar we zullen aantonen dat deze voldoende aanknopingspunten biedt om de problemen van Irma tot een oplossing te brengen. Datzelfde geldt ook voor anderen die zich in vergelijkbare situaties bevinden en die vervolgens misschien geconfronteerd worden met een verontrustende psychiatrische diagnose. Integrale therapie kan dan een alternatief bieden. Mensen die gedurende vele jaren een uitzichtloze behandeling hebben gevolgd, kunnen soms verrassend snel weer genezen als ze inzicht krijgen in hun situatie.

Integrale psychotherapie

In de psychologie en de psychiatrie gaat men in het algemeen uit van een biologisch model dat gebaseerd is op de aanname dat we ons fysieke lichaam *zijn*. Ons bewustzijn wordt daarbij gezien als een product van onze hersenen en psychische problemen wijzen dan op een verstoorde werking van die hersenen. Vanuit dit perspectief kan die verstoring worden opgelost door het functioneren van de hersenen te beïnvloeden, hetzij door medicatie, hetzij door cognitieve training. In de afgelopen decennia zijn hiermee grote successen geboekt. Veel ziektebeelden die in het verleden aanleiding gaven tot ernstige problemen zijn beter hanteerbaar geworden en dankzij deze benadering kunnen veel mensen weer normaal functioneren. Toch blijft er nog een grote groep over die hardnekkige klachten blijft houden en die zou gebaat kunnen zijn bij een heel andere aanpak.

Als we er vanuit gaan dat we veel meer zijn dan alleen maar ons lichaam kunnen we psychische problemen op een heel andere manier definiëren en vervolgens ook op een andere manier tot een oplossing proberen te brengen. Deze benadering zouden we *transpersoonlijk* kunnen noemen omdat ze de persoonlijke werkelijkheid overstijgt, of *integraal*, omdat hierbij alle aspecten van ons bestaan, de materiële zowel als de niet materiële, in één model worden samengebracht. Die zienswijze hoeft niet strijdig te zijn met de biologische aanpak; ze kan daar juist een goede aanvulling op vormen, vooral in die gevallen waarbij de reguliere benadering niet het gewenste resultaat blijkt te hebben.

In het vervolg van deze bijlage zullen we een niet-biologisch verklaringsmodel schilderen en daarbij ook een mogelijke behandelwijze voor een verscheidenheid aan klachten. Omdat het hierbij gaat om een veelheid aan ziektebeelden, waarvan de ontwikkeling zich doorgaans over meerdere jaren uitstrekt, is het nog te vroeg om tot definitieve conclusies te komen. Maar op basis van de nu beschikbare gegevens kan worden vastgesteld dat de resultaten dermate

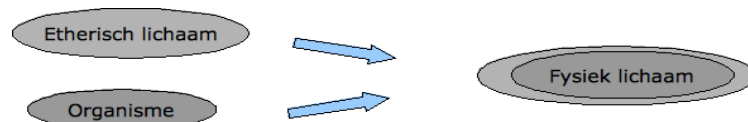
hoopgevend zijn dat veel cliënten er -eventueel in combinatie met de reguliere begeleiding- baat bij zullen vinden.

Geestelijke verwarring en paranormale waarneming

Voor een juist begrip van de integrale benadering moeten we ons bewust zijn van de opbouw van de menselijke natuur zoals die in verschillende esoterische tradities wordt beschreven.

(Voor een nauwkeuriger toelichting verwijzen we naar de tekst van ons boek.)

Datgene wat we in het dagelijkse spraakgebruik 'ons lichaam' noemen, kunnen we, bij een preciezer bestudering, onderverdelen in een grofstoffelijk deel (het organisme ofwel ons tastbare lichaam) en een fijnstoffelijk deel (het etherische lichaam ofwel het energieveld dat het organisme in stand houdt). Samen vormen ze het *fysieke lichaam* zoals wij dat kennen en waarmee we in de alledaagse fysieke wereld functioneren.



Maar, behalve ons fysieke lichaam hebben we ook nog een aantal andere lichamen.

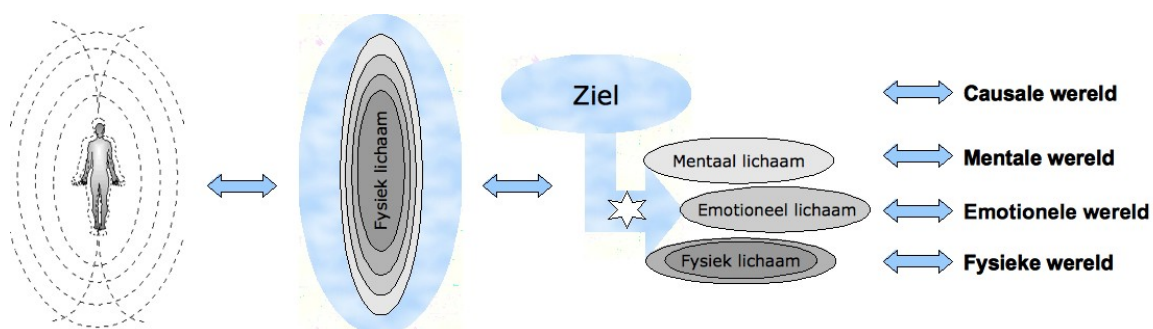
Met behulp van ons *emotionele lichaam* kunnen we emoties voelen en ervaringen opdoen in de emotionele wereld, de wereld van gevoelens.

Met behulp van ons *mentale lichaam* kunnen we denken en ervaringen opdoen in de mentale wereld, de wereld van gedachten.

Ons *causale lichaam*, de ziel, verzamelt onze levenswijsheid en geeft ons toegang tot de causale wereld, de wereld van inspiratie en intuïtie.

Zo ontstaat het beeld van ons grofstoffelijke fysieke lichaam, omhuld door een aura van steeds subtielere lichamen die ons als enveloppen omhullen.

De werelden waartoe deze subtiele lichamen ons toegang geven zijn werkelijk bestaande realiteiten ook al zijn ze niet zichtbaar in de alledaagse fysieke werkelijkheid.



Wij identificeren ons doorgaans alleen maar met ons fysieke lichaam, zoals we dat kunnen zien en voelen. *We zijn* echter niet dit lichaam -of een van die andere lichamen-, *we zijn* een onsterfelijke bewustzijnskern die gebruik maakt van al deze verschillende lichamen om zich bewust te kunnen zijn van zichzelf en van de wereld om hem heen. Met behulp van onze verschillende lichamen kunnen we in meerdere werelden gelijktijdig functioneren. Door alle levenservaringen die we daarbij op fysiek, emotioneel en mentaal niveau opdoen, worden we

steeds wijzere mensen die uiteindelijk ook in staat zijn om de subtiele vibraties van de ziel te ervaren. Zo ontstaat geleidelijk aan, na vele levens, meer en meer zielsbewustzijn.

We worden dus omringd door verschillende werelden maar alleen de grofstoffelijke fysieke wereld kunnen we rechtsreeks waarnemen. Ervaringen vanuit de andere werelden dringen slechts op een indirecte manier tot ons door, waardoor we het bestaan ervan gemakkelijk kunnen vergeten. Dat we zo weinig merken van al deze subtiele werkelijkheden heeft verschillende oorzaken.

