

OBJECTIEVE PSYCHOTHERAPIE

Handboek Transpersoonlijke Traumatherapie



Kees Aaldijk

Objectieve Psychotherapie

Verantwoording

Dit handboek bestaat uit twee gedeelten; een theoretische inleiding en de praktische uitvoering. Het praktische gedeelte is ook toepasbaar zonder een gedetailleerde kennis van de theoretische achtergrond. Deze achtergrondinformatie is geen dogma. Het is een werkhypothese van waaruit de praktische uitwerking beter kan worden begrepen. Het staat daarbij iedereen vrij zijn eigen opvatting over de werkelijkheid te volgen.

Voor een beter begrip van de hier beschreven benadering verwijs ik in de eerste plaats naar het boek *De Geheimen van de Ziel*. Hierin geven we een samenvatting van het werk van Henry T. Laurency zoals dat te vinden is in zijn boeken, *The Knowledge of Reality* en *The Philosopher's Stone* en op zijn website www.laurency.com. Laurency geeft hierin een inleiding tot *Hylozoïcs*, de visie van de Griekse filosoof en wiskundige Pythagoras.

Verder ben ik dank verschuldigd aan Lars Adelskog for het toegankelijk maken van het werk van Laurency en voor alle informatie die hij geeft op zijn website www.hylozoic.se, met name ook voor zijn *The fundamentals of Light Technology* waaraan ik veel informatie heb ontleend.

Algemene achtergrondinformatie is verder ook afkomstig van Alice Bailey, met name van *Serving Humanity* dat een compilatie van haar werk bevat.

Tenslotte heb ik ook dankbaar gebruik gemaakt van de informatie die Dr. Kazim Kemal-ur-Rahim heeft gedeeld op zijn website www.adventuresofthemonad.com en via zijn YouTube video's.

Marion Rugers en Jan Tennebroek dank ik voor hun correcties van de tekst en hun aanvullende opmerkingen.

Mensen die zich verder willen verdiepen in de achtergronden van deze benadering verwijs ik naar de genoemde boeken en websites.

Literatuur

Aaldijk, Marijke en Kees (2009). *De geheimen van de ziel*. Uitgeverij Elmar BV: Rijswijk

Adelskog, Lars (2015). *The fundamentals of Light Technology*. www.hylozoic.se.

Bailey, Alice A. (1993). *Serving Humanity*. Lucis Publishing Company: New York

Laurency, Henry T. (1979). *The Knowledge of Reality*. The Henry T. Laurency Publishing Foundation.

Laurency, Henry T. (1985). *The Philosopher's Stone*. The Henry T. Laurency Publishing Foundation.

Drs. ing. Kees Aaldijk

Psycholoog en Transpersoonlijk Therapeut

www.transpersoonlijk.nl

kees.aaldijk@gmail.com

Soest, september 2025

Objectieve Psychotherapie

Objectieve Psychotherapie

	Verantwoording	03
	Inhoud	05
	Overzicht van de in dit boek gebruikte benamingen	07
1	Inleiding tot een Objectivering van de Psychotherapie	09
	De uitgangspunten	
	De kracht van aandacht	
	De therapie	
	De mogelijkheden	
2	Inleiding tot Transpersoonlijke Traumatherapie	13
Deel één: Theoretische achtergrond		
3	Een nieuw paradigma	19
	Een onttoverde wereld,	
	Persoonlijk en Transpersoonlijk	
4	Het transpersoonlijke mensbeeld	23
	Een eerste kennismaking	
	Alles vibreert	
	Werelden, lichamen en enveloppen	
	De ontwikkeling van ons fysieke bewustzijn (Niveau 49)	
	De ontwikkeling van ons emotionele bewustzijn (Niveau 48)	
	De ontwikkeling van ons mentale bewustzijn (Niveau 47: 4-7)	
	De ontwikkeling van ons causale bewustzijn (Niveau 47: 1-3)	
	De ontwikkeling van ons essentiële bewustzijn (Niveau 46)	
	Augoeides, onze beschermengel (Niveau 46)	
5	De wereld waarin we leven	43
	De Hylozoïsche visie	
	Enveloppen	
	Eerste-, Tweede- en Derde Zelf	
	De drie aspecten van de werkelijkheid	
	Bewustzijnsontwikkeling als materieel proces	
6	Traumatherapie	55
	Reguliere therapie en transpersoonlijke traumatherapie	
	Trauma's	
	Transpersoonlijke traumatherapie in de praktijk	
	Oorzaak en gevolg	
	Algemene traumatherapie	
	Energetische interacties	
	Therapie als energetisch proces	
	Transpersoonlijke dimensies	
	Trauma's uit vorige incarnaties	
	Werken vanuit eenheidsbewustzijn	
	Werken met visualisaties	
7	Paranormale waarneming	79
	Transpersoonlijke therapie en paranormale waarneming	
	Transpersoonlijke therapie en spirituele crisis	

Deel twee: Praktische uitvoering

8	Basistherapie	89
	Enkele opmerkingen vooraf	
	Anamnese	
	De therapie in al zijn eenvoud	
	De boommeditatie	
	Een eerste sessie	
	Troost, het uitgangspunt van de therapie	
	Je hart openen	
	De boom en de cliënt	
9	Vervolgtherapie	99
	Enkele opmerkingen vooraf	
	Werken met onbekende trauma's	
	Troost	
	De zee	
	De beek	
	De waterval	
	Oplossen van versteende blokkades	
	Oplossen van bekende trauma's	
	Pré-verbale en andere onbewuste trauma's	
	Dissociaties	
	Werken met ouders	
	Werken met vorige levens	
	Werken met entiteiten en belagers	
	Werken met derden: kinderen, kleinkinderen, ouders en grootouders	
	Mogelijke problemen bij de therapie	
10	Sessie verslagen	123

Objectieve Psychotherapie

Overzicht van de in dit boek gebruikte benamingen

Het esoterische (hylozoïsche) wereldbeeld waarop we ons hier baseren omvat in totaal 49 niveaus van bewustzijn waarbij het hoogste, meest ontwikkelde en meest omvattende bewustzijnsniveau wordt aangeduid met niveau 1. Het laagste niveau is niveau 49. Dit is het minst bewuste, meest materiële niveau van de werkelijkheid. Die verschillende niveaus worden in verschillende culturen met verschillende namen aangeduid waardoor nogal wat verwarring kan ontstaan. Henry T. Laurency heeft daarom een numerieke aanduiding geïntroduceerd die wij ook in ons boek *De Geheimen van de Ziel* hebben beschreven en die hier kort wordt samenvat.

Deze 49 opeenvolgende niveaus worden onderverdeeld in 7 groepen van 7. Voor ons mensen zijn alleen de niveaus 49 t/m 43 relevant en eigenlijk kennen we uit onze eigen ervaring alleen de niveaus:

- 49: de fysieke werkelijkheid,
- 48: de emotionele werkelijkheid en
- 47: de mentale en causale werkelijkheid.

Indirect zijn we dan misschien ook nog vertrouwd met de niveaus:

- 46: éénheidsbewustzijn of essentieel bewustzijn en
- 45: superessentieel bewustzijn.

Deze opeenvolgende bewustzijnsniveaus vertegenwoordigen even zoveel opeenvolgende werelden die onderling onvergelykbaar verschillen. Ze zijn opgebouwd uit volstrekt verschillende soorten materie en verschillende vormen van energie.

Elk van deze niveaus, 49 t/m 43, is weer onderverdeeld in 7 opeenvolgende subniveaus die worden omschreven als:

- :7 aarde
- :6 water
- :5 gas
- :4 etherisch
- :3 superetherisch
- :2 subatomair
- :1 atomair

Wat ons eigen fysieke lichaam betreft kunnen we dan nog onderscheid maken tussen ons *organisme* dat tastbaar en zichtbaar is en dat zich bevindt op de niveaus 49:5-7, en het *etherische lichaam*, het energielichaam op de niveaus 49:1-4, dat het organisme vitaliseert en tot leven brengt.

In het emotionele lichaam, 48, kunnen we hogere of positieve emoties en lagere of negatieve emoties onderscheiden waarbij 48:1 het hoogste emotionele niveau aanduidt en 48:7 het laagste. De hoogste emoties raken daarbij aan het laagste niveau van het essentieel bewustzijn: 46:7.

Op het mentale niveau kunnen we het eigenlijke mentale bewustzijn en het causale bewustzijn onderscheiden.

- 47:6-7 is daarbij het lager mentale of lagere denken. Dit staat onder invloed van onze emoties.
- 47:4-5 is het hoger mentale of hogere denken. Dit staat onder invloed van het causale bewustzijn.
- 47:1-3 omvat het causale bewustzijn of zielsbewustzijn. Dit wordt verder als volgt ingedeeld:

47:3 is het wijsheidscentrum. Dit staat in verbinding met 47:4-5, het hoger mentale bewustzijn.

47:2 is het éénheidscentrum. Dit staat in verbinding met 46, het essentiële of éénheidsbewustzijn.

47:1 is het wil-centrum. Dit staat in verbinding met 45, het superessentiële bewustzijn dat onze wil vertegenwoordigt.

Een belangrijke onderverdeling die verder kan worden gemaakt is die tussen het **eerste zelf**, het **tweede zelf** en het **derde zelf**.

Het eerste zelf omvat de persoonlijkheid, de niveaus 47:4 - 49:7. Het identificeert zich in de eerste plaats met zijn fysieke lichaam, met materiële bezittingen en materiële kwaliteiten. Voor het eerste zelf geldt: **Alles is materie**.

Het tweede zelf omvat onze bewustzijnskwaliteiten op de niveaus 45:4 - 47:3. Hier identificeren we ons met name met het éénheidsbewustzijn. Op dit niveau verliezen materiële bezittingen hun betekenis. Voor het tweede zelf geldt: **Alles is bewustzijn**.

Het derde zelf omvat de niveaus 43:4 - 45:3. Op dit niveau identificeren we ons met onze energetische of wils-kwaliteiten. Voor het derde zelf geldt: **Alles is energie**.

Monade

Ons diepste zelf is de monade, onze identiteit op niveau 1. De monade kan zich niet van zichzelf bewust zijn maar moet zich daarvoor verbinden met één of enkele van de lagere werelden. Wij, als mensen, kunnen ons alleen bewust worden van onszelf en van de wereld door middel van de werelden van de persoonlijkheid op de niveaus 49, 48 en 47.

Alleen door middel van deze werelden kunnen we bewustzijn ervaren en daarom moeten we in die werelden incarneren, daar een lichaam vormen, opgebouwd uit de materie van die wereld. Door middel van dat lichaam kunnen we dan in die wereld functioneren en daar ervaring opdoen. Door die ervaring ontwikkelen we ons en door die ontwikkeling zijn we vervolgens in staat op steeds hogere werelden te functioneren.

Enveloppen

De lichamen waarmee we in de opeenvolgende werelden functioneren worden enveloppen genoemd omdat de monade zich hiermee omhult zodat we met behulp van die lichamen de wereld kunnen ervaren.

Objectieve Psychotherapie

1 Inleiding tot een objectivering van de psychotherapie

De uitgangspunten

Lichamelijke gezondheidszorg is gebaseerd op objectieve gegevens; op bloedonderzoek, röntgenfoto's, scans ... Ze is praktisch en effectief.

Geestelijke gezondheidszorg daarentegen is gebaseerd op de innerlijke ervaringen van de cliënt en de persoonlijke opvatting van de therapeut. Deze benadering is subjectief en de effectiviteit ervan is helaas beperkt.

Dit boek gaat over de mogelijkheid om psychische problemen objectief, als vanaf een afstand te bekijken en praktisch op te lossen zoals dat ook bij lichamelijke problemen het geval is. Niet alleen kleine verstoringen kunnen op deze manier worden verholpen maar ook grote problemen die voor de reguliere zorg moeilijk te behandelen zijn. Uitgangspunt daarbij is een transpersoonlijk inzicht zoals dat bijvoorbeeld kan worden verkregen vanuit Mindfulness of Vipassana meditatie.

Psychische aandoeningen zijn bijna per definitie subjectief en ongrijpbaar. Maar door ze vanuit een nieuw perspectief te benaderen veranderen ze in praktische problemen die eenvoudig te hanteren zijn. Dat lukt niet altijd en niet bij iedereen maar vaak genoeg om erop te vertrouwen dat veel van de problemen waar de psychiatrie mee worstelt op deze manier kunnen worden opgelost.

In ons alledaagse bewustzijn ervaren we emoties als innerlijke gevoelens die we verder niet kunnen lokaliseren. Negatieve emoties zijn ongrijpbaar maar ze kunnen ons volledig beheersen waardoor we er machteloos aan zijn overgeleverd. Dat maakt de omgang met trauma's zo moeilijk. Deze situatie verandert wanneer we onszelf naar een hoger niveau van bewustzijn verplaatsen zoals dat bij Mindfulness-meditatie gebeurt. Innerlijke gevoelens veranderen daarbij in uiterlijke beelden die objectief kunnen worden waargenomen waardoor ze emotioneel ook minder belastend worden. Dit veranderde perspectief heeft grote invloed op de therapeutische mogelijkheden.

Door onszelf op te tillen naar een 'hoger' niveau, verzinken emoties relatief gezien naar een 'lager' niveau. Ze worden daardoor meer tastbaar waardoor een objectieve benadering mogelijk wordt.
Objectieve psychotherapie is dan ook alleen mogelijk vanuit een transpersoonlijk bewustzijnsniveau.

De kracht van aandacht

Alle emotionele ervaringen laten sporen achter in ons emotionele bewustzijn, het is als water dat door verschillende gebeurtenissen in beroering kan worden gebracht. Op een vergelijkbare manier wordt ook ons emotionele bewustzijn door trauma's en andere ervaringen verstoord.

Bij terloopse ervaringen lossen die verstoringen snel weer op.

Heftige ervaringen brengen ons emotionele bewustzijn langere tijd in beroering en ernstige trauma's veroorzaken zulke heftige verstoringen dat we daar ons hele verdere leven last van kunnen blijven houden.

Ongewild vormen emotionele ervaringen op deze manier patronen in ons emotionele bewustzijn die we tijdens de meditatie als objecten buiten onszelf kunnen waarnemen.

Met onze aandacht kunnen we zelf ook patronen vormen. Onze aandacht heeft energie waarmee we doelgericht kunnen handelen, bijvoorbeeld wanneer we visualiseren en innerlijke beelden vormen.

Objectieve Psychotherapie

Met die aandacht kunnen we niet alleen beelden visualiseren, we kunnen daarmee ook de patronen veranderen die eerder onder invloed van emotionele ervaringen zijn ontstaan. Met onze gerichte aandacht kunnen we de die oude patronen bewerken, we kunnen ze groter maken of kleiner of helemaal veranderen en zo kunnen we de emotionele verstoringen oplossen die in het verleden onder invloed van traumatische ervaringen zijn ontstaan.

Die patronen zijn niet alleen de plaatjes die we tijdens de meditatie kunnen waarnemen. Ze vertegenwoordigen ook de energie die met het trauma samenhangt. Heftige trauma's veroorzaken patronen die een krachtige energie bezitten. Het is deze energie die bedreigend of beangstigend of overweldigend kan zijn, zo ernstig zelfs dat door het contact daarmee een secundair trauma kan ontstaan.

Het is daarom belangrijk om die krachtige emotionele verstoring voorzichtig vanaf een afstand te observeren zoals dat bij objectieve psychotherapie mogelijk is. Als we die patronen door middel van visualisaties willen oplossen dan is het ook noodzakelijk daar een helder beeld van te hebben zodat we precies weten wat we moeten doen. Hoe duidelijker het beeld is dat we van die verstoring hebben, des te preciezer we het ook kunnen oplossen. Vergelijk het met een bezoek aan de tandarts. Het is niet voldoende te laten weten dat je kiespijn hebt, hij moet ook precies onderzoeken waar het gaatje zit. Een objectieve benadering is bij dit alles essentieel, niet alleen bij de tandarts, maar ook bij de psychotherapie.

De therapie

De patronen die als gevolg van emotionele gebeurtenissen in het bewustzijn ontstaan worden 'elementalen' genoemd. Ze zijn altijd -subjectief- aanwezig, ook als we ons daar niet zo duidelijk van bewust zijn. Dan kunnen ze worden ervaren als een innerlijk gevoel van onrust of angst of verwarring.

Tijdens de meditatie kunnen die elementalen ook -objectief- worden waargenomen, door de 'Innerlijke waarnemer', of 'Het Zelf'.

Alle emotionele ervaringen ontstaan uit een interactie tussen het Zelf en die elementalen en als gevolg van die interactie zijn er verschillende uitkomsten mogelijk:

1 Als het Zelf krachtiger is dan die elementalen dan zal het Zelf de emoties waarmee het wordt geconfronteerd gemakkelijk kunnen hanteren zonder daarbij in verwarring te raken. Zoals een volwassene die zonder veel problemen met zijn dagelijkse emoties kan omgaan.

2 Als het elementaal krachtiger is dan het Zelf dan zal de daarbij behorende emotie als overweldigend worden ervaren. Zoals een kind dat door zijn emoties in verwarring wordt gebracht of een volwassene die een traumatische ervaring meemaakt. Het Zelf verliest zich dan in de emotie die hem overheerst. Zo kan een basisgevoel van angst of onzekerheid ontstaan of andere psychische problemen die therapeutische hulp wenselijk maken.

Objectieve psychotherapie is er nu op gericht het Zelf ten opzichte van het elementaal te versterken. Dat kan op twee manieren gebeuren:

- 1 Door het Zelf te versterken of,
- 2 Door het elementaal te verzwakken.

Objectieve Psychotherapie

Het Zelf kan -tijdelijk- worden versterkt door het bewustzijnsniveau daarvan te verhogen, door het op te tillen van een persoonlijk- naar een transpersoonlijk niveau. Dat is wat er gebeurt bij Mindfulness meditatie. Dit heeft twee gevolgen. In de eerste plaats is een hoger bewustzijn altijd stabielier dan een lager bewustzijn waardoor een hoger bewustzijn minder last heeft van emotionele verstoringen. In de tweede plaats verandert daarbij de innerlijke subjectieve ervaring van de emotie in een uiterlijke objectieve waarneming. Het innerlijke gevoel verandert daarbij in een uiterlijk beeld dat veel minder belastend is.

Daarnaast kun je je bewustzijn, het Zelf, ook tijdelijk verbinden met dat van een therapeut om vervolgens gezamenlijk naar een hoger bewustzijnsniveau te gaan en om gezamenlijk die verstoringen op te lossen.

Elementalen zijn ooit ontstaan als gevolg van bewustzijnservaringen. Door ze als objecten zichtbaar te maken ontstaat ook de mogelijkheid die objecten doelgericht door middel van je aandacht te veranderen. Door middel van visualisaties kunnen die elementalen geheel of gedeeltelijk worden opgelost of afgebroken waardoor ze worden verzwakt. De onderlinge krachtsverhouding tussen Zelf en het elementaal zal daardoor ten gunste van het Zelf worden gewijzigd, ook wanneer het Zelf, na de meditatie weer naar zijn oorspronkelijke bewustzijnsniveau terugkeert. De therapie heeft dan zijn werk gedaan en het Zelf zal zich blijvend stabielier voelen ten opzichte van het elementaal (of het trauma) of wat daarvan nog over is.

De mogelijkheden

Met behulp van objectieve psychotherapie kunnen dezelfde verstoringen worden behandeld als met reguliere psychotherapie maar de objectieve benadering is veel concreter en doelgerichter. Uitgangspunt is niet langer het innerlijke gevoel van de cliënt die de basis vormt voor de diagnostiek, het startpunt van de reguliere behandeling. Uitgangspunt vormt nu de concrete verstoring zoals die in het innerlijke beeld zichtbaar wordt. Hierdoor kan een heel spectrum aan nieuwe mogelijkheden ontstaan.

Als therapeut ben je niet meer volledig afhankelijk van wat de cliënt je vertelt, je kunt zelfstandig in diens emotionele bewustzijn op zoek gaan naar de verstoringen die daar aanwezig zijn. Die worden daar zichtbaar als objectieve beelden die weinig emoties oproepen. Ook verborgen problemen en heftige trauma's kunnen op deze manier worden benaderd.

Zoals:

Problemen die in het onderbewustzijn verborgen liggen.

Problemen die te heftig zijn voor een rechtstreeks contact.

Subtiele verstoringen die niet kunnen worden gediagnosticeerd, 'niet lekker in je vel zitten' maar waar evengoed grote problemen onder verborgen kunnen liggen.

Problemen bij kleine kinderen zoals huilbaby's.

Problemen bij verwarde ouderen.

Een transpersoonlijke benadering biedt mogelijkheden die vanuit het niveau van de persoonlijkheid ondenkbaar zijn. Eén van die mogelijkheden komt voort uit het feit dat het transpersoonlijke bewustzijn niet-lokaal is, beelden en gevoelens blijven niet beperkt tot datgene wat de cliënt je vertelt maar vormen een 'weten' dat niet aan plaats of tijd is gebonden. Dat betekent bijvoorbeeld

Objectieve Psychotherapie

dat je telefonisch met cliënten van over de hele wereld contact kunt hebben en met hun emotionele bewustzijn kunt werken zonder dat daarbij veel hoeft te worden verteld. Op deze manier kun je net zo gemakkelijk ook werken met diens kinderen, klein-kinderen, ouders of grootouders.

Voor therapeuten die geen ervaring hebben met visualisaties en meditatieve technieken is dit alles moeilijk voorstelbaar maar voor hen die daarmee vertrouwd zijn is deze werkwijze gemakkelijk toegankelijk al geldt ook hier dat alles geleerd moet worden en dat inzichten langzaam groeien. Niet alle problemen zijn dan ook onmiddellijk oplosbaar.

Met behulp van objectieve psychotherapie kun je vanuit het transpersoonlijke bewustzijn verstoringen oplossen die zich in het emotionele bewustzijn bevinden. Maar er zijn ook problemen die een lichamelijke oorsprong hebben en die op deze manier dus niet te verhelpen zijn. Daarnaast zijn er verstoringen waarvan de oorsprong veel dieper in het onderbewustzijn verborgen ligt dan waartoe de therapeut toegang heeft.

Vanuit ons emotionele bewustzijn kunnen we geen inzicht krijgen in mentale problemen. Om diezelfde reden kan vanuit de persoonlijkheid het transpersoonlijke ook niet worden beredeneerd. Deze objectieve psychotherapie is dan ook alleen mogelijk vanuit het transpersoonlijke bewustzijn en daarmee bevinden we ons op de rand van wat we met ons bewustzijn kunnen bevatten. Dat maakt het noodzakelijk dit gebied met de nodige voorzichtigheid te verkennen.

2 Inleiding tot Transpersoonlijke Traumatherapie

Transpersoonlijke Traumatherapie maakt een objectieve diagnose en behandeling mogelijk van psychische verstoringen die daarbij door middel van visualisaties kunnen worden opgelost. 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 wel 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 (Goenka¹). 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.

Objectieve Psychotherapie

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 doelgericht 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.

Objectieve Psychotherapie

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 bewustzijns ladder 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.

Wat is nu de betekenis van deze visualisatie methode?

Lang geleden werden lichamelijke gezondheidsklachten vooral ervaren als subjectieve problemen zoals buikpijn of hoofdpijn. Pas na het ontwikkelen van objectieve diagnostische

Objectieve Psychotherapie

onderzoeksmethoden zoals Röntgenfoto's en bloedonderzoek werd een objectieve behandeling van lichamelijke klachten mogelijk en mede door die objectiviteit is de geneeskunde in de afgelopen eeuw zoveel effectiever geworden.

Transpersoonlijke traumatherapie zou je kunnen zien als de objectivering van subjectieve psychische klachten.

In de GGZ werken we nog steeds op basis van subjectieve diagnoses en even subjectieve therapieën, zoals gesprekstherapie. De effectiviteit daarvan is beperkt met onbehandelbare aandoeningen en lange wachtlijsten tot gevolg. Dat verandert wanneer we onszelf als het ware optillen naar het transpersoonlijke niveau. Innerlijk ervaren emotionele gevoelens veranderen daardoor in uiterlijk zichtbare pakketjes emotionele energie. Transpersoonlijke traumatherapie maakt het op deze manier mogelijk innerlijke emotionele problemen als uiterlijke verstoringen waar te nemen. Subjectieve klachten worden op deze manier objectief zichtbaar waarna die verstoringen met behulp van visualisaties kunnen worden verwijderd.

Onder 'transpersoonlijk' verstaan we hierbij 'causaal', het bewustzijn voorbij de persoonlijkheid, voorbij emoties en gedachten. Het is de 'getuige' 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.

**Deel één:
Theoretische achtergrond**

Objectieve Psychotherapie

3 Een nieuw paradigma

De onttoverde wereld

De geneeskunde heeft in de afgelopen eeuwen grote vooruitgang geboekt. Lichamelijke problemen kunnen in veel gevallen nauwkeurig worden beschreven en effectief worden behandeld. De diagnose is daarbij gebaseerd op een objectief waarneembare lichamelijke verstoring en de behandeling is erop gericht die verstoring, met soms chirurgische precisie, weg te nemen. Dat succes geldt helaas in veel mindere mate voor psychische problemen. De diagnose daarvan vindt plaats op basis van subjectief ervaren klachten en de behandeling is gericht op het bestrijden van die klachten, veelal zonder daarbij aandacht te hebben voor onderliggende oorzaken. In veel gevallen is het effect van de behandeling dan ook teleurstellend. Veel mensen met psychische problemen blijven daardoor hun hele leven klachten houden, ondanks de therapie die ze krijgen. In het ideale geval zouden psychische verstoringen met dezelfde chirurgische precisie moeten kunnen worden verwijderd als lichamelijke problemen maar om dat doel te bereiken is nog een lange weg te gaan en dit vereist een heel andere kijk op de wereld van de psyche.

Onze opvattingen over de fysieke wereld zijn in de afgelopen eeuwen ingrijpend veranderd en die veranderingen zijn vaak moeizaam tot stand gekomen. Op 17 februari 1600 werd Giordano Bruno in Rome op de brandstapel ter dood gebracht om zijn ketterse opvattingen. Hij zei namelijk, in navolging van Copernicus, dat de aarde om de zon draaide terwijl de officiële kerkelijke leer juist het tegenovergestelde beweerde.

De dood van Bruno, en in latere jaren ook het proces tegen Galileï, markeerde de Renaissance. Het betekende het einde van de religieuze dogma's en het begin van de moderne westerse opvattingen met hun rationele inzichten, gebaseerd op experimenteel onderzoek. Dit zou de basis gaan vormen voor nieuwe wetenschappelijke en technische benaderingen die de wereld zouden transformeren. Het was de *onttovering* van de wereld zoals Max Weber het noemde. Onze opvatting over de wereld werd niet langer beheerst door mythisch en magisch denken en het geloof in hogere machten maar door een nuchtere rationaliteit waarbij we ons baseren op objectieve feiten. Onze door emoties bepaalde opvatting over de wereld werd daarbij geleidelijk aan vervangen door een rationele opvatting die gebaseerd is op mentale inzichten. Deze kijk op de wereld heeft ook betrekking op onszelf. Ons eigen bestaan wordt meer en meer bekeken vanuit een nuchtere rationaliteit en gereduceerd tot een materiële werkelijkheid die zich beperkt tot datgene wat tastbaar en meetbaar is. Helaas verliest met die onttovering van de wereld ons eigen leven ook elke diepere betekenis. Het uitgangspunt van de moderne psychologie is dan ook dat ons bewustzijn slechts het toevallige resultaat is van de werking van onze hersenen en als die hersenen ophouden te functioneren dan houden we op te bestaan. Maar, hoe rationeel onderbouwd ook, daarmee is nog niet het laatste woord gezegd over wie wij zijn.

Volgens de Amerikaanse natuurkundige en wetenschapsfilosoof Thomas Kuhn ontwikkelt de wetenschap zich niet lineair, als een langzaam uitdijende hoeveelheid inzichten maar als opeenvolgende golfbewegingen van nieuwe opvattingen die een uiteindelijke waarheid steeds dichter benaderen. Paradigma's noemt hij die. De volledige waarheid kennen we niet en zullen we misschien ook wel nooit leren kennen. Het heersende paradigma, onze huidige wetenschappelijke opvatting, is niet 'de waarheid' maar de beste benadering van die waarheid, een voorlopige stand van zaken. De heersende opvatting over de werkelijkheid vormt een raamwerk van overtuigingen waarbinnen de wetenschap zich beweegt, totdat er teveel meetresultaten en teveel nieuwe inzichten zijn verzameld die niet langer binnen dit raamwerk passen. Dan moet er een nieuwe opvatting over

Objectieve Psychotherapie

de werkelijkheid worden ontwikkeld, een nieuw paradigma, van waaruit ook die afwijkende resultaten kunnen worden begrepen.

De algemene opvatting binnen de psychiatrie is dat psychische activiteiten zijn terug te voeren tot neurologische processen. Het bewustzijn wordt geproduceerd door de hersenen. En als er verstoringen zijn in het bewustzijn dan moeten die dus het gevolg zijn van een verstoorde hersenwerking. Dat betekent vervolgens dat je psychische aandoeningen kunt oplossen door die hersenwerking te corrigeren. Maar vele jaren intensief hersenonderzoek heeft een oplossing voor psychiatrische problemen nog niet veel dichterbij gebracht. Er zijn dus goede redenen het blikveld te verruimen en op zoek te gaan naar een nieuwe benadering. We moeten ons daarbij realiseren dat er alleen al in Nederland honderdduizenden psychiatrische patiënten zijn met ongeneeslijke klachten die niet of onvoldoende kunnen worden geholpen. Veel problemen kunnen niet vanuit het heersende paradigma worden opgelost. Veel aandoeningen zijn bijna per definitie ongeneeslijk. Het wordt daarom tijd voor een nieuwe benadering, een nieuwe opvatting over het ontstaan en behandelen van psychische problemen.

Psychische problemen zijn verstoringen in het bewustzijn maar we moeten allereerst constateren dat we niet weten wat bewustzijn eigenlijk is. Vervolgens is er geen enkel objectief bewijs waaruit blijkt dat het bewustzijn door de hersenen wordt geproduceerd. Het is dan ook niet vanzelfsprekend dat die verstoringen vanuit de hersenen ontstaan en van daaruit kunnen worden opgelost. Een alternatief paradigma impliceert dat het bewustzijn *niet* ontstaat in de hersenen. Verstoringen van het bewustzijn zoals angsten en depressies zijn dan ook misschien niet het gevolg van een verstoorde hersenwerking maar op zichzelf staande fenomenen.

