Handboek Transpersoonlijke Traumatherapie

Inleiding

Transpersoonlijke Traumatherapie is een therapievorm die het mogelijk maakt emotionele verstoringen door middel van visualisaties op te lossen. Deze methode vindt zijn oorsprong in Mindfulness en Vipassana meditatie. Met behulp van deze vormen van meditatie kan de inhoud van het bewustzijn als een innerlijk beeld worden waargenomen en trauma's worden daarbij als verstoringen zichtbaar. Die verstoringen kunnen vervolgens met behulp van visualisaties worden verwijderd. Mindfulness meditatie kan op deze manier uitgroeien tot een krachtige therapie.
Er zijn enkele belangrijke verschillen tussen meditatie en therapie.

- Meditatie gaat uit van passief waarnemen.
- In deze transpersoonlijke traumatherapie verandert die passieve houding in een actief handelen waardoor we de verstoringen die we waarnemen ook doelgericht kunnen wegnemen.
- Bij meditatie observeren we het eigen bewustzijn.
- Bij deze therapie observeren we het bewustzijn van onze cliënt waardoor we diens verstoringen kunnen waarnemen en oplossen.

Bij transpersoonlijke traumatherapie werken we rechtstreeks met energie en niet met woorden zoals dat elders in de psychotherapie gebruikelijk is. Hierdoor is ze veel effectiever dan gangbare benaderingen. Dit maakt het ook mogelijk te werken met kleine kinderen en met mensen die zich niet bewust zijn van hun verstoringen omdat die in het onderbewuste verborgen liggen.

Veel meditatietechnieken hebben een element van 'mindfulness' of 'bedachtzaamheid' in zich en kunnen zo helpen om een houding van mindfulness te ondersteunen. De belangrijkste daarbij is Vipassana. Vipassana meditatie is volgens de overlevering een door Boeddha zelf ontwikkelde methode om tot 'inzicht' te komen door gedurende langere tijd het eigen lichaam te observeren (Goenka[1]). Door in stilte te mediteren en door op deze manier dagenlang geconcentreerd te werken raak je geleidelijk in een veranderde bewustzijnstoestand. Het lichaam krijgt daarbij een energetische kwaliteit. Je ervaart het lichaam niet langer als iets fysieks maar het wordt als het ware transparant en de aandacht glijdt niet meer over het lichaam, maar 'veegt' door het lichaam heen. Nu zal het opmerkelijke feit zich voordoen, dat bij dit 'vegen' op sommige plaatsen weerstand wordt ervaren. Het is alsof donkere opeenhopingen van energie het natuurlijke voortglijden van de aandacht blokkeren. Wanneer de aandacht, ergens in het lichaam, op zo'n donkere wolk wordt gericht dan kan deze 'wolk' worden ervaren als een negatieve emotie. Gevoelens van pijn, verdriet of angst kunnen daarbij in het bewustzijn komen, eventueel in combinatie met mentale beelden. Door de aandacht langere tijd op deze wolk gericht te houden lost ze langzaam op. De negatieve gevoelens verdwijnen en de aandacht kan vervolgens weer doorstromen. Het kan minuten, uren of zelfs dagen duren, voordat zo'n donkere wolk uit het bewustzijn is verdwenen maar wanneer de energie dan weer vrij kan stromen dan kan er ook een gevoel van euforie ontstaan; een gevoel van bevrijding. Die wolken donkere energie zijn het gevolg van vroegere emotionele verstoringen, angsten en trauma's, die als littekens in het emotionele bewustzijn zijn achtergebleven en die de oorzaak kunnen zijn van psychische problemen. Wanneer uiteindelijk alle blokkades zijn opgelost dan kan de aandacht met grote 'vegen' door het lichaam bewegen waarbij de ervaring ontstaat dat de energie onbelemmerd stroomt en je een gevoel van vitaliteit krijgt. Dagelijkse problemen worden

---

[1] Goenka, S.N. (1980). *De kunst om te leven: Vipassana Meditatie*. Tekst van een lezing gegeven op 16 juli 1980 in Bern.

vanuit dit gevoel in een ander perspectief gezien. Niet langer vanuit een angstige bezorgdheid, maar meer afstandelijk vanuit een groot vertrouwen.
Het oplossen van spanningen, zoals we dat bij Vipassana kunnen ervaren, is een natuurlijk proces dat we ook kennen van andere situaties:

- Een moeder ontfermt zich over haar verdrietige kindje. Met haar aandacht verbindt ze zich met haar kind en door de onderlinge verbinding die zo ontstaat lossen de spanningen in het kind als vanzelf op waardoor het enkele ogenblikken later alweer vrolijk verder speelt. Zo kan de moeder het kind moeiteloos troosten zonder dat er een woord hoeft te worden gesproken.
- Een therapeutische relatie waarbij een echte verbinding wordt gevormd tussen de therapeut en de cliënt zorgt voor een ontlading van spanningen. Hierdoor kunnen problemen van de cliënt worden opgelost, bijna onafhankelijk van de woorden die daarbij worden gebruikt.
- Transpersoonlijke traumatherapie maakt een energetische verbinding tussen de innerlijke waarnemer die we van mindfulness kennen en het trauma van de cliënt zoals dat in de innerlijke werkelijkheid wordt waargenomen. Door deze verbinding zal het trauma als vanzelf oplossen. Omdat we nu werken vanuit een hoger niveau van de werkelijkheid, een transpersoonlijk niveau, kunnen we ook spanningen oplossen die voor de dagelijkse waarneming onzichtbaar blijven omdat ze diep in het onderbewustzijn verborgen liggen.

De bovenstaande benadering wordt uitvoerig beschreven in de **Basistherapie** van dit handboek.
In de **Vervolgtherapie** beschrijven we de mogelijkheden om die innerlijke verstoringen actiever te benaderen en om daarmee blokkades doelgerichter op te lossen. In essentie is ook dit een natuurlijk en vanzelfsprekend proces dat we kennen van onze visualisaties.

Met behulp van onze aandacht kunnen we patronen visualiseren zoals bloemen of bomen. Maar met diezelfde aandacht kunnen we die innerlijke beelden ook weer veranderen, we kunnen ze groter maken of kleiner. We kunnen die beelden dus doelgericht bewerken of helemaal laten verdwijnen. Innerlijke patronen ontstaan niet alleen als gevolg van bewuste visualisaties, ze ontstaan ook onbewust, als gevolg van heftige gebeurtenissen zoals traumatische ervaringen die vervolgens een soort littekens achterlaten in het bewustzijn. Door doelgerichte aandacht kunnen we die patronen nu ook weer laten oplossen waardoor ook de klachten die daarmee samenhangen verdwijnen.

- Die patronen zijn de verstoringen die we met behulp van Mindfulness kunnen zien.
- Het zijn ook de donkere wolken die we met Vipassana kunnen ervaren en oplossen.
- Maar het zijn tegelijkertijd ook de patronen die we met transpersoonlijke traumatherapie bij cliënten kunnen waarnemen en actief kunnen ‘weg-visualiseren’. Zo kunnen we ook complexe trauma’s oplossen die diep in het onderbewustzijn van onze cliënt verborgen liggen. Omdat de bewuste aandacht van de cliënt daarbij niet nodig is kunnen we op deze manier ook werken met kleine kinderen en bejaarden.
- Door het oplossen van die verstoringen zullen ook de klachten die met deze verstoringen samenhangen verminderen.

Wat is nu de betekenis en het waarheidsgehalte van deze innerlijke waarnemingen? Hoe kunnen we waarheid en illusie van elkaar onderscheiden wanneer we alleen onze innerlijke beelden ter beschikking hebben? Met deze vraag houdt zich met name de contemplatieve psychologie bezig (De Wit [2]). De westerse psychologie richt zich, aldus De Wit, op een analytische wetenschapsbenadering. Deze probeert algemene wetmatigheden af te leiden uit de verzamelde

---

[2] Wit, H. F. de (1987). *Contemplatieve psychologie*. Kok Agora: Kampen.

observaties die daarvoor objectief, herhaalbaar en controleerbaar moeten zijn. De vraag is nu in hoeverre niet-westerse psychologische opvattingen aan deze uitgangspunten voldoen. Deze richten zich immers in belangrijke mate op innerlijke beelden en op gedachten die misschien wel herhaalbaar zijn maar toch zeker niet objectief of controleerbaar en het zijn juist deze innerlijke beelden die we ook bij transpersoonlijke traumatherapie gebruiken. Betekent dit nu dat deze niet-westerse benadering daarom per definitie onwetenschappelijk is en zonder waarde voor de westerse psychologie?

Volgens De Wit (p. 19) kan worden gesteld dat *"menselijke intelligentie en menselijke vormen van kennen en begrijpen niet uitputtend zijn vastgelegd in onze standaard methodologie van wetenschappelijk onderzoek"*. Daarentegen heeft de contemplatieve psychologie de totaliteit van het menselijke bestaan als object van studie en de inhoud van het eigen denken kan hiervan niet worden uitgesloten.
Maar wat is dan de status van die zo verkregen inzichten?
Het is buitengewoon lastig om de werkelijkheid objectief waar te nemen, om de wereld te zien zoals ze is en niet zoals we denken dat ze is. Aan alles wat we waarnemen voegen we namelijk onze opvattingen over de wereld toe. We omkleden onze waarnemingen met onze gedachten en emoties en wat we vervolgens zien is in belangrijke mate datgene wat we denken dat we zien. Zo vloeien waarheid en illusie naadloos in elkaar over. Om de 'waarheid' te zien moeten we ons dus ontdoen van onze gedachten en emoties. Dat betekent feitelijk dat we op het niveau van de persoonlijkheid niet in staat zijn de 'waarheid' te ervaren, ze blijft altijd verborgen achter ons denken en voor het vinden van die waarheid moeten we dus voorbij het denken, naar het transpersoonlijke niveau van bewustzijn gaan.