De *etherische wereld* vormt een eenheid met onze grofstoffelijke wereld maar onze zintuigen zijn doorgaans niet gevoelig genoeg om de subtiele vibraties ervan te kunnen ervaren. Door oefening kunnen veel mensen wel leren het etherische lichaam waar te nemen. Dit etherische lichaam vormt de verbinding tussen het organisme aan de ene kant en de subtiele lichamen (emotioneel, mentaal en causaal) aan de andere kant.¹

De *emotionele wereld* ervaren we doorgaans als de 'sfeer' die we 'proeven' van een bepaalde omgeving. Die kan plezierig zijn of juist beangstigend. Deze wereld wordt gevormd door de emoties van onszelf en anderen. Al onze angsten en verlangens maar ook onze overtuigingen nemen hier vorm aan. Het is ook de wereld waar we na ons overlijden terecht zullen komen en waar we dus -onder andere- contact kunnen maken met overleden personen. De directe waarneming van deze werkelijkheid wordt getemperd door de werking van ons etherische lichaam. Dit vervult een brugfunctie tussen ons organisme en de andere lichamen, wat feitelijk inhoudt dat het de toegang van allerlei energieën naar ons bewustzijn grotendeels blokkeert en ons zo beschermt tegen een te grote toestroom van indrukken uit de emotionele (en de mentale) wereld.

Als het etherische lichaam goed functioneert kunnen we de emotionele wereld nauwelijks bewust waarnemen. Maar, als gevolg van lichamelijke of emotionele problemen, stress, of het gebruik van drugs, kan het etherische lichaam worden beschadigd, waardoor het niet langer in staat is zijn beschermende functie naar behoren te vervullen. Het gevolg daarvan is dat de emotionele wereld rechtstreeks tot onze hersenen, en daarmee tot ons waakbewustzijn, kan doordringen.² Dan kunnen we energieën zien of stemmen horen. Eventueel kunnen we ook overleden mensen of gidsen zien en met hen communiceren. Net als de fysieke wereld kan ook de emotionele wereld zich op oneindig veel manieren aan ons presenteren en alles wat we daar waarnemen wordt mede bepaald door onze eigen verwachtingen en onze persoonlijk afstemming. Kleine kinderen, bij wie het fysieke lichaam (grostoffelijk zowel als fijnstoffelijk) nog niet volledig is ontwikkeld en volwassenen bij wie het etherische lichaam is beschadigd, kunnen als gevolg daarvan worden geconfronteerd met een grote verscheidenheid aan beelden die afkomstig zijn uit de emotionele werkelijkheid.

Veel kleine kinderen kunnen werelden zien die voor volwassenen 'niet bestaan' en de aanwezigheid ervaren van personen die voor de buitenwereld onzichtbaar zijn. Zo kunnen ze contact hebben met overleden familieleden of onzichtbare vriendjes. Voor veel ouders zijn dit niets meer dan de onschuldige producten van de kinderlijke fantasie.

1 Zie ook: L.J Bendit & P.D Bendit (1977). *The etheric body of man*. Quest Books.

2 Zie ook: A.E.Powell (1969). *The etheric double*. Quest Books. Hoofdstuk XIV, The atomic web.

Ook volwassenen kunnen soms de emotionele wereld waarnemen maar doorgaans ervaren ze deze op een heel andere manier dan kinderen. Dit fenomeen kan optreden na een dramatische gebeurtenis, een ziekte of ernstige psychische problemen, die hun sporen hebben nagelaten in het etherische lichaam. Omdat deze mensen vaak angstig en onzeker zijn, ervaren ze ook overwegend angstaanjagende energieën die afkomstig zijn uit de onderste lagen van de emotionele wereld. Deze beelden kunnen op hun beurt weer nieuwe negatieve emoties uitlokken, waardoor het gevaar bestaat dat de betrokkene in een negatieve spiraal terechtkomt van toenemende verwarring.

Er zijn mensen, zoals helderzienden, die het contact met de (hogere niveaus van de) emotionele wereld tot een talent hebben ontwikkeld. Ze kunnen deze betrekkelijk duidelijk waarnemen en ook zijn ze in staat te communiceren met de bewoners ervan. Toch is het nog maar de vraag of het hierbij gaat om een echt talent. Misschien is het eerder een handicap, want deze vermogens zijn maar al te vaak gebaseerd op het onvoldoende functioneren van hun etherische lichaam³. *Door een slecht functionerend etherisch lichaam gaat er als het ware een deur open naar een andere -emotionele- wereld waar het gevaarlijk kan zijn voor mensen die niet goed weten wat ze doen.* In deze werkelijkheid hebben de meesten van ons dan ook niets te zoeken. Er is hier geen echte wijsheid te vinden en de bewoners hebben ons doorgaans weinig méér te vertellen dan toen ze nog in hun fysieke lichaam op aarde aanwezig waren. Zij hebben in de emotionele wereld hun eigen taken en in z'n algemeenheid moeten we hen niet lastigvallen met onze aardse beslommingen. We kunnen ze daarom maar beter met rust laten. Als zij het initiatief nemen en ons benaderen doen we er goed aan hen vriendelijk maar resoluut terug te sturen of te negeren. Voor personen die pas zijn overleden kunnen we een uitzondering maken. Zij blijven doorgaans nog enige tijd in de omgeving van hun nabestaanden om op die manier afscheid te nemen. De achterblijvers zullen dit soms kunnen ervaren en daar troost aan ontlennen.

Casus Irma

Als we nu de ervaringen van Irma in het concentratiekamp nog eens onder de loep nemen, kunnen we vaststellen dat de oorzaak van haar probleem tweeledig is.

-Door traumatische jeugdervaringen, als gevolg van het oorlogsverleden van haar familie, is er een kwetsbaarheid ontstaan in haar etherische lichaam waardoor emotionele energieën gemakkelijk toegang krijgen tot haar bewustzijn.

-Concentratiekampen zijn een emotioneel geladen onderwerp en daarom vinden we ze ook terug in de emotionele wereld. Door het onderzoek naar de kampervaringen van haar ouders en haar verlangen de kinderen daar te helpen heeft Irma zich (door middel van haar eigen emoties) min of meer permanent in deze emotionele wereld gevestigd. Het is dus in feite haar eigen aandacht geweest die haar in deze situatie heeft gebracht.

Om zich uit haar benarde positie te kunnen bevrijden was het voor haar allereerst van belang zich te realiseren in welke wereld ze zich bevond en hoe ze daar was terechtgekomen. Vervolgens moest ze er heel bewust voor kiezen die wereld ook weer te verlaten. Door middel van een visualisatie werden eerst alle kinderen die daar vastzaten bevrijd; dat gaf haar rust. Daarna heeft ze haar aandacht systematisch en consequent gericht op de alledaagse fysieke werkelijkheid en niet langer op de emotionele wereld met al zijn verschrikkingen. Door steeds

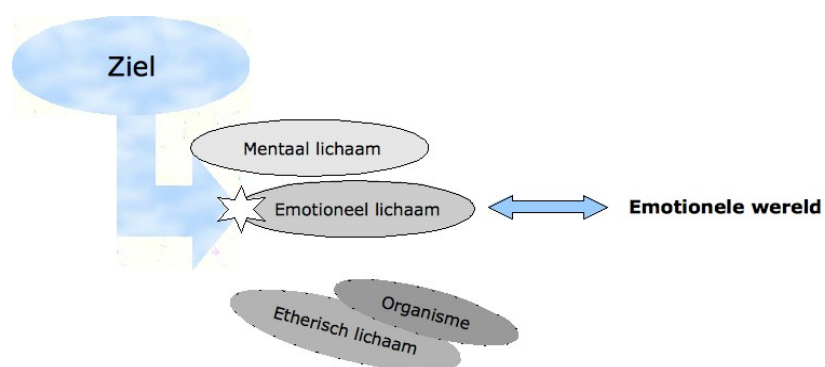
3 De (paranormale) waarneming van de etherische en/of causale werkelijkheid zijn van een andere orde en die kunnen we wel als een talent omschrijven.

minder aandacht te geven aan de tweede wereldoorlog en door alle beelden en gedachten over de kampen consequent te negeren, kon ze zich geleidelijk uit de emotionele wereld terugtrekken. Ten slotte moest er nog gewerkt worden aan het oplossen van de trauma's die ten grondslag lagen aan haar belangstelling voor de tweede wereldoorlog. Zij waren immers de oorzaak van de verzwakking van haar etherische lichaam.