Wanneer we onze opeenvolgende opvattingen over onszelf en de wereld op een rij zetten dan zien we eerst de betoverde mythische en magische wereld van de middeleeuwen, waar goden en engelen verantwoordelijk zijn voor ons heil en onheil. Dit is de wereld van het emotionele bewustzijn. Vervolgens krijgen we met *de Verlichting* de onttovering van de wereld die deze reduceert tot datgene wat tastbaar en meetbaar is. Dit is de wereld van het mentale bewustzijn. Maar ook deze benadering schiet tekort omdat we veel psychische ervaringen niet rationeel kunnen verklaren. Zo ontstaat de behoefte aan een nieuwe betovering, een betovering die inzicht kan geven in de niveaus van de werkelijkheid die de fysieke realiteit en het rationele denken overstijgen. We komen daarmee in de wereld van het causale bewustzijn. Dat is de wereld van de transpersoonlijke traumatherapie.

Ken Wilber beschrijft deze opeenvolgende niveaus als *pré-persoonlijk*, *persoonlijk* en *transpersoonlijk*.

Pré-persoonlijk of *pré-rationeel* is daarbij in de persoonlijke ontwikkeling de fase van emotionaliteit en het magische kinderlijke denken.

Vervolgens is er de *rationele ontwikkeling*, het domein van het gezonde verstand. Ze heeft behoefte aan logische verklaringen die objectief bewijsbaar zijn.

Tenslotte is er het domein van het *transpersoonlijke*. Dit omvat en overstijgt op zijn beurt het rationele maar voldoet daarbij nog steeds aan alle eisen die je aan het rationele kunt stellen. Het transpersoonlijke vertegenwoordigt het inzicht dat een mens meer is dan zijn fysieke lichaam en meer is dan zijn gedachten en emoties. Het stelt dat het in dat lichaam wonende bewustzijn een autonome kracht is die gebonden is aan eigen wetten en regels die rationeel benaderd kunnen worden maar die tegelijkertijd het rationele denken overstijgen. Deze transpersoonlijke benadering maakt een nieuw inzicht mogelijk in onszelf en ons bewustzijn en het is deze benadering die ons kan helpen schijnbaar onoplosbare psychische problemen op te lossen.

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 niet de denker ben maar de waarnemer van die gedachten? 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 onze gedachten en emoties en worden we opgetild naar een hoger niveau van ‘zijn’ van waaruit we die gedachten en emoties kalm kunnen observeren. Vanuit dat observatiepunt krijgen we een dieper inzicht, zijn we kalm en wijs en hebben we een mild oordeel.

Transpersoonlijke traumatherapie biedt ons de mogelijkheid die innerlijke waarnemer te worden. Van hieruit kunnen we de emotionele verstoringen niet alleen observeren, we kunnen ze ook opruimen en op die manier kunnen we ook de psychische problemen oplossen die daarmee samenhangen. Het gaat daarbij niet om een filosofisch concept maar om een praktische werkwijze die meetbare resultaten oplevert.

In het dagelijkse leven identificeren we onszelf niet alleen met ons fysieke lichaam maar ook met onze emoties en gedachten. Gezamenlijk vormen ze onze persoonlijkheid, dit is wie we ‘zijn’. Maar als we onszelf observeren, als we vanaf een afstand ‘kijken’ naar onszelf, dan stijgen we uit boven die persoonlijkheid. We overstijgen dan onze emoties en onze gedachten en daarmee komen we terecht op het transpersoonlijke bewustzijnsniveau. We kunnen dit aspect van het 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 niet als zodanig. 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 'lege' bewustzijn, ontdaan van emoties en gedachten van waaruit we een on-onderbroken gevoel van identiteit ervaren, noemen we de ziel. 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. De ziel blijft steeds dezelfde. We kunnen de ziel en de persoonlijkheid naast elkaar onderscheiden, als een huis dat door de jaren heen steeds hetzelfde blijft met 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. Vanuit de ziel kijken we naar onze persoonlijkheid, ons alledaagse ‘zelf’, zoals een moeder liefdevol kijkt naar haar kind, ondanks de domme dingen die het misschien doet.

Op mentaal niveau kunnen we denken en redeneren en op basis daarvan genereren we levenservaring. Deze, door de persoonlijkheid gegenereerde levenswijsheid, wordt in de ziel

Objectieve Psychotherapie

verzameld. Het zielsbewustzijn vertegenwoordigt onze wijsheid en op basis van die verzamelde levenswijsheid kan de ziel zich steeds verder ontwikkelen en zo worden we steeds wijzere mensen.

Vanuit de ziel kunnen we de persoonlijkheid als vanaf een afstand waarnemen zoals we dat bij Mindfulness doen. We kijken als het ware naar ons denken en daarbij kunnen we onze gedachten observeren. Omgekeerd is dat niet mogelijk, vanuit het denken kunnen we de ziel niet observeren. Vanuit een hoger bewustzijnsniveau kunnen we wel het lagere onderzoeken, niet omgekeerd. Vanuit een lager bewustzijnsniveau kunnen we het hogere niet waarnemen en zeker niet begrijpen. Voor ons -lagere- mentale bewustzijn bestaat de ziel dan ook niet. 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.

Transpersoonlijke traumatherapie werkt vanuit het zielsbewustzijn, niet vanuit het denken. Deze benadering kan daarbij worden verklaard en begrepen vanuit een esoterische kijk op de werkelijkheid zoals die door Henry Laurency is beschreven op basis van het werk van Pythagoras en zoals die in het boek *De Geheimen van de Ziel*³ is samengevat. Deze esoterische benadering wordt Hylozoic genoemd. Ze is niet bedoeld als een religieus dogma maar als een werkhypothese die het ons mogelijk maakt een steeds beter inzicht te ontwikkelen in de niveaus van de werkelijkheid die achter het denken verborgen liggen. In Hylozoics wordt benadrukt dat je niets op gezag van anderen moet aannemen, je moet je eigen waarheid ontdekken en daar ook de verantwoordelijkheid voor nemen.

³ Aaldijk, Kees en Marijke (2009). *De geheimen van de ziel*. Uitgeverij Elmar

4 Het transpersoonlijke mensbeeld

Een eerste kennismaking

Psychotherapie is een nog jonge wetenschap. De vaak langdurige behandelingen, de beperkte resultaten, de lange wachtlijsten en de onbeheersbare kosten maken duidelijk dat er grote behoefte is aan nieuwe inzichten en effectievere werkwijzen. Transpersoonlijke traumatherapie kan zo'n effectievere therapievorm zijn.

Het uitgangspunt van transpersoonlijke traumatherapie is dat psychische klachten en psychiatrische aandoeningen veelal het gevolg zijn van emotionele trauma's. Heftige emotionele ervaringen en langdurige spanningen veroorzaken verstoringen in het emotionele bewustzijn die daar als littekens achterblijven. Deze emotionele littekens werken door naar het zenuwstelsel en de hersenen om op die manier niet alleen psychische maar vaak ook lichamelijke klachten te veroorzaken. Door die littekens en de daarmee verbonden trauma's op te lossen verdwijnen die klachten. Met behulp van transpersoonlijke traumatherapie kan dat doel worden bereikt. Deze benadering heeft een vanzelfsprekende logica, kan breed worden toegepast en is verrassend effectief.

In essentie is transpersoonlijke traumatherapie een visualisatie oefening.

Met behulp van onze aandacht kunnen we patronen zoals bloemen of bomen visualiseren in ons emotionele bewustzijn. Op een vergelijkbare manier kunnen traumatische ervaringen ook patronen veroorzaken die op hun beurt weer emotionele verstoringen tot gevolg hebben.

Met behulp van transpersoonlijke traumatherapie kunnen die patronen worden geneutraliseerd. De emotionele littekens die door trauma's zijn veroorzaakt worden daarbij weg-gevisualiseerd en daarmee verdwijnen dan ook de bijbehorende klachten. Het is niet veel anders dan het helen van een wond in het fysieke lichaam. Ook dit heeft tot gevolg dat de klachten verdwijnen.

Zo blijkt er een overeenkomst te zijn tussen lichamelijke problemen en psychische problemen.

Lichamelijke verstoringen kunnen door de geneeskunde als objecten uit het fysieke lichaam worden verwijderd.

Psychische verstoringen kunnen door middel van transpersoonlijke traumatherapie als objecten uit het emotionele lichaam worden verwijderd.

Van veel emotionele verstoringen zijn we ons wel bewust. De scheiding van ouders, gepest worden op school, ziekte, ongeluk of overlijden. Deze traumatische ervaringen kunnen we ons goed herinneren. Maar in veel gevallen is de betrokkene zich niet of nauwelijks bewust van de emotionele littekens die hij met zich meedraagt, hij ervaart alleen de gevolgen daarvan zoals angsten of depressies. Vaak zitten die verstoringen diep in het onderbewustzijn verborgen zoals dat bij geboortetrauma's of vroegkinderlijke verstoringen het geval is. Sommige problemen zijn daarbij zo complex of de betrokkene is er zodanig mee vergroeid dat de gangbare behandelvormen tekort schieten. In al deze gevallen kan transpersoonlijke traumatherapie uitkomst bieden. Het is een visualisatie methode waarmee deze verstoringen kunnen worden waargenomen en opgelost waardoor vaak korte tijd een grote verbetering kan worden bereikt.

Alles vibreert

Alles vibreert: Atomen, moleculen en de kleinste subatomaire deeltjes. Ze vibreren niet alleen, ze zijn ook opgebouwd uit vibraties. Het zijn vibratie patronen die met elkaar resoneren, onderling energie uitwisselen en zo op hun omgeving reageren.

Datzelfde geldt ook voor gedachten en emoties. Ook dat zijn pakketjes vibrerende energie. Deze energie bevat informatie en het is deze informatie die wij als emoties en gedachten kennen. Als

Objectieve Psychotherapie

onze gedachten invloed hebben op onze emoties, of omgekeerd, als onze emoties onze gedachten beïnvloeden, dan komt dat omdat die verschillende vibraties met elkaar resoneren waardoor de energiepatronen veranderen, ze elkaar uitdoven of versterken. Bewustzijnservaringen kunnen daarbij worden gezien als de interacties tussen deze vibratie patronen. Bewustzijnsontwikkeling is een proces waarbij die vibraties steeds harmonieuzer worden en daarbij een steeds hogere frequentie krijgen.

Emoties zijn vibrerende patronen van emotionele energie en emotionele trauma's zijn geïsoleerde pakketjes energie waarvan de vibraties niet in harmonie zijn met hun omgeving. Hierdoor ontstaan verstoringen in de rest van het emotionele bewustzijn waardoor vervolgens allerlei psychische en psychiatrische klachten kunnen ontstaan.

Door middel van ons zenuwstelsel en onze hersenen zijn de subtiele energieën van onze emoties en gedachten verbonden met de grovere structuren van ons fysieke lichaam. Met behulp van onze hersenen kunnen we vervolgens al die energieën als bewustzijn ervaren. De gangbare opvatting over onze bewustzijnservaringen is dat ze door onze hersenen worden geproduceerd. Maar, emoties, gedachten en andere bewustzijnskwaliteiten zijn zelfstandige fenomenen die onafhankelijk van onze hersenen bestaan maar die zich via onze hersenen aan ons kenbaar maken. Zoals een radio ons in staat stelt muziek te horen, zo kunnen wij door middel van onze hersenen emoties en gedachten ervaren. Deze worden niet door de hersenen geproduceerd net zo min als het weerbericht door de radio wordt gemaakt. Vanuit bijvoorbeeld bijna-dood ervaringen weten we dat er situaties zijn waarbij we volledig bewust kunnen zijn, (emoties en gedachten en visuele beelden kunnen ervaren), ook wanneer er geen hersenwerking meer kan worden geregistreerd.

De esoterische verklaring voor onze bewustzijnservaringen is dat die verschillende ervaringsniveaus opeenvolgende "werelden" vertegenwoordigen die gelijktijdig naast elkaar bestaan. Die werelden bestaan onafhankelijk van onze waarneming zoals ook de fysieke wereld onafhankelijk van ons bestaat. Al die opeenvolgende werelden zijn als electromagnetische velden die elkaar wederzijds overlappen en doordringen. Ze vormen landschappen van steeds subtielere patronen als de kleuren van een regenboog die opeenvolgend een steeds hogere frequentie bezitten. Zo bestaat er naast de bekende fysieke wereld ook een emotionele wereld en een mentale wereld. In elk van die opeenvolgende werelden bezitten we een "lichaam" dat ons in staat stelt die wereld te ervaren en daar te functioneren. Naast een fysiek lichaam hebben we dan ook een emotioneel "lichaam" en een mentaal "lichaam" waardoor we naast fysieke ervaringen ook emoties en gedachten kunnen hebben. Dankzij die verschillende lichamen die elkaar doordringen en in nauwe samenwerking met elkaar functioneren kunnen we in al die opeenvolgende werelden levenservaring verzamelen. De frequentiepatronen van die verschillende lichamen zullen daarbij steeds verder verfijnen waardoor we ook steeds subtielere ervaringen kunnen registreren. Het doel van onze opeenvolgende incarnaties is dan ook dat we ons daarbij steeds verder ontwikkelen, een steeds hoger bewustzijn krijgen en steeds wijzere mensen worden.

Onze persoonlijkheid is daarbij de samenhangende verzameling van fysieke, emotionele en mentale bewustzijnskwaliteiten waarmee we ons in het dagelijkse leven identificeren.

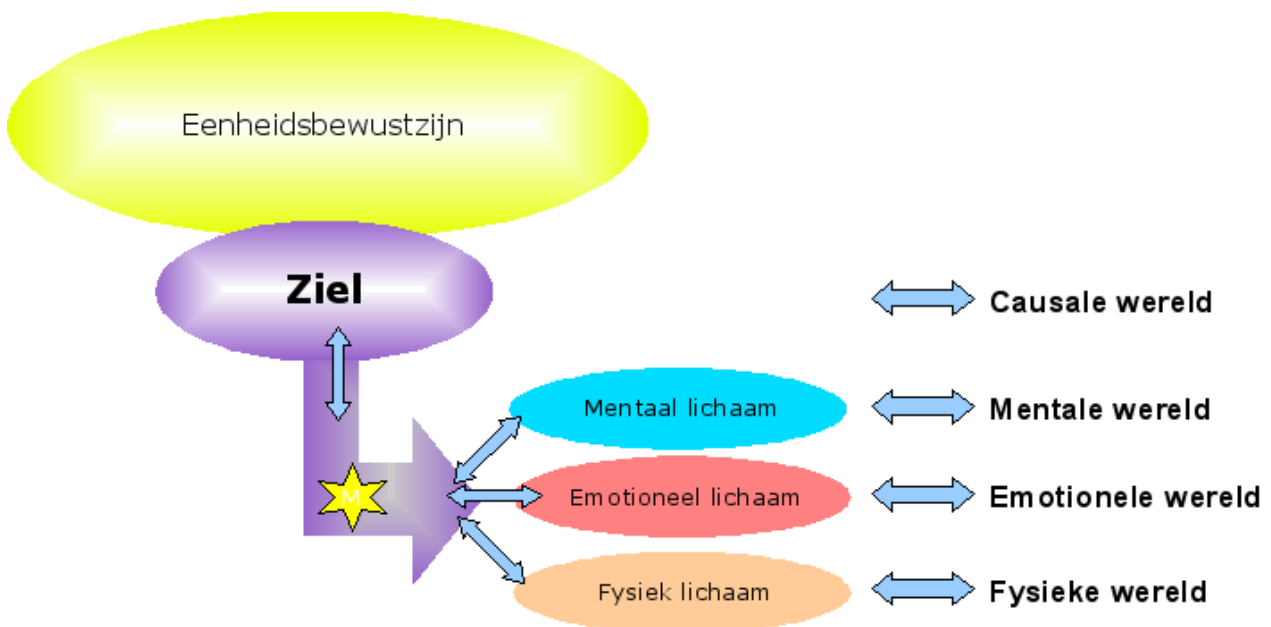
Op een hoger niveau, voorbij onze persoonlijkheid, voorbij onze emoties en gedachten, zijn er nog andere werelden. Ze zijn zo subtiel dat we ons daar nauwelijks van bewust zijn, als het ultraviolette licht dat we niet kunnen zien. Het gaat daarbij allereerst om de causale "wereld", de wereld die het denken overstijgt. Het "lichaam" dat we daar bezitten noemen we onze ziel. De vibratie patronen daarvan zijn zo subtiel dat veel mensen ze niet kunnen ervaren waardoor ze ook maar weinig contact hebben met hun ziel, zo weinig zelfs dat ze het bestaan ervan gemakkelijk kunnen

Objectieve Psychotherapie

ontkennen. Maar de belangrijkste reden dat we onze ziel niet kunnen ervaren is dat de subtiële impulsen daarvan bijna volledig worden overstemd door de kracht van onze emoties en gedachten, onze persoonlijkheid.

Op een nog hoger niveau, voorbij de ziel, komen we vervolgens in een wereld van éénheidsbewustzijn. Daar ervaren we onszelf niet langer als een afzonderlijk individu, afgescheiden van anderen. We ervaren onszelf en anderen daar als één samenhangend geheel, als een collectief bewustzijn, zonder dat we daarbij onze eigen identiteit verliezen. Dit is de wereld van mystieke éénheid; de Unio Mystica. We maken altijd deel uit van die éénheid, ook als we deze niet op een bewust niveau kunnen ervaren. Datzelfde geldt in meer of mindere mate ook voor de hogere werelden die nog achter dit éénheidsbewustzijn verborgen liggen en waarvan we in het beste geval slechts een subtiële energie kunnen ervaren. Deze energie zal ons wel beïnvloeden maar de bewustzijnsinhoud ervan zal ons veelal volledig ontgaan.

We zijn dus veel meer dan het geïsoleerde organisme dat ons in de spiegel aankijkt. Het genezen van onze eveneens onzichtbare psychische klachten is alleen mogelijk wanneer we deze subtiële niveaus in het genezingsproces betrekken.



Ons feitelijke en diepste 'zelf' is een niet nader te definiëren bewustzijnskern waarin onze unieke identiteit voor altijd vast ligt: onze Monade. Deze ligt in ons huidige leven in de ziel verborgen. Die monade kunnen we niet rechtstreeks ervaren, alleen indirect kunnen we een gevoel van 'zelf' krijgen, als onze monade mee resoneert met de lichamen waarover we in de verschillende werelden beschikken.

Wanneer die bewustzijnskern verbonden is met ons fysieke lichaam, dan ervaren we het fysieke lichaam als ons 'zelf'. Dan 'zijn' we dat fysieke lichaam. Als die bewustzijnskern verbonden is met ons emotionele lichaam en mee resoneert met onze emoties, dan 'zijn' we die emoties. Wanneer ze mee resoneert met de patronen in ons mentale lichaam dan 'zijn' we onze gedachten, dan identificeren we ons daarmee. Wanneer ze mee resoneert met onze ziel dan ervaren we de werkelijkheid vanuit het perspectief van de ziel en als ze mee resoneert met het éénheidsbewustzijn dan wordt die mystieke éénheid onze realiteit. Daarbij kunnen we vanuit het hogere bewustzijn ook nog steeds het lagere bewustzijn ervaren. Omgekeerd is dat niet mogelijk. Het lagere bewustzijn kan het hogere niet ervaren en voor het lagere bewustzijn bestaat het hogere bewustzijn dan ook niet.

Objectieve Psychotherapie

Op elk bewustzijnsniveau ervaren we onszelf en de wereld op een andere manier en 'zijn' we als het ware een ander zelf. Op elk van die opeenvolgende niveaus hebben we dan ook andere ervaringen, andere ambities en andere verlangens maar ons gevoel van identiteit, ons unieke zelf, blijft daarbij steeds behouden, zoals we gedurende ons hele leven een ononderbroken gevoel van identiteit ervaren ook al veranderen we van kind in volwassene en tenslotte in bejaarde.

Ons fysieke lichaam is relatief stabiel en zal doorgaans een heel mensenleven blijven functioneren. Zonder dat we ook maar iets hoeven te doen zal ons hart blijven kloppen, ons haar zal blijven groeien en we zullen als vanzelf door blijven gaan met ademen.

Onze emotionele- en mentale lichamen zijn daarentegen heel onrustig, ze worden voortdurend beïnvloed door de wereld om ons heen. Wanneer onze emoties en gedachten niet nadrukkelijk onder controle worden gehouden dan zullen we vooral verwarring ervaren en het in balans brengen van onze emoties en gedachten is daarom misschien wel de grootste opgave waarmee we in ons leven worden geconfronteerd.

Onze ziel (ons lichaam in de causale wereld) is vervolgens weer heel stabiel, stabiel nog dan ons fysieke lichaam. Onze ziel geeft ons een kalm gevoel van identiteit dat ons hele leven stand houdt. Het geeft ons 'Zelfbewustzijn'. Maar dit zielsbewustzijn is subtiel en wordt daardoor gemakkelijk overstemd door de onrust die we vanuit onze emoties en gedachten kunnen ervaren.

Werelden, lichamen en enveloppen

De hele kosmos is volgens de hylozoïsche benadering opgebouwd uit 49 opeenvolgende werelden, van hoog naar laag genummerd van 1 tot en met 49. Hiervan kunnen wij, als mensen, alleen de meest grofstoffelijke ervaren. Dat zijn de fysieke wereld op niveau 49, de emotionele wereld op niveau 48 en de mentale en causale wereld op niveau 47. In elk van die werelden kunnen we daarbij weer 7 subniveaus onderscheiden, genummerd van 1 tot en met 7. Daarbij verwijst 1 naar het meest fijnstoffelijke- en 7 naar het meest grofstoffelijke subniveau. Het meest grofstoffelijke van alle niveaus is daarmee 49:7, de vaste stof in onze fysieke wereld. (Zie verder ook het schema op pagina 7)

Al die werelden bevinden zich, ruimtelijk gezien, op dezelfde plaats, ze doordringen en omhullen elkaar. Datzelfde geldt ook voor de lichamen die we in die opeenvolgende werelden bezitten en die het ons mogelijk maken daarin te functioneren. Ook die omhullen en doordringen elkaar, als Russische matroesjka poppen. Onze etherische-, emotionele-, mentale en causale lichamen worden om die reden ook wel enveloppen genoemd, ze omhullen ons organisme, ons fysieke lichaam. De etherische envelop steekt daarbij enkele centimeters uit, buiten het organisme. De causale envelop kan zich wel tot een tiental meter daarbuiten uitstrekken, afhankelijk van zijn ontwikkelingsniveau. Alle mensen, planten en dieren hebben zulke opeenvolgende enveloppen maar datzelfde geldt ook voor de aarde waarop we leven. Onze aarde is veel meer dan een brok dode materie, het is een levend wezen dat net als wijzelf over een fysiek-, een emotioneel-, een mentaal- en een causaal lichaam beschikt. Het volgt haar eigen bewustzijnsontwikkeling maar deelt met ons de materiële werkelijkheid. De opeenvolgende lichamen van de aarde zijn tegelijkertijd ook de opeenvolgende werelden waarin wijzelf, met onze verschillende enveloppen aanwezig zijn. Zo leven we met ons fysieke lichaam op het fysieke lichaam van de aarde, dat is de wereld waardoor we worden omringd. Met onze emotionele-, mentale- en causale enveloppen leven we in de overeenkomstige enveloppen van de aarde, zij vormen de ons omringende wereld. We zijn daarbij geen toevallige bezoekers van de aarde; dit is de plek waar we werken en ons ontwikkelen en het is door de

Objectieve Psychotherapie

interactie met de wereld om ons heen en met de verschillende bewoners daarvan dat we levenservaring verzamelen en kunnen groeien in bewustzijn.

Al die opeenvolgende werelden zijn daarbij totaal verschillend en ook onze interactie met die verschillende werelden is op elk niveau anders. In de fysieke wereld werken we met onze handen en met fysieke gereedschappen. Op hogere niveaus werken we met de subtiele lichamen die we in elk van die werelden bezitten, dat is wat we doen bij visualisaties. Niet met onze handen maar met gerichte aandacht kunnen we daardoor bloemen en bomen en huizen visualiseren. Op de steeds hogere niveaus van bewustzijn vereist de interactie met die wereld een steeds intensievere aandacht en onze aandacht wordt op die hogere niveaus dan ook een steeds krachtiger instrument. De ontwikkeling daarvan en het aansturen van de energie die daarvoor nodig is, is dan ook de essentie van bewustzijnsontwikkeling.

Het werken met die aandacht is ook de essentie van transpersoonlijke traumatherapie. Zo kunnen we de verstoringen die in de emotionele wereld aanwezig zijn waarnemen en vervolgens met onze gerichte aandacht weg-visualiseren.

De ontwikkeling van ons fysieke bewustzijn (Niveau 49)

Ons fysieke lichaam bestaat uit twee gedeelten, ons organisme (niveau 49:5-7), dat we kunnen zien en aanraken en het etherische lichaam (niveau 49:1-4), een energieveld dat het organisme van energie voorziet en tot leven brengt. Vanuit een esoterisch perspectief wordt het etherische lichaam gezien als het eigenlijke fysieke lichaam. Hierin zijn alle relevante functies verzameld en het organisme, ons lichaam, is een niet noodzakelijke uitbreiding daarvan. Bij alle ervaringen van ziekte, gezondheid en vitaliteit speelt het etherische lichaam dan ook een doorslaggevende rol. Het bevat de blauwdruk voor ons organisme en wanneer het organisme niet goed functioneert dan ligt de oorzaak daarvan doorgaans in het etherische lichaam. Ziekte en gezondheid hebben dus altijd mede betrekking op het etherische lichaam. Er zijn dan ook speciale geneeswijzen die specifiek gericht zijn op het genezen van het etherische lichaam zoals acupunctuur, Bach bloemenremedies en homeopathische middelen. Dat zijn middelen die op het niveau van het organisme feitelijk niet bestaan en die daarom door de reguliere geneeskunde gemakkelijk kunnen worden ontkend. Het etherische lichaam vormt ook de verbinding tussen het organisme en de subtielere lichamen in de hogere werelden, zoals het emotionele lichaam. Verstoringen vanuit die hogere werelden kunnen het etherische lichaam daarom ook beïnvloeden, het beschadigen en het functioneren ervan belemmeren. Vervolgens kunnen die etherische verstoringen ook verder worden doorgegeven naar het organisme om daar lichamelijke klachten te veroorzaken.

Het etherische lichaam is ook de beschermende omhulling van ons organisme. Het functioneert niet alleen als een verbinding naar de hogere werelden maar het vormt ook een barrière tegen de energieën uit die werelden met als gevolg dat die hogere energieën niet tot onze hersenen kunnen doordringen waardoor we die werelden ook niet of nauwelijks kunnen waarnemen. Dit is de belangrijkste reden waarom we de emotionele wereld niet kunnen zien, we de emoties van anderen nauwelijks kunnen ervaren of contact kunnen maken met overledenen.

Het organisme is niet levensvatbaar zonder het etherische lichaam terwijl, omgekeerd, het etherische lichaam heel goed kan functioneren zonder het organisme. Er zijn levensvormen die alleen over een etherisch lichaam beschikken maar geen organisme bezitten, zoals engelen. Door het ontbreken van een organisme kunnen wij hen niet zien en 'bestaan' ze dus ook niet in de tastbare wereld.

Alle levensvormen die wij kennen zoals, planten en dieren, hebben naast een organisme ook een etherisch lichaam. Vanuit mineraal, plantaardig en dierlijk niveau heeft ons fysieke lichaam zich in

Objectieve Psychotherapie

de loop van de evolutie ontwikkeld tot het verfijnde instrument dat het nu is. Als mens kunnen we hierdoor beschikken over een volledig ontwikkeld fysiek lichaam.

Onze emotionele- mentale- en causale lichamen zijn daarentegen nog volop in ontwikkeling. Onze menselijke evolutie is erop gericht deze enveloppen steeds verder te verfijnen zodat we uiteindelijk ook volledig bewust kunnen worden vanuit onze ziel. De persoonlijkheid zal dan ondergeschikt worden aan de ziel en moeiteloos daaraan gehoorzamen, zoals ons fysieke lichaam moeiteloos gehoorzaamt aan ons mentale bewustzijn. Wanneer dat doel is bereikt gaan we leven vanuit de ziel, dan 'worden' we onze ziel. Daarmee is onze menselijke evolutie voltooid en staan we op de drempel van het eenheidsbewustzijn.

De ontwikkeling van ons emotionele bewustzijn (Niveau 48)

We vinden het vanzelfsprekend dat we de fysieke wereld kunnen bewerken; met onze handen en met gereedschappen. Zo bouwen we huizen en wegen in de wereld waarin we leven.

Maar de emotionele en de mentale wereld kunnen we ook bewerken, dat doen we niet met onze handen maar met onze aandacht. Zo kunnen we bloemen en bomen en huizen visualiseren in de emotionele wereld. Die hogere werelden bestaan uit steeds subtielere materie, zogenaamde secundaire materie, en die secundaire materie reageert op de bewustzijnsactiviteiten van de individuen die zich in die werelden bevinden. Dat is precies de reden dat wij met onze aandacht beelden kunnen visualiseren. Met behulp van onze emoties en vanuit ons denken modelleren we als vanzelf de emotionele en mentale materie en die neemt daarbij de structuur aan die wij daaraan vanuit onze emoties en gedachten geven, bewust of onbewust. De kracht en de stabiliteit van de patronen die we daarbij vormen is evenredig aan de intensiteit van onze aandacht. In de subtielere werkelijkheid kunnen wij dus met onze aandacht elke vorm boetsen die we maar willen en de structuren die we daarbij vormen heten elementalen, emotionele of mentale elementalen. De emotionele en de mentale wereld zitten dan ook vol met zulke elementalen, structuren die we met onze aandacht hebben gevormd. Als gevolg daarvan heeft de emotionele wereld dan ook geen eigen structuur. Elke emotie die we hebben wordt geduldig door emotionele materie overgenomen en als gevolg daarvan zijn er in de emotionele wereld geen objectieve waarheden, zoals we die in de fysieke wereld vinden. De emotionele wereld vormt zich naar onze emoties en overtuigingen, het is dan ook een wereld van illusies.

Datzelfde geldt ook voor de mentale wereld. Ook deze bestaat uit secundaire -mentale- materie en deze reageert op elke gedachte en elke overtuiging die wij hebben. De mentale wereld wordt om die reden ook wel de wereld van ficties genoemd. Alleen door die mentale patronen te vergelijken met de fysieke realiteit kunnen we ontdekken of ze objectief waar zijn.