Al onze waarheden zijn afhankelijk van de mate van omhulling door onze persoonlijke overtuigingen en trauma's en als gevolg daarvan kunnen we, volgens De Wit, verschillende niveaus van werkelijkheidsbeleving onderscheiden. Elk bewustzijnsniveau laat daarbij zijn eigen werkelijkheid zien en daarom is er sprake van een *positionele waarheid.* Met andere woorden: hoe lager we ons op de bewustzijnsladder bevinden, des te meer de waarheid door onze eigen verstoringen wordt versluierd en omgekeerd, hoe hoger wij ons op die ladder bevinden, des te minder verstoringen er zich in ons bewustzijn bevinden en des te groter het waarheidsgehalte is van de werkelijkheid die we ervaren. Mindfulness en Vipassana zijn dan ook gericht op het wegnemen van die versluiering en op het steeds helderder waarnemen van de achterliggende waarheid.

Transpersoonlijke traumatherapie gaat daarbij nog een stap verder, ze is met name gericht op het waarnemen van de bewustzijnsinhoud van onze cliënt. Omdat alle waarheid relatief is, afhankelijk van de positie op onze ontwikkelingsweg, moeten we de bewustzijnsinhoud van onze cliënt dus ook vanuit een zo hoog mogelijk niveau van ons eigen bewustzijn ervaren om de objectieve waarheid van de cliënt daarmee zo dicht mogelijk te benaderen. Bij transpersoonlijke traumatherapie gaat het vervolgens niet alleen om het waarnemen van die bewustzijnsinhoud. We willen de verstoringen die we daarin aantreffen, de trauma's die zich in de loop van het leven hebben gevormd, ook corrigeren en om dat zo volledig mogelijk te doen moeten we ze eerst zo helder mogelijk waarnemen. Hoe preciezer we die verstoringen kunnen waarnemen des te nauwkeuriger we ze vervolgens kunnen weg-visualiseren en des te beter we de daarmee samenhangende klachten kunnen oplossen.

Binnen de westerse psychologie is er een toenemende belangstelling voor meditatie maar deze wordt dan vooral gezien als een ontspanningsoefening. Andere toepassingen worden vooralsnog met de nodige terughoudendheid beoordeeld. De belangrijkste van die andere toepassingen is de

persoonlijke ontwikkeling, een proces waarbij de inhoud van het bewustzijn steeds meer wordt ontdaan van de verstoringen die daarin aanwezig zijn. Daardoor zullen we ons ook steeds minder identificeren met die verstoringen en worden we steeds meer de 'waarnemer' of de 'getuige' van datgene wat zich in ons bewustzijn aandient. In dat proces kunnen we, als therapeut, ook de verstoringen van onze cliënt vanuit een steeds hogere positie waarnemen waardoor we diens waarheid steeds dichter kunnen benaderen. Therapeuten die werken vanuit een transpersoonlijk niveau hebben daardoor een beter zicht op de problematiek van hun cliënt en kunnen hem daardoor beter helpen.

Onder 'transpersoonlijk' verstaan we hierbij 'causaal', het bewustzijn voorbij de persoonlijkheid, voorbij emoties en gedachten. Het is de 'getuigende' die we ook kennen van Mindfulness en Vipassana. Niet alle therapeuten die zichzelf als 'transpersoonlijk' afficheren werken in de praktijk ook vanuit dit bewustzijnsniveau en in dit handboek kun je lezen hoe je dat zou kunnen doen.
De praktische uitvoering van deze werkwijze wordt in de **Basistherapie** en in de **Vervolgtherapie** van dit handboek beschreven. De **Theoretische achtergrond** hiervan vind je in het eerste gedeelte van dit boek. Deze benadering wijkt aanzienlijk af van wat in de reguliere GGZ gebruikelijk is maar daar staat tegenover dat het ook mogelijkheden biedt die voor de reguliere GGZ ongekend zijn. Laat je bij het bestuderen daarvan niet afschrikken door een theoretische achtergrond die je vreemd zal kunnen voorkomen. Deze is niet bedoeld als een dogma maar als een werkhypothese. Begin eventueel met het praktische gedeelte, met de visualisaties, en kijk wat deze je brengen. Aansluitend kun je dan alsnog de theoretische achtergrond daarvan bestuderen.

Drs. ing. Kees Aaldijk
Psycholoog en Transpersoonlijk Therapeut
www.transpersoonlijk.nl
kees.aaldijk@gmail.com
Soest, april 2025