Bij deze aanpak werden de wanen en hallucinaties van de cliënte niet opgevat als een verstoring in de hersenen maar als een ervaring van een feitelijke -emotionele- werkelijkheid. Door daar op een praktische manier mee om te gaan konden de problemen vrij snel worden opgelost. Toen Irma begreep wat ze al die tijd zelf had gedaan, kreeg ze inzicht in haar situatie en daarmee kreeg ze ook de controle terug over haar leven. Aandacht is het instrument dat bepaalt waar we ons op afstemmen. Als we weten hoe onze innerlijke plattegrond eruit ziet kunnen we met behulp van onze aandacht reizen waarheen we maar willen, op voorwaarde dat ons bewustzijn krachtig genoeg is om zich in die verschillende werelden staande te houden. Als het ons aan wilskracht of concentratie vermogen ontbreekt om onze aandacht gefocust te houden, zoals dat het geval kan zijn bij ziekte of drugsgebruik, dan lopen we het gevaar onszelf te verliezen in het doolhof van onze innerlijke werelden. Essentieel bij de integrale benadering is dat de betrokkene zichzelf niet langer ziet als een weerloos slachtoffer dat zijn lot passief moet ondergaan maar als de kapitein van zijn schip die zich actief kan inzetten voor zijn eigen herstel.

Leven, dood en de problemen van 'Nieuwetijdskinderen'

We identificeren ons gewoonlijk met ons fysieke lichaam. Dit is wie en wat we zijn en de vergankelijkheid ervan ervaren we dan ook als onze persoonlijke vergankelijkheid. Maar dat is een illusie. Als we sterven verliezen we weliswaar ons fysieke lichaam en daarmee onze toegang tot de fysieke wereld maar onze emotionele, mentale en causale lichamen blijven gewoon bestaan. Door middel van ons emotionele lichaam leven we vervolgens verder in de emotionele wereld. Hier blijven we totdat ook ons emotionele lichaam is versleten en ophoudt te bestaan.



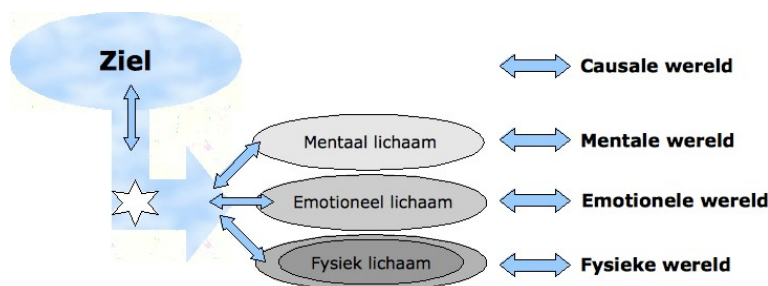
Als we dan niet langer kunnen beschikken over ons emotionele lichaam verplaatsen we ons met behulp van ons mentale lichaam naar de mentale wereld waar we verder leven totdat ook aan de levensduur daarvan een einde is gekomen.

Wanneer we achtereenvolgens ons fysieke lichaam, ons emotionele lichaam en ons mentale lichaam hebben verloren en we dus ook geen toegang meer hebben tot de fysieke, de emotionele en de mentale wereld dan rest ons alleen nog maar ons causale lichaam, ofwel *de ziel*. Deze verbindt ons met de causale wereld.



Of we die ook werkelijk kunnen ervaren is afhankelijk van het feit of we -tijdens ons fysieke leven- al in mindere of meerdere mate zielsbewustzijn hebben ontwikkeld. *Zonder zielsbewustzijn* zullen we ons verblijf in de causale wereld slapend doorbrengen, *met zielsbewustzijn* zullen we hier een gelukzalige wereld ervaren van heelheid, verbondenheid en inspiratie.

Verreweg de meeste mensen zijn zich nauwelijks bewust van hun ziel en zij zullen zich dan ook vrijwel niets kunnen herinneren van de wereld waar ze tussen twee opeenvolgende incarnaties zijn geweest. Ze ontwaken pas als ze opnieuw incarneren. Dan komen ze weer tot leven in de fysieke realiteit en omdat ze geen herinneringen hebben aan de causale wereld of aan voorgaande incarnaties, is het voor hen alsof ze voor het eerst bestaan.



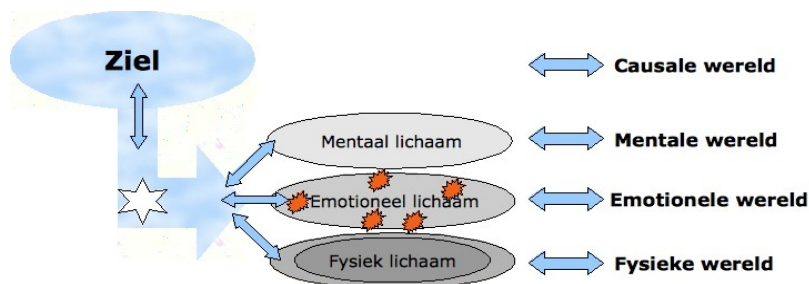
Mensen die wel over zielsbewustzijn beschikken zullen op aarde komen met meer of minder duidelijke herinneringen aan de causale wereld en daar zullen ze met gevoelens van heimwee aan terugdenken. Ze incarneren in een nieuw fysiek lichaam maar dat gaat niet van harte. De latente herinnering aan de causale werkelijkheid zal van invloed zijn op de manier waarop ze hun aardse leven ervaren. De gevoelens van heelheid en harmonie, die ze zich nog vaag kunnen herinneren van hun verblijf in de causale wereld, zullen mede bepalend zijn voor de manier waarop ze vervolgens met de aardse werkelijkheid omgaan.

Bij kinderen die na hun geboorte liefdevol en zorgzaam worden opgevangen en geen grote lichamelijke of geestelijke problemen ervaren zal de zielsherinnering doorgaans langzaam wegzakken in het onderbewustzijn. Soms zullen ze zich nog flarden van een vorig bestaan kunnen herinneren maar dat zal hen er niet van weerhouden normaal op aarde te functioneren. Bij kinderen die in hun eerste levensjaren worden geconfronteerd met moeilijkheden of die, -zonder aanwijsbare reden- het gevoel hebben niet welkom te zijn of die ondanks alle inspanningen van hun ouders toch hun draai niet kunnen vinden, is dat anders. Voor hen is het alsof ze uit het paradijs zijn verdreven en ze kunnen daardoor intens verdrietig zijn, zonder te weten waarom. Bij hen kan het verlangen naar het verblijf dat aan hun geboorte voorafging zo

groot worden dat ze nooit echt op aarde landen. Ze zijn er dan wel maar eigenlijk ook weer niet.

Er blijken in deze tijd veel kinderen te worden geboren die dit zielsbewustzijn al in eerdere incarnaties hebben opgebouwd. Deze zogenaamde 'Nieuwetijdskinderen' zijn vaak maar half aanwezig en hebben moeite hun plekje te vinden in het leven. Ze zijn intuïtief en gevoelig, dromerig of juist heel druk. Ze zijn getalenteerd maar velen van hen functioneren maar matig omdat ze niet gemotiveerd zijn hier op aarde hun taken op zich te nemen. Op school krijgen ze vaak slechte cijfers en ze slagen er niet in een doel te vinden in het leven. Ze voelen zich onbegrepen en al die negatieve ervaringen bevestigen hen alleen maar in de overtuiging dat ze hier eigenlijk niets te zoeken hebben. Daardoor kunnen er in hun emotionele lichaam weer nieuwe trauma's ontstaan die zich voegen bij de problemen die ze toch al hadden. Zo kunnen ze in een negatieve spiraal terechtkomen waarbij ze zich in toenemende mate ongeliefd en ongelukkig voelen en zich meer en meer terugtrekken uit de aardse realiteit.