De emotionele en de mentale wereld zijn de werelden van illusies en ficties die geen objectieve waarheden laten zien. Dat wil niet zeggen dat alles wat we daar zien onwaar is, we weten alleen niet wat waar is en wat niet. Als we iets verwachten te zien dan zal alleen al onze verwachting dat beeld creëren en al onze innerlijke overtuigingen zullen in die werelden worden bevestigd. Voor therapie is dat bijzonder verraderlijk omdat we vanuit het niveau van de persoonlijkheid niet kunnen beoordelen wat waar is en wat niet, tenzij we over een objectief bewijs beschikken in de fysieke werkelijkheid. Vanuit causaal niveau hebben we dat probleem niet, de causale wereld laat ons, net als de fysieke wereld, een objectieve waarheid zien omdat deze wordt 'gevisualiseerd' door bewustzijnsvormen die de onze overstijgen en die alleen 'echte' waarheden vertegenwoordigen.

Net als in de fysieke wereld kunnen we ook in de emotionele wereld verschillende landschappen onderscheiden. Die wisselende landschappen vertegenwoordigen geen bergen en dalen maar verschillende niveaus van emotioneel bewustzijn. In de onderste niveaus ervaren we negatieve emoties en egoïstische gevoelens. Die zijn het resultaat van de negatieve emoties van de 'bewoners'

Objectieve Psychotherapie

die we hier vinden. De hogere emotionele niveaus vertegenwoordigen positieve en altruïstische gevoelens die resulteren in een liefdevolle verbinding met anderen. Als ons emotionele lichaam mee resoneert met lagere emoties dan ervaren we de wereld als beangstigend en bedreigend. Als ze mee resoneert met hogere emoties dan ervaren we de wereld als liefdevol en veilig. Gedurende ons leven en in alle opeenvolgende incarnaties proberen we die lagere emoties te overstijgen en hogere, liefdevolle emoties te ontwikkelen en te versterken.

Het hoogste niveau van het emotionele landschap en het eindresultaat van deze emotionele ontwikkeling kennen we als een mystieke ervaring van waaruit we ons liefdevol verbonden weten met anderen. Hier grenst het emotionele bewustzijn aan het éénheidsbewustzijn. De mysticus heeft daar de ervaring steeds vollediger met anderen verbonden te zijn. Het is voor hem alsof de grenzen van de werkelijkheid steeds verder oplossen waardoor een ervaring van expansie en grenzeloosheid ontstaat. Concretisering van ideeën past niet bij hem, concretisering betekent begrenzing. Die hoort thuis bij de mentale ontwikkeling. Een mysticus wil niet weten, hij wil ervaren, hij wil geloven. Het willen weten als een mentale activiteit verstoort slechts zijn emotionele ervaring van éénheid. Daarom kunnen de mystieke ontwikkeling en de mentale ontwikkeling maar moeilijk gelijktijdig plaatsvinden: ze sluiten elkaar grotendeels uit.

Als we sterven en ons fysieke lichaam verliezen dan houden we in de fysieke wereld op te bestaan. We bezitten dan nog steeds onze emotionele, mentale en causale enveloppen en met behulp van onze emotionele envelop worden we ons nu volledig bewust van de emotionele wereld die we dan intensiever zullen ervaren omdat die ervaring niet langer wordt gedempt door ons fysieke lichaam. We zijn nu een entiteit geworden. Entiteiten zijn mensen die niet meer over een fysiek lichaam beschikken maar met behulp van hun emotionele envelop in de emotionele wereld leven. Ze zijn dan ook nog steeds in het bezit van hun mentale- en causale enveloppen net zoals dat bij mensen in de fysieke wereld het geval is. In de emotionele wereld bevinden ze zich dan temidden van andere entiteiten, andere mensen die ook zijn overleden en van al die structuren (opgebouwd uit emotionele materie), die daar ook te vinden zijn. Dat zijn in de eerste plaats de elementalen die wijzelf, samen met alle andere mensen, met onze emoties en gedachten hebben geproduceerd. Deze hebben hier, in de emotionele wereld een tastbare vorm aangenomen en zijn hier, in dit landschap, voor ons zichtbaar. Hogere emoties ervaren we dan als helder en liefdevol. Lagere emoties maken onze omgeving donker en somber. Die verschillende landschappen worden dan ook bewoond door verschillende entiteiten, variërend van liefdevol tot boosaardig. In deze wereld leven we verder totdat we na verloop van tijd ook onze emotionele envelop verliezen om vervolgens, met behulp van onze mentale envelop, verder te leven in de mentale wereld. Tenslotte verliezen we na kortere of langere tijd ook deze mentale envelop waarna we, alleen nog omhuld door onze causale envelop, onze ziel, in de causale wereld terechtkomen. Dat hele proces kan honderden jaren duren of binnen een jaar zijn afgerond.

Of we ons ook bewust zijn van ons verblijf in de causale wereld hangt af van het bewustzijnsniveau waarop we functioneren. Als we, als mens levend in de fysieke wereld, al causaal bewustzijn hadden ontwikkeld dan kunnen we nu, na onze dood, die causale wereld nog steeds ervaren. Maar verreweg de meeste mensen hebben onvoldoende causaal bewustzijn en daarom zullen -de meesten van ons- zich, na hun overlijden ook niet bewust zijn van de causale wereld. Ze zullen hun verblijf daar slapend doorbrengen totdat ze opnieuw incarneren in een nieuw fysiek lichaam en ze deze hele cyclus van geboorte en dood weer opnieuw kunnen doorleven. Op basis van nieuwe levenservaringen kunnen ze dan ook weer een hoger bewustzijn ontwikkelen. Deze cyclus herhaalt zich, net zo lang tot we volledig bewust kunnen zijn in de causale wereld. Dat is ook het moment waarop we onze causale envelop los kunnen laten en gereed zijn om met behulp van een nieuwe essentiële envelop verder te leven vanuit eenheidsbewustzijn. Omdat de lessen in de fysieke

Objectieve Psychotherapie

werkelijkheid dan zijn geleerd is er geen noodzaak meer om opnieuw te incarneren. Maar op vrijwillige basis kunnen we hier wel weer terugkomen, afhankelijk van de taken die we onszelf hebben gesteld.

De emotionele wereld waar we na ons overlijden in terecht komen lijkt bij een eerste kennismaking misschien veel op de fysieke wereld die we zojuist hebben verlaten maar de emotionele wereld is een wereld van illusies, een fantasiewereld, terwijl de fysieke wereld ons een objectieve realiteit laat zien. Waar we nu in dat emotionele landschap terechtkomen is dan nog even de vraag. Al die landschappelijke gebieden hebben verschillende vibratie patronen, variërend van boosaardig tot liefdevol. Het vibratie niveau van ons eigen emotionele lichaam bepaalt nu onze bestemming in dat landschap. Als we tijdens ons leven overwegend gewelddadig of agressief zijn geweest dan stemmen we ons na ons overlijden af op de overeenkomstige niveaus in de emotionele wereld. Als we daarentegen liefdevol zijn geweest en positief in het leven hebben gestaan dan komen we als vanzelf in de hogere gebieden van de emotionele wereld terecht. Ons emotionele lichaam resonanceert mee met de frequentiepatronen die daar te vinden zijn en kiest de plek waarmee het het meeste harmonieert. Dat is vervolgens de plek die het beste bij ons past en waar we ons thuis zullen voelen.

Emotionaliteit is in essentie een blinde energie. De meeste mensen leven vooral vanuit hun emotionele bewustzijn en ze worden geactiveerd door hun emoties. Zonder die emotionele energie zouden ze passief zijn want mentale inzichten bezitten doorgaans onvoldoende kracht om iemand tot actie te bewegen. Om in actie te komen moeten mensen worden gemotiveerd door emotionele verlangens. Een emotie voegt daarbij niets toe aan de waarneming van de werkelijkheid, ze is geen bron van kennis of inzicht. Het belang van emotionaliteit is vooral dat het mensen in beweging brengt.

Emotioneel bewustzijn ervaren we in de eerste plaats als verlangen. Daarbij reageren we doorgaans onbewust op de emotionele gevoelens die we om ons heen ervaren zoals de stemming van de mensen waarmee we omgaan. Contacten met andere mensen, beelden op tv maar ook politieke overtuigingen en religieuze opvattingen vormen allemaal energiepatronen waar ons emotionele lichaam op reageert en ze veroorzaken dus allemaal reacties in ons emotionele lichaam. Mentale activiteiten die ook maar de geringste emotionele lading hebben vormen ook energetische structuren in ons emotionele lichaam en onze eigen aandacht bepaalt daarbij waarop we ons afstemmen en met welke patronen we gaan mee-resoneren. Die patronen reflecteren onze emotionele stemming en mentale overtuiging. Al de structuren die zich zo in het emotionele lichaam ontwikkelen weerspiegelen onze persoonlijkheid. Die structuren vormen geen objectieve waarheden, ze reflecteren slechts een persoonlijke, subjectieve waarheid. Zoals een schilder elk willekeurig beeld op zijn canvas kan aanbrengen zonder dat dat beeld ook maar enige relatie hoeft te hebben met een objectieve werkelijkheid, zo creëren wij in ons emotionele lichaam precies die structuur waar onze aandacht naar uitgaat en deze delen we vervolgens met de wereld om ons heen.

Emotionele materie is de hoogste materie die wij objectief kunnen waarnemen, zoals we dat doen in visualisatie oefeningen. Als we ons een boom voorstellen of een huis, dan wordt die in de emotionele wereld gevormd, als een elementaal, opgebouwd uit emotionele materie. Op een vergelijkbare manier veroorzaken heftige ervaringen of langdurige emotionele invloeden ook patronen in het emotionele lichaam. Deze kunnen daarin als littekens achterblijven en voor onszelf en anderen zichtbaar zijn. Alle emoties veroorzaken patronen in het emotionele lichaam. Patronen die het gevolg zijn van weinig intensieve ervaringen vervluchtigen na verloop van tijd, ze lossen op en verdwijnen vervolgens uit het emotionele lichaam en uit de emotionele wereld. Maar hoe

Objectieve Psychotherapie

krachtiger de ervaring is, des te stabielere is ook de emotionele structuur die ze veroorzaken en des te langduriger de verstoring die daarvan het gevolg kan zijn.

De structuren die we met behulp van onze aandacht in de emotionele wereld opbouwen verschillen in essentie niet van de structuren die we ook in de fysieke wereld bouwen en die we overal om ons heen kunnen zien. Ook huizen en bruggen, auto's en computers zijn het resultaat van onze gerichte aandacht en ook deze zullen na verloop van tijd desintegreren en verdwijnen al zal dat doorgaans veel langer duren dan het oplossen van onze visualisaties.

Als we een visualisatie oefening vaak genoeg herhalen dan wordt de emotionele structuur die we op deze manier creëren steeds steviger en als we de visualisatie dan ook nog met anderen delen dan bouwt zich na verloop van tijd een steeds stabielere structuur op die langere tijd in de emotionele wereld aanwezig blijft. Religies zijn voorbeelden van emotionele patronen die in de loop der eeuwen met hun miljoenen aanhangers een grote stabiliteit hebben ontwikkeld waardoor ze permanent in de emotionele wereld zichtbaar blijven. Ook anderen kunnen die beelden ervaren en zich ermee identificeren waardoor zo'n religieuze ervaring gemakkelijk overdraagbaar wordt.

Religies vertegenwoordigen slechts subjectieve opvattingen maar door de stabiliteit van het innerlijke beeld dat ze produceren geven ze een gevoel van objectiviteit. Daarmee hebben ze ook een belangrijke functie. Ze hebben namelijk een grote stabiliserende invloed op het emotionele bewustzijn van de mensen die zich ermee verbinden en daardoor hebben ze een kalmerende werking op de van nature zo onrustige emoties. Het mensbeeld dat in de religie tot uitdrukking komt geeft op deze manier een gevoel van objectieve stabiliteit terwijl het nog steeds een subjectieve ervaring is. In het emotionele landschap kunnen hierdoor veel verschillende religies naast elkaar bestaan die allemaal een totaal verschillend karakter hebben maar die elk door hun volgelingen als 'waar' worden ervaren. In de gebieden van de lagere emoties kan zich een "oog om oog" religie ontwikkelen zoals dat bijvoorbeeld in het oude testament wordt omschreven. In de hogere gebieden van het emotionele landschap is er plaats voor religies die vooral liefde en mededogen prediken. In het emotionele niveau dat grenst aan het éénheidsbewustzijn is er ruimte voor de mystieke stromingen binnen de verschillende religies, zoals het Soefisme. Maar ook het Boeddhisme is vooral op dit niveau gesitueerd.

Zo brengen stabiele emotionele structuren onze emoties tot rust. Verschillende religieuze benaderingen vormen daarbij als het ware een ladder van opeenvolgende frequentiepatronen en emotionele ervaringen die het emotionele lichaam niet alleen tot rust brengen maar de persoonlijke afstemming ook optillen van het gebied van lagere emoties naar gebieden van steeds hogere emoties. De hoogste vibraties brengen tenslotte een ervaring van verstilling en een oceanisch gevoel van verbondenheid zoals we dat kennen in de mystiek.

Emotioneel bewustzijn is op dit moment in onze menselijke ontwikkeling het belangrijkste bewustzijnsniveau. De 'gemiddelde' mens leeft vooral vanuit zijn emoties. Bijna alles wat we doen heeft op de een of andere manier een emotionele lading en daarbij is het de kracht van onze emoties die ons tot actie brengt. Pas aan het einde van onze menselijke evolutie, wanneer we alle emoties hebben doorleefd en alle patronen en structuren uit onze emotionele envelop hebben opgelost, kunnen we het emotionele bewustzijn overstijgen. Dat betekent dat onze emotionele envelop 'leeg' moet zijn. We beschikken dan nog steeds over een emotionele envelop waarmee we in de wereld van de persoonlijkheid kunnen functioneren en waarmee we de emoties van anderen kunnen ervaren maar ons emotionele bewustzijn moet dan ontdaan zijn van alle persoonlijke inhoud, onze eigen verlangens en verstoringen. Transpersoonlijke traumatherapie kan helpen bij het opruimen

Objectieve Psychotherapie

van al die patronen. Ze speelt dan ook niet alleen een rol bij het oplossen van trauma's, ze helpt ook onze identificatie met ons emotionele bewustzijn te overstijgen.

De ontwikkeling van ons mentale bewustzijn (Niveau 47:4-7)

In de mentale wereld beschikken we over een mentaal lichaam, zoals we in de fysieke wereld over een fysiek lichaam beschikken. In dat mentale lichaam vormt elke gedachte een patroon, een mentaal elementaal. Gedachten zijn dus pakketjes mentale energie zoals dat ook bij emoties het geval is. Maar anders dan bij emoties zijn zulke mentale patronen in onze visualisaties niet zichtbaar, gedachten kunnen we niet zien. De onzichtbare structuren die op deze manier door ons denken worden gevormd worden uitgewisseld met de ons omringende mentale wereld en voor een deel ook met de mentale lichamen van anderen - zoals we zelf ook mentale energieën van anderen ontvangen. Zo worden we voortdurend door onze omgeving beïnvloed en we laten op deze manier in de mentale wereld zelf ook een spoor achter van onze eigen gedachten en overtuigingen, onze mentale elementalen. Die mentale patronen resoneren met de wereld om ons heen en activeren zo vergelijkbare patronen met als gevolg dat we ons omringen met een mentale realiteit die onze persoonlijke waarheid reflecteert. Waar die mentale structuren ook een emotionele lading hebben en met emotionele energie mee-resoneren daar vormen zich gelijktijdig ook emotionele patronen. Met ons denken, maar ook met onze emoties en ons handelen, weven we zo een web van structuren waarmee we ons omringen. Zo vormt onze uiterlijke werkelijkheid tot op zekere hoogte een reflectie van ons innerlijk, onze uiterlijke werkelijkheid weerspiegelt ons eigen innerlijk. Dat geldt niet alleen op individueel niveau, het geldt ook voor gezinnen, gemeenschappen en culturen en voor de mensheid als geheel. De chaos die we in de wereld kunnen ervaren is dus het collectieve resultaat van alle individuele verwarringen en we zien zo ook hoe we als mensheid gezamenlijk verantwoordelijk zijn voor de wereld waarin we leven.

Als we onze uiterlijke werkelijkheid willen veranderen is het van belang om in de eerste plaats onze eigen innerlijke werkelijkheid te onderzoeken en te structureren.

Het mentale bewustzijn wordt door elke gedachte beïnvloed en door alle energieën waardoor we worden omringd met als gevolg dat het weinig stabiliteit kent. Maar mentale overtuigingen, politieke opvattingen, filosofische scholen en wetenschappelijke paradigma's vormen patronen waarmee we ons kunnen verbinden, ze vormen mentale structuren waardoor we ons denken kunnen stabiliseren. Ze zijn vaak gekoppeld aan de fysieke realiteit of aan patronen in de emotionele wereld. Elk van die emotionele en mentale structuren vertegenwoordigt een eigen mensbeeld en wereldbeeld, een persoonlijke waarheid. Het belang van deze mens- en wereldbeelden is niet dat ze een objectieve waarheid vertegenwoordigen maar ligt daarin dat ze het denken structureren waardoor er een subjectieve ervaring van zekerheid en stabiliteit ontstaat waardoor je je binnen je eigen cultuur veilig en vertrouwd kunt voelen. Zo kun je overtuigd zijn van een eigen waarheid, ook als de mentale structuur daarvan niet verbonden is met een objectieve realiteit. In de mentale wereld is *een onbegrensd aantal subjectieve waarheden* mogelijk, opvattingen over de werkelijkheid die allemaal naast elkaar kunnen bestaan zoals dat bijvoorbeeld bij politieke opvattingen het geval is. Toch is er maar *één objectieve waarheid* en dat is de waarheid die in overeenstemming is met de fysieke realiteit en, zoals we later zullen zien, met de causale werkelijkheid. Voor het mentale bewustzijn is het de fysieke werkelijkheid die uiteindelijk bepaalt wat objectief waar is en wat niet. Hogere mentale niveaus vertegenwoordigen daarbij niet persé een grotere waarheid. Op hogere niveaus worden begrippen steeds nauwkeuriger beschreven en preciezer gedefinieerd waardoor een steeds verfijndere mentale structuur ontstaat. De vage algemeenheden, de simpele vanzelfsprekende waarheden die we kennen vanuit de emotionele ontwikkelingen passen niet in een mentaal

Objectieve Psychotherapie

bewustzijn. De mentale beleving heeft behoefte aan duidelijke definities waardoor waarheid en onwaarheid beter van elkaar kunnen worden onderscheiden.

Het mentale lichaam wordt enerzijds begrensd door het emotionele lichaam, anderzijds door het causale lichaam, waardoor die verschillende energieën met elkaar kunnen resoneren.

Het lager mentale niveau wordt vooral beïnvloed door de daaraan grenzende emoties. Het hoger mentale bewustzijn wordt op een vergelijkbare manier beïnvloed vanuit het causale niveau en naarmate het mentale bewustzijn zich verder ontwikkelt wordt het ook steeds gevoeliger voor deze causale inzichten. Doordat we ons gedurende ons leven en in de loop van onze opeenvolgende incarnaties steeds verder ontwikkelen worden de vibraties van ons mentale lichaam ook steeds verfijnder waardoor we de causale informatie in de loop van onze evolutie steeds gemakkelijker kunnen ervaren. Het is daarbij niet zo dat een grotere mentale activiteit ook betekent dat we gevoeliger worden voor causale ideeën. Mentale structuren kunnen ook zo rigide worden dat het denken ongevoelig wordt voor causale informatie of deze kan bewust worden genegeerd omdat ze niet voldoet aan gangbare mentale criteria. Intellectuelen die zich voorstaan op hun rationele logica zijn daardoor vaak niet in staat om nieuwe inzichten te integreren die zich vanuit het causale niveau aandienen.

Mentaal bewustzijn is op zichzelf niet in staat oorspronkelijke inzichten te genereren, het kan wel nieuwe verbanden leggen. Het is erop gericht zoveel mogelijk feiten te verzamelen en te ordenen. Op het hoogste mentale niveau kan het de abstracte ideeën uit de causale wereld ervaren en vertalen naar concrete mentale inzichten. Causale ideeën kunnen daarbij in de mentale beleving op verschillende manieren worden vertaald waardoor ze -bij verschillende mensen- verschillende vormen kunnen aannemen. Die mentale formuleringen kunnen daardoor aanzienlijk van elkaar verschillen hoewel het onderliggende causale idee hetzelfde is. Zo ontstaan verschillende filosofieën, politieke overtuigingen of wetenschappelijke paradigma's op basis van hetzelfde causale inzicht. Afhankelijk van de persoonlijke ontwikkeling en de culturele achtergrond zal ieder daarbij een mensbeeld volgen dat het beste bij hem past. Maar hoe hoger het niveau is waarop we denken, des te meer het in overeenstemming zal zijn met de causale werkelijkheid. Dat komt omdat het lagere denken vooral wordt gevoed door emoties terwijl het hogere denken steeds meer raakt aan causale inzichten en het deze ook steeds nauwkeuriger kan ervaren.

Door onze identificatie met stabiele emotionele en mentale structuren wordt ons bewustzijn tot rust gebracht en op basis van de zo verkregen innerlijke stabiliteit kunnen mensen het vertrouwen krijgen de wereld verder te verkennen en nieuwe inzichten te onderzoeken. Hierdoor durven ze ook oude opvattingen, die vaak samenhangen met dogmatische groepsovertuigingen zoals die in veel traditionele culturen voorkomen, los te laten en nieuwe inzichten te ontwikkelen waardoor verdere bewustzijnsontwikkeling mogelijk wordt. Voor die ontwikkeling is het van belang dat mensen zich met opeenvolgende inzichten kunnen identificeren, dat ze mee kunnen resoneren met opeenvolgende vibratie niveaus en dat ze die identificaties na verloop van tijd ook weer durven los te laten. Die opeenvolgende mensbeelden vormen op deze manier een ladder van steeds weer nieuwe inzichten die groei mogelijk maakt zoals kinderen op school opeenvolgende klassen doorlopen en daarbij steeds nieuwe dingen leren.

Deze ontwikkeling wordt moeilijker of zelfs geblokkeerd wanneer men zich meer en vollediger identificeert met een bepaalde trede op die ontwikkelingsladder. Elke religie en elk niveau van inzicht is een trede waarmee je je slechts tijdelijk kunt verbinden. Om een lagere trede los te laten -en een hogere te bestijgen- moet je een oude overtuiging opgeven en dat is het moeilijkst voor mensen die zichzelf daarmee het meest hebben geïdentificeerd. Wetenschappers of andere

Objectieve Psychotherapie

autoriteiten die hun gezag ontlenden aan een bepaalde leerstelling en daarmee een bepaalde trede op die ladder innemen zullen deze moeilijk los kunnen laten omdat ze daardoor niet alleen die overtuiging maar ook hun gevoel van identiteit en eigenwaarde verliezen. Hierdoor zal hun bewustzijnsontwikkeling kunnen stagneren en misschien moeten ze wachten tot een volgende incarnatie voordat ze die ontwikkeling weer kunnen vervolgen.

De hele mentale ontwikkeling heeft uiteindelijk tot resultaat dat het denken steeds verder wordt verfijnd waardoor inzichten steeds abstracter worden. Hierdoor wordt het mentale bewustzijn steeds gevoeliger voor causale vibraties waardoor de wijsheid van de ziel zich ook steeds nadrukkelijker aan het denken kan openbaren. Het uiteindelijke doel van mentale ontwikkeling is dan ook niet om raketten en computers te kunnen bouwen. Doel van mentale ontwikkeling is het denkproces gevoelig te maken voor causale informatie.

Maar om die causale informatie te kunnen ontvangen is meer nodig dan alleen een verfijnd mentaal bewustzijn, de hele persoonlijkheid moet daarvoor eerst tot rust worden gebracht. Mentale, emotionele maar ook fysieke onrust maken het vrijwel onmogelijk de ziel te ervaren. Onze hele cultuur is gericht op emotionele bevrediging. Zang en dans, sport en spel, films, games en alle gezellige activiteiten die noodzakelijk zijn voor de ontwikkeling van de persoonlijkheid zijn even zovele belemmeringen voor het ervaren van causale vibraties. Een enkele emotionele verstoring kan het ervaren van causale inzichten voor langere tijd blokkeren. Verstilling van de persoonlijkheid is een voorwaarde om causale inzichten mogelijk te maken. Kloosters en retraites zijn dan ook van belang om de persoonlijkheid tot rust te brengen zodat de ziel kan worden gehoord.

De toegang tot hogere inzichten wordt dan ook vooral mogelijk gemaakt door stilte. Dit wordt bijvoorbeeld geïllustreerd in het boek *Verborgene Wijsheid* van Paul Brunton⁴ wanneer hij zijn eerste ontmoeting met Sri Ramana Maharshi beschrijft:

“Eén voor één vallen de vragen weg die ik in de trein zo zorgvuldig heb voorbereid. Want het is net, of het er niet meer toe doet of ik ze stel of niet en het lijkt ook overbodig om de problemen op te lossen die me tot dusver geplaagd hebben. Ik weet alleen maar, dat er vlak bij mij een gestage stroom van rust vloeit, dat een grote vrede mijn binnenste vult en dat mijn door denken gepijnigde brein enige kalmte ondervindt. Hoe nietig lijken al die vragen, die ik mijzelf al die tijd gesteld heb! Hoe klein wordt nu het panorama van verloren jaren! Met plotselinge klaarheid zie ik, dat het verstand zijn eigen problemen schept en dan zichzelf ongelukkig maakt door te trachten ze op te lossen. Dat is een nieuwe idee, dat bij me op komt, terwijl ik altijd zo’n grote waarde aan het intellect heb toegekend.”

De ontwikkeling van ons causale bewustzijn (Niveau 47:1-3)

Het lichaam waarover we in de causale wereld beschikken noemen we de *ziel*. In eerste instantie, aan het begin van ons menselijke bestaan, is dit weinig meer dan een dun “vlies” dat de monade omhult. In dit vlies worden ook onze levenservaringen verzameld, causale elementen die als pakketjes causale energie in het causale lichaam worden opgeslagen. Om die reden wordt het causale lichaam, net zoals het emotionele- en mentale lichaam, ook als ‘envelop’ aangeduid. In de loop van vele incarnaties zal deze envelop, door de verzamelde causale elementen, steeds steviger en omvangrijker worden waardoor ons zielsbewustzijn zich ook steeds krachtiger kan manifesteren. Aan de ziel, met daarin de monade, danken we de ervaring van zelfbewustzijn en persoonlijke identiteit. Deze persoonlijke identiteit is iets anders dan de persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid, de combinatie van ons fysieke, emotionele en mentale bewustzijn, wordt elke nieuwe incarnatie

⁴ Brunton, P. (1948). *Verborgene Wijsheid*. Uitgeverij De Spieghel Amsterdam p. 156

Objectieve Psychotherapie

opnieuw gevormd. Onze persoonlijke identiteit blijft altijd met ons verbonden, van onze geboorte tot onze dood, door alle incarnaties heen tot aan het einde van ons bestaan. Dankzij onze ziel hebben we gedurende ons hele leven de innerlijke overtuiging ‘iemand’ te zijn, een onvervreembare ervaring van identiteit. Maar door de omhulling van de ziel ervaren we ook een gevoel van afgescheidenheid, een fundamenteel gevoel van eenzaamheid. De causale envelop is ook een isolerende mantel die ons dwingt in afgescheidenheid onze persoonlijke kracht te ontwikkelen zodat we op enig moment in staat zijn onszelf ook in een collectief te manifesteren.

Vanuit de ziel verbindt de monade zich met de haar omringende energieën. Wanneer ze zich verbindt met het fysieke lichaam ontstaan fysieke ervaringen, door de verbinding met de emotionele envelop ontstaan emotionele ervaringen en door de verbinding met de mentale envelop ontstaan mentale ervaringen. Maar de monade kan zich ook met deze drie gezamenlijk verbinden waardoor we onszelf als persoonlijkheid ervaren. Door al die ervaringen ontstaat levenswijsheid: causaal inzicht. Het zijn deze causale inzichten die als pakketjes informatie, als causale elementen, in de ziel worden verzameld waardoor de ziel geleidelijk aan steeds “groter” wordt. Na verloop van vele incarnaties, waarbij steeds meer levenswijsheid is verzameld, zal de ziel daardoor steeds omvangrijker en krachtiger worden, ze zal zich tot enkele meters buiten het organisme kunnen uitstrekken en als gevolg van die ontwikkeling zullen we ons ook steeds meer van onze ziel bewust worden. Door de interactie tussen de monade en de haar omringende energieën wordt de monade zelf ook krachtiger waardoor ze na verloop van tijd niet meer alleen passief reageert op de omringende vibraties maar haar omgeving ook actief kan beïnvloeden. Hierdoor hoeven we ons leven niet meer alleen passief te ervaren, we kunnen er ook actief richting aan geven. We krijgen dan de mogelijkheid onze aandacht bewust te focussen en hoe verder ons zielsbewustzijn zich ontwikkelt, des te beter we ook richting kunnen geven aan ons leven.

Aanvankelijk ervaren we onze omgeving op een passieve manier, wanneer de monade vooral door omringende emoties en gedachten wordt geactiveerd. Pas wanneer de monade verder is ontwikkeld kan ze bewust richting geven aan de onderwerpen waarmee ze zich wil verbinden. Pas dan kan het hogere mentale bewustzijn worden ontwikkeld en vervolgens wordt van daaruit ook een verdere -causale- bewustzijnsontwikkeling mogelijk.

Wanneer na vele incarnaties alle levenservaringen zijn doorleefd en het menselijk leven geen geheimen meer voor ons heeft, is de ontwikkeling van de ziel voltooid. De monade heeft zich dan zover ontwikkeld dat ze zich autonoom door alle energieën van de persoonlijkheid kan bewegen. Het einde van de menselijke ontwikkeling is daarmee bereikt en de ziel, de causale omhulling van de monade, is dan niet langer nodig. Deze kan vervolgens oplossen en daarmee lost ook ons gevoel van afgescheidenheid op. De causale envelop op niveau 47:1-3, wordt dan vervangen door de essentiële envelop op niveau 46 en onze isolatie in de causale envelop is daarmee beëindigd. Onze monade verplaatst zich vervolgens naar een collectieve envelop waarin we ons samen met andere monaden zullen bevinden en van waaruit we een collectief bewustzijn kunnen ervaren. We gaan dan leven vanuit éénheidsbewustzijn. We veranderen daarbij van een individueel zelf in een collectief zelf. Met dit eenheidsbewustzijn hadden we eerder al voorzichtig kennis gemaakt, als mysticus met mystieke ervaringen, maar toen was onze monade nog onvoldoende ontwikkeld om zich temidden van de kracht van de omringende energieën staande te kunnen houden. Als mysticus kon de monade deze energieën alleen passief ondergaan, tijdens gebed of meditatie. Nu is ze sterk genoeg om als zelfbewust individu binnen deze éénheid te kunnen functioneren. Als mysticus wordt het contact met het éénheidsbewustzijn omschreven als een druppel die oplost in de oceaan omdat de individuele monade op dat moment nog niet stabiel genoeg is zichzelf in dat collectief te handhaven. Ze lost erin op en verdwijnt in de schijnbare grenzeloosheid ervan. Aan het einde van de

Objectieve Psychotherapie

zielsontwikkeling, na talloze incarnaties, is de monade sterk genoeg om zich in deze omgeving als zelfstandig individu staande te houden. Ze ervaart dan het hele collectief als zichzelf, zonder dat het gevoel van persoonlijke identiteit daarbij verloren gaat. Het is alsof de oceaan oplost in de druppel.