Bij het opgroeien zullen ze de neiging hebben zich steeds meer te richten op de hogere niveaus van de werkelijkheid, de causale wereld, waaraan ze met zoveel verlangen terugdenken. In veel gevallen voelen ze zich aangetrokken tot meditatie, drugsgebruik, of allerlei min of meer spirituele activiteiten zoals yoga, astrologie, tarot en sjamanisme en de kans bestaat dat ze daarbij hun belangstelling voor de fysieke wereld steeds verder verliezen.



Er zijn hoogontwikkelde en hooggevoelige kinderen die uitstekend functioneren maar er zijn er ook die ontsporen en als het tegenzit ontwikkelen ze psychische stoornissen. Een aantal van hen komt daardoor al op jonge leeftijd in contact met hulpverleners. Om deze kinderen te kunnen helpen is het allereerst noodzakelijk te begrijpen wat het wezenlijke probleem is. Ze zijn slecht geïncarneerd en daarom moeten ze als het ware worden verleid alsnog op aarde te landen. Vooral bij kleine kinderen is lichamelijk contact daarom erg belangrijk omdat ze dan hun lichaam als een veilige en genoeglijke plek kunnen gaan ervaren. Ook oogcontact is van belang, zodat ze zich *gezien* weten en beseffen dat ze er mogen zijn. Door goed naar hen te luisteren en begrip te tonen voor hun situatie, kunnen we hen helpen hier op aarde aan te komen. Spelen met water, zand en klei kan vervolgens helpen om de verbinding met de aardse werkelijkheid te verbeteren.

Voor volwassenen kan het helend zijn om in de tuin te werken of naar de sauna te gaan, want zij kunnen in dezelfde omstandigheden verkeren en soortgelijke problemen ervaren. Ze hebben misschien nooit hun bestemming kunnen vinden in het leven en op latere leeftijd komen ze dan misschien tot de conclusie dat ze de zin van hun bestaan hebben gemist en

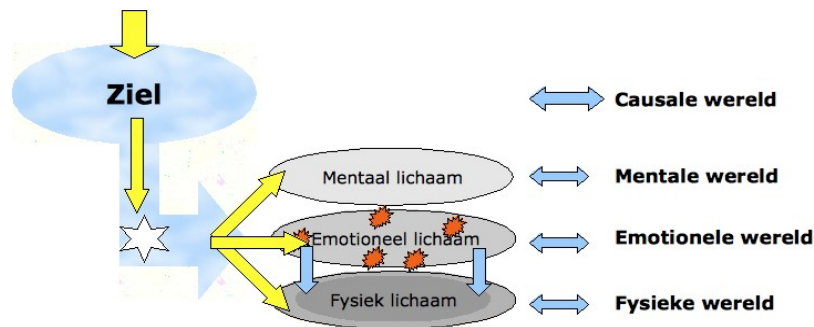
altijd doelloos hebben doorgeleefd. Ook voor hen is het nog niet te laat om hier iets aan te doen. Door de trauma's op te lossen die hen hebben verhinderd om volledig aanwezig te zijn, kunnen ze er alsnog toe komen zich hier op aarde veilig en geborgen te voelen. De gevoelens van verbondenheid en heilheid die ze in de causale wereld hebben ervaren kunnen ze dan hier op aarde integreren.

Spirituele crisis

Als mensen hun bewustzijn ontwikkelen en uitgroeien tot krachtige en evenwichtige persoonlijkheden wordt het voor hen steeds vanzelfsprekender om de signalen van de ziel te ervaren en te integreren in hun dagelijkse leven. Maar dit proces verloopt niet altijd zo soepel. Voor degenen die zich onbegrepen voelen, er niet in slagen in de fysieke wereld een eigen plekje te vinden en overspoeld worden door allerlei moeilijkheden, ligt dat anders. Hun herinnering aan de ziel en hun heimwee daarnaar kunnen er dan voor zorgen dat ze zich meer gaan richten op hun zielsbewustzijn dan op het oplossen van hun dagelijkse problemen. Ze gaan dan misschien mediteren, niet om de 'hogere' en de 'lagere' aspecten van hun leven met elkaar in balans te brengen maar om hun zorgen te ontvluchten. Met hun aandacht voor de hogere bewustzijnsniveaus activeren ze ook de toestroom van energieën met een hogere frequentie dan ze gewend zijn en als ze dan niet over een voldoende stevige basis beschikken, kunnen ze krachten losmaken die ze niet meer kunnen hanteren.

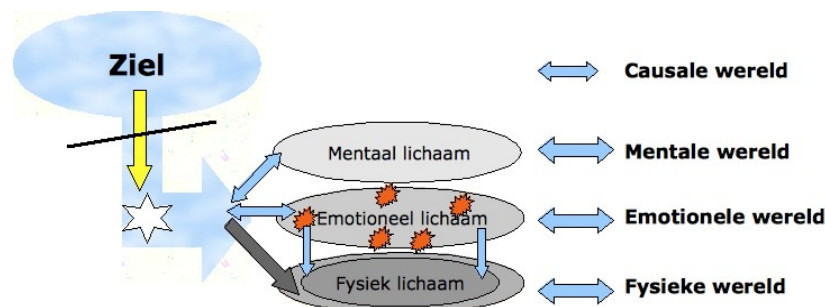
Door zich gedurende langere tijd op de ziel te richten maar ook door een samenloop van omstandigheden, zoals stress, vermoeidheid of drugsgebruik kan het gebeuren dat er een onverwachte toestroom van causale energie wordt geactiveerd. Het effect daarvan kan een moment van verlichting zijn, dat misschien maar een seconde duurt maar ook dagen kan aanhouden. Het kan de betrokkene een nieuw en verdiepend inzicht geven in zijn bestaan en de visie die zich daarbij openbaart kan zo'n indruk op hem maken dat deze hem levenslang zal blijven inspireren. Zo'n verlichtingservaring kan het hoogtepunt zijn van iemands leven maar als hij er niet in slaagt deze ervaring op een evenwichtige manier te integreren is de kans groot dat zijn euforie omslaat in een vreselijke kater. De toestroom van ongecontroleerde causale energie kan de werking van zijn verschillende lichamen namelijk ernstig verstoren. Op fysiek niveau kan dit vermoeidheid, hoofdpijn en slapeloosheid veroorzaken. Op emotioneel niveau kan dit angsten en depressies tot gevolg hebben. Op mentaal niveau kan dit verwarring veroorzaken en het onvermogen zich nog langer op de dagelijkse realiteit te oriënteren.

Door de grote toevloed van krachtige energieën zal ook het etherische lichaam worden ontregeld waardoor het zijn beschermende functie niet goed meer kan uitoefenen. Het gevolg daarvan kan zijn dat energieën vanuit de emotionele wereld ongehinderd kunnen doordringen tot het organisme, dus tot de hersenen, waardoor de desbetreffende persoon vreemde beelden gaat zien, stemmen gaat horen of het gevoel krijgt te worden omringd door entiteiten.



Omdat hij in deze situatie zelf al angstig en verward is, zullen de energieën waarmee hij op die manier verbinding maakt vooral negatieve gevoelens vertegenwoordigen, met als gevolg dat zijn innerlijke chaos alleen nog maar groter wordt. De wanen en hallucinaties die hij dan ervaart, kunnen zo heftig worden dat dit als *schizofrenie* wordt gediagnostiseerd.

De oorzaak van het probleem was een te grote toestroom van causale energie en het gaat er nu dus in de eerste plaats om deze stroom weer in te dammen. Daarvoor moet er, in ieder geval tijdelijk, worden gestopt met meditatie en met andere activiteiten die het hogere bewustzijn activeren. Vervolgens dient de aandacht heel nadrukkelijk te worden gericht op het fysieke lichaam en op aardse bezigheden. Het lichaamsbewustzijn kan worden versterkt door bijvoorbeeld massage, of door grondingsoefeningen zoals die in de bio-energetica worden beschreven. Door de aandacht te richten op de aarde en door een structuur aan te brengen in het dagelijkse leven, waarbij gewone praktische dingen worden gedaan, kan de verbinding met de alledaagse wereld weer worden hersteld.



Gezonde voeding, lichaamsbeweging, contact met de natuur, helder water en veel zonlicht dragen vervolgens bij aan het herstel van het etherische lichaam, waardoor het weer in staat is ongewenste energieën (vooral die afkomstig zijn uit het emotionele lichaam) buiten de deur te houden. Daarnaast is het belangrijk om een einde te maken aan de innerlijke verwarring en daarvoor is een mentaal inzicht noodzakelijk. Als de betrokkene eenmaal beseft dat hij mede door zijn eigen toedoen in deze situatie is beland, dan ontdekt hij dat er ook een weg terug is waar hij zelf invloed op kan uitoefenen. Hij zal dan eerder gemotiveerd zijn zich opnieuw te verbinden met de fysieke realiteit. Tenslotte, wanneer er een zekere stabiliteit is hervonden,

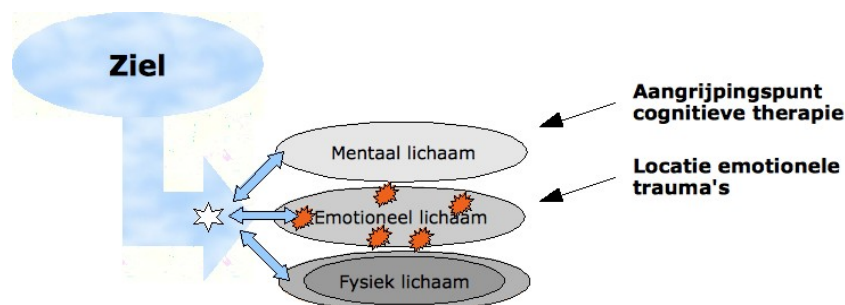
dienen de trauma's verwerkt te worden die er de oorzaak van waren dat hij de alledaagse werkelijkheid is ontvlucht. Deze taak zal verreweg de meeste inspanning vergen.

Dwangstoornissen

Hoe belangrijk het is om onverwerkte trauma's alsnog op te lossen mag wel blijken uit het volgende. Kleine kinderen die een ongelukje krijgen of zich pijn doen, zullen in huilen uitbarsten en vijf minuten later zijn ze dan het hele voorval weer vergeten. Heel anders vergaat het kinderen die, om wat voor reden dan ook, niet mogen huilen. Ze kroppen hun verdriet op met als gevolg dat ze zich zo'n gebeurtenis ook na twintig jaar nog kunnen herinneren. Soms bevinden kinderen zich in situaties waarin ze structureel onvoldoende uitdrukking kunnen geven aan hun emoties, bijvoorbeeld als hun ouders regelmatig heftige ruzies hebben waardoor zij zich onveilig en machteloos voelen. Dit kan dan tot gevolg hebben dat ze de rest van hun leven een fundamenteel gevoel van onveiligheid houden, zonder dat ze zich daarvan bewust hoeven te zijn. Om dat onveilige basisgevoel te compenseren kan het gebeuren dat ze zich, ook als ze zelf al lang volwassen zijn, gaan aanwennen om 's avonds een keer extra te controleren of de deur wel op slot is, of de gaskraan dicht is en of de ramen gesloten zijn. Zo kan er een kunstmatig gevoel van veiligheid worden gecreëerd waardoor ze hun innerlijke onzekerheid niet hoeven te voelen.

In de loop der jaren kunnen deze handelingen zich verder uitbreiden en uiteindelijk uitgroeien tot een ritueel dat steeds meer tijd in beslag neemt, soms zelfs meerdere uren per dag. Een dergelijke dwangstoornis kan zoveel spanning veroorzaken dat van een normaal functioneren nauwelijks nog sprake is.

De standaard behandelmethodede voor dergelijk obsessief-compulsief gedrag is cognitieve gedragstherapie. Daarbij leer je inzien dat je handelingen niet functioneel zijn en vervolgens probeer je ze stapje voor stapje af te wennen. Het zal duidelijk zijn dat een therapie die zich primair richt op het *mentale lichaam* niet perse het meest geschikt is voor het oplossen van een probleem dat zich in het *emotionele lichaam* bevindt. Als we dus proberen de betrokkene ervan te overtuigen dat het rationeel gezien niet zinvol is om eindeloos te controleren of de gaskraan wel dicht is, dan zal hij dat zonder meer beamen maar zijn probleem is daarmee nog lang niet opgelost. Zijn werkelijke probleem is namelijk zijn diepgewortelde angst dat zijn ouders niet meer van hem houden en hem in de steek kunnen laten. Dit is geen mentale verwarring maar een emotioneel trauma dat op emotioneel niveau moet worden opgelost.



Casus Johan

Johan is 33 jaar oud, zijn ouders hadden een slechte relatie met elkaar en zijn gescheiden toen hij 7 jaar oud was. Chronologisch kunnen we de volgende 'mijlpalen' in zijn leven noteren.

12 – 16 jaar: Veel gepest op school

14 jaar oud: Voor het eerst contact met psycholoog

16 jaar oud: Gedurende een jaar opgenomen in psychiatrisch ziekenhuis i.v.m. angstklachten.

18 – 32 jaar: Psychiatrische behandeling in verband met dwangstoornis en ADHD.

32 jaar oud: Beëindiging psychiatrische behandeling i.v.m. 'onbehandelbaarheid'.
'Levenslange' medicatie met daarnaast dwanggedrag gedurende 1,5 tot 2 uur per dag.

De behandeling die Johan tot dusver had gehad, was – naast de medicatie – vooral gebaseerd op cognitieve gedragstherapie maar deze was na meer dan 15 jaar, ondanks intensieve begeleiding, nog altijd niet succesvol gebleken. Steeds werd geprobeerd hem zijn ongewenste -dwang- gedrag af te leren maar in al die jaren was er nooit aandacht geweest voor zijn traumatische jeugdervaringen en zijn onvervulde verlangens naar veiligheid en geborgenheid. Bij deze cliënt was het dwangmatige gedrag dan ook geen uit de hand gelopen gewoonte maar had het een duidelijke functie. Hij probeerde er zijn gevoel van veiligheid mee terug te krijgen dat hij ergens in zijn jeugd was kwijtgeraakt. Therapie die erop was gericht hem deze surrogaat veiligheid ook nog te ontnemen kon niet succesvol zijn zolang er geen echte veiligheid voor in de plaats werd gesteld en daarvoor moesten eerst de trauma's uit het emotionele lichaam worden verwijderd. Tot dusver had men slechts geprobeerd hem zijn laatste strohalm ook nog af te pakken en dat was gedoemd te mislukken. Een andere aanpak was dus nodig.