We kunnen nu een aantal bewustzijnsniveaus onderscheiden en van al die niveaus kennen we de fysieke wereld het beste. Op het *fysieke niveau* kunnen we de werkelijkheid waarnemen als objecten buiten onszelf. De fysieke wereld is stabiel, ze vertegenwoordigt onze gemeenschappelijke objectieve waarheid. Er bestaat in de fysieke wereld maar één waarheid die voor iedereen gelijk is en ze vormt daarmee het fundament voor onze bewustzijnsontwikkeling.

Emotioneel bewustzijn is een innerlijke, subjectieve ervaring, een verlangen. Het streeft naar een goed gevoel, niet naar waarheid. Iedereen mag daarin zijn eigen keuze maken en zijn eigen afstemming kiezen.

Mentaal bewustzijn is ook een innerlijke, subjectieve ervaring. Ze kent veel verschillende waarheden die gelijktijdig naast elkaar kunnen bestaan zoals politieke overtuigingen en filosofische opvattingen. Op mentaal niveau heeft bijna iedereen zijn eigen individuele mensbeeld en wereldbeeld. Mentaal inzicht is daarbij het resultaat van het stap voor stap onderzoeken van onderlinge relaties en het afwegen van mogelijkheden.

Causaal bewustzijn vertegenwoordigt weer een objectieve waarheid die voor iedereen gelijk is. Deze kan door iedereen op dat niveau het zelfde worden waargenomen zoals ook de fysieke werkelijkheid voor iedereen op persoonlijkheidsniveau gelijk is. Deze causale waarheid openbaart zich aan ons als inspiratie. We kunnen daarbij onderscheid maken tussen causale inspiratie en essentiële inspiratie. Causale inspiratie geeft ons inzichten in de materiële werkelijkheid. Essentiële inspiratie geeft ons inzichten in de onderliggende bewustzijnskwaliteit. Inspiratie geeft een volkomen vanzelfsprekend inzicht dat vanuit het niets in ons bewustzijn lijkt te zijn ontstaan. Op causaal niveau hoeven we niets te bedenken, we 'weten'. Het is een weten dat zich als vanzelf aan ons openbaart op een vergelijkbare manier als waarop we de fysieke werkelijkheid ervaren. De fysieke realiteit is altijd aanwezig, of we die nu waarnemen of niet. We hoeven onze ogen maar te openen om die te zien. Op een vergelijkbare manier is in de causale wereld het causale inzicht ook altijd aanwezig, ze hoeft door ons slechts te worden opgemerkt. Het hangt dan van de kwaliteit van ons waarnemingsvermogen af in hoeverre en hoe volledig we die wereld kunnen ervaren. Voor het causale zelf wordt de waarheid vervolgens eenvoudiger. Het causale zelf raakt niet in verwarring door een veelheid aan inzichten en mogelijkheden, het hoeft niet te wikken en te wegen. Het heeft zichzelf bevrijd van emotionele illusies en mentale ficties en ervaart de - objectieve - causale werkelijkheid als een landschap dat geleidelijk aan voor onze ogen zichtbaar wordt zonder dat we hoeft te bedenken wat we zien. Causale inzichten zijn daarbij altijd harmonieus. Ze geven een gevoel van vanzelfsprekendheid, alsof de waarheid die ze ons laten zien altijd al bij ons bekend was. Elke twijfel is daarbij uitgesloten. Causale inzichten kennen geen oordeel of verwijt en vertegenwoordigen een zekere schoonheid. Of die causale inzichten ook daadwerkelijk 'waar' zijn is in eerste instantie voor ons nog onbewezen. Voorlopig zullen we ze daarom moeten accepteren als werkhypothese. Maar naarmate ons causale waarnemingsvermogen verbetert zal er ook steeds meer helderheid ontstaan en hoe verder de causale wereld zich aan ons openbaart des te vanzelfsprekender, natuurlijker en dieper die inzichten zullen worden.

Vanuit het causale niveau gaan we onszelf en de wereld op een heel andere manier ervaren dan we vanuit de persoonlijkheid gewend waren. Op persoonlijkheidsniveau ervaren we alleen de fysieke werkelijkheid op een objectieve manier, als voorwerpen die zich buiten ons bevinden. Emoties en gedachten vormen innerlijke ervaringen die voor iedereen anders zijn. Ze zijn subjectief en daardoor is het ook niet mogelijk hun waarheid op een objectieve manier te beoordelen.

Objectieve Psychotherapie

Dat verandert wanneer we ons verplaatsen naar het causale niveau. Dan tillen we onszelf uit boven de persoonlijkheid waardoor we emoties en gedachten als het ware vanaf een afstand kunnen observeren. Dat gebeurt bij voorbeeld wanneer we met behulp van Mindfulness meditatie naar onze eigen emoties kijken. Het worden dan structuren in de emotionele “materie”. Het zijn dan geen innerlijke ervaringen meer maar worden voorwerpen buiten onszelf die we objectief kunnen waarnemen.

Vanuit causaal niveau resoneert onze monade dan niet langer met de vibraties van onze emoties en gedachten, ze resoneert met de vibraties van de ziel. We identificeren ons dan niet meer met onze emoties en gedachten, we identificeren ons dan met de ziel. We ‘zijn’ dan de ziel en zo worden we de innerlijke getuige die op een afstandelijke manier zijn gedachten en emoties kan onderzoeken zoals we ook de fysieke wereld vanaf een afstand kunnen onderzoeken. Verschillende meditatie technieken zoals Mindfulness en Vipassana helpen ons bij het ontwikkelen van die ervaring. Het feit dat onze monade resoneert met de ziel en niet langer met de persoonlijkheid heeft nog een belangrijke consequentie. De ziel krijgt daardoor de leiding over de persoonlijkheid, de ziel kan deze aansturen en de persoonlijkheid wordt daarmee het gereedschap waarmee de ziel zich in de wereld van de persoonlijkheid kan manifesteren.

Bij transpersoonlijke traumatherapie maken we ook gebruik van het feit dat we ons met behulp van een meditatie met de ziel kunnen verbinden. In dit geval gebruiken we hiervoor een *boom* als metafoor. Vanuit die boom kunnen we het causale bewustzijn ervaren ook al hebben we daar in het dagelijkse leven nog maar weinig contact mee. Door ons op deze manier doelgericht met dat causale bewustzijn te verbinden worden we tijdelijk naar dat niveau opgetild waardoor we niet alleen onze cliënt vanuit een ander perspectief kunnen ervaren, daarmee stimuleren we ook onze eigen bewustzijnsontwikkeling.

Het zielsbewustzijn dat we op deze manier ervaren vertoont veel overeenkomst met ons vertrouwde mentale bewustzijn, het is kalm en tamelijk emotieloos. De gevoelens van -sentimentele- liefde die we kennen van hogere emoties en mystieke ervaringen ontbreken in het causale bewustzijn. Als onze bewustzijnservaring gedomineerd wordt door intens liefdevolle gevoelens dan betekent dit dat we niet bewust zijn vanuit de ziel maar vanuit de hogere emoties.

Wanneer we dieper in het zielsbewustzijn doordringen, kunnen we daarin drie kwaliteiten onderscheiden. De ziel heeft namelijk drie bewustzijnskernen: *het wijsheidscentrum* (niveau 47:3), *het éénheidscentrum* (niveau 47:2) en *het wils-centrum* (niveau 47:1).

Vanuit het hoogste niveau van het mentale bewustzijn op niveau 47:4 kunnen we contact maken met het aangrenzende *wijsheidscentrum* van de ziel op niveau 47:3. De causale intuïtie die we van daaruit ervaren geeft ons inzicht in de materiële realiteit op alle lagen van de persoonlijkheid. Van hieruit kunnen we tijdens onze meditaties de patronen in de emotionele wereld objectief waarnemen. Dat inzicht openbaart zich als vanzelf zonder dat we daarover hoeven na te denken. Sterker nog, wanneer we ons best doen dit inzicht te bereiken dan zal het niet komen. ‘Je best doen’ betekent dat je functioneert vanuit de persoonlijkheid en alleen door de persoonlijkheid los te laten kun je de ziel bereiken. Alleen door ons in vertrouwen over te geven aan de intuïtieve inzichten van de ziel zullen deze zich aan ons openbaren.

Vanuit het *éénheidscentrum* op niveau 47:2, kunnen we niet alleen de materiële patronen in de emotionele wereld objectief waarnemen, van daaruit kunnen we ook de bewustzijnsinhoud daarvan ervaren. We zien dan niet alleen de emotionele verstoringen, we weten ook waar deze mee te maken hebben. Van hieruit ervaren we essentiële intuïtie, inspiratie, van niveau 46 die ons inzicht geeft in de bewustzijnskwaliteiten op alle lagen van de persoonlijkheid. We ontlene dat inzicht aan een innerlijke verbinding die er bestaat tussen de ziel en het essentiële bewustzijn. Zo ‘weten’ we wat de

Objectieve Psychotherapie

ander voelt omdat we zijn gevoelens in ons eigen innerlijk kunnen ervaren. Alsof ons eigen lichaam een antenne is die afgestemd is op de ander waardoor we diens vibraties nauwkeurig kunnen registreren. We 'voelen' de ander dan als onszelf.

Vanuit het *wilscentrum* op niveau 47:1 ervaren we de motivatie te doen wat nodig is voor onze verdere -ziels- ontwikkeling. Dit wilscentrum is verbonden met een bewustzijnsniveau dat nog boven het éénheidsbewustzijn uitrijst, het superessentiële bewustzijn op niveau 45. Deze energie is de stuwende kracht die door alle niveaus heen sijpelt. Ze motiveert ons om ons optimaal te ontwikkelen, op elk bestaansniveau op een andere manier. Op lichamenlijk niveau ervaren we hierdoor onze lichamenlijke behoeften. Op emotioneel en mentaal niveau ervaren we de kracht van onze verlangens en overtuigingen. Op causaal niveau is er de wil uitdrukking te geven aan onze identiteit, het verlangen ons 'zelf' te manifesteren.

De ontwikkeling van ons essentiële bewustzijn (niveau 46)

Ons essentiële bewustzijn is het éénheidsbewustzijn. Dit bewustzijnsniveau ligt buiten het bereik van de persoonlijkheid maar op onze beste momenten kunnen we wel de impulsen daarvan ervaren. Die impulsen zijn de intuïtieve inzichten die we krijgen tijdens de therapie. Onze intuïtieve inzichten zijn onze contacten met het éénheidsbewustzijn van niveau 46 die we via het causale bewustzijn op niveau 47:2 kunnen ervaren.

De hele kosmos is opgebouwd uit 49 opeenvolgende bewustzijnslagen. Wij kennen uit eigen ervaring alleen de onderste bewustzijnsniveaus, die van de persoonlijkheid. Speculeren over hoe het zal zijn op het hoogste niveau heeft niet zoveel zin maar we kunnen ons voorstellen dat we van daaruit de hele kosmos met ons bewustzijn kunnen omvatten en als een levende eenheid kunnen ervaren. Op het niveau van de persoonlijkheid blijft ons bewustzijn beperkt tot ons eigen afgescheiden zelf maar op steeds hogere niveaus kunnen we ons identificeren met steeds alomvattender delen van de werkelijkheid totdat we, op het hoogste niveau, de hele kosmos kunnen ervaren als onszelf.

Bewustzijn ervaren we vanuit onze monade, de bewustzijnskern waaraan we onze onvervreembare identiteit ontlenuen. Bewustzijn is gelijktijdig individueel en collectief maar op het niveau van de persoonlijkheid ervaren we alleen het individuele bewustzijn. Het collectieve bewustzijn kan niet door de persoonlijkheid worden waargenomen maar is altijd op de achtergrond aanwezig. We kunnen daarbij onderscheid maken tussen collectief bewustzijn en groepsbewustzijn.

Groepsbewustzijn kan door de persoonlijkheid worden ervaren, het stelt ons in staat onze emoties met anderen te delen. Bij collectief bewustzijn delen we onze volledige bewustzijnsinhoud. Hierdoor kunnen we de ander als onszelf ervaren zonder dat onze eigen identiteit daarbij verloren gaat.

Op persoonlijkheidsniveau kunnen we dus niet onze eenheid met anderen ervaren, maar wel, vooral onbewust, contact maken met hun emotionele en mentale energie. Dat zijn dan de elementalen die uit hun emoties en gedachten zijn ontstaan en die vervolgens in onze eigen emotionele en mentale envelop worden opgenomen. Op kleinere schaal kunnen die elementalen de sfeer beïnvloeden van de omgeving waarin we ons bevinden. In grote gezelschappen zoals op feestjes en politieke of religieuze bijeenkomsten, kunnen die verzamelde elementalen zo krachtig worden dat ze de eigen persoonlijkheid gaan overstemmen. Daardoor kunnen mensen in groepsverband dingen doen die helemaal niet bij hen passen en waarvan ze later misschien spijt krijgen.

Vanuit het essentiële bewustzijn op niveau 46 kunnen we voor het eerst de éénheid met anderen ervaren. Die ervaring ligt buiten het bereik van de persoonlijkheid. Toch kennen we ook op persoonlijkheidsniveau gevoelens van verbondenheid en groepsbewustzijn. Verbondenheid en

Objectieve Psychotherapie

gevoelens van liefde en verliefdheid kunnen we ervaren wanneer onze verschillende enveloppen met elkaar harmoniëren. Als onze etherische, emotionele, mentale of causale enveloppen op een zodanige manier met elkaar vibreren dat er harmonieuze frequentie patronen ontstaan dan kunnen we ons op verschillende niveaus tot de ander aangetrokken voelen. Zo kan er op lichamelijk, emotioneel, mentaal of causaal niveau een ervaring van verbondenheid ontstaan. In de loop van een relatie kunnen door gezamenlijke ervaringen die onderlinge vibraties ook steeds meer met elkaar gaan harmoniëren. Ook gearrangeerde huwelijken kunnen daardoor harmonieus worden en onbekende partners kunnen als gevolg daarvan in de loop van hun relatie naar elkaar toe groeien. Mensen kunnen in opeenvolgende levens in steeds verschillende relaties met elkaar verbonden zijn geweest en deel hebben uitgemaakt van dezelfde cultuur. Zo kunnen binnen gezinnen, families en grotere gemeenschappen gevoelens van verbondenheid ontstaan wanneer vibratie patronen in de loop van de tijd steeds meer met elkaar zijn gaan resoneren. Binnen bepaalde culturen kan er op die manier steeds meer harmonie ontstaan terwijl culturen onderling uit elkaar kunnen groeien. Eénheidsbewustzijn geeft ons een volgend niveau van verbondenheid. Van hieruit ervaren we de ander als onszelf, we krijgen dan volledig toegang tot het bewustzijn van de ander zoals de ander ook volledig toegang krijgt tot ons bewustzijn. Alles wat we op dit niveau ervaren, ervaren we als ons 'zelf'. Er is dan geen verschil meer tussen het 'zelf' en de 'ander'. Al datgene wat we met ons bewustzijn omvatten wordt ons 'zelf', zonder dat ons gevoel van identiteit daarbij verloren gaat. Alles wat we zien en ervaren zijn we 'zelf'. Dat wil niet zeggen dat we daarover naar willekeur kunnen beschikken, we zijn verantwoordelijk voor dat bezit en we moeten daar zo verstandig mogelijk mee om gaan. Alles wat we in al onze vorige levens als ons bezit hadden beschouwd was ons slechts toevertrouwd, om te leren. Dat geldt ook voor mensen die we ontmoeten en de kinderen die we krijgen. Alles wat we als 'zelf' ervaren, hebben we slechts in bruikleen. Onze woonomgeving en onze talenten geven ons de mogelijkheid de taken te verrichten die vóór ons liggen. Ze zijn net zo min ons bezit als de natuur waardoor we worden omringd. Alles wat we bezitten, ons hele zelf, staat in dienst van de opgaven die we individueel en als collectief op ons nemen en al die taken die we zo verrichten zijn tegelijkertijd ook oefeningen die ons helpen ons steeds verder te ontwikkelen.

Om die éénheid mogelijk te maken moeten we onze ziel, onze causale envelop, uiteindelijk loslaten. Onze causale envelop isoleert onze monade van anderen. Hierdoor kunnen we ons alleen bewust zijn van onszelf met als gevolg dat we als een afgescheiden persoonlijkheid functioneren. Dat geeft ons de mogelijkheid die persoonlijkheid te ontwikkelen om zo te leren op eigen benen te staan. Bij de overgang van het causale bewustzijn naar het eenheidsbewustzijn verliezen we onze causale envelop en daarmee verliezen we ook het gevoel van afgescheidenheid. In onze nieuwe essentiële envelop worden meerdere monaden samengevoegd die samen een collectief gaan vormen waarmee we ons niet alleen verbonden voelen, we ervaren hen als onszelf. Die nieuwe envelop en de ervaring van eenheid moeten we wel zelf, als collectief, opbouwen door het werk dat we verrichten. Dit groepsbewustzijn heeft twee doelen. In de eerste plaats zijn groepen individuen beter bestand tegen de krachtige energieën die ze vanuit de hogere bewustzijnsniveaus ervaren. In de tweede plaats maakt het groepsbewustzijn het mogelijk om de grotere krachten en energieën aan te sturen die nodig zijn voor het verrichten van die nieuwe taken. Als groep kunnen we op die manier veel omvangrijkere taken verrichten dan wat als individu mogelijk zou zijn. Collectief bewustzijn is dus de voorwaarde voor het verrichten van ons werk op hogere bestaansniveaus en dus ook een voorwaarde voor onze verdere bewustzijnsontwikkeling. Op hogere niveaus van bewustzijn, vanaf niveau 46, zijn er dan ook alleen collectieve bewustzijnsvormen hoewel dat collectief zich nog steeds kan manifesteren als een enkel individu.

Objectieve Psychotherapie

Onze allereerste kennismaking met het éénheidsbewustzijn is op het niveau van de mysticus, het hoogste emotionele niveau. Van daaruit ervaren we de verbinding met het éénheidsbewustzijn als een liefdevol verlangen naar God. Deze mystieke ervaring geeft emotionele bevrediging maar geen mentaal inzicht. Daarvoor hebben we ons zielsbewustzijn nodig en pas wanneer dit verder is ontwikkeld kan vanuit het eenheidscentrum van de ziel (47:2) opnieuw contact worden gemaakt met het essentiële bewustzijn (46). Nu komen liefde en wijsheid samen en dat geeft ons de mogelijkheid volledig vanuit het éénheidsbewustzijn te functioneren.

We zijn altijd omringd door die eenheid en door liefdevolle aandacht, ook als we ons daar niet van bewust zijn en we ons eenzaam en verlaten voelen. Dan nog zijn we omringd door anderen die ons steunen en inspireren, ongeveer zoals een baby -als het goed is- altijd omringd wordt door de liefdevolle zorg van de overige gezinsleden. Maar we krijgen als individu alleen toegang tot het collectieve bewustzijn waardoor we worden omringd wanneer we krachtig genoeg zijn daarmee om te gaan. Daarvoor moeten we eerst onze taken op lagere niveaus hebben voltooid en aan onze karmische verplichtingen hebben voldaan. We krijgen toegang tot de hogere niveaus van de werkelijkheid wanneer we hebben aangetoond dat we de krachten die daarmee verbonden zijn kunnen hanteren. Zoals we alleen in een auto mogen stappen als we ons rijbewijs hebben gehaald. Daarbij helpt het om de liefdevolle verbinding met anderen te activeren, door je hart voor hen te openen en je liefdevol open te stellen voor de verbinding met anderen. Liefdevol verlangen is de kracht die ons met anderen verbindt en daarmee ook de kracht die ons helpt het essentiële bewustzijn te bereiken.

De liefde die we op essentieel niveau ervaren is geen sentimentele liefde zoals we die op emotioneel niveau kennen. Essentiële liefde is een kracht, geen emotie, het is een verlangen naar verbondenheid. Binnen het eenheidsbewustzijn is er geen voorkeur voor bepaalde individuen. Essentiële liefde is onvoorwaardelijk en omvat iedereen, een beetje zoals de liefde van een moeder voor haar kinderen. Iedereen is volkomen gelijkwaardig ook al heeft iedereen zijn eigen unieke kwaliteiten en karaktertrekken. Op essentieel niveau is iedereen volkomen onafhankelijk van ieder ander en tegelijkertijd met ieder ander verbonden.

Op dat hogere bewustzijnsniveau ervaar je het bewustzijn van anderen als je eigen bewustzijn en de bijbehorende inzichten als je eigen wijsheid. Hoeveel je van het bewustzijn van anderen kunt ervaren is alleen van jezelf afhankelijk, van de omvang van je eigen bewustzijn. De bijbehorende inzichten komen dan ook niet vanzelf maar moeten worden verworven door je bewustzijn steeds verder te ontwikkelen. Daarbij gaat het misschien niet zozeer om het ontwikkelen van het bewustzijn als wel om het ontwikkelen van de kracht die nodig is om het steeds grotere bewustzijn te hanteren.

Augoeides (niveau 46)

Augoeides is onze beschermengel, je zou hem ook de stem van ons geweten kunnen noemen maar hij is ook de stem van de intuïtie die we tijdens onze transpersoonlijke sessies ervaren. Hij is 'God' voor mensen op emotioneel niveau. Hij is de bron van alle wijsheid voor mensen op mentaal niveau. Onze causale envelop, onze ziel, is oorspronkelijk van hem afkomstig. Ze maakt deel uit van zijn 'lichaam' en wij hebben het van hem in bruikleen gekregen toen wij in onze eerste incarnatie, als mens, de beschikking kregen over een ziel. Hij heeft die causale envelop voor ons gemaakt. Wij geven deze weer aan hem terug op het moment dat we, aan het einde van onze laatste menselijke incarnatie, onze ziel loslaten en vervangen door een essentiële envelop. Dan wordt onze verbinding met hem verbroken maar tot dat moment blijven we via onze causale envelop met hem verbonden en gedurende al die tijd maakt hij deel uit van ons bewustzijn. Zolang ons eigen causale en essentiële bewustzijn onvoldoende zijn ontwikkeld om ons te kunnen inspireren ontvangen we

Objectieve Psychotherapie

die inspiratie van hem, onze beschermengel. Hij is ons plaatsvervangende hogere zelf maar naarmate we onszelf verder ontwikkelen zal hij zich meer en meer terugtrekken. Deze situatie is een beetje vergelijkbaar met ons fysieke lichaam dat we als baby, feitelijk van onze ouders hebben gekregen en ook zij waken over ons totdat we oud en wijs genoeg zijn om voor onszelf te zorgen. De mogelijkheden van Augoeides en van onze ouders zijn daarbij beperkt. Het is de taak van beiden ons te ondersteunen bij onze bewustzijnsontwikkeling maar het werk dat daarvoor nodig is moeten we zelf doen.

Bij onze geboorte verbindt Augoeides onze causale envelop met de foetus die ons toekomstige lichaam gaat worden en bij ons overlijden verbreekt hij die verbinding weer.

Aan het begin van onze menselijke ontwikkeling, als we nog primitieve barbaren zijn, is de betekenis die hij in ons leven heeft nog beperkt maar naarmate we ons verder ontwikkelen en een beter contact met hem krijgen groeit ook zijn invloed. Aan het begin van onze reis door het menselijke bestaan is het nog niet zo belangrijk waar we geboren worden en welke lessen we leren omdat er nog zoveel is dat geleerd moet worden. Maar tegen het einde van onze ontwikkeling worden die lessen steeds specifiek, afhankelijk van de doelen die we als mens willen bereiken. Het lichaam waarover we voor onze laatste incarnaties de beschikking gaan krijgen wordt door hem daarom steeds zorgvuldiger geselecteerd, dat geldt ook voor het gezin en de omgeving waarin we zullen opgroeien, zodat onze ontwikkelingsmogelijkheden optimaal zullen zijn.

Augoeides is onze coach maar in hoeverre wij ons laten coachen is een andere zaak. Hij zorgt ervoor dat we de levenservaringen krijgen die nodig zijn voor onze verdere ontwikkeling maar dat kunnen heel andere ervaringen zijn dan die we zelf nastreven. Hij is gericht op onze bewustzijnsontwikkeling, wijzelf zijn doorgaans meer gericht op het bevredigen van de verlangens van ons ego. Hij creëert de kansen maar het is aan ons die kansen te benutten. De keuzes die hij voor ons maakt zijn daarbij in overeenstemming met ons eigen diepste verlangen. Hij inspireert ons maar respecteert daarbij ook onze persoonlijke vrijheid. Mensen moeten hun eigen fouten kunnen maken. Alleen op die manier, door te leren van je fouten, kan iemand zich ontwikkelen.

Het is de taak van Augoeides de bewustzijnsontwikkeling van zijn pupil te begeleiden en mogelijk te maken maar hij kan hem daarbij geen voorkeursbehandeling geven, hij geeft hem kansen. De hulp die zijn pupil krijgt ervaart deze doorgaans niet als 'hulp', maar als het welverdiende resultaat van zijn eigen inspanning en van zijn eigen talenten. Bij het plannen van de incarnatie kijkt Augoeides welke talenten moeten worden ontwikkeld en welke moeten worden versterkt met het oog op toekomstige groei. Het is goed mogelijk dat deze incarnatie vooral is gericht op het aanleren van kwaliteiten die in het huidige leven nog grotendeels onzichtbaar zullen blijven. Dit leven is dan een voorbereiding op toekomstige taken in toekomstige incarnaties.

Augoeides orkestreert niet alleen onze levenslessen maar hij is ook belast met de uitvoering van onze karmische verplichtingen. De fouten die we in ons leven maken moeten ook weer worden hersteld en Augoeides begeleidt ons daarbij. Het aflossen van ons negatieve karma moet daarbij niet gezien worden als een straf. Als we iets niet goed hebben gedaan dan hebben we nog iets te leren, we verdienen dan geen straf maar we hebben nieuwe lessen nodig. Onderdeel daarvan is dat we de verstoringen die we in het kosmische weefsel hebben veroorzaakt ook zelf weer herstellen. Alle onrecht moet worden goed gemaakt en alle energieën moeten weer in balans worden gebracht. Augoeides coacht ons ook bij die herstelwerkzaamheden.

Ieder mens heeft zijn eigen individuele beschermengel maar deze maakt deel uit van een collectief van beschermengelen die gezamenlijk de hele mensheid omvat. Op die manier kunnen mensen, door middel van het eenheidsbewustzijn van Augoeides, met elkaar in contact worden gebracht. Tot

Objectieve Psychotherapie

op zekere hoogte worden onze toevallige ontmoetingen door hem georganiseerd en onze levenservaringen worden door hem voorbereid en mogelijk gemaakt.

Het is zeker niet zo dat we op goed geluk door het universum dwalen, we worden zorgvuldig en liefdevol begeleid. We zijn omringd door een groot aantal krachten waarvan we ons op het niveau van de persoonlijkheid niet bewust zijn en waarvan we dus ook geen weet hebben en in combinatie met de isolerende kwaliteiten van de causale envelop geeft ons dat een gevoel van eenzaamheid die ons dwingt op eigen benen te staan. Daarbij zijn we volgens de wet van de persoonlijke vrijheid altijd vrij onze eigen weg te volgen en ons niets aan te trekken van de blauwdrukken die zo zorgvuldig voor ons zijn uitgestippeld. Deze wet garandeert ons dat we onze eigen keuzes mogen en zelfs moeten maken. Dat maakt ons verantwoordelijk voor ons eigen leven en dus ook voor de eventuele schendingen van levenswetten zoals de inbreuk die we misschien maken op de vrijheid van anderen. Voor die overtredingen moeten we vervolgens dan ook een prijs betalen. Zo, botsend met de verschillende wetten, leren we en ontwikkelen we ons. De wet van ontwikkeling bepaalt dat we uiteindelijk het einddoel van onze ontwikkeling zullen bereiken, ongeacht de tijd die we daarvoor nodig hebben en Augoeides begeleidt ons daarbij.

Het leven is een smal pad dat we moeten bewandelen. Om binnen de wetten van het leven te blijven zal het, naarmate we ons verder ontwikkelen en meer verantwoordelijkheden krijgen, ook steeds smaller worden. De inspiratie die we van Augoeides, of ons eigen hogere zelf, ontvangen helpt ons om daarbij de juiste stappen te zetten.

De aandacht die we van Augoeides ontvangen is een energie en met die energie structureert hij ons leven. Hij 'visualiseert' de mogelijkheden die voor ons liggen en daarmee creëert hij de kansen voor onze verdere ontwikkeling. Op een vergelijkbare manier geven we ook zelf vorm aan ons leven. In de fysieke werkelijkheid doen we dat met ons fysieke lichaam en met gereedschappen. In de subtiele werelden doen we dat met onze aandacht, daarmee visualiseren we ons eigen leven maar omdat we daarmee nog maar weinig vertrouwd zijn en nog veel te leren hebben zijn onze resultaten vaak teleurstellend. Met behulp van transpersoonlijke traumatherapie kunnen we die aandacht ontdoen van verstoringen en belemmeringen waardoor ons leven harmonieuzer en doelgerichter kan worden. Dat helpt ons de taken van Augoeides geleidelijk aan over te nemen en minder afhankelijk van hem te worden. Wanneer we ons causale bewustzijn overstijgen en ons essentiële bewustzijn ontwikkelen dan kunnen we onze causale envelop vervangen door onze essentiële envelop. Daarmee kunnen we -met heel veel dank- afscheid nemen van Augoeides, zijn taak is dan volbracht.

5 De wereld waarin we leven

Hylozoïsche visie

De Hylozoïsche benadering die wij hier volgen is in eerste instantie maar moeilijk toegankelijk. Ze is ontwikkeld door de Griekse filosoof en wiskundige Pythagoras en voor ons opgetekend door een Zweedse filosoof die de naam Henry T. Laurency als pseudoniem gebruikte. Het is een precisering van een wat algemenere esoterische visie op de werkelijkheid die bijvoorbeeld ook in de theosofie wordt beschreven.

Binnen onze westerse cultuur richten we ons graag op wetenschappelijke inzichten die controleerbaar en meetbaar moeten zijn: evidence based. Dat de wetenschap de meeste van onze levensvragen niet kan beantwoorden is daarbij geen probleem voor de wetenschap. Wetenschap is voortdurend in ontwikkeling en op zeker moment zullen vanuit deze benadering alle vragen wel opgelost kunnen worden, zo veronderstelt men. Het ontbreken van antwoorden wordt dan ook niet gezien als een reden om geldende opvattingen los te laten.