Na anderhalf jaar integrale therapie, gericht op het wegnemen van de jeugdtrauma's, was het dwanggedrag tot minder dan een half uur per dag teruggedrongen en was het medicijngebruik geminimaliseerd. Johan vond aansluitend een reguliere baan met een normaal salaris en na verloop van tijd voelde hij zich weer een volwaardig lid van de maatschappij.

Terugkijkend schrijft hij:

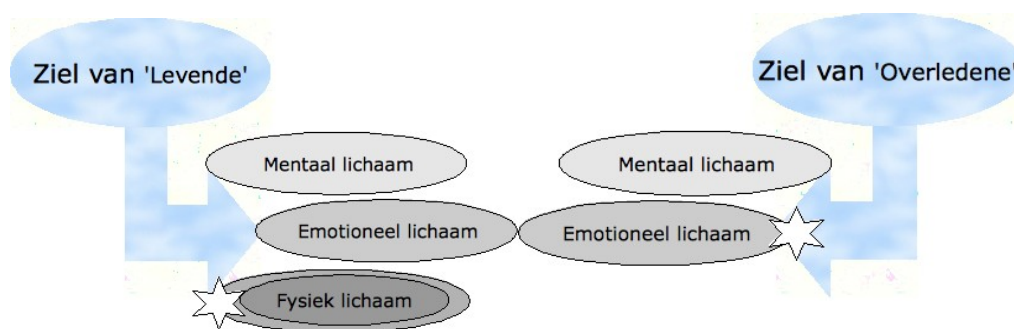
Mijn therapeut maakte al snel een plan van aanpak met mij, waarin gelukkig ook ruimte was voor datgene wat actueel was in mijn leven. Met afstand tot mijn dagelijkse bezigheden, keken we naar de scheiding tussen mijn ouders toen ik 7 jaar was en de jaren van ruzie hieraan voorafgaand. Hierdoor begon ik te begrijpen waar mijn angsten ontstaan zijn en welke rol mijn ouders eigenlijk speelden voor mij. Door middel van huiswerk opdrachten met en rondom mijn ouders en mijn angsten, kon ik dit trauma alsnog verwerken. Hierdoor had ik opeens geen strijd meer met hen. Het contact werd prettig, gelijkwaardig en van spanning en ruzie hoefde geen sprake meer te zijn. Sindsdien voel ik me zoveel sterker.

Stemmen horen

Veel mensen horen stemmen van personen die er helemaal niet zijn of ze zien energiepatronen die voor anderen onzichtbaar blijven. Soms zijn die stemmen vriendelijk maar veel vaker zijn ze boos of bedreigend en dan kunnen ze het leven van de stemmenhoorder behoorlijk ontwrichten. Doorgaans ontstaat het vermogen deze stemmen te horen na een moeilijke periode zoals een ernstige ziekte, een echtscheiding of de dood van een geliefde. Ook veel

psychiatrische patiënten horen stemmen. Vanuit een reguliere benadering gaat het daarbij om een ontregeling van de hersenen die in ernstige gevallen met medicatie moet worden behandeld. Vanuit een integrale benadering is er een andere verklaring mogelijk voor dit probleem en ook een andere oplossing.

Ons fysieke lichaam is doorgaans het enige lichaam dat we kennen en waar we vertrouwd mee zijn. Bij ons overlijden verliezen we dit en daarmee verdwijnen we uit de fysieke wereld. We verhuizen dan naar de emotionele wereld. Hier komen we tot de ontdekking dat we helemaal niet 'dood' zijn maar dat we nog steeds bestaan en dat we ook nog contact kunnen hebben met de 'levende' mensen die in de fysieke wereld zijn achtergebleven. Beiden, de 'levenden' en de 'doden', beschikken namelijk over een emotioneel lichaam en met behulp daarvan kunnen ze elkaar ontmoeten in de emotionele werkelijkheid.



Doorgaans zal de overledene in de wereld waar hij na zijn dood terecht komt zijn weg wel vinden en daarbij geleidelijkaan zijn behoefte aan het contact met de levenden verliezen. Maar er zijn ook andere scenario's denkbaar met name als iemand op een plotselinge of gewelddadige manier is overleden of anderszins moeite heeft zijn eigen dood te accepteren. Dan bestaat de mogelijkheid dat hij zich met behulp van zijn emotionele lichaam probeert vast te klampen aan levende personen om zo steun te vinden.

Een volgende situatie kan zich daarbij voordoen. Een alcoholist, meneer A, komt te overlijden en in zijn verwarring lukt het hem niet om zich in het hiernamaals te oriënteren. Daarom probeert hij zich te richten op zaken die hem vertrouwd voorkomen, zoals bijvoorbeeld een café (in de fysieke wereld) waar hij graag kwam (en waarvan de emotionele beleving zich afspeelt in de emotionele werkelijkheid). In dat café zou hij dan een dronken man kunnen aantreffen, meneer B. Deze heeft precies de emoties waar A zo naar verlangt en vervolgens laaft de overleden alcoholist zich aan de emotionele ervaringen van de levende alcoholist. Op die manier wordt het emotionele lichaam van de dode meneer A gevoed en dat is voor hem een goede reden om zich gedurende langere tijd met B te verbinden; als een parasiet blijft hij zich voeden met diens emotionele energie. B is zich daarvan niet bewust, hij kan de overledene immers niet zien. Wel ervaart hij soms emoties die niet van hemzelf afkomstig zijn, hij krijgt opwellingen die niet bij hem passen, of hij hoort vreemde stemmen die anderen niet kunnen horen.

Als de overledene geen alcoholist zou zijn maar een evenwichtige persoonlijkheid, dan zou deze situatie zich niet kunnen voordoen. Iemand van een hoger bewustzijnsniveau zal de autonomie van een ander respecteren en hem zeker geen nadeel berokkenen. Wel is het

denkbaar dat iemand, kort na zijn dood, in de nabijheid blijft van een achtergebleven familielid om hem te troosten of tijdelijk bij te staan.

Heel anders is de situatie als de overledene verward is en een negatieve afstemming heeft. Dan bestaat de mogelijkheid dat hij zijn emotionele lichaam wil voeden met de vibraties van anderen en zijn voorkeur zal daarbij uitgaan naar angstige of agressieve gevoelens omdat hij die uit eigen ervaring het beste kent. Het is voor hem dus van belang iemand te vinden die over zulke emoties beschikt en vervolgens zal hij zijn best doen om deze bij zijn slachtoffer te cultiveren. Dat iemand behoefte heeft aan zulke negatieve vibraties is helemaal niet zo onwaarschijnlijk, denk maar aan de vele gewelddadige spelletjes en de griezelfilms waar altijd veel belangstelling voor bestaat. Ze geven eenzelfde emotionele stimulans waar ook overleden mensen aan verslaafd kunnen zijn.

Hoog ontwikkelde entiteiten die behoefte hebben aan hoog-emotionele vibraties zullen ons doorgaans niet lastigvallen. Het zijn vooral de laag-ontwikkelde entiteiten met hun behoefte aan lage emoties die parasiteren op de energie van hun slachtoffers. Deze laatste dienen daarvoor aan twee voorwaarden te voldoen:

- Ze moeten een verzwakt etherisch lichaam hebben zodat anderen zich toegang kunnen verschaffen.
- Ze moeten voldoende laag-emotionele vibraties genereren.

Mensen die goed in hun vel zitten, die krachtig zijn en zelfbewust, zullen daarom van parasitaire entiteiten weinig last hebben maar zieke of getraumatiseerde mensen zijn geschikte kandidaten en zolang ze bang en onzeker blijven, genereren ze de emotionele energieën waarmee lagere entiteiten zich kunnen voeden. Om zich van zulke ongewenste gasten te bevrijden moeten er drie maatregelen worden genomen:

- In de eerste plaats is het belangrijk dat het etherische lichaam wordt versterkt zodat het zijn beschermende functie weer kan uitoefenen.
- In de tweede plaats moet de kwaliteit van de emotionele energie worden verhoogd.
- Tenslotte moeten eventuele trauma's worden opgelost om te voorkomen dat nieuwe aanhechtingen plaats kunnen vinden.