De Hylozoïsche benadering is rationeel maar gaat uit van paradigma's die op dit moment nog niet objectief bewijsbaar zijn. De uitgangspunten kunnen echter wel als een werkhypothese worden opgevat en een structuur bieden voor verder onderzoek. De juistheid voor deze benadering zal zich daarbij steeds verder uitkristalliseren. De Hylozoïsche visie geeft ook structuur aan het werken met transpersoonlijke traumatherapie en daarbij een verklaringsmodel voor de verkregen inzichten. Met de Hylozoïsche visie die we hier beschrijven willen we dan ook geen levensfilosofie promoten maar een inzicht bieden van waaruit deze therapie kan worden begrepen.

Deze visie kent een aantal belangrijke uitgangspunten:

1. Alles in het universum heeft gelijktijdig drie verschillende aspecten: a, een materieel aspect, b, een bewustzijnsaspect en c, een energetisch aspect. Zo kan ook elke emotie en elke gedachte worden gezien als een materieel voorwerp dat een bewustzijnservaring teweeg brengt en dat geladen is met energie.
2. Het universum bestaat uit een groot aantal opeenvolgende werelden, achtereenvolgens opgebouwd uit steeds subtielere materie met een steeds genuanceerder bewustzijn en een steeds krachtiger energie. Al die werelden doordringen elkaar en bevinden zich, ruimtelijk gezien, op dezelfde plek.
3. Wij zijn in diepste wezen een kern van bewustzijn, een monade. Deze monade is onverwoestbaar en daardoor onsterfelijk. Ze kan zich in elk van de opeenvolgende werelden manifesteren door daar een lichaam te vormen, een envelop, opgebouwd uit materie van die wereld. Hierdoor kan de monade in die wereld functioneren en daar ervaringen verzamelen. Die envelop is tijdelijk en daardoor sterfelijk, dat is de reden dat we allemaal dood gaan en vervolgens weer opnieuw geboren worden - in een nieuwe envelop -. Door ons met die opeenvolgende bestaansniveaus te verbinden worden we geconfronteerd met steeds weer nieuwe uitdagingen. Elk van die werelden verschaft ons daarbij nieuwe inzichten en nieuwe mogelijkheden om ons bewustzijn te ontwikkelen.
4. Bij die ontwikkeling zijn we gehouden aan wetten. De *natuurwetten* bepalen hoe de krachten van het universum inwerken op de materie. De *levenswetten* bepalen hoe die krachten inwerken op het bewustzijn en op de ontwikkeling daarvan.

De 7 voornaamste levenswetten zijn de volgende:

1. *De wet van de persoonlijke vrijheid.* Iedereen is vrij zijn eigen weg te volgen voor zover dat niet in strijd is met de vrijheid van anderen.

Objectieve Psychotherapie

2. *De wet van de éénheid van allen.* Alles en iedereen is met elkaar verbonden en uiteindelijk vormen we gezamenlijk één samenhangend geheel.
3. *De wet van ontwikkeling.* Deze bepaalt dat alles en iedereen in het universum zich langzaam maar onweerstaanbaar ontwikkelt tot een steeds hoger niveau van bewustzijn.
4. *De wet van zelfrealisatie.* Iedereen zal ooit, op enig moment in de toekomst een alomvattend kosmisch bewustzijn bereiken.
5. *De wet van bestemming.* Deze wet bepaalt dat iedereen in die ontwikkeling uiteindelijk zijn eigen persoonlijke doelen zal bereiken.
6. *De wet van oorzaak en gevolg, Karma.* Deze wet bepaalt dat we, in dit leven of een volgend, zullen oogsten wat we hebben gezaaid, zowel in positieve als in negatieve zin.
7. *De wet van activering.* Deze wet bepaalt dat alles waarop we onze aandacht richten wordt versterkt en dat we met elke handeling, elke emotie en elke gedachte richting geven aan onze ontwikkeling.

Deze wetten bepalen dat we uiteindelijk ons doel zullen bereiken: kosmisch bewustzijn waarbij we de éénheid met de hele kosmos kunnen ervaren en dat we zelf actie kunnen ondernemen om die ontwikkeling te ondersteunen.

De drie aspecten van de werkelijkheid, *materie, bewustzijn en energie of wilskracht*, vinden we in alles terug, ook in onze persoonlijke ontwikkeling waarin elk van deze thema's achtereenvolgens centraal staat.

Op dit moment leven en werken we vanuit de persoonlijkheid en zijn we vooral gericht op ons materiële welzijn. Dit stadium in onze ontwikkeling noemen we het Eerste Zelf.

Op een volgend niveau, het Tweede Zelf, gaan we leven vanuit éénheidsbewustzijn. Hierbij verandert ons zelfbeeld en ons wereldbeeld. Materiële bezittingen verliezen hun betekenis en we krijgen overwegend aandacht voor bewustzijn en voor de mate waarin we het éénheidsbewustzijn met anderen kunnen ervaren.

Bij een nog verdere ontwikkeling zal het energetische aspect of wilsaspect centraal komen te staan. De materie is dan volledig uit onze aandacht verdwenen en bewustzijn dient nog slechts als het instrument waarmee we richting kunnen geven aan de energie waarmee we onze wereld vormen. Dit is het Derde Zelf.

De esoterische benadering leert ons dat we over een goddelijke potentie beschikken, dat we die potentie op enig moment zullen verwezenlijken en dat we uiteindelijk verantwoordelijk zijn voor ons eigen leven. Tegelijkertijd zijn we vrij ons leven te leiden zoals we dat zelf willen zolang we daarbij de vrijheid van anderen niet belemmeren.

We kunnen daarbij ons leven welbewust vorm geven of het wat meer aan het toeval overlaten en het nemen zoals het komt. Hoe doelgerichter we daarbij handelen des te eerder we ons doel zullen bereiken en des te minder we onszelf als passief slachtoffer zullen ervaren bij alles wat ons overkomt. Wanneer we onze aandacht gericht houden op onze levensdoelen dan zullen we die op enig moment, in dit leven of in een volgend, ook verwezenlijken. Maar hoe meer trauma's onze inzichten vertroebelen en onze weg daar naartoe belemmeren des te moeilijker het wordt die doelen te bereiken. Door het oplossen van trauma's en het wegnemen van verstoringen kunnen we ons dus beter richten op onze ontwikkeling. Dat is de uiteindelijke consequentie van transpersoonlijke traumatherapie.

Op dit moment is de ontwikkeling van ons causale bewustzijn het doel dat voor ons ligt en iedereen is vrij dat doel op zijn eigen manier te bereiken, om daarbij zijn eigen weg te volgen en zijn eigen

Objectieve Psychotherapie

keuzes te maken. We leren en we ontwikkelen ons, door alles wat we doen en ervaren. Gedurende ons hele leven zijn dat steeds weer nieuwe situaties: op school, ons werk, onze relaties en onze kinderen. We krijgen te maken met voor- en tegenspoed maar uiteindelijk worden we oud en gebrekkig en gaan we dood. Met al die veranderingen proberen we zo goed mogelijk om te gaan maar omdat het steeds weer nieuwe ervaringen zijn is onze reactie daarop zelden optimaal. Als gevolg daarvan komen we steeds opnieuw in botsing met de verschillende levenswetten. Zo ontstaan er verstoringen en uitdagingen op elk niveau van het bewustzijn. Het oplossen daarvan dwingt ons, gewild of ongewild, nieuwe talenten en inzichten te ontwikkelen. Zo groeien we en de problemen die we in ons leven ervaren zijn dan ook noodzakelijk voor die groei. Zonder problemen zou ons leven weinig zinvol zijn maar problemen zijn geen doel op zichzelf. We leren van het zoeken naar een oplossing. Onder alle omstandigheden is het goed te proberen daar zo vloeiend mogelijk mee om te gaan. Zo voorkomen we dat verstoringen uit de hand lopen en ons gedurende opeenvolgende levens achtervolgen. We bewegen ons voortdurend door een stroom van gebeurtenissen en ervaringen en hoe minder turbulentie we daarbij veroorzaken des te gemakkelijker we ons doel, bewustzijnsontwikkeling, kunnen bereiken. Uiteindelijk moet iedereen het einddoel van zijn persoonlijke evolutie toch bereiken, hoe lang je daar ook over doet en welke omwegen je daarbij ook maakt.

We bevinden ons hier op aarde, in de fysieke ruimte, steeds op een nauwkeurig gedefinieerde plek, ook als we die niet kennen, wanneer we verdwaald zijn of doelloos rondzwerven. Onze plaats in dat landschap, onze GPS positie, is het resultaat van elke stap die we eerder, bewust of onbewust, hebben gezet en met elke nieuwe stap verplaatsen we onszelf in dat landschap.

Vanuit een hoger bewustzijnsniveau kunnen we ervaren dat we ons, in de multi-dimensionale werkelijkheid van ruimte en tijd, ook op een heel specifieke en nauwkeurig gedefinieerde plek bevinden. Zo zijn we volledig omgeven door de structurende krachten die ons leven bepalen en die de ontwikkeling van ons bewustzijn beïnvloeden. Onze positie daarbinnen is het resultaat van vroegere activiteiten. Met elk gedrag, elke emotie en elke gedachte verplaatsen we ons binnen die ruimte en geven we richting aan nieuwe ervaringen. Als we ons richten op materiële zaken dan versterken we daarmee onze verbinding met de persoonlijkheid en verplaatsen we ons meer naar het persoonlijkheidsniveau. Richten we ons op bewustzijnskwaliteiten dan versterken we onze verbinding met de ziel en verplaatsen we ons naar het causale niveau. Handelen we in strijd met de levenswetten dan veroorzaakt dat turbulenties in de ons omringende energieën waardoor verstoringen ontstaan in ons huidige of toekomstige leven. Handelen we in overeenstemming met de levenswetten dan nemen die turbulenties af en vanuit de zo ontstane harmonie kunnen de signalen vanuit de hogere bewustzijnsniveaus gemakkelijker tot ons doordringen.

We zijn meer dan de afgescheiden individuen die we op persoonlijkheidsniveau ervaren. We zijn te omschrijven als een min of meer geïsoleerde structuur van gonzende energie waarbinnen alles op alles reageert en die ook voortdurend in verbinding staat met omringende energieën. Deze energetische patronen worden gedeeltelijk door onszelf veroorzaakt, op persoonlijkheidsniveau, maar de grote lijn van ons bestaan wordt mede bepaald vanuit hogere bestaansniveaus, vanuit een collectief bewustzijn, door krachten die gericht zijn op onze persoonlijke ontwikkeling maar bovenal op de ontwikkeling van de mensheid in z'n geheel. Zoals, binnen ons gezin, ons persoonlijke welzijn belangrijk is maar toch ondergeschikt is aan dat van het hele gezin. Zo vormen we als mensheid een collectief waarvan wij als individu slechts een onderdeel zijn, als afzonderlijke lichaamscellen die slechts deel zijn van een heel lichaam. Het leven is geen staat van zijn, het is een proces. Het leven overkomt ons niet, we maken er actief deel van uit, we zijn deelgenoot van de stroom van bewustzijn. Onze persoonlijke angsten en verlangens zijn daarbij ondergeschikt aan dat

Objectieve Psychotherapie

geheel. Het gaat er in ons leven dan ook niet in de eerste plaats om dat we ons als persoon goed voelen en dat we hier een leuke tijd hebben. Dankzij onze problemen kunnen we groeien en ons ontwikkelen, als onderdeel van de hele mensheid, en dat is ook de reden waarom sommige problemen zo hardnekkig kunnen zijn. Ze overstijgen onze individuele betrokkenheid. We maken altijd deel uit van een gemeenschap, het gezin waarin we worden geboren en het land waar we leven. We delen daardoor de positieve kwaliteiten waarover we als vanzelfsprekend kunnen beschikken maar we delen ook de lasten van die gemeenschap, de karmische schulden die ze op zich heeft genomen.

Enveloppen

Bewustzijnservaringen ontstaan wanneer onze monade zich verbindt met de verschillende lichamen waardoor ze is omhuld en door middel van die lichamen kan de monade vervolgens de omringende wereld ervaren. Om die reden worden die lichamen ook wel enveloppen genoemd, ze omvatten de monade. Naast ons tastbare fysieke lichaam, ons organisme, hebben we zo de beschikking over een etherische envelop, een emotionele envelop, een mentale envelop en een causale envelop. Die enveloppen bevinden zich in opeenvolgende werelden en zijn samengesteld uit de materie van die werelden. Ze bestaan daarbij uit meerdere lagen waardoor in die opeenvolgende werelden ook weer verschillende ervaringen mogelijk worden. Zo geven onze enveloppen ons toegang tot de ons omringende werelden en dankzij onze enveloppen kunnen we die werelden ervaren en daarin functioneren. Alles wat er bestaat in de wereld van de enveloppen heeft tot doel het bewustzijn te helpen zich naar een steeds hoger niveau te ontwikkelen, niets is bedoeld om blijvend vast te houden.

Op ons niveau, is alleen ons fysieke lichaam min of meer voltooid en onze emotionele en mentale enveloppen zijn zover ontwikkeld dat we daar goed mee kunnen functioneren. Onze enveloppen op causaal en essentieel niveau zijn nog maar rudimentair ontwikkeld en om die reden zijn die werelden voor ons ook maar beperkt toegankelijk.

Afhankelijk van de samenstelling en van het ontwikkelingsniveau van onze enveloppen resoneren ze met de verschillende ervaringen die in de opeenvolgende werelden beschikbaar zijn. Zo worden onze enveloppen door de ervaringen in die werelden geactiveerd en hun vibraties worden vervolgens door onze monade overgenomen waardoor deze de desbetreffende wereld kan ervaren. Op die manier worden we ons bewust van de verschillende werelden waardoor we worden omringd. Omgekeerd kan de monade vervolgens door middel van zijn enveloppen in die wereld handelend optreden. De drie werelden op persoonlijkheidsniveau kunnen we vrij nauwkeurig ervaren maar de hogere werelden onttrekken zich grotendeels aan onze waarneming omdat we op die niveaus nog niet over een volgroeide envelop beschikken. Als gevolg daarvan hebben we ook maar een heel beperkt zicht op de werkelijkheid van ons bestaan.

We zijn altijd omringd door een heel spectrum aan energieën, fysiek, emotioneel mentaal en al die hogere en steeds subtielere energieën die we nog niet of nog maar nauwelijks kunnen ervaren omdat ons waarnemingsvermogen daar begrensd is. Zo kunnen we alleen het zichtbare licht zien maar het infra-rood en ultraviolet kunnen we niet waarnemen. We hebben slechts toegang tot een smalle strook van energieën en tot de bewustzijnservaringen die daarmee samenhangen. Ons blikveld is daardoor beperkt maar met elke stap in onze bewustzijnsontwikkeling wordt dat ruimer totdat we, op het hoogste niveau van bewustzijn, de hele werkelijkheid kunnen overzien. Dan pas kunnen we ervaren dat er maar één bewustzijn is waar we allemaal deel van uitmaken. We zijn allemaal één zoals dat door de tweede levenswet wordt aangegeven. Onze werkelijke opgave ligt daarbij niet eens in het ervaren van die éénheid maar in het zinvol toepassen van de energieën die daarbij betrokken zijn. Want alle bewustzijnsniveaus vertegenwoordigen ook energetische niveaus en

Objectieve Psychotherapie

vanuit een hoger bewustzijn stromen dus ook steeds krachtiger energieën door onze enveloppen. De essentie van bewustzijnsontwikkeling is daarom dat we moeten leren die steeds krachtiger energieën te hanteren. Die energieën moeten we op een zinvolle manier gebruiken want ze kunnen ook schade veroorzaken wanneer ze niet doelgericht worden toegepast.

Dat is de essentie van onze ontwikkeling maar daarin ligt ook de reden waarom hogere wijsheden voor ons verborgen zijn. Esoterische wijsheden vertegenwoordigen, net als alle wijsheden, niet alleen een bewustzijnskwaliteit maar ze hebben ook een energetische lading. Het onjuiste gebruik daarvan kan grote problemen veroorzaken en zelfs psychoses tot gevolg hebben.

We zijn ondergedompeld in een oceaan van energieën en onze verschillende enveloppen vibreren mee, met die energieën. Onze monade vibreert vervolgens weer mee met die enveloppen en zo worden we ons bewust van onze omgeving. Het is dankzij de enveloppen van de persoonlijkheid dat onze monade emoties en gedachten kan ervaren. Zolang deze enveloppen krachtiger vibreren dan de ziel zal onze monade resoneren met de enveloppen van de persoonlijkheid en met de emoties en gedachten die daarin aanwezig zijn. De monade zal zich daardoor met de persoonlijkheid identificeren en niet met de ziel. Pas wanneer de causale envelop krachtiger is geworden en krachtiger vibreert dan de enveloppen van de persoonlijkheid zullen we ons met de ziel identificeren.

Door middel van onze enveloppen kunnen we de buitenwereld ervaren. Ons wereldbeeld en ons mensbeeld worden dus ook door onze enveloppen bepaald en begrensd. Enveloppen hebben daarbij geen eigen wil, ze reageren passief op de energieën die ze vanuit de buitenwereld ervaren maar het zijn ook geen glanzende spiegels of heldere lenzen die de ontvangen informatie onveranderd doorgeven. Ze zitten vol patronen en structuren, de overblijfselen van vroegere ervaringen die daarin hun sporen en littekens hebben achtergelaten. De wereld zoals we die zien is versluierd door vroegere ervaringen en het gevolg daarvan is dat iedereen de wereld om zich heen op zijn eigen manier ervaart, afhankelijk van de patronen in zijn eigen enveloppen. Onze angsten en verlangens en onze vooroordelen worden hierdoor veroorzaakt. De trauma's die we ooit hebben ervaren hebben hierin hun littekens achtergelaten en het zijn deze littekens die ons wereldbeeld vertekenen en die wij, als ze ernstig genoeg zijn, als psychische problemen ervaren.

Aan het begin van onze ontwikkeling, in onze vroegste incarnaties als er nog maar weinig - ziels - bewustzijn is, zal de monade grotendeels passief zijn overgeleverd aan de vibraties die ze vanuit de enveloppen ervaart. Dat betekent dat wij aanvankelijk, net als kleine kinderen, willoos zijn overgeleverd aan de invloed van onze omgeving. Dat verandert wanneer we zelfbewustzijn gaan ontwikkelen en we zelf keuzes kunnen gaan maken. Wanneer de causale envelop zich verder ontwikkelt en krachtiger gaat vibreren zal de monade zich daar ook steeds meer mee gaan verbinden. We worden ons dan bewust van onszelf, onze ziel. Onze aandacht wordt dan niet langer alleen maar passief getrokken door ervaringen uit de omgeving, we zijn dan ook in staat onze aandacht actief te richten. Dat geeft ons de vrijheid keuzes te maken maar dat maakt ons daarmee ook verantwoordelijk voor die keuzes.

We zijn voortdurend omringd door emotionele en mentale energieën. Het nieuws op radio en TV, kranten en tijdschriften, sportwedstrijden, films en video games maar ook muziek, toneel en theater. Al deze energieën beïnvloeden ons. Als individu hebben we een bepaald ontwikkelingsniveau en vibreren we op een bepaald basisniveau maar afhankelijk van de energieën waarmee we ons omringen kunnen we die basisvibratie verhogen of verlagen en daarmee kunnen we ook ons bewustzijn verhogen of verlagen. Het land waar we leven, de mensen die we ontmoeten, het werk dat we doen, alles heeft invloed op ons vibratie niveau. Op veel van die factoren hebben we geen of

Objectieve Psychotherapie

weinig invloed maar naarmate we ons verder ontwikkelen en zelfbewuster worden neemt ook de invloed toe die we op onze omgeving hebben. Dat maakt ons in toenemende mate mede verantwoordelijk voor wie we zijn en voor het niveau van bewustzijn waarop we functioneren. Elke handeling, elke emotie en elke gedachte vertegenwoordigt energie en bepaalt mede wie we zijn en zo worden we geleidelijk aan meer en meer voor onszelf verantwoordelijk. Zolang de vibraties van de buitenwereld sterker zijn dan de vibraties die we vanuit de ziel ervaren blijven we slaaf van die enveloppen. Pas wanneer de vibraties van de ziel krachtiger zijn dan die van de enveloppen van de persoonlijkheid kunnen we ons met de ziel identificeren en van daaruit kunnen we vervolgens de persoonlijkheid aansturen. Dan wordt de persoonlijkheid de gehoorzame dienaar van de ziel. De fysieke werkelijkheid is dan niet langer de wereld die we passief ervaren maar de plaats waar je kunt leren jezelf te manifesteren en het terrein waar je dienstbaar kunt zijn. Die dienstbaarheid geeft je nieuwe levenservaringen en als gevolg daarvan zullen we ons bewustzijn steeds verder kunnen ontwikkelen.

Eerste-, Tweede- en Derde Zelf

Het esoterische landschap van waaruit wij werken kent 49 opeenvolgende niveaus, 49 opeenvolgende werelden, elk opgebouwd uit totaal verschillende soorten materie, verschillende soorten bewustzijn en verschillende vormen van energie die allemaal onvergelijkbaar anders zijn. Zo kennen we de fysieke wereld, de emotionele wereld en de mentale wereld. Vanuit de monade kunnen we ons met die opeenvolgende werelden verbinden dankzij het lichaam dat we in elk van die werelden bezitten. Daardoor kunnen we in die werelden functioneren. Door de levenservaring die we in deze opeenvolgende werelden verzamelen kunnen we ons steeds verder ontwikkelen waardoor we geleidelijk aan, in opeenvolgende levens, steeds wijzere en liefdevollere mensen worden. Zo verfijnen we ons fysieke lichaam, onze emoties en ons denken waardoor we met steeds subtielere aspecten van die werelden contact kunnen maken en steeds subtielere ervaringen kunnen doorleven en uiteindelijk steeds hogere werelden kunnen bereiken.

De samenstelling van onze verschillende enveloppen is dan bepalend voor de vibratie patronen en daarmee voor de bewustzijnsniveaus die de monade kan ervaren. Op deze manier zijn de opeenvolgende werelden en de ontwikkelingsniveaus waarmee we ons verbinden als een ladder die het ons mogelijk maakt op steeds hogere en subtielere niveaus te functioneren. In elk van die hogere werelden wordt het bewustzijn dat we daar ervaren omvattender en de energie krachtiger. Zo krachtig wordt die energie uiteindelijk dat een individuele monade niet langer in staat is deze te hanteren. Dan ontstaat de noodzaak voor een collectief bewustzijn, monaden die hun bewustzijn verenigen om samen, als éénheid te functioneren om gezamenlijk die steeds krachtiger energieën te kunnen besturen. Voorbij het niveau van onze persoonlijkheid dat we ook wel het Eerste Zelf noemen komen we zo als collectief bewustzijn in het Tweede Zelf terecht. Hier blijft ons bewustzijn niet beperkt tot onze individuele monade maar verbinden we ons met anderen in een ervaring van éénheidsbewustzijn. We ervaren de ander dan als onszelf en we krijgen daarbij volledig toegang tot de inhoud van zijn bewustzijn en tot dat van anderen binnen dit collectief zoals zij ook toegang krijgen tot ons bewustzijn. Zo kunnen we als eenheid functioneren, ongeveer zoals we ook in een gezin of een familie als eenheid kunnen functioneren. Onze eigen identiteit gaat daarbij niet verloren, we blijven altijd ons eigen unieke zelf waarvan de oorsprong in de monade verankerd ligt. Op elk van de opeenvolgende bewustzijnslagen waarmee we ons vervolgens gaan verbinden wordt niet alleen het bewustzijn omvangrijker, ook de energie en de kracht waarmee we uitdrukking geven aan dat bewustzijn wordt steeds groter. De kracht waarmee we in de wereld kunnen functioneren wordt uiteindelijk de allesoverheersende kwaliteit in ons bestaan. Daarmee zijn we in het Derde

Objectieve Psychotherapie

Zelf terecht gekomen waar energie de dominante factor is geworden. Die energie wordt dan niet langer aangestuurd door ons individuele zelf maar door het collectief waarvan we deel uitmaken.

Al onze ervaringen en onze hele ontwikkeling speelt zich voorlopig nog af op het niveau van de persoonlijkheid, het Eerste Zelf, en wordt aangestuurd vanuit de ziel. Die ontwikkeling is in eerste instantie een grotendeels onbewust proces dat zich als vanzelf aan ons voltrekt ongeveer zoals een zaadje zich als vanzelf ontwikkelt tot een plant. Bij een pas geboren baby zien we dat zijn ontwikkeling ook min of meer vanzelf verloopt. Hij leert lopen en praten op een natuurlijke en vanzelfsprekende manier. Pas wanneer het kind ouder wordt en naar school gaat worden er bewuste keuzes gemaakt en is die ontwikkeling niet meer voor iedereen vanzelfsprekend maar wordt bepaald vanuit een persoonlijke belangstelling. Vervolgens gaat het niet langer om het maken van bewuste keuzes die richting geven aan je ontwikkeling, je moet ook je best gaan doen en je inspannen om je doel te bereiken. Zo zien we dat, ook al binnen de persoonlijkheid, we onze aandacht geleidelijk aan verschuiven van materiële zaken, via bewustzijnskwaliteiten naar energetische processen en hoe verder onze ontwikkeling vordert des te nadrukkelijker we met onze wilskracht daar richting aan kunnen geven.

Voorbij de persoonlijkheid, binnen het Tweede Zelf, staat vervolgens bewustzijnsontwikkeling centraal. Materiële bezittingen hebben hier hun aantrekkingskracht verloren omdat de materie, onder invloed van het bewustzijn, elke gewenste vorm kan aannemen. Met gerichte aandacht kunnen we materie ‘visualiseren’, zoals we eerder met behulp van onze mentale aandacht ook bloemen in de emotionele wereld konden visualiseren. Individuen op dit niveau hoeven daarom ook niet meer in de fysieke wereld te incarneren. Het Tweede Zelf is volledig gericht op éénheidsbewustzijn. Binnen het éénheidsbewustzijn ervaren we alles waarop we onze aandacht richten en waarmee we ons bewustzijn verbinden als ons ‘Zelf’. Er is dan geen scheiding meer tussen object en subject, alles wat we ervaren maakt deel uit van onszelf. De omvang van al datgene waarover ons bewustzijn zich uitstrekt bepaalt hier het niveau van onze ontwikkeling.

Het Derde Zelf is gericht op de ontwikkeling van het energie aspect. De kracht waarmee we onszelf, als collectief, manifesteren is nu bepalend voor het niveau van onze ontwikkeling. Het materiële aspect heeft hier alle betekenis verloren. Ook het bewustzijnsaspect is hier niet langer een doel op zichzelf, het is het middel waarmee de energie wordt aangestuurd die zo tot wilskracht wordt. De wilskracht van het Derde Zelf is dan ook onvergelijkbaar anders dan de wilskracht die wij op persoonlijkheidsniveau ervaren. Het is een combinatie van kracht en bewustzijn waarvan we ons op het niveau van het Eerste Zelf geen voorstelling kunnen maken. Op het niveau van het Derde Zelf wordt aan de werkelijkheid vorm gegeven door de aandacht daarop te richten en gezien de grote energieën die hiermee samenhangen is het duidelijk dat dit alleen mogelijk is vanuit het collectief. De wilskracht wordt hier zo overheersend dat de materiële werkelijkheid zich daar moeiteloos naar voegt. Het spreekt voor zich dat die kracht alleen beschikbaar kan komen voor individuen die langdurig en in opeenvolgende incarnaties hebben aangetoond daar op een verantwoordelijke manier mee om te kunnen gaan.

Zoals wij, tijdens een visualisatie, patronen kunnen vormen in de emotionele wereld, zo kan een collectief vanuit het Derde Zelf patronen “visualiseren” in alle werelden van het Eerste en het Tweede Zelf. Het vormen van zo’n patroon is daarbij niet de eigenlijke opgave. Dit patroon moet ook in harmonie zijn met de omringende realiteit en in overeenstemming zijn met de wetten die daarin werkzaam zijn. Daarbij moet de structuur zo stabiel zijn dat deze de taken waarvoor ze is bedoeld ook gedurende haar hele levensduur kan blijven vervullen. Dat betekent dat de aandacht niet alleen eenmalig moet worden gericht maar ook gedurende al die tijd in alle details moet worden

Objectieve Psychotherapie

vastgehouden. In die hogere werelden functioneren we als collectief en gezamenlijk voeren we de opgaven uit die nodig zijn om de onderliggende niveaus aan te sturen. Het zijn dan geen vrijblijvende patronen meer die we creëren maar structuren die tot doel hebben de bewustzijnsontwikkeling op de lagere niveaus te ondersteunen. Het doel van de inspanning op hogere niveaus is de lagere niveaus te helpen, zoals ouders voor hun kinderen zorgen. Zo is het doel van het universum als geheel om de bewustzijnsontwikkeling van alle individuen, alle afzonderlijke monaden, in dat universum mogelijk te maken.

Natuurlijk zijn al die opeenvolgende werelden en de taken die daarmee verbonden zijn niet strikt van elkaar gescheiden, ze vloeien op een natuurlijke manier in elkaar over. Dat betekent dat we ook al vanuit het Eerste Zelf een bijdrage kunnen leveren aan de ontwikkeling van anderen. Dat is precies de opgave van ouders in relatie tot hun kinderen: Een oefening in toekomstige opgaven. De kwaliteiten van de hogere bewustzijnsniveaus sijpelen als het ware langzaam door naar de onderliggende lagen van de werkelijkheid. Bij het naar beneden doorsijpelen gaan details verloren maar het achterliggende idee blijft hetzelfde. Zo kunnen we op ons huidige niveau al een beetje leren wat er op een hoger niveau van ons verwacht gaat worden. In alle opeenvolgende werelden zijn dezelfde wetten geldig en al die opeenvolgende werelden zijn dan ook gericht op éénwording en bewustzijnsontwikkeling. Op een bescheiden niveau kunnen we in ons huidige leven al leren daarmee te oefenen. Het gezin waarin we opgroeien is al een oefening in éénheidsbewustzijn. Al ons gedrag dat in overeenstemming is met deze doelen brengt die éénwording dichterbij, het creëert harmonie. Gedrag dat daarmee strijdig is veroorzaakt turbulentie, onrust en irritatie. De schoonheid die we in het leven kunnen ervaren is direct of indirect het gevolg van handelingen, emoties en gedachten die in overeenstemming zijn met de wetten van het leven. Alle onrust, oorlogen en conflicten zijn direct of indirect het gevolg van gedrag dat strijdig is met de levenswetten. Zolang we onszelf zien als geïsoleerde individuen die onafhankelijk zijn van anderen is het niet zo vreemd dat ons gedrag gericht is op ons persoonlijke voordeel. Maar op een hoger bewustzijnsniveau ontstaat een heel ander zelfbeeld. Ons belang is dan gericht op het collectief en ons persoonlijke voordeel wordt datgene wat het beste is voor iedereen. We gaan ons dan op een heel natuurlijke manier richten op het grotere geheel waardoor verbinding ontstaat in plaats van afscheiding.

Alle kwaliteiten die in die hogere werelden bestaan blijven voorlopig nog ver buiten ons bereik maar een vage afspiegeling daarvan is al wel beschikbaar. Het is als een driedimensionaal beeld waarvan we nu een zwart-wit foto kunnen bekijken, zoals een foto: van je huis of je auto. Het geeft een eerste indruk van iets dat oneindig veel complexer is dan die foto, een oppervlakkige indruk van wat zich in de toekomst gaat ontwikkelen. Alle kwaliteiten uit de hogere werelden zijn altijd in die werelden aanwezig, onafhankelijk van onze waarneming daarvan. In elke lagere wereld wordt dat beeld steeds verder vereenvoudigd alsof die kwaliteit langzaam naar de lagere werelden doorsijpelt. We zijn, op ons niveau als Eerste Zelf, niet in staat de wereld van het Tweede- of het Derde Zelf te ervaren maar we kunnen al wel een indruk krijgen van die hogere niveaus en door ons daarop te richten kunnen we proberen die kwaliteiten zo goed mogelijk in onszelf te ontwikkelen. Op het niveau van het Eerste Zelf ervaren we onszelf als afgescheiden individuen. Op de hogere niveaus ontdekken we dat iedereen met ieder ander is verbonden, of we ons dat op dit moment al realiseren of niet. Er is geen afscheiding. Alles is met alles verbonden en alles wat we doen heeft dan ook invloed op al die andere individuen. Alles wat we doen heeft consequenties. Door verstoringen en blokkades op te ruimen kunnen we de eenheid dichterbij brengen.

De reden dat we onszelf, als Eerste Zelf, als afgescheiden ervaren is niet in de eerste plaats ons onvermogen ons met anderen te verbinden. De primaire oorzaak daarvan ligt in de causale envelop,

Objectieve Psychotherapie

onze ziel, die ons isoleert van anderen door ons te belemmeren deze verbinding volledig te ervaren. De causale envelop die onze monade omhult is er de oorzaak van dat we de indruk hebben allemaal afzonderlijke individuen te zijn die relatief onafhankelijk van elkaar, in een zekere eenzaamheid, ieder hun eigen leven leiden. Door deze afgescheidenheid worden we gedwongen op eigen benen te staan en onze eigen talenten te ontwikkelen. Zo leren we om krachtige en zelfbewuste individuen te worden waardoor we, als we deel gaan uitmaken van een collectief éénheidsbewustzijn, daar ook een zinvolle bijdrage aan kunnen leveren. Zoals de etherische envelop ons verhindert de emotionele wereld en de emoties van anderen te ervaren, zo belemmert de causale envelop ons onze éénheid met anderen te ervaren, met als doel om ons sterker te maken. Aan het einde van onze ontwikkeling als Eerste Zelf zal onze causale envelop oplossen en worden vervangen door een essentiële envelop. Hierin worden meerdere monaden samengevoegd waardoor een persoonlijk bewustzijn verandert in een collectief bewustzijn en we het éénheidsbewustzijn met anderen kunnen ervaren. Maar dat gebeurt pas op het moment dat de monade voldoende stabiel is om zich als zelfstandig individu binnen die éénheid te manifesteren.

In onze fysieke werkelijkheid kunnen we met een auto onze reisdoelen gemakkelijk bereiken, wanneer we ten minste over een rijbewijs beschikken en ons aan de verkeersregels houden. Maar verkeerd gebruik leidt onherroepelijk tot chaos. Iets vergelijkbaars vinden we ook op de hogere niveaus van de werkelijkheid. De kwaliteiten van die hogere werelden komen pas tot onze beschikking na een lange ontwikkelingsweg, wanneer we hebben aangetoond dat we daar op een verantwoorde manier mee om kunnen gaan. Zo leren we op het niveau van de persoonlijkheid, ons Eerste Zelf, allereerst om dat Zelf te ontwikkelen, om onszelf onder controle te brengen. Op dit niveau reageert onze monade aanvankelijk op alle vibraties die het vanuit de verschillende enveloppen kan ervaren. Ze is daarbij willoos onderworpen aan al die verschillende invloeden totdat ze uiteindelijk voldoende stabiliteit heeft ontwikkeld om zelfstandig en doelgericht haar enveloppen aan te sturen. Aansluitend leren we in het Tweede Zelf te functioneren vanuit een collectief zonder dat we daarbij de harmonie verstoren. Wanneer dat steeds omvangrijkere collectief eenmaal als een stabiele éénheid kan functioneren, dan kunnen we, vanuit het Derde Zelf, de wil van die collectieve éénheid gebruiken om grotere taken te verrichten. Voor individuen op het niveau van de persoonlijkheid, het Eerste Zelf, zou de invloed vanuit het Derde Zelf als een Goddelijke kracht kunnen worden ervaren. Maar voor individuen op het niveau van het Derde Zelf is dit een liefdevolle dienstbaarheid aan alle levensvormen die aan hen zijn toevertrouwd, zoals een moeder liefdevol voor haar baby zorgt. Het Derde Zelf kent daarbij geen voorkeur en geen willekeur, er is geen vriendjespolitiek en er zijn geen speciale gunsten. Het kan alleen functioneren binnen de grenzen die door de wetten zijn bepaald.

Tot de taken van het Tweede en Derde Zelf behoort het ondersteunen van individuen op het niveau van het Eerste Zelf om hen zo te helpen bij hun ontwikkeling. Alle inspiratie die wij op aarde, op persoonlijkheidsniveau ervaren en de ideeën die we krijgen zijn van hen afkomstig. De aandacht die zij op ons richten ervaren wij als inspiratie. De kansen die we krijgen, de toevallige ontmoetingen maar ook de hindernissen die ons belemmeren onze doelen te bereiken vinden hier hun oorsprong. Individuen op dit derde niveau zijn niet als goddelijke wezens die vanuit de wolken op ons neerkijken, het zijn bijna gepersonifieerde natuurkrachten die ons inspireren en daardoor verlangens in ons aanwakkeren. Maar ze kunnen ook wonderbaarlijke gebeurtenissen orkestreren, een toevallige samenloop van omstandigheden veroorzaken die we als een wonder zouden kunnen omschrijven. Ongeveer zoals een baby de hulp die hij krijgt van zijn moeder als wonderbaarlijk zou kunnen omschrijven, als hij daarover zou kunnen nadenken.

De inspiratie die we op deze manier krijgen heeft geen afzender, we ervaren ze als onze eigen ideeën. Geen enkel hoger bewustzijn zal zich als zodanig aan ons kenbaar maken en de inspiratie

Objectieve Psychotherapie

die we van hen krijgen ontvangen we vanuit het éénheidsbewustzijn. Wanneer iemand beweert dat hij individuen vanuit hogere bewustzijnsniveaus channelt dan vergist hij zich. Ons eigen bewustzijn schiet hopeloos tekort om met hen te kunnen communiceren. Het getuigt dan ook van weinig realiteitszin als je veronderstelt dat een collectief vanuit het Tweede of Derde zelf zal communiceren met een individu op het niveau van het Eerste Zelf met als voornaamste doel diens ego te voeden.

We zien dat binnen de persoonlijkheid, het Eerste Zelf, naast het bewustzijnsaspect, ook het wilsaspect in de loop van de ontwikkeling steeds belangrijker wordt. Uiteindelijk, in het Derde Zelf, functioneren we volledig vanuit dat wilsaspect. Dat betekent dat we ook in ons huidige leven, in onze persoonlijke ontwikkeling, steeds meer aandacht gaan krijgen voor de kracht waarmee we onszelf manifesteren. Alles wat we doen, al onze emoties en al onze gedachten hebben een energetische kwaliteit en als we bewust richting willen geven aan ons leven dan moeten we bewust leren omgaan met al die energieën.

De drie aspecten van de werkelijkheid

Eén van de uitgangspunten van de transpersoonlijke traumatherapie en van de Hylozoïsche benadering die we hierbij volgen is dat alles in het universum gelijktijdig drie aspecten heeft: een materieel aspect, een bewustzijnsaspect en een energetisch aspect. Dat geldt dus ook voor ons fysieke lichaam, onze emoties en gedachten. In elk daarvan kunnen we deze drie verschillende aspecten onderscheiden.

Dat lijkt zo op het eerste gezicht misschien een op niets gebaseerde bewering en om deze beter te begrijpen moeten we eerst even een uitstapje maken naar de natuurkunde. Veel mensen zijn wel vertrouwd met het dualistische karakter van elementaire deeltjes. Deze hebben gelijktijdig de eigenschappen van een materieel deeltje en van een golf. Of je zo'n deeltje (bijvoorbeeld een foton) ziet als een deeltje of als een golf hangt af van de manier waarop je ernaar kijkt.

1 Het materiële karakter blijkt bijvoorbeeld uit het foto-elektrisch effect waarbij afgemeten pakketjes energie, als deeltjes, worden waargenomen.

2 De energie van het deeltje kan daarbij eenvoudig uit de golflengte worden bepaald. Die golf functie blijkt dan uit de interferentie verschijnselen waarbij de golf toppen en de golfdalen elkaar kunnen versterken of uitdoven.

3 Het bewustzijnsaspect wordt duidelijk wanneer we die energie wat concreter benoemen, bijvoorbeeld als een radiogolf. Dan wordt duidelijk dat die energie informatie kan bevatten. Die informatie zou je het bewustzijnsaspect van het golf-deeltje kunnen noemen.

Vanuit een natuurkundige benadering bezien kunnen we aantonen dat elk elementair deeltje een materieel aspect vertegenwoordigt en een energetische golf functie bezit waarbij de energie informatie bevat: het bewustzijnsaspect. Afhankelijk van de situatie en de manier waarop we het deeltje waarnemen zal één van deze aspecten meer op de voorgrond treden. Daarbij moeten we ons steeds realiseren dat we het, met deze drie aspecten, toch steeds over hetzelfde deeltje of dezelfde golf functie hebben, alsof we het van drie kanten bekijken en daarbij drie totaal verschillende beelden zien.

Op een vergelijkbare manier kunnen we deze drie aspecten ook bij onszelf ervaren.

Ons fysieke lichaam is daarbij het meest grofstoffelijk, dit ervaren we bovenal als een materieel voorwerp. Onze emoties en gedachten ervaren we vooral als bewustzijnskwaliteiten. Over het algemeen hebben we nauwelijks contact met onze ziel maar als we deze al ervaren dan is het tijdens meditaties of andere oefeningen in bewustzijnsontwikkeling en dan ervaren we deze vooral als energie. Met de energetische lading van emoties en gedachten zijn we wel vertrouwd, dat is immers

Objectieve Psychotherapie

de intensiteit waarmee we ze ervaren. Het is de kracht van onze emoties en overtuigingen. Het materiële aspect ervan is wat minder vanzelfsprekend maar emoties en gedachten kunnen in feite worden gezien als pakketjes energie. Het zijn dus materiële voorwerpen die een bepaalde bewustzijnservaring vertegenwoordigen en die we met een zekere intensiteit kunnen ervaren.

De drie aspecten van de werkelijkheid zijn ook relatieve begrippen, zoals boven en onder, links en rechts dat ook zijn. Ze bestaan relatief, ten opzichte van elkaar. Van een hoger niveau van de werkelijkheid zullen we altijd meer het energieaspect ervaren en van een lager niveau meer het materiële aspect. Als het niveau waarop we ons richten 'hoger' wordt dan wordt dus ook het energieaspect daarvan steeds dominanter. Naarmate het niveau waarop we onszelf richten 'lager' wordt neemt juist het materiële aspect ervan toe. Hogere niveaus zijn steeds subtieler en lagere werelden steeds grofstoffelijker. Om die reden vertegenwoordigt de ziel voor ons vooral energie terwijl we het fysieke lichaam kennen als een materieel voorwerp. Trainingen in bewustwording, in het ervaren van de subtielere niveaus van de werkelijkheid, zijn daarom ook altijd oefeningen in het werken met energie.

Dit mechanisme kan ons helpen om emotionele trauma's op een effectievere manier te benaderen. Om trauma's op te lossen moeten we daar op de een of andere manier contact mee maken. Maar als iemand contact moet maken met een ernstig trauma, terwijl hij al kwetsbaar is, dan kan de confrontatie met dat trauma te overweldigend voor hem zijn. Als we bij de therapie terug moeten denken aan emoties zoals mishandeling, verkrachting of moord en doodslag dan maakt de heftigheid van die confrontatie de behandeling feitelijk onmogelijk. Ook als het trauma in het onderbewustzijn verborgen ligt en we er op bewust niveau geen weet van hebben zoals dat bij vroegkinderlijke ervaringen het geval is, dan betekent dit in de praktijk dat deze benadering ongeschikt is. Dat zien we bijvoorbeeld bij EMDR, een overigens uitstekende benadering, die echter niet toepasbaar is wanneer het te behandelen trauma te heftig is of onzichtbaar in het onderbewustzijn verborgen ligt.

Als we contact willen maken met nare emoties dan doen we dat tijdens de transpersoonlijke traumatherapie bij voorkeur *niet* vanuit het bewustzijnsaspect, als 'angst' of 'verdriet', omdat zulke heftige bewustzijnservaringen moeilijk te hanteren zijn. Het liefst zouden we emoties in die gevallen willen zien als materiële voorwerpen waarmee we praktisch kunnen omgaan en die we desgewenst kunnen afbreken en wegspoelen zonder dat de bijbehorende bewustzijnservaring ons daarbij hindert. We moeten daarvoor het bewustzijnsaspect van het trauma verminderen en het materiële aspect ervan versterken en dat bereiken we door als het ware vanuit een hogere positie op dat trauma neer te kijken. Want neerkijkend vanuit een hogere positie, neemt het trauma een meer materiële vorm aan. Het is dan niet langer een bewustzijnservaring die ons kan beheersen maar het wordt een materieel ding dat we kunnen hanteren.

Wanneer we vanuit de alledaagse beleving van de persoonlijkheid naar dat trauma kijken dan ervaren we het als een heftige emotie maar als we vanuit de hoogte van de ziel op dat trauma neerkijken dan verandert die emotionele verstoring in een beeld dat we zonder al te veel moeite kunnen beetpakken en vervolgens onschadelijk kunnen maken.

Hier speelt nog een andere overweging een rol.

Bewustzijnskwaliteiten zoals blijdschap, angst en verdriet ervaren we op een subjectieve manier, als een innerlijke beleving. We zijn die blijdschap, die angst of dat verdriet.

Materiële kwaliteiten ervaren we op een objectieve manier, als iets dat zich buiten ons bevindt. We kijken ernaar maar we zijn het niet. De verschuiving van bewustzijnskwaliteit naar materiële kwaliteit betekent dus ook dat de innerlijke, subjectieve beleving van het trauma verandert naar

Objectieve Psychotherapie

een uiterlijke objectieve waarneming. Het trauma verandert van iets dat je in jezelf voelt naar iets dat je buiten jezelf ziet, als een beeld, en om die reden verliest het veel van zijn dreiging.

Bij transpersoonlijke traumatherapie kijken we naar die beelden van de trauma's als uiterlijke objecten. Dat betekent dat we die vormen ook direct, als in een visualisatie, kunnen bewerken. Ze zijn daarom veel gemakkelijker hanteerbaar dan de trauma's die in de reguliere psychotherapie, als subjectieve ervaringen met al hun emotionele lading, aan de orde komen.

Met het materiële aspect van emoties zijn we niet zo vertrouwd en het werken ermee ligt daarom ook niet zo voor de hand. De emotionele wereld grenst als het ware aan de fysieke wereld. Na de fysieke wereld is de emotionele wereld dan ook het meest grofstoffelijk waardoor we deze vrij gemakkelijk kunnen waarnemen als materiële vormen zoals we dat doen in onze visualisaties. Als we visualiseren, dan modelleren we met ons mentale bewustzijn de emotionele wereld. De zo ontstane materiële structuren kunnen we vervolgens als innerlijke beelden waarnemen. De hallucinaties van mensen met een psychose zijn op een vergelijkbare manier ook het zichtbare resultaat van emotionele structuren. Je kunt je gemakkelijk voorstellen dat de innerlijke beelden die in deze situatie worden ervaren kunnen samenhangen met oude emotionele trauma's die diep in het onderbewustzijn verborgen zaten en die door het controle verlies van de psychose weer naar het oppervlak zijn gekomen.

De mentale wereld is veel subtieler dan de emotionele wereld met als gevolg dat we het materiële aspect daarvan niet visueel kunnen waarnemen. Gedachten kunnen we niet zien. Van gedachten kunnen we alleen het bewustzijnsaspect ervaren, samen met de energetische lading daarvan. Vanuit een nog hoger niveau, vanuit de causale wereld, kunnen veel mensen ook het bewustzijnsaspect in veel gevallen niet meer ervaren. Het materiële aspect en het bewustzijnsaspect blijven dan voor ons verborgen en rest nog slechts het energetische aspect. Het is deze energie die we, bijvoorbeeld tijdens een meditatie, door ons lichaam kunnen voelen stromen wanneer we daar contact mee maken.

Als we vanuit het denken emoties waarnemen dan is er een wederzijdse beïnvloeding. Emoties en gedachten hebben energetische structuren die met elkaar kunnen resoneren. Dat heeft onder andere tot gevolg dat we ons automatisch ook een mentaal oordeel vormen over de emotie die we ervaren. Bepaalde gedachten veroorzaken emoties en omgekeerd veroorzaken emoties ook bepaalde denkpatronen. De emotionele energie laat een afdruk achter op de denkpatronen en daardoor beïnvloedt de emotie het denken. Omgekeerd beïnvloedt het denken ook emotionele patronen. Deze wisselwerking tussen gedachten en emoties maakt het mogelijk innerlijke beelden te visualiseren maar door deze wederzijdse beïnvloeding is het moeilijk emoties en trauma's objectief waar te nemen. De aandacht waarmee we waarnemen kan een vervorming van het object veroorzaken. Ongeveer zoals zachte klei onder invloed van tastende handen van vorm verandert waardoor we al tastend die vorm nooit duidelijk kunnen waarnemen. Als iemand ervan overtuigd is dat er traumatische gebeurtenissen hebben plaatsgevonden, dan vormt die mentale overtuiging als vanzelf een bijpassende structuur in het emotionele lichaam precies zoals zich bij visualisaties patronen vormen onder invloed van de sturende gedachten.

Omgekeerd hebben emoties ook een structurerende invloed op ons denken. We denken, in ieder geval ten dele, datgene wat onze emoties ons opdringen. Hierin ligt ook de oorzaak van het feit dat het denken geen objectieve waarheid vertegenwoordigt. Gedachten zijn bijna altijd emotioneel gekleurd en ook wetenschappelijke opvattingen hebben dikwijls een emotionele lading, zeker wanneer daarbij persoonlijke belangen een rol spelen. Dat geldt vooral wanneer iemands professionele status verbonden is met de uitkomst van de discussie.

Objectieve Psychotherapie

Van alle subtiele niveaus is emotionele energie het gemakkelijkst als bewustzijn te ervaren, zelfs kleine kinderen kunnen dat, zij leven overwegend vanuit hun emoties. Denken is veel moeilijker. Denken, het verwerken van mentale energie, vereist dan ook een hogere ontwikkeling van ons bewustzijn en dat leren kinderen pas wanneer ze wat rijper zijn. Toch zijn we ook met het denken allemaal redelijk vertrouwd. Causaal bewustzijn, als eerste van de transpersoonlijke niveaus, is voor ons veel moeilijker waar te nemen. Het energieaspect daarvan kunnen we nog wel ervaren maar het bewustzijnsaspect daarvan te begrijpen is een stuk moeilijker. Om causale informatie te kunnen ervaren moet allereerst het hogere denken worden ontwikkeld. Dit is nodig om de causale intuïtie te vertalen naar mentale begrippen die voor de persoonlijkheid te hanteren zijn.

Vanuit een nog hoger niveau, dat van het essentiële- of eenheidsbewustzijn, wordt het steeds moeilijker de bewustzijnskwaliteit te ervaren en om te zetten in hanteerbare inzichten. Als we er al in slagen met deze niveaus contact te maken dan is dat vrijwel uitsluitend als mystieke ervaringen die niet in woorden zijn uit te drukken. De verkregen inzichten zijn daarbij ook altijd gekleurd door persoonlijke interpretaties waardoor gemakkelijk verwarring kan ontstaan over de betekenis ervan.

Radiogolven zijn energiepatronen maar de functie die ze voor ons hebben is die van informatiedrager. Op dezelfde manier bevat de energie van de verschillende bewustzijnsniveaus ook informatie die wij als bewustzijnsaspect kunnen ervaren. Om de informatie die in deze energie verborgen ligt te kunnen ontcijferen moeten we eerst leren deze waar te nemen en daarvoor moeten we de kwaliteit van ons waarnemingsvermogen, ons eigen bewustzijn, steeds verder ontwikkelen. Hogere niveaus van de werkelijkheid ervaren we in eerste instantie dan ook alleen als 'energie'. Pas in de loop van de tijd en in de loop van onze ontwikkeling gaan we leren de bewustzijnskwaliteit te begrijpen die in deze energie verborgen ligt. Dan pas worden we ons 'bewust' van deze informatie en zijn we in staat ons door die energie te laten inspireren.

Het spreekt vanzelf dat we die informatie aanvankelijk slechts onvolledig kunnen ontvangen en vervolgens ook slechts gebrekkig kunnen interpreteren. De betekenis die we er in eerste instantie aan geven heeft dan ook maar een heel beperkt waarheidsgehalte en kan daardoor veel verwarring veroorzaken. Van daar ook dat er zoveel spirituele en religieuze richtingen zijn die allemaal de waarheid pretenderen te verkondigen. Om te onderzoeken of de informatie die we zo hebben ontvangen objectief 'waar' is moeten we die nieuwe inzichten toetsen aan de fysieke werkelijkheid. Dat is voorlopig het enige niveau van ons bestaan waar we kunnen leren wat werkelijk objectief waar is.

Bewustzijnsontwikkeling als materieel proces.

Onze bewustzijnsontwikkeling verloopt gelijktijdig langs twee lijnen: emotioneel en mentaal. De hoogste emotionele ontwikkeling geeft ons liefdevolle gevoelens en mystieke ervaringen. De hoogste mentale ontwikkeling geeft ons causale inspiratie. Door hun gezamenlijke ontwikkeling kunnen we vervolgens in contact komen met het éénheidsbewustzijn. Emotionele ontwikkeling is daarbij het heftigst en het meest verwarrend maar het is juist hier dat transpersoonlijke traumatherapie een belangrijke bijdrage kan leveren.

Bewustzijnsontwikkeling is niet alleen een ontwikkeling in bewustzijn, het is ook een materiële ontwikkeling want alle bewustzijnsniveaus vertegenwoordigen ook materiële werelden. Elke wereld is daarbij weer onderverdeeld in 7 sub-niveaus en ook die sub-niveaus bezitten weer allemaal hun eigen kwaliteit. In de fysieke wereld, op niveau 49, zijn die verschillende subniveaus het duidelijkst te herkennen.

Objectieve Psychotherapie

49:7 is vaste stof,

49:6 is vloeistof ,

49:5 is gasvormig,

49:1-4 zijn de steeds subtielere niveaus van de etherische envelop.

Op een vergelijkbare manier kun je binnen de emotionele wereld op niveau 48, ook weer 7 subniveaus onderscheiden:

48:6 en 7 vertegenwoordigen de lagere emoties,

48:4 en 5 vertegenwoordigen onze neutrale gevoelens en

48:2 en 3 vertegenwoordigen de hogere emoties.

48:1 vertegenwoordigt onze emotionele envelop als zodanig - met zijn hele inhoud - maar deze blijft voorlopig nog buiten het bereik van onze waarneming.

Net zoals de fysieke wereld is ook de emotionele wereld op elk niveau opgebouwd uit specifieke materie die specifieke bewustzijnservaringen vertegenwoordigt. Onze emoties zijn dan ook niet alleen bewustzijnskwaliteiten maar tegelijkertijd ook materiële kwaliteiten.

Aan het begin van onze menselijke evolutie bevat onze emotionele envelop vooral materiaal op het laagste niveau: 48:7 en 6 en geleidelijk aan, in de loop van heel veel incarnaties wordt dat vervangen door materiaal van niveau 48:5 en 4 en tenslotte, op een nog hoger niveau, door materiaal van niveau 48:3, 2 en 1.

Materieel gezien wordt dus lager emotionele materie geleidelijk aan vervangen door materie van steeds hogere niveaus totdat, aan het einde van onze menselijke ontwikkeling, onze emotionele envelop alleen nog het hoogste emotionele materiaal bevat.

Ons emotionele lichaam ontdoen van lager emotioneel materiaal en vervangen door steeds hoger emotioneel materiaal is een langdurig en moeizaam proces dat heel veel levens in beslag neemt en dat we om die reden met alle aandacht moeten ondersteunen. Onze lagere emoties zijn daarbij niet alleen een last; de worsteling daarmee levert ons levenservaring op en uiteindelijk ook levenswijsheid.

Als we teruggaan naar ons fysieke lichaam dan zien we hoe we met onze handen de vormeloze klei uit de aarde veranderen in baksteen waarmee we onze huizen en steden bouwen.

In de emotionele wereld, het emotionele lichaam van de aarde, bewerken we op een vergelijkbare manier ook de vormeloze -secundaire- materie waaruit die wereld is opgebouwd. Onder invloed van onze aandacht vormen zich in de emotionele wereld patronen, elementalen, die nauwkeurige replica's zijn van die emoties. De omvang en de stabiliteit van de elementalen die we zo vormen is evenredig aan de kwaliteit van onze emoties en van de kracht van onze aandacht waarmee we daaraan uitdrukking geven. Terloopse emoties vormen daardoor elementalen die snel weer vervluchtigen maar, diepe trauma's vormen patronen die we een leven lang met ons mee kunnen dragen. Onder invloed van onze emoties - en gedachten - geven wij op deze manier vorm aan de vormloze materie uit de ons omringende wereld en zo laten we als het ware een spoor achter van al onze gedachten en gevoelens. Lage emoties vormen daarbij elementalen uit laag emotionele materie. Daarmee vullen we ons emotionele lichaam op de niveaus 48:6 en 7 en die delen we vervolgens met de ons omringende wereld. Liefdevolle gevoelens vormen elementalen uit hoog emotionele materie en hiermee vullen we ons emotionele lichaam en de wereld om ons heen op de niveaus 48:1-3. Onze menselijke evolutie betekent, op emotioneel niveau, dat we de lager emotionele materie uit onze emotionele envelop geleidelijk aan vervangen door hoger emotionele materie. Pas wanneer dit in voldoende mate is gebeurd kan vervolgens causaal bewustzijn en eenheidsbewustzijn worden bereikt.

Met onze aandacht bouwen we dus onze emotionele envelop op en afhankelijk van die aandacht gebruiken we daarvoor lager emotionele of hoger emotionele materie. Met onze aandacht zullen we

Objectieve Psychotherapie

te zijner tijd ook onze hogere enveloppen op causaal en essentieel niveau opbouwen en hoe stabiel onze aandacht is, des te harmonieuzer die enveloppen kunnen worden. Die stabiliteit is alleen te bereiken wanneer er geen -lage- emoties op inwerken. Met onze aandacht moeten we onze werkelijkheid structureren en het is voor onze hele ontwikkeling dan ook van belang dat die aandacht stabiel is en ontdaan is van emotionele verstoringen.

Het opschonen van de onderste niveaus van ons emotionele lichaam en het vullen van de hogere niveaus is geen gemakkelijke opgave en vereist veel doelgerichte aandacht. We moeten ons daarvoor in de eerste plaats bewust worden van onze emoties en ons daarbij realiseren dat al onze bewustzijnservaringen materiële structuren vormen die met ons verbonden blijven. Als we dus kijken naar gewelddadige films of aandacht hebben voor gewelddadige situaties dan produceren we daarmee negatieve elementalen. Dat zelfde geldt voor onze trauma's, ervaren onrecht en andere negatieve gevoelens zoals die in ieders leven voorkomen. Ze veroorzaken negatieve elementalen die zich in de laagste niveaus van onze emotionele envelop ophopen.

Met liefdevolle en zorgzame contacten produceren we juist positieve elementalen die in de hogere niveaus van onze emotionele envelop terechtkomen. Het is dan ook van belang dat we ons realiseren dat we met alles wat we doen een spoor van energetische structuren produceren. Elke emotie en elke gedachte heeft daarbij invloed op de inhoud van onze enveloppen en op de wereld om ons heen en wanneer we die willen opschonen dan is het in de eerste plaats van belang dat we ons van dit proces bewust worden. Op elk bestaansniveau ervaren we daarbij onze emoties op een andere manier. Wanneer er bijvoorbeeld sprake is van boosheid dan ervaren we dat als volgt:

Vanuit fysiek niveau (49) voel je de boosheid in je lichaam.

Vanuit emotioneel niveau (48) ben je boos.

Vanuit mentaal niveau (47:4-7) weet je dat je boos bent.

Vanuit causaal niveau (47:1-3) zie je, vanaf een afstandje, dat er boosheid is.

Hoe hoger het niveau is van waaruit we die boosheid ervaren des te minder we ons daarmee identificeren en des te gemakkelijker het is die boosheid los te laten.

Bewustzijnsontwikkeling is meer dan het vermogen om steeds subtielere niveaus van bewustzijn te ervaren. Het gaat er ook om je op die hogere niveaus te manifesteren, daar handelend aanwezig te zijn. Wanneer we boosheid vanuit een steeds hoger niveau gaan ervaren dan verandert die ervaring van een innerlijke beleving -ik ben boos- naar een uiterlijke waarneming -ik zie mijn boosheid. Ze verandert van subjectief naar objectief. Zolang we alleen op emotioneel of mentaal niveau functioneren blijven onze emoties subjectieve innerlijke ervaringen. Alleen vanuit causaal niveau kunnen we onze emoties objectief waarnemen, als voorwerpen buiten ons. Dat geeft ons dan de mogelijkheid die objecten zodanig te bewerken dat we ze kunnen oplossen en dat is precies wat we met transpersoonlijke traumatherapie doen. Op deze manier kunnen we de laagste niveaus van onze emotionele envelop betrekkelijk eenvoudig opschonen zodat we ons beter kunnen identificeren met de hogere niveaus.

Zo zijn we in staat ons met het hogere te identificeren en laten we onze identificatie met het lagere los. Op die manier worden de opeenvolgende subniveaus van de bewustzijns ladder langzaam beklommen.

Het is goed ons daarbij te realiseren dat lagere emoties worden ervaren vanuit ons derde chakra, onze zonnevlecht. Lagere emoties houden dan ook altijd verband met gevoelens van macht of onmacht. Hogere emoties worden ervaren vanuit het hartchakra, daarbij kunnen we dan ook gevoelens ervaren van liefdevolle ontroering. Door ons hartchakra te openen verbinden we ons automatisch met hogere emoties waardoor lagere emoties minder invloed op ons krijgen. Door ons

Objectieve Psychotherapie

niet mee te laten nemen in gevoelens van macht of onmacht negeren we de lagere emoties waardoor die geleidelijk zullen uitdoven.

Alles wat we doen heeft invloed op dit bewustwordingsproces. Elke boze gedachte en elk vriendelijk gebaar stemt ons af op een bepaald niveau van die bewustzijns ladder en produceert de elementen die daarmee resoneren. Vanuit onze monade identificeren we ons met die elementen en door op steeds hogere niveaus elementen te vormen en ons daarmee te identificeren bewegen we ons omhoog op de bewustzijns ladder. Door de elementen op de lagere niveaus op te laten lossen of door ze met behulp van traumatherapie op te ruimen verminderen we de mogelijkheid ons met die lagere niveaus te verbinden en op die manier schuiven we langzaam omhoog, door de opeenvolgende lagen van bewustzijn.

6 Traumatherapie

Reguliere therapie en transpersoonlijke traumatherapie

Cognitieve therapie is op dit moment één van de belangrijkste behandelmethoden in de psychotherapie. Ze sluit goed aan bij het medische model dat uitgaat van duidelijke oorzaak en gevolg relaties. Bovendien is de cognitieve therapie, omdat ze eenduidige en gestructureerde behandeling voorstaat, goed toegankelijk voor wetenschappelijk onderzoek, in tegenstelling tot bijvoorbeeld psychoanalyse. Zo wordt tegemoet gekomen aan de behoefte aan “evidence based” psychotherapie. Om deze redenen kan de therapie eenvoudig worden toegepast, ook door therapeuten die weinig ervaring hebben. Bovendien kan het resultaat ervan gemakkelijk worden gemeten. Cognitieve therapie is een verzamelnaam voor een aantal verschillende therapievormen waarbij de Rationeel Emotieve Therapie (RET) van Ellis en de Cognitieve Therapie (CT) van Beck de belangrijkste plaats innemen.

Centraal in de benadering bij Ellis is het volgende patroon:

- a. een gegeven situatie
- b. leidt tot een bepaalde, mogelijk storende, gedachte
- c. deze gedachte veroorzaakt specifieke gevoelens (blij, boos, bang of bedroefd)
- d. die op hun beurt weer een bepaald gedrag tot gevolg hebben
- e. en dit gedrag leidt dan weer tot nieuwe (ongewenste) situaties.

Deze vicieuze cirkel kan worden doorbroken door de disfunctionele of storende gedachten (b.) op te sporen en te corrigeren.

Bij de cognitieve therapie van Beck staan de disfunctionele of automatische cognities centraal. Dit zijn systematische fouten in de verwerking van waarnemingen. Deze kunnen betrekking hebben op bijvoorbeeld:

- selectief waarnemen
- negatief denken
- zwart – wit denken
- generaliseren
- emotioneel redeneren
- algemene zaken -ten onrechte- op jezelf betrekken
- ‘moet’ denken

Bij een cognitieve benadering wordt vaak een registratie formulier gebruikt waarop in de eerste plaats storende gevoelens worden genoteerd. Daarbij wordt dan opgeschreven in welke situaties deze gevoelens werden ervaren. Met de cliënt wordt vervolgens geanalyseerd welke automatische gedachte de verbinding vormde tussen de gebeurtenis en het gevoel. Aansluitend wordt deze gedachte uitgedaagd met een zogenaamde Socratische dialoog. Was de gedachte terecht? Zou ieder ander in die situatie dezelfde gedachte hebben gehad? (validiteits criterium) Was de gedachte nuttig? Heeft het de cliënt geholpen om zijn probleem op te lossen? (utiliteits criterium) Waren er ook andere gedachten mogelijk. Hoe groot is de waarschijnlijkheid dat deze gedachte terecht was, enz.

Op deze manier kunnen automatische maar storende gedachten en veronderstellingen die voor de cliënt vanzelfsprekend zijn, worden opgespoord, ontkracht en vervangen door opvattingen over de werkelijkheid die functioneler zijn.

Objectieve Psychotherapie

Als we -disfunctionele- gedachten zien als de oorzaak van een specifiek patroon in de emotionele energie dan kunnen we corrigerende gedachten ervaren als een denkpatroon dat de oorspronkelijke gedachten corrigeert. Door de tegenovergestelde gedachte te activeren kan de oorspronkelijke gedachte worden geneutraliseerd, ongeveer zoals je geluiden kunt neutraliseren door de tegenover gestelde geluidsfrequentie te produceren zoals dat bij noise-cancelling gebeurt.

Cognitieve therapie kan dan ook in een groot aantal situaties met succes worden toegepast maar alleen bij betrekkelijk eenvoudige mentale verstoringen. Ze kijkt niet naar de emotionele component die vaak aan de mentale verstoring is verbonden. Wat is de oorzaak van die verstoring? Het gebeurt dan ook vaak dat mensen heel goed van zichzelf weten dat hun gedachten niet juist zijn maar ze kunnen de onderliggende gevoelens niet veranderen, hoeveel cognitieve therapie ze ook krijgen. 'Ik weet wel dat het niet goed is maar ik kan er niets aan doen'. Om de onderliggende emoties op te lossen moet de verstoorde emotionele energie worden geneutraliseerd en dat lukt niet met cognitieve therapie omdat daarbij het achterliggende probleem of het onderliggende trauma niet wordt opgelost. Hiervoor is EMDR een gangbare benadering. Ook EMDR kan op een relatief eenvoudige manier en door relatief onervaren therapeuten met succes worden toegepast.

EMDR staat voor Eye Movement Desitisation and Reprocessing, een therapievorm die door Francine Shapiro in 1989 is ontwikkeld. In een EMDR sessie helpt de therapeut je terug te denken aan een traumatische gebeurtenis en tegelijkertijd krijg je afleidende stimulansen aangeboden. Zo kun je, terugdenkend aan dat trauma, je aandacht richten op een heen en weer bewegende hand of aan een geluid op een koptelefoon. Je brein heeft dan moeite al deze informatie gelijktijdig te verwerken. Daardoor krijgt de herinnering aan de nare gebeurtenis weinig ruimte waardoor de emotionele lading ervan afneemt.

Beide benaderingen, EMDR zowel als cognitieve therapie, zijn relatief toegankelijk. Weinig complexe problemen kunnen er betrekkelijk eenvoudig mee worden gecorrigeerd. Dit dient dan ook de eerste keuze te zijn voor mensen die psychische hulp zoeken en het is pas zinvol naar andere benaderingen te kijken wanneer deze tekort schieten.

Wanneer het probleem te weinig concreet is of te omvangrijk zoals dat bijvoorbeeld bij moeizame jeugdervaringen het geval kan zijn, dan is het oplossen van de onderliggende trauma's door middel van transpersoonlijke traumatherapie een betere benadering. Deze therapie kan ook effectief zijn wanneer er helemaal geen herinnering is aan een achterliggende gebeurtenis of wanneer die gebeurtenis te pijnlijk was om een herinnering mogelijk te maken.

Omvangrijke problemen zoals langdurig verstoorde relaties of oorlogstrauma's kunnen maar moeilijk op de reguliere manier worden opgelost. Vaak zijn mensen ook zo vergroeid met hun probleem dat het niet langer een éénduidige verstoring is maar een complex patroon dat deel is gaan uitmaken van hun persoonlijkheid. Het is dan niet altijd duidelijk waar iemands karaktertrekken eindigen en zijn verstoring begint. In al deze situaties kan transpersoonlijke traumatherapie effectief zijn en mensen die affiniteit hebben met een esoterische benadering kunnen daar in zo'n geval voor kiezen. De eerste kennismaking hiermee kan voor de cliënt misschien wat verwarrend zijn. Mogelijk is hij vertrouwd met de reguliere GGZ waar hij uitgebreid en soms meerdere keren zijn verhaal moest vertellen. Alles draait daarbij om het vinden van een diagnose want zonder die diagnose is er geen behandeling mogelijk. Bij transpersoonlijke therapie is dat allemaal anders. De cliënt hoeft niet veel te vertellen. Een globale omschrijving van zijn klachten is al voldoende en een diagnose is niet nodig. De therapeut is niet afhankelijk van wat de cliënt hem vertelt om te weten hoe te handelen. Dat maakt het contact tussen de cliënt en de therapeut veel eenvoudiger en spaart veel tijd maar de cliënt kan zich daar in eerste instantie ook ongemakkelijk bij voelen. Vaak heeft

Objectieve Psychotherapie

iemand de behoefte te vertellen wat hem is overkomen en wat hem bezig houdt. Mensen willen gehoord worden en daar moet zeker ook tijd voor zijn maar dit vormt niet langer het uitgangspunt van de therapie. Het grote verschil waaraan de cliënt moet wennen is dat reguliere therapievormen werken vanuit de persoonlijkheid, doorgaans vanuit het denken. Transpersoonlijke therapie werkt vanuit de innerlijke waarnemer, vanuit de ziel. Het is belangrijk dat de cliënt daar enige affiniteit mee heeft anders wordt het moeilijk voor hem zich aan deze benadering toe te vertrouwen.

Trauma's

Wat gebeurt er wanneer we een bloem of een boom visualiseren?

Met ons mentale bewustzijn, met onze aandacht, construeren we dan een patroon in de emotionele werkelijkheid. Door aan een bloem te denken vormen we met onze aandacht een overeenkomstig patroon in de emotionele wereld. Hoe stabielere daarbij onze aandacht is en hoe krachtiger de bijbehorende gedachte en emotie, des te stabielere is ook het beeld dat we op deze manier vormen. Dit beeld wordt een elementaal genoemd en dat elementaal is een replica van onze met emoties gevulde gedachten. Omdat onze gedachten en emoties doorgaans maar vluchtig zijn geldt datzelfde ook voor de elementalen die we zo produceren, ook die vervluchtigen doorgaans weer snel. Elementalen ontstaan niet alleen als gevolg van onze bewuste aandacht. Elke bewustzijnsactiviteit veroorzaakt patronen in de emotionele en de mentale wereld, ook als we ons daar niet van bewust zijn en er geen herinnering aan hebben.

Wanneer er zich nu gebeurtenissen in ons leven voordoen die wij bewust of onbewust als verstorend ervaren dan ontstaan daardoor ook energetische patronen die een replica vormen van deze verstoringen. Deze energiepatronen zijn onze trauma's en hoe heftiger die verstoringen zijn, des te heftiger is ook het trauma dat we bewust of onbewust ervaren. Een ongeluk of een geweldsincident zullen we dan ook niet als een 'visualisatie' ervaren maar het effect ervan is wel dat er ook hierdoor patronen in ons bewustzijn zullen worden gevormd.

Veel van die verstoringen vervluchtigen na verloop van tijd zoals ook de woelingen in het water vanzelf weer tot rust komen. Andere zijn met behulp van een eenvoudige therapeutische benadering weer tot rust te brengen maar soms zijn die verstoringen zo ernstig dat ze permanent in ons emotionele lichaam aanwezig blijven en kunnen zo ernstige psychiatrische problemen veroorzaken. De meeste psychiatrische aandoeningen zijn direct of indirect het gevolg van emotionele verstoringen en bijna alle aandoeningen zoals die in het handboek van diagnostische criteria, DSM, worden beschreven vinden daar dan ook hun oorsprong.

Om die verstoringen op te kunnen oplossen moeten ze wel eerst worden gevonden en hoe nauwkeuriger je ze kunt lokaliseren en definiëren, des te nauwkeuriger en vollediger je ze ook kunt verwijderen. Het probleem daarbij is dat de betrokkene zich in veel gevallen niet bewust is van de verstoringen die hij met zich meedraagt of misschien ook is hij zo aan dat innerlijke patroon gewend dat hij het niet als een verstoring ervaart. Dit is zijn karakter, zo is hij nu eenmaal. Misschien is het enige dat hij daarover kan zeggen dat hij zich daar ongemakkelijk of ongelukkig bij voelt. Vaak kan hij ook niet zeggen waar dat gevoel vandaan komt of waar het mee te maken heeft al heeft hij daar misschien wel bepaalde ideeën over. Of die ideeën juist zijn weet hij dus ook niet. Maar als die verstoringen uitgroeien tot psychische of psychiatrische problemen dan groeit daarmee ook de noodzaak daar een oplossing voor te vinden. Het is dan aan de therapeut de oorzaak daarvan op te sporen en het probleem, samen met de cliënt op te lossen. Het is daarbij van belang die verstoring vanuit een zo hoog mogelijk niveau van bewustzijn waar te nemen en daarvoor kan dat het beste vanuit het causale bewustzijn worden onderzocht. Vanuit het niveau van de persoonlijkheid kunnen allerlei overtuigingen gaan meespelen waarvan je niet weet of die feitelijk

Objectieve Psychotherapie

juist zijn. Alleen vanuit causaal niveau ontstaat er een objectief inzicht in de situatie. Met behulp van mindfulness kunnen we die innerlijke werkelijkheid waarnemen en van daaruit kunnen we onderzoeken welke verstoringen we daar tegenkomen. Maar daarmee zijn ze nog niet opgelost. Voor een oplossing moeten we nog een stap verder gaan en dat is mogelijk met behulp van transpersoonlijke traumatherapie.

Transpersoonlijke traumatherapie in de praktijk

Om de innerlijke waarnemer te worden zoals we die vanuit mindfulness kennen moeten we een causaal niveau van inzicht bereiken. De cliënt en de therapeut moeten zich daarvoor naar een hoger niveau van bewustzijn verplaatsen en vanuit dit causale perspectief kijken ze dan samen naar het beeld van de cliënt zoals dat op het niveau van de persoonlijkheid zichtbaar wordt en naar de problemen die hij met zich meedraagt. Die problemen verschijnen in dat beeld als concrete verstoringen, als feitelijke gegevens die geen verdere toelichting nodig hebben en waarover de cliënt ook niet veel hoeft te zeggen.

De uitvoering van de therapie kan nu op de volgende manier worden samengevat al zal die samenvatting op papier niet veel verduidelijken. Om te begrijpen wat er bij de therapie gebeurt moet je die eigenlijk zelf ervaren.

- Door middel van een visualisatie oefening verplaatsen de therapeut en de cliënt zich gezamenlijk naar het causale bewustzijnsniveau, naar de ziel. Wij gebruiken hiervoor het innerlijke beeld van een boom. Door zich met die boom te verbinden wordt het mogelijk de stabiliteit daarvan te ervaren en het is dit gevoel van stabiliteit dat ons in verbinding brengt met de ziel.
- Vanuit dit zielsperspectief kunnen we nu, in het landschap dat zich voor de boom uitstrekt, de cliënt als vanaf een afstand waarnemen. Dit is de cliënt zoals hij zich in het dagelijkse leven voelt, als persoonlijkheid, met al zijn problemen en zijn verstoringen die nu als een objectief gegeven vanuit het zielsniveau zichtbaar worden.
- Dit is een gemeenschappelijke ervaring voor de cliënt en de therapeut omdat ze vanuit de ziel met elkaar verbonden zijn.
- De verstoringen worden vanuit het zielsbewustzijn waargenomen. De ziel heeft geen emoties, geen gedachten en dus ook geen innerlijke overtuigingen en de waarneming is dus ook niet emotioneel beladen. De ziel 'weet', op een milde en zorgzame manier wat het probleem is en hoe daarop te reageren.
- De emotionele verstoringen die bij dit proces zichtbaar worden kunnen nu op verschillende manieren worden opgelost. De eenvoudigste manier is dat de cliënt zich vanuit zijn zielsbewustzijn, de boom, ontfermt over het beeld van de persoonlijkheid zoals dat nu zichtbaar is geworden, zoals een moeder zich ontfermt over haar verdrietige kind. De verstoringen in de persoonlijkheid lossen daarbij moeiteloos en als vanzelf op omdat de energie die in dat trauma geblokkeerd was geraakt door dat contact wordt ontladen.
- Door steeds dieper in het causale bewustzijn door te dringen kunnen van daaruit ook steeds nieuwe inzichten en nieuwe mogelijkheden ontstaan om de verstoringen op te lossen.

Voor sommige mensen is het causale bewustzijn onbereikbaar en ze zullen dan ook weinig affiniteit hebben voor deze benadering. Anderen hebben voldoende causale kwaliteiten ontwikkeld om het contact met de ziel te kunnen ervaren. Ze zijn alleen zo gewend aan een -cognitieve- benadering vanuit de persoonlijkheid dat het werken op transpersoonlijk niveau in eerste instantie een beetje onwennig en verwarrend kan lijken maar bij nadere kennismaking zal blijken dat deze benadering heel vanzelfsprekend en natuurlijk is.

Eigenlijk is transpersoonlijke traumatherapie niets anders dan het troosten van een kind, maar dan op een hoger niveau van bewustzijn: de ziel die zich over de persoonlijkheid ontfermt.

Oorzaak en gevolg

Alles wat er gebeurt is onderworpen aan wetmatigheden. Deze wetten zijn voor iedereen geldig, altijd en overal. In de fysieke werkelijkheid zijn dat de natuurwetten die objectief meetbaar zijn zoals de wet van de zwaartekracht. In de innerlijke werelden zijn het de levenswetten die in hoofdstuk 4 zijn beschreven. Deze ervaren wij op een subjectieve manier als bewustzijnservaringen. De wetten die daar gelden hebben dan ook betrekking op bewustzijnsontwikkeling.

Gedragingen die in overeenstemming zijn met die wetten verlopen soepel en wrijvingsloos.

Activiteiten die daarmee strijdig zijn zorgen voor verstoringen en turbulenties. Sommige situaties kunnen daarbij zo heftig zijn dat de verstoringen die ze veroorzaken een levenslang litteken kunnen achterlaten in de emotionele envelop. Deze emotionele littekens werken vervolgens via het etherische lichaam door in het zenuwstelsel en de hersenen waardoor ze psychische klachten of psychiatrische problemen kunnen veroorzaken.

Emotionele verstoringen kunnen uiteindelijk psychische klachten veroorzaken maar oorzaak en gevolg zijn daarbij lang niet altijd duidelijk te herkennen: Soms manifesteren die klachten zich onmiddellijk na een traumatische gebeurtenis maar soms ook pas na langere tijd waardoor de relatie tussen beide verloren is gegaan. Als je van het dak springt dan merk je het effect daarvan onmiddellijk maar als je ongezond leeft dan duurt het veel langer voordat je de lichamelijke gevolgen daarvan ondervindt. Het is daarom mogelijk dat een emotionele verstoring pas veel later of zelfs pas in een volgende incarnatie wordt ervaren waardoor het verband tussen oorzaak en gevolg op het niveau van de persoonlijkheid ontbreekt. Je wordt dan geconfronteerd met de consequenties van eerdere gebeurtenissen uit voorgaande levens maar die blijven voor de persoonlijkheid verborgen waardoor de indruk ontstaat dat de verstoring vanuit het niets en bij toeval is ontstaan. Het lijkt dan alsof het leven je onrechtvaardig behandelt. In de causale envelop, in de ziel, kan die causaliteit wel worden ervaren en op zielsniveau kunnen oorzaak en gevolg daarom wel met elkaar in verband worden gebracht. Op persoonlijkheidsniveau is ons blikveld beperkt. Onze levenservaringen lijken hier vanuit het niets en bij toeval te ontstaan maar wanneer we onszelf als het ware optillen naar een hoger niveau van bewustzijn kan de oorzaak van die ervaring zichtbaar worden. Het is dan alsof we onszelf uittillen boven het landschap waardoor we dat beter kunnen overzien. Hoe hoger we onszelf kunnen uittillen boven de persoonlijkheid, naar een steeds hoger niveau van causaal bewustzijn, des te meer inzicht we kunnen krijgen in de patronen die ons leven beïnvloeden. Om inzicht te krijgen in de oorsprong van onze ervaringen en in de zin van ons leven moeten we daarom eerst contact maken met ons zielsbewustzijn. Vanuit dat niveau kunnen we oorzaak en gevolg wel naast elkaar ervaren en van daaruit kunnen oude verstoringen ook worden opgelost.

Een traumatische ervaring veroorzaakt een verstoring, een patroon in de emotionele envelop. Dat zijn de elementen die bij bewustzijnservaringen worden gevormd en die krachtiger en stabiel zijn naarmate de ervaring intensiever was. Ze veroorzaken emotionele onrust zoals angst of verwarring. Maar die verstoringen kunnen ook chronische stress veroorzaken waardoor we slaapproblemen of andere klachten kunnen krijgen en de betrokkene zal er daarom alles aan willen doen om die verstoringen op te ruimen. Dat motiveert hem zijn emotionele envelop steeds verder op te schonen waardoor deze geleidelijk aan ook steeds harmonieuzer zal worden. Naarmate de emotionele envelop steeds verder wordt ontdaan van zijn verstoringen verliest ze ook haar persoonlijke eigenaardigheden, de patronen die aan de persoonlijkheid haar individuele karakter

Objectieve Psychotherapie

geven. Hoe meer verstoringen er zich in de emotionele envelop bevinden, des te onrustiger en geagiteerder de betrokkene zal zijn en omgekeerd, hoe 'leger' de emotionele envelop is des te kalmer hij zich ook zal voelen.

Aan de heftigheid van het maatschappelijk leven en aan alle onrust en geweld dat daarin plaatsvindt kun je daarom ook het ontwikkelingsniveau van een bevolkingsgroep aflezen. Als individu maken we deel uit van die maatschappij en diezelfde onrust is ook op individueel niveau terug te vinden. Ook in onze persoonlijke evolutie moeten alle oude verstoringen eerst worden opgeruimd. Zolang onze emotionele envelop verstoringen bevat die actief vibreren zal onze aandacht daardoor worden getrokken en onze monade beïnvloeden. We verbinden ons dan met die innerlijke patronen en zo identificeren we ons met de eigenaardigheden daarvan. Dat geeft iemand zijn persoonlijke karakter maar houdt hem tegelijkertijd ook gevangen in de emotionele patronen van de persoonlijkheid. De motivatie die we van daaruit ervaren is niet de wil van het causale zelf maar die van het emotionele zelf en zolang onze emotionele envelop nog een eigen wil heeft zal het lastig zijn om vanuit de ziel te leven. De kracht van onze zielservaring wordt namelijk al snel overstemd door de aandacht die wordt opgeëist door onze emoties. Om vanuit de ziel te kunnen leven en om uitdrukking te kunnen geven aan onze zielskwaliteiten moeten alle verstorende patronen uit de persoonlijkheid eerst worden opgeruimd. Onze emotionele envelop maar ook onze mentale envelop zullen daarbij steeds harmonieuzer worden waardoor we ook de eigenaardigheden kwijtraken die zo bepalend zijn voor onze persoonlijkheid. Zo verliezen we dus geleidelijk aan onze persoonlijkheid: ons Ego. Naarmate de vibratiepatronen in de emotionele envelop verder oplossen zullen we ons daar ook steeds minder mee identificeren. We 'worden' minder onze emoties, we 'worden' onze ziel.

Aan het begin van onze emotionele evolutie hebben mensen krachtige impulsen nodig om het emotionele bewustzijn de ervaringen te geven die het nodig heeft voor zijn ontwikkeling. Maar, naarmate die ontwikkeling vordert kunnen de impulsen subtieler worden totdat we, als mysticus, vooral behoefte hebben aan verstilling. Aanvankelijk moeten we stevig door elkaar worden geschud voordat we willen veranderen, later is een kleine hint voldoende en geleidelijk aan worden onze enveloppen daarbij ontdaan van alle patronen totdat de inhoud van de enveloppen van onze persoonlijkheid helemaal is opgelost. Die enveloppen gebruiken we dan niet meer om onszelf te manifesteren, we gebruiken ze alleen nog maar om samen met anderen te kunnen functioneren. Die -lege- enveloppen zijn dan de antennes geworden die het ons mogelijk maken anderen te ervaren en om dienstbaar te kunnen zijn.

Het loslaten van onze identificatie met de persoonlijkheid is geen eenvoudig proces. Ons egoïstische streven naar macht en aanzien kunnen we niet ineens ontkennen of onderdrukken om zo ruimte te maken voor de ziel. Zolang de ervaringen van de persoonlijkheid ons nog fascineren of op andere manieren bezig houden kunnen we ze ook niet negeren. We moeten ze oplossen door ze te doorleven, net zo lang totdat ze geen aantrekkingskracht meer op ons uitoefenen. Dan pas kunnen we ze loslaten en dat is een proces dat vele incarnaties kan duren. Zolang het leven vanuit de persoonlijkheid ons nog vervult met verlangens zal datzelfde verlangen ons ook weer laten incarneren, net zolang tot alle menselijke behoeften zijn bevredigd, alle verlangens hun aantrekkingskracht hebben verloren en alle persoonlijke kwaliteiten tot ontwikkeling zijn gekomen. Dat is iets anders dan het blasé en gefrustreerd afwijzen van het menselijke bestaan. Het betekent dat fascinatie voor het leven zoals we dat vanuit de persoonlijkheid ervaren, steeds minder wordt en geleidelijk aan oplost om plaats te maken voor het verlangen onszelf vanuit de ziel te manifesteren.

Objectieve Psychotherapie

Algemene traumatherapie

Veel verstoringen lossen in de loop van de tijd als vanzelf op zoals golven in het water na verloop van tijd tot rust komen. Psychotherapie is erop gericht om problematische verstoringen in de emotionele envelop doelgericht op te ruimen. Eenvoudige problemen kunnen daarbij doorgaans vrij gemakkelijk worden verholpen maar ernstige problemen blijken met behulp van de reguliere benadering vaak onoplosbaar te zijn. Veel therapie is dan ook niet gericht op het oplossen van de verstoring als zodanig maar op het leren omgaan met het probleem en op het verminderen van klachten. Medicatie speelt daarbij een belangrijke rol. Door het relatieve succes hiervan is het vanzelfsprekend dat die biologische benadering een steeds centralere plaats krijgt in de psychiatrie. Psychiatrische aandoeningen worden daardoor vooral gezien als een 'hersenziekte' en psychologie wordt daarbij gereduceerd tot neurologie. Psychotherapie wordt daarbij een behandeling die zich beperkt tot klachtenreductie die in veel gevallen redelijk effectief is maar vaak levenslang noodzakelijk blijft.

Het is vanzelfsprekend dat *lichamelijke klachten* worden gezien als het gevolg van een verstoring in het fysieke lichaam. Die problemen kunnen vaak adequaat worden verholpen, niet door ze te onderdrukken maar door de onderliggende verstoring weg te nemen.

Het ligt daarom voor de hand *psychische klachten* ook te zien als verstoringen in de psyche, met name in het emotionele lichaam, die vervolgens ook van daaruit moeten worden verholpen. Niet door de klachten te onderdrukken maar door de oorzaak ervan weg te nemen.

Hoe zou zo'n benadering er uit kunnen zien?

Alles wat we doen laat sporen achter. Als we over het strand lopen dan blijven onze voetstappen in het zand zichtbaar. Op een vergelijkbare manier laat elke handeling, elke emotie en elke gedachte ook sporen achter. Ze vormen patronen in de fysieke, emotionele, mentale en causale werkelijkheid. Als we naar de emotionele energie kijken dan zien we dat deze vervolgens ook andere niveaus van de werkelijkheid beïnvloedt, ons denken en ons fysieke welbevinden. Meestal dooft het emotionele patroon na verloop van weer tijd uit. Dan wordt ons emotionele lichaam weer kalm en de herinnering aan de gebeurtenis wordt op emotioneel niveau uitgewist. Op mentaal niveau blijft de herinnering langer bestaan, we kunnen ons die situatie dan nog wel herinneren maar ze heeft dan geen emotionele lading meer. Ook op causaal niveau blijft de herinnering aan die gebeurtenis bestaan. Daar wordt alles wat we doen en alles wat ons overkomt als het ware 'gearchiveerd'.

Emotionele gebeurtenissen vormen een patroon van emotionele energie, elementen die ten minste enige tijd als een bijna tastbare kluwen in ons emotionele lichaam aanwezig blijven. Verreweg de meeste van die kluwens lossen geleidelijk aan weer op. De emotie ebt dan weg, ze wordt als het ware verteerd, zoals ook ons fysieke lichaam voeding opneemt. Het verteren en integreren van emotionele energieën kan dan ook worden vergeleken met het verteren van voedsel. Voedsel hebben we nodig voor de groei en de ontwikkeling van ons fysieke lichaam maar het moet wel afgestemd zijn op de mogelijkheden van het lichaam. Kinderen en zieke of zwakke mensen kunnen alleen licht verteerbaar voedsel verwerken. Gezonde mensen kunnen gemakkelijk zwaardere kost verteren. Maar teveel of te moeilijk verteerbaar voedsel blijft als een steen op je maag liggen en kan het hele spijsverteringssysteem ontregelen. Ditzelfde geldt voor emoties.

Ook emoties hebben we nodig voor onze ontwikkeling, we ontwikkelen ons door de interactie met onze omgeving, met name ook door de worsteling met onze emoties. Zonder emotionele voeding kan een mens zich niet ontwikkelen maar soms zijn die ervaringen zodanig dat we ze niet kunnen verteren, dan blijft die energetische kluwen als een blijvend obstakel in ons emotionele lichaam

Objectieve Psychotherapie

achter en belemmert daarmee de harmonieuze stroom van emotionele energie. Ze vormt dan een blokkade in ons energielichaam en als gevolg van die blokkade kunnen we ons ongemakkelijk en onrustig voelen.

Alledaagse gebeurtenissen kunnen we doorgaans goed absorberen maar als ervaringen niet passen bij onze belevingswereld, bijvoorbeeld omdat ze uit een andere cultuur afkomstig zijn of als ze zo heftig of gewelddadig zijn dat we ze niet kunnen integreren dan blijven ze als onverteerde resten achter en blokkeren daarmee de harmonieuze werking van ons energiesysteem. Dat zijn onze trauma's.

Hun aanwezigheid belemmert het integreren van nieuwe emotionele ervaringen waardoor onze emotionele weerbaarheid geleidelijk aan minder wordt en zich steeds meer trauma's kunnen ophopen. Die emotionele verstoringen veroorzaken gevoelens van onrust en ongemak, daarmee vragen ze om aandacht, net zo lang totdat we een manier hebben gevonden om die onbalans en daarmee die trauma's op te lossen.

De omvang van de energetische verstoring die we ervaren is evenredig aan de heftigheid van de gebeurtenis die het trauma heeft veroorzaakt. Een geringe verstoring zal ons daarbij doorgaans niet echt uit ons evenwicht brengen. Maar als de trauma's zich ophopen en de emotionele onbalans in omvang toeneemt dan gaan we ons steeds minder op ons gemak voelen totdat uiteindelijk de verstoringen zo groot zijn dat we er ziek van worden.

Het fysieke lichaam dat in rust verkeert wordt als volstrekt onopvallend ervaren. We zijn ons niet bewust van ons lichaam tenzij we onze aandacht op een bepaald onderdeel daarvan richten of wanneer onze aandacht door een bepaald lichaamsdeel wordt geactiveerd, bijvoorbeeld als we ons bezeren. Zelfs wanneer er lichamelijke problemen zijn dan nog zullen we die na verloop van tijd niet meer opmerken omdat we dan zo gewend zijn geraakt aan die specifieke ervaring. Zo voelen we doorgaans niet dat we kleding dragen. Het contact tussen ons lichaam en de kleding ervaren we alleen bij de eerste aanraking maar het bewustzijn daarvan verdwijnt al snel naar het onderbewuste en we merken onze kleding vervolgens niet meer op. Op dezelfde manier kunnen ook ernstige lichamelijke verstoringen en aandoeningen na verloop van tijd naar het onderbewustzijn wegzakken.

Datzelfde geldt ook voor ons emotionele lichaam. Ook dit is volstrekt onopvallend wanneer het in rust verkeert. Dan ervaren we geen vreugde of verdriet of angst en door de afwezigheid van positieve of negatieve verstoringen verkeert ons emotionele lichaam in rust en zijn we ons er nauwelijks van bewust. Dat verandert als we geconfronteerd worden met emotionele gebeurtenissen. Die veroorzaken een turbulentie die onze aandacht vraagt maar ook deze zullen we na verloop van tijd niet meer opmerken. We raken eraan gewend en het bewustzijn ervan verzinkt naar het onderbewuste precies zoals dat ook bij lichamelijke prikkels het geval is. Hoe heftig de emotionele verstoring ook is; na verloop van tijd zullen we die niet meer opmerken en zelfs 'vergeten'.

Gezonde emoties stromen. We uiten ze door te lachen of te huilen en hierdoor vindt ontlading plaats van de energie die in de emotie ligt opgeslagen. Zo verdwijnt de emotie uit ons systeem zoals ook een turbulentie in het water na verloop van tijd uitdooft. Een emotie die niet wordt ontladen blijft als een pakketje energie in ons systeem achter en vormt dan een groter of kleiner emotioneel trauma. De opeenstapeling van onopgeloste emotionele ervaringen kan zich dan ontwikkelen tot een depressie, een angst- of een dwangstoornis, een post-traumatische stress stoornis of ander psychisch probleem. Als we die stoornis zien als een opeenstapeling van geblokkeerde energieën dan moet de behandeling er dus op gericht zijn die geblokkeerde energie weer op te lossen waardoor dit energie

Objectieve Psychotherapie

pakket uit het emotionele lichaam wordt verwijderd, ongeveer zoals een chirurg een ontsteking uit het fysieke lichaam verwijdert.

Energetische interacties

Psychische problemen worden in veel gevallen veroorzaakt door grotere of kleinere emotionele trauma's, pakketjes geblokkeerde emotionele energie. Het oplossen van die problemen moet er dus op gericht zijn die geblokkeerde energie te ontladen en om dat te bereiken moet je er eerst zo goed mogelijk contact mee maken. Elke therapie kan dan ook worden gezien als een energetische interactie tussen een therapeut en een cliënt die tot doel heeft geblokkeerde emotionele energieën op te lossen.

Dit is in wezen niet anders dan wat er normaal tussen mensen gebeurt. Dat zien we bijvoorbeeld bij een moeder die een kind troost dat angstig is of zich heeft bezeerd. Ze ontfermt zich over haar kind. Ze maakt er liefdevol contact mee en het kind vertrouwt zich aan haar toe. In die verbinding vindt de ontlading plaats van de emotionele spanning die in het kind was ontstaan en het gevolg van deze ontlading is dat het kind zich opgelucht voelt en enkele minuten later alweer ontspannen verder speelt. Het herstel vergt nauwelijks tijd, het is slechts een energieveld dat zich herschikt.

De innerlijke getuige die we van mindfulness kennen kan met compassie en wijsheid kijken naar de problemen van de persoonlijkheid en deze liefdevolle aandacht kan troostend werken. De troostende interactie tussen moeder en kind kunnen we ook zien tussen de ziel en de persoonlijkheid. Het is hetzelfde mechanisme maar dan op een hoger niveau van bewustzijn. Troost is helend. De liefdevolle omarming van een huilend kind doet wonderen. Alles wat nodig is voor het oplossen van een trauma is de verbinding met de verstoring waardoor ontlading mogelijk wordt. Een gevoel van compassie van de cliënt voor zichzelf, zoals dat bij *Compassion Focused Therapie* het geval is, kan al veel bereiken. Maar voor dieper liggende en complexere trauma's is een preciezer 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 kan de emotionele verstoring worden geheeld en het is daarvoor niet nodig dat de betrokkene zich die gebeurtenis nog precies voor de geest kan halen.

Bij een liefdevol contact tussen moeder en kind, tussen vrienden, binnen een relatie, tussen therapeut en cliënt of bij groepstherapie, ontstaat de mogelijkheid emotionele spanningen te ontladen. Zo kan het helend werken wanneer een cliënt in een therapeutische sessie de kans krijgt zijn verhaal te vertellen terwijl de therapeut daarbij alleen maar aandachtig luistert. Maar er bestaat daarbij ook een risico: In dat gesprek kan het probleem ook worden geactiveerd. De patiënt praat dan over zijn problemen maar doet dat op een meer indringende manier. Als hij zijn aandacht focust op het probleem kan dat energetisch worden geactiveerd: zijn praten werkt dan niet bevrijdend maar belastend. Door zijn probleem aandacht te geven kan het door die aandacht juist worden versterkt. Aandacht is energie, ze vormt elementalen, pakketjes energie die overeenkomen met de kwaliteit en de intensiteit van die aandacht. Liefdevolle compassie kan ervoor zorgen dat de emotionele lading van die ervaring wordt opgelost. Maar wanneer we onze aandacht op een indringende manier op een bepaalde ervaring richten dan wordt die ervaring versterkt en de lading ervan wordt groter. Gerichte aandacht die geladen is met boosheid of angst voegt energie toe aan het trauma waardoor de klachten juist zullen toenemen. Dat zien we bijvoorbeeld bij de debriefing van personen die beroepshalve in traumatische situaties terecht zijn gekomen. Debriefing zorgt soms voor een ontlading waardoor de kans op latere klachten wordt verminderd. Maar eenzelfde debriefing kan de kans op een PTSS ook vergroten. Er zijn veel factoren die het al dan niet ontstaan van een PTSS beïnvloeden maar een reden waarom het resultaat van de debriefing in het ene geval positief en in

Objectieve Psychotherapie

het andere geval negatief is, kan worden gezocht in het al dan niet ondersteunen van de energetische ontlading. Zo kan een cliënt, pratend over zijn traumatische ervaring, een gevoel van bevrijding ervaren. Een andere cliënt kan in een vergelijkbare situatie bijna obsessief over zijn ervaring praten en boos of gefrustreerd worden waardoor het probleem alleen maar wordt vergroot. Op deze manier kunnen vervolgens bijvoorbeeld ook dwangklachten ontstaan.

Iets vergelijkbaars gebeurt bij de herdenking van traumatische gebeurtenissen uit het verleden. Nabestaanden kunnen zich zo identificeren met de slachtoffers, soms wel van eeuwen geleden, dat zijzelf opnieuw slachtoffer worden. Hoe groot het onrecht ook was en hoe begrijpelijk het is daar later aandacht voor te vragen, door hun leed te benadrukken en door zich daarmee te identificeren kunnen ook nieuwe trauma's worden gevormd. Voorbeelden daarvan zijn de herdenking van de holocaust en het slavernij verleden. Zo'n historische gebeurtenis heeft lang geleden een wolk van negatief geladen elementalen veroorzaakt die zich doelloos in de emotionele wereld ophoudt en die daar de negatieve gevoelens veroorzaakt die de argeloze bezoeker van die wereld kan ervaren. Door daar liefdevol en met compassie contact mee te maken kunnen die negatieve elementalen geleidelijk aan oplossen. Dat is de zin van herdenking. Maar door er met boosheid en wrok naar te kijken worden er nieuwe negatieve energieën aan toegevoegd waardoor niet alleen de totale hoeveelheid negativiteit wordt vergroot maar waardoor die elementalen ook in het eigen emotionele lichaam worden opgenomen. Zo wordt onbedoeld en nodeloos een eigen emotioneel trauma opgebouwd dat op enig moment ook weer moet worden opgelost. Alle interacties zijn energetische processen en je moet je ervan bewust zijn of bij die interactie de energie wordt ontladen of juist wordt opgebouwd.

Bewust of onbewust speelt het ontladen van geblokkeerde emotionele energieën bij alle therapieën een belangrijke rol. Transpersoonlijke traumatherapie is helemaal gericht op die ontlading en veel subtiele situaties kunnen het maken van een energetische verbinding en het ontladen van de geblokkeerde energie beïnvloeden.

Als een cliënt bijvoorbeeld zijn behandelend psychiater consulteert over deze complementaire therapie en als deze autoriteit zich daar wat geringschattend over uit laat kan er bij de cliënt een houding ontstaan van 'eerst maar eens zien en dan pas geloven'. Vanuit deze aarzelende houding ontstaat een terugtrekkende beweging en wordt de energetische verbinding geblokkeerd die voor de ontlading noodzakelijk is, met als gevolg dat het resultaat van de therapie tegenvalt.

Om dezelfde reden kan ook de behandeling van cliënten die zelf therapeut zijn minder succesvol verlopen omdat ze in eerste instantie toch wat sceptisch naar nieuwe benaderingen zullen kijken. De cliënt kan ook op andere manieren zichzelf in de weg zitten. Zo kan de onderliggende problematiek van de cliënt betrekking hebben op zijn jeugd ervaringen. Het innerlijke beeld van het beschadigde kleine kind dat in zijn leven al die problemen heeft meegemaakt kan dan bij de cliënt zoveel frustratie oproepen dat hij zich daar niet mee wil verbinden. Zijn hart is dan gesloten voor zijn jeugdige zelf waardoor ontlading niet of onvoldoende plaats kan vinden.

Therapie als energetisch proces.

Het doel van ons leven is bewustzijnsontwikkeling, ofwel zielsontwikkeling, maar om ons beter met de ziel te kunnen verbinden moeten we eerst de verstoringen oplossen die binnen de persoonlijkheid om aandacht vragen. Dat kunnen lichamelijke klachten zijn, emotionele trauma's maar ook mentale overtuigingen die ons belemmeren een nieuwe visie te ontwikkelen. Binnen de persoonlijkheid zijn het vooral de emotionele trauma's die psychische klachten veroorzaken. Daarnaast zijn er innerlijke patronen, afkomstig uit cultuur en opvoeding, die een onbalans veroorzaken maar die we tegelijkertijd zo vanzelfsprekend vinden dat ze deel zijn gaan uitmaken van onze persoonlijkheid. De invloed die ze hebben op onze beleving en ons gedrag ervaren we niet als een afwijking, ze bepalen ons karakter en ze vormen onze identiteit. Ook als zulke eigenaardigheden moeilijkheden

Objectieve Psychotherapie

veroorzaken in onze relaties of in ons verdere functioneren dan nog worden ze doorgaans niet gezien als een probleem dat om een oplossing vraagt. Ze bepalen wie wij zijn als persoon. Zo zijn er religieuze en politieke overtuigingen die disfunctioneel zijn of ronduit gewelddadig maar die toch voor de betrokkenen de waarheid vertegenwoordigen. Sommige mensen zijn moeilijk in de omgang. Anderen hebben een basisgevoel van vage angst of onzekerheid. Hun angstige beleving van de werkelijkheid ervaren ze als volkomen natuurlijk omdat ze zichzelf niet anders dan op deze manier kennen. Maar 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 onbalans, ook wanneer de betrokkene zich daar 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. De hulp die ze eventueel kunnen accepteren beperkt zich doorgaans tot cosmetische verbeteringen. Deze bieden slechts een tijdelijke en oppervlakkige verlichting van hun klachten, zoals het beter leren omgaan met hun problemen maar de kern van die verstoring wordt daarbij niet opgelost.

Een e-motie is een gemoedsbeweging, het is een pakketje emotionele energie. Onder invloed daarvan gaan we lachen of huilen of dansen of vechten. Een emotie vertegenwoordigt energie en deze brengt ons in beweging. Maar wanneer die emotie te heftig is of te verwarrend, dan weten we niet hoe we daarop moeten reageren, dan doen we niets, dan bevriezen, verstarren of verstijven we. Dat gebeurt niet alleen bij heftige gebeurtenissen. Aanhoudende kleinere ongemakken kunnen we gemakkelijk negeren zoals specifieke culturele patronen of spanningen in het gezin waarin we opgroeien. Hierdoor kan die emotie als het ware in ons lichaam geblokkeerd raken zonder dat we ons daarvan bewust hoeven te zijn. Gezonde emoties stromen! We uiten ze door te lachen of te huilen en hierdoor vindt ontlading plaats van de energie die in de emotie ligt opgeslagen. Door die ontlading verdwijnt de emotie uit ons systeem zoals ook een turbulentie in het water na verloop van tijd tot rust komt. Na een emotionele gebeurtenis zal de energetische lading na verloop van tijd in veel gevallen vanzelf oplossen. Vanuit ons mentale bewustzijn weten we dan nog wel dat die gebeurtenis heeft plaatsgevonden maar de mentale herinnering heeft dan geen emotionele lading meer. Een emotie die niet wordt ontladen blijft als een pakketje geblokkeerde energie in ons systeem opgesloten en veroorzaakt daar een verstoring van de innerlijke rust. Wanneer meerdere van zulke verstoringen zich ophopen dan kan deze opeenstapeling van onopgeloste emotionele energie zoveel innerlijke onrust veroorzaken dat deze tenslotte als een psychische of psychiatrische aandoening kan worden ervaren.

Emotionele verstoringen veroorzaken niet alleen emotionele maar ook fysieke onrust. Ze veroorzaken een stress reactie in het fysieke lichaam en vervolgens kunnen door die chronische stress allerlei klachten ontstaan. Deze kunnen variëren van buikpijn en slapeloosheid tot psychiatrische problemen. Als gevolg van die stress reactie worden namelijk stress-hormonen zoals adrenaline en cortisol geproduceerd. Adrenaline veroorzaakt daarbij vooral lichamelijke onrust. Een verhoogde cortisol productie veroorzaakt vooral psychische problemen. Cortisol verlaagt de beschikbaarheid van serotonine en dopamine in de hersenen waardoor angsten, depressies en andere klachten kunnen ontstaan. Emotionele trauma's hebben op deze manier een fysiologische en een neurologische reactie tot gevolg en het zijn deze neurologische reacties die we als psychische aandoening ervaren. Het tekort aan serotonine kan met behulp van medicatie worden gecompenseerd waardoor de klachten verminderen maar omdat de onderliggende oorzaak, het trauma, niet door die medicatie wordt weggenomen kan een levenslange behandeling nodig blijven. Op het eerste gezicht lijkt het dan alsof de klachten werden veroorzaakt door het disfunctioneren van de hersenen: een verstoorde serotonine productie. Als we die verstoorde hersenwerking vervolgens met behulp van medicatie corrigeren dan ervaren we inderdaad een verbetering maar dat

Objectieve Psychotherapie

maakt een angststoornis of een depressie nog niet tot een hersenziekte. De onderliggende oorzaak van al die problemen is het emotionele trauma en de chronische stress die daarvan het gevolg is. Alleen door het trauma op te lossen verdwijnt de stress reactie en komen de hersenen weer tot rust. Pas dan kunnen de klachten definitief verdwijnen. Een psychische aandoening kan dus in veel gevallen worden gezien als het gevolg van een chronische emotionele verstoring. De betrokkene is zich daar doorgaans niet van bewust omdat de oorzaak van die verstoring vaak in het onderbewustzijn verborgen ligt.

Elk menselijk contact en elke relatie kan worden gezien als een uitwisseling van energieën. Dat geldt zeker ook voor een therapeutische relatie die gericht is op het oplossen van emotionele verstoringen. Psychische problemen worden doorgaans veroorzaakt door geblokkeerde emotionele energie en de therapie moet er dus op gericht zijn die blokkade op te heffen. Je moet die energie als het ware ontladen en om dat te bereiken moet je er eerst zo goed mogelijk contact mee maken. De interactie tussen een therapeut en een cliënt heeft dan ook tot doel contact te maken met zulke energieën om deze vervolgens weg te laten vloeien. Alle soorten psychotherapie kunnen op deze manier worden begrepen: een wisselwerking van energieën.

Naarmate de therapeutische relatie beter is zal de effectiviteit ervan toenemen omdat daardoor een beter contact ontstaat waardoor een vollediger ontlading kan plaatsvinden. Maar de effectiviteit van de therapie hangt ook af van de mate waarin de kern van het probleem wordt geraakt. Om een probleem op te kunnen lossen moet daar contact mee worden gemaakt maar bij verstoringen die diep in het onderbewustzijn verborgen liggen is dat contact veel moeilijker te maken en is een ontlading van de daarin geblokkeerde spanning dus ook lastiger te realiseren. De cliënt is zich weliswaar op een subjectieve manier bewust van zijn klachten maar hij heeft doorgaans geen objectief inzicht in de oorzaak daarvan en van het achterliggende trauma. De regulier werkende therapeut is voor zijn informatie afhankelijk van de cliënt en zal dus ook grotendeels in het duister tasten bij zijn behandeling van het probleem. De ontlading van emotionele energieën beperkt zich daardoor veelal tot de emoties die aan het oppervlak zichtbaar zijn en heeft weinig invloed op de onderliggende problematiek.

De cliënt is verdrietig over zijn lot en gefrustreerd over zijn lijden. Het zijn dan deze -secundaire- verstoringen die tijdens de therapie aan de orde komen en worden verlicht. Om die reden is de therapie dan wel effectief in de zin dat de cliënt zich na afloop beter voelt maar hij is dan niet genezen van het onderliggende probleem. De cliënt kan tegenover de therapeut wel zijn hart luchten maar omdat het onderliggende trauma tijdens de therapie niet werkelijk wordt aangeraakt en opgelost kunnen de klachten ook weer gemakkelijk terugkomen.

Met behulp van transpersoonlijke traumatherapie kunnen die dieper liggende problemen beter worden gelokaliseerd en opgelost dan met een reguliere benadering mogelijk is. Eenvoudige problemen zijn doorgaans gemakkelijk te verhelpen maar verstoringen die zich op een veel dieper niveau bevinden of die een heel andere taak vervullen zijn veel moeilijker op te lossen. Een probleem kan in iemands leven ook een speciale functie hebben: Een comfortabel en moeiteloos leven draagt doorgaans maar weinig bij aan onze bewustzijnsontwikkeling terwijl de worsteling met een probleem van belang kan zijn voor het ontwikkelen van een specifiek talent. Het menselijk bestaan kan pas worden afgerond wanneer alle menselijke ervaringen zijn doorleefd en dat geldt zeker ook voor de moeilijke ervaringen die we liever uit de weg zouden willen gaan. Op persoonlijkheidsniveau hebben we maar een heel beperkt inzicht in onze menselijke ontwikkeling en in de wetten die ons leven besturen. Ons inzicht schiet hopeloos tekort om alle menselijke ervaringen te kunnen verklaren en we weten ook niet of we wel gemachtigd zijn bepaalde problemen op te lossen. Wanneer we een schoolkind helpen door zijn huiswerk voor hem te maken

Objectieve Psychotherapie

dan helpen we hem wel maar we ontnemen hem daarmee ook de mogelijkheid om van dat huiswerk te leren. Iets dergelijks kan ook het geval zijn met onze therapeutische interventies. Helpen we de ander daarmee of ontnemen we hem de mogelijkheid te leren van zijn ervaringen. Voor beide benaderingen valt wel iets te zeggen maar wanneer de ander duidelijk niet in staat is zijn problemen zelf op te lossen ligt het voor de hand hem daarbij te ondersteunen. Wanneer er sprake is van lichamelijke klachten dan is het vanzelfsprekend hem met een medische ingreep te helpen. In geval van psychische problemen lijkt het dan ook gerechtvaardigd iets soortgelijks te doen.

Transpersoonlijke dimensies

In de gewone, somatische, geneeskunde richten we ons zo veel mogelijk op objectief waarneembare problemen. De patiënt voelt zich niet lekker of heeft pijn en gaat daarmee naar een arts. Deze zal een lichamenlijk onderzoek uitvoeren, bloedonderzoek doen of een scan laten maken waardoor een objectieve diagnose mogelijk wordt. Op basis van deze objectieve gegevens kan dan een behandeling volgen die veelal goede resultaten oplevert.

Bij psychische klachten staat de innerlijke ervaring van de patiënt centraal. Hij voelt zich somber of angstig maar het gaat daarbij om een subjectieve beleving, de innerlijke ervaring van de patiënt. De therapeut komt vervolgens tot een subjectieve diagnose, een persoonlijk oordeel dat niet door objectieve feiten kan worden ondersteund. Hierbij kan de DSM worden geraadpleegd, het diagnostische handboek. Hierin zijn alle subjectieve klachten verzameld en gegroepeerd en op basis daarvan wordt dan een even subjectieve diagnose geformuleerd. Niets in dit hele proces heeft betrekking op een objectieve waarneming. Binnen de psychologie en de psychiatrie bestaan er nauwelijks objectieve criteria voor diagnostiek of behandeling, afgezien van medicatie, en het resultaat is dan ook dat de effectiviteit van die behandeling vaak gering is. Veel patiënten blijven daardoor levenslang in therapie zonder dat fundamentele verbeteringen worden bereikt.

Om psychische problemen op een effectievere manier te kunnen behandelen moeten die subjectieve klachten worden omgezet in objectieve feiten.

We zijn allemaal vertrouwd met de wereld zoals we die op persoonlijkheidsniveau kennen. De fysieke wereld vormt hier onze uiterlijke werkelijkheid; emoties en gedachten vormen onze innerlijke ervaringen. Om die innerlijke ervaringen als objectieve feiten te kunnen waarnemen moeten we onszelf verplaatsen naar een trans-persoonlijk bewustzijnsniveau. Een eerste kennismaking daarmee krijgen we met behulp van Mindfulness en andere meditatie technieken. Hiermee worden we de *Waarnemer* of de *Getuige* van onze lichamelijke, emotionele en mentale ervaringen. Die *Waarnemer*, dat is de ziel en vanuit de ziel kijken we als vanaf een afstand naar onze gedachten en emoties. Deze veranderen daarbij van een innerlijke ervaring in een uiterlijk beeld: Subjectieve emotionele problemen worden dan objectieve feiten. Deze kunnen we op een even objectieve manier benaderen als lichamelijke klachten.

Door je naar het niveau van de ziel te verplaatsen ontstaat een objectieve waarneming van het probleem waardoor je, als therapeut, niet langer afhankelijk bent van de innerlijke beleving van de cliënt. Je kunt je dan baseren op objectieve feiten waardoor het effect van de therapie aanzienlijk zal verbeteren. Het vermogen van de therapeut zich te verplaatsen naar het niveau van de ziel moet je daarbij zien als een groei proces. Het vergt veel tijd die causale kwaliteiten te ontwikkelen maar geleidelijk aan zal dat causale inzicht daarbij ook steeds concreter worden.

Wanneer we, als therapeut, die causale kwaliteit eenmaal hebben ontwikkeld dan kunnen we daar tijdens de therapie gebruik van maken door ons, samen met de cliënt, daarmee te verbinden. Door vervolgens steeds verder in het causale bewustzijn te verzinken krijgt dat ook steeds meer diepgang. Hierdoor kunnen we de innerlijke beelden niet alleen als feitelijke voorwerpen voor ons 'zien', we kunnen dan ook de bewustzijnsinhoud van die beelden ervaren waardoor de achterliggende

Objectieve Psychotherapie

betekenis steeds duidelijker wordt. Wat is de emotie of de gedachte die door dat beeld wordt vertegenwoordigd? Het beeld komt daarbij als het ware tot leven, het wordt een verhaal dat zich vervolgens als een film voor ons ontvouwt. Die film, dat zijn de Akashic Records, die kunnen we ook terugspoelen naar hun oorsprong waardoor we vroegere gebeurtenissen opnieuw kunnen waarnemen en ervaren. De trauma's die in dat verleden zichtbaar worden en die onopgelost zijn gebleven kunnen we daarbij, als vanaf een afstand, onderzoeken en vervolgens alsnog van hun emotionele lading ontdoen. 'Tijd' kunnen we daarbij op een andere manier beleven. Op persoonlijkheidsniveau ervaren we 'tijd' als lineair, ze gaat voorbij en is dan voor altijd in het verleden verdwenen. Vanuit een transpersoonlijk perspectief blijkt alle 'tijd' gelijktijdig te bestaan, als een landschap waarover we kunnen uitkijken. Dat geeft ons dan de mogelijkheid naar het verleden terug te keren en om verstoringen die daar zijn achtergebleven alsnog op te lossen. Op die manier kunnen we terugkijken naar het vroegere leven van onze cliënt en misschien ook naar zijn overlijden om op zoek te gaan naar de verstoringen die aan de basis liggen van zijn problemen. Die verstoringen kunnen we daar, in het verleden, oplossen alsof ze in het hier en nu worden ervaren.

Op causaal niveau krijgt de tijd een andere betekenis. Hierdoor kunnen ervaringen uit het verleden als actuele gebeurtenissen worden waargenomen. Onopgeloste trauma's uit vroegere levenservaringen kunnen daarbij als gebeurtenissen in het 'nu' zichtbaar worden. De verstoringen die daarin nog om aandacht vragen kunnen vervolgens worden opgelost. De betrokkene hoeft zich daarbij in het dagelijkse leven helemaal niet bewust te zijn van zulke verstoringen maar bepaalde klachten of eigenaardigheden kunnen wel een trigger zijn die hem op die verstoring opmerkzaam maken. Gezien vanuit de persoonlijkheid kunnen dergelijke verstoringen tot een lang vergeten verleden behoren maar vanuit het perspectief van de ziel is er geen verleden, de hele inhoud van het causale bewustzijn maakt deel uit van het 'nu' en is voor de ziel onmiddellijk toegankelijk. De verstoringen die daarbij zichtbaar worden blijven om aandacht vragen, ook als ze vele levens geleden zijn ontstaan. Vanuit het verleden kunnen ze hun invloed blijven uitoefenen op het huidige leven en verder naar onze toekomst, net zolang totdat ze zijn opgelost. Ons huidige leven met al zijn kwaliteiten en problemen is dan ook niet het gevolg van een toevallige samenloop van omstandigheden. Het is het resultaat van al die patronen die in het verleden in de ziel zijn verzameld. Onze huidige levenssituatie is niet het resultaat van een gelukkig of ongelukkig toeval. Ons verleden werkt door in ons heden totdat alle onvoltooide zaken zijn opgelost en we al onze verplichtingen uit dit, en voorgaande levens hebben ingelost. Als we niet geloven in reïncarnatie dan is dat geen probleem. We kunnen de beelden die zich aandienen ook interpreteren als symbolische aanduidingen van huidige problemen.

Onze ziel veroorzaakt de ervaringen waarmee we in dit leven worden geconfronteerd, vandaar de naam 'causaal, -oorzakelijk-, lichaam'. Pas wanneer al die oude verstoringen zijn geheeld en alle causale verplichtingen zijn voldaan kunnen we onze causale envelop loslaten en daarmee onze menselijke bestaanscyclus afronden.

Ons verleden is als een objectief gegeven in de ziel beschikbaar. De ervaringen daarin werpen hun schaduw vooruit naar de persoonlijkheid, naar het heden en verder naar onze toekomst maar het is niet zo dat daarmee onze toekomst vast ligt. We beschikken over een vrije wil, we kunnen denken en doen wat we zelf willen en daarmee kunnen we op elk moment ook zelf vorm geven aan onze toekomst. Dat betekent dat die toekomst weliswaar wordt beïnvloed door gebeurtenissen uit het verleden maar daar niet volledig door wordt bepaald. De invloed vanuit het verleden kan heel krachtig zijn en dus een grote invloed uitoefenen op ons heden maar hoe meer we ons ontdoen van oude verstoringen, des te meer we ons ook bevrijden van de invloed die ze op ons huidige leven

Objectieve Psychotherapie

hebben. Als we alle verstoringen vanuit het verleden hebben opgeruimd dan hebben we ons daarmee bevrijd van de beperkingen van de persoonlijkheid en kunnen we ons volledig als ziel manifesteren. Wanneer de ziel dan zijn taak heeft volbracht kunnen we vervolgens verder evolueren naar een nog hoger niveau van bestaan. Dat is een bestaan waarin de materiële werkelijkheid steeds minder belangrijk wordt en waarin we onszelf steeds meer als 'bewustzijn' gaan manifesteren. Transpersoonlijke traumatherapie helpt ons bij het opruimen van al die versturende invloeden uit ons verleden.

Trauma's uit vorige incarnaties

Onze opvatting over de werkelijkheid blijft gewoonlijk beperkt tot datgene wat we kunnen zien en begrijpen en de geneeskunde gaat er vanuit dat alleen datgene bestaat dat we kunnen meten en in getallen kunnen vastleggen. Dat kan een verstandige benadering zijn want het helpt met een zekere nuchterheid naar nieuwe en vreemde ideeën te kijken maar het betekent ook dat de oorzaak van veel verstoringen voor ons verborgen blijft. De oorsprong van die klachten ligt dikwijls op een veel dieper niveau en alleen door die verborgen realiteiten te onderzoeken kunnen we deze problemen oplossen. Zo kan, als werkhypothese, worden aangenomen dat ons leven niet een éénmalige en unieke gebeurtenis is. In veel culturen wordt er vanuit gegaan dat we meerdere opeenvolgende levens hebben en dat situaties die we in ons huidige leven ervaren verbonden zijn met gebeurtenissen uit voorgaande incarnaties. Dat zien we bij kinderen. Voor iedereen die kinderen heeft is het duidelijk dat ze niet als een onbeschreven blad ter wereld komen. Al vanaf hun geboorte hebben kinderen een eigen identiteit en een unieke persoonlijkheid. Sommige kinderen hebben meer talenten, andere minder. Sommige kinderen zijn van nature blij en zorgeloos. Anderen voelen