De conditie van het etherische lichaam kan worden verbeterd door gezond te leven en door gevoelens van autoriteit en autonomie aan te kweken. Deze gevoelens verhogen de vitaliteit en daarmee versterken ze het etherische lichaam. Vervolgens is het wenselijk zich af te stemmen op hogere emoties. Mooie muziek, de schoonheid van de natuur, kunst en feelgood-movies kunnen helpen een hoger vibratieniveau te bereiken. Ook mentaal inzicht in de situatie kan helpen de angst te verminderen en daarmee wordt het genezingsproces ondersteund. Eventueel kan met behulp van visualisaties de aura worden gereinigd om op die manier ongewenste energieën te verwijderen. Als dat alles nog onvoldoende resultaat geeft, is het ook nog mogelijk met de ongenode bezoekers in gesprek te gaan. Waarom komen ze hier? Wat hebben ze te melden? Eventueel kunnen ze nog worden geholpen hun weg te vinden naar hun eigen bestemming.

De stemmen die mensen horen zijn overigens niet uitsluitend afkomstig van overledenen. Ook onbezielde energieën kunnen zich als 'stem' presenteren. De oplossing van het probleem is in beide gevallen dezelfde.

Schizofrenie

Een van de moeilijkst behandelbare aandoeningen is schizofrenie, een praktisch ongeneeslijke ziekte die gekenmerkt wordt door psychotische ervaringen, wanen en hallucinaties. De diagnose voor deze ziekte wordt altijd gesteld op basis van de symptomen die de betrokkene ervaart. De oorzaak van zulke symptomen kunnen echter heel divers zijn en daarom is niet elke schizofrenie gelijk en ook het verloop van de ziekte kan heel verschillend zijn. We kunnen daarom een onderscheid maken tussen '*ernstige schizofrenie*' waarbij er sprake is van een voortschrijdend proces van vervreemding en '*mildere vormen van schizofrenie*' waarbij het vooral gaat om problemen in het dagelijks functioneren. Op basis van een verbeterde diagnostiek zou het mogelijk kunnen zijn de verschillende aandoeningen van elkaar te onderscheiden en op aangepaste wijze te behandelen. Vanuit een biologisch perspectief gaat men er vanuit dat de vreemde ervaringen van de patiënt het gevolg zijn van een verstoorde werking van de hersenen, die met behulp van medicatie moet worden behandeld. Vanuit een integraal perspectief zou de behandeling ook gericht kunnen worden op een versterking van het etherische lichaam, hoewel het gebruik van medicatie -vooral in crisissituaties- onvermijdelijk kan zijn. Laten we de aanpak van deze ziekte eens volgen aan de hand van de ervaringen van twee cliënten.

Casus Albert

Albert is een man van 24 jaar oud.

Vanaf zijn jeugd zag hij 'beelden' en hoorde hij 'stemmen'.

14 jaar oud: Suïcide van vader, aansluitend veel marihuana gerookt.

18 jaar oud: Diagnose achtervolgingswaan.

19 jaar oud: Opname psychiatrisch ziekenhuis gedurende 2 maanden met diagnose schizofrenie.

19 – 24 jaar: Regelmatig opgenomen in diverse psychiatrische ziekenhuizen.
Gebruikt gedurende een aantal jaren antipsychotica.

Albert is inmiddels een aantal jaren onder behandeling bij de GGZ en gedurende al die tijd wordt hij, door de behandelende therapeuten, bevestigd in zijn ziekte. Hij wordt steeds gemaand tot voorzichtigheid en zijn afhankelijkheid van de medicatie wordt benadrukt. Geleidelijk aan verliest hij daardoor het vertrouwen in zichzelf en in zijn eigen kwaliteiten. In de loop van de tijd gaat zijn vriendenkring zich beperken tot medepatiënten en zijn perspectief op een maatschappelijke carrière verdwijnt. Dit alles leidt tot een steeds verdere hospitalisering en hij verliest hierdoor meer en meer zijn gevoel van autonomie. Uiteindelijk weet hij niet beter dan dat hij in de eerste plaats een psychiatrische patiënt is, die zich zijn hele verdere leven zal moeten aanpassen aan zijn ziekte.

Energetisch gezien heeft deze benadering tot gevolg dat de betrokkene zich steeds zwakker gaat voelen en zich meer en meer uit de alledaagse werkelijkheid terugtrekt; hij functioneert steeds minder goed en zijn vertrouwen in het eigen lichaam loopt terug. Hij verliest zijn aandacht voor de fysieke werkelijkheid en daarmee neemt zijn aandacht voor de emotionele werkelijkheid toe, waardoor zijn probleem, het waarnemen van vreemde energieën, in de loop van de tijd steeds groter wordt. Door de bijwerking van de medicijnen wordt zijn functioneren vervolgens nog verder beperkt. Hij wordt hierdoor passief en lusteloos waardoor hij steeds meer moeite heeft zich op de fysieke realiteit te oriënteren.

Vanuit een integraal model gaan we er in de eerste plaats vanuit, dat de wanen en de hallucinaties die de cliënt ervaart afkomstig zijn uit de emotionele wereld en het gevolg zijn van een verzwakking van zijn etherische lichaam. De behandeling is erop gericht dit energielichaam te versterken en daarvoor is het onder andere van belang de autonomie van de patiënt te benadrukken. Deze benadering is in wezen tegengesteld aan de reguliere aanpak. De patiënt wordt gestimuleerd zijn innerlijke autoriteit opnieuw te ontwikkelen en aangemoedigd om toekomstplannen te maken zoals gezonde mensen dat ook doen. De herkomst van vreemde fenomenen, zoals het zien van energieën en het horen van stemmen wordt in algemene zin met de betrokkene besproken, zodat deze zijn ervaringen in een breder kader kan plaatsen. Hij beseft dan dat die verschijnselen sterker worden naarmate ze meer aandacht krijgen en dat het daarom verstandig is ze zoveel mogelijk te negeren. De integrale benadering streeft ernaar de cliënt weer terug te brengen naar de realiteit van alledag. Door de persoonlijke stabiliteit te vergroten en hem ervan te overtuigen zo min mogelijk aandacht te besteden aan verwarrende ervaringen, verliezen die hun macht over hem en worden ze geleidelijk aan minder. Daarbij wordt de cliënt aangemoedigd gezond te leven waardoor zijn etherische lichaam verder wordt versterkt. Als er eenmaal sprake is van een zekere mate van stabiliteit wordt er vervolgens een begin gemaakt met het opruimen van de trauma's die ertoe hebben bijgedragen dat hij in deze situatie is terechtgekomen.

Binnen een jaar waren de klachten van Albert vrijwel volledig verdwenen en kon de medicatie, (in overleg met de psychiater) aanzienlijk worden gereduceerd.

Casus Gerda

Gerda is 41 jaar oud.

Ze hoort stemmen en vreemde geluiden en beweert voortdurend geobserveerd te worden door wezens van andere planeten. Deze hebben haar ook een keer ontvoerd en toen microchips in haar hoofd geïmplantieerd waarmee ze haar controleren en haar gedachten beïnvloeden. Om een einde te maken aan die observaties heeft ze contact opgenomen met politie en justitie en zelfs met de NASA maar dat alles is zonder resultaat gebleven. Ook zij heeft als diagnose schizofrenie, wat ze verontwaardigd van de hand wijst.

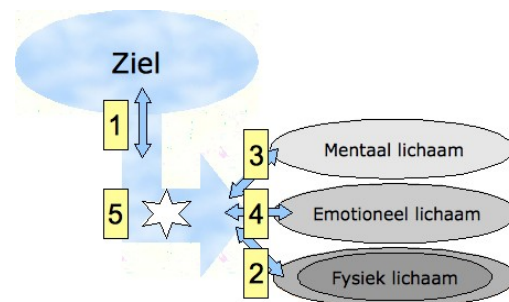
Er is een groot verschil tussen beide personen. Albert weet dat hij vreemde fenomenen ervaart en kan precies aangeven welke tot de 'normale' werkelijkheid behoren en welke afwijkend zijn. Doordat hij dit onderscheid kan maken is hij ook in staat zijn aandacht bewust te richten op de normale werkelijkheid en de afwijkingen zoveel mogelijk te negeren. Zo kan hij de goede ervaringen versterken en de andere verzwakken, waardoor hij zich telkens weer opnieuw uit zijn verwarring kan loodsen.

Gerda is niet in staat om onderscheid te maken tussen meerdere realiteiten, alles wat zij ervaart is 'waar' en als gevolg daarvan kan ze zichzelf ook niet bevrijden uit de emotionele wereld waarin ze gevangen zit. Zij is aangewezen op de biologische benadering waarbij haar symptomen worden bestreden met behulp van medicatie.

De essentie van integrale therapie.

De integrale therapie is heel praktisch en heeft vooral tot doel de betrokkene zijn gevoel van autoriteit terug te geven. Ze is alleen werkzaam bij mensen die zich, in meerdere of mindere mate, bewust zijn van hun eigen situatie en het vermogen hebben richting te geven aan hun

aandacht. Drugsgebruik en andere omstandigheden die een versturende invloed hebben op de helderheid van het bewustzijn dienen daarom zoveel mogelijk te worden vermeden. Integrale therapie is in de eerste plaats gericht op het herstel van de stabiliteit en vervolgens (of daarnaast) op het wegnemen van de trauma's die de verwarring hebben veroorzaakt. Ze kan worden onderverdeeld in 5 taken die de betrokkene voor zijn herstel dient te verrichten.



1. Het verminderen van de toestroom van causale energie (voor zover dat relevant is) door te stoppen met meditatie en spirituele oefeningen. Daarbij moet ook grote mentale inspanning zoveel mogelijk worden vermeden.
2. Het versterken van het fysieke lichaam (en dus ook het etherische lichaam), door gezond te leven en door de aandacht te richten op de alledaagse werkelijkheid. Voor het herstel van het etherische lichaam is het bevorderen van het gevoel van eigenwaarde en identiteit van het grootste belang. Massage, sauna, sporten, grondingsoefeningen en het verrichten van praktische werkzaamheden kunnen daarbij helpen. Ook is het gewenst te zorgen voor structuur en dagelijkse verplichtingen waardoor er weer grip op het leven mogelijk wordt.
3. Het ontwikkelen van een mentaal inzicht waardoor er een innerlijke plattegrond kan worden gevormd die helpt bij het structureren van de ervaringen.
4. Het schoonmaken van het emotionele lichaam, waarbij vooral ook de jeugdtrauma's worden opgeruimd.
5. Leren om voldoende afstand te houden tot de dagelijkse problemen, zonder daarbij te vluchten uit de werkelijkheid.

De integrale benadering is geen therapie voor iedereen. Ze werkt bij de gratie van het feit dat de patiënt in staat is zijn aandacht op de objectieve werkelijkheid gericht te houden. Als de ziekte zo ernstig is dat de betrokkene geen onderscheid meer kan maken tussen waan en werkelijkheid zal hij zich ook niet kunnen bevrijden van zijn innerlijke verwarring. Een *tijdelijke* verwarring is daarbij geen probleem. Door goede zorg (en de juiste medicatie) kan deze doorgaans wel weer worden overwonnen maar als de patiënt structureel niet tot dit onderscheid in staat is, kan de integrale therapie hem niet verder helpen. In dat geval rest hem alleen nog de biologische aanpak om de symptomen van zijn ziekte te reduceren.

Samenvatting

Veel mensen met ernstige psychische problemen herstellen gelukkig goed maar het kan ook anders uitpakken als de reguliere hulp geen effect blijkt te hebben. Dan kan integrale therapie mogelijk een oplossing bieden. Deze gaat er vanuit dat de wanen en hallucinaties die men

ervaart niet het gevolg zijn van een verstoorde hersenfunctie maar werkelijke beelden zijn uit een andere realiteit: de emotionele wereld. Door een aangeboren gevoeligheid, trauma, stress, of drugsgebruik maar ook door meditatie of concentratieoefeningen kan het gebeuren dat het etherische lichaam beschadigd of vervormd raakt en daarbij zijn beschermende functie verliest. Als gevolg daarvan kan de emotionele wereld dan tot het bewustzijn van de betrokkene doordringen wat grote verwarring kan veroorzaken. Herstel van de gezondheid vereist dan:

- dat men een bruikbaar verklaringsmodel krijgt aangeboden, dat als plattegrond kan dienen voor de wereld waarin men is terechtgekomen,
- de helderheid vindt zich hierin te oriënteren,
- de kracht ontwikkelt zich hieruit te bevrijden.

In het hervinden van de eigen kracht ligt doorgaans de oplossing van het probleem. Als men die (weer) kan ervaren, wijst dat erop dat het etherische lichaam is gevitaleerd en zijn beschermende functie weer kan uitoefenen. De sleutel voor het genezingsproces ligt dus vooral in het hervinden van de eigen autoriteit; datgene wat deze versterkt werkt genezend en wat die ondermijnt belemmert de genezing. De persoonlijke autonomie van de patiënt is cruciaal want alleen hijzelf kan kiezen waarop hij zijn aandacht richt en welke realiteit hij daarmee activeert.

Er zijn ook mensen die met grote kracht hun verwarde denkbeelden verdedigen. Het zal duidelijk zijn dat we dit niet bedoelen met *persoonlijke autoriteit*. Deze vereist een helder inzicht in de eigen situatie. We kunnen dan ook een onderscheid maken tussen:

- Personen die zich bewust zijn van hun problemen en die voldoende in staat zijn om de 'normale werkelijkheid' te onderscheiden van waandenkbeelden.
- Personen die structureel niet in staat zijn beide werkelijkheden uit elkaar te houden.

Alleen de eerste groep zal door middel van een integrale benadering kunnen worden geholpen.

Het belangrijkste verschil tussen de biologische en de integrale behandeling ligt misschien wel in de aandacht voor de autonomie van de patiënt. Een klein verschil in benadering kan een grote invloed hebben op de ontwikkeling van de ziekte en dit kan vervolgens leiden tot een totaal verschillende uitkomst. De therapeut die vertrouwd is met een integrale aanpak kan de gewenste koers bepalen maar familieleden en andere direct betrokkenen kunnen de patiënt helpen om telkens weer zijn weg terug te vinden uit het labyrint van verwarrende ervaringen. Zij kunnen hem op die manier begeleiden bij zijn terugkeer naar de alledaagse werkelijkheid en hem helpen zijn zelfvertrouwen te hervinden.

Literatuur:

Aaldijk, K. & Aaldijk, M. (2009). *De geheimen van de ziel*. Rijswijk: Uitgeverij Elmar.

Aaldijk, K. & Aaldijk, M. (2007). *Vensters op een transpersoonlijke werkelijkheid*. Deventer: Ankh-Hermes.

Contact: kees.aaldijk@gmail.com

Tel.: 06 14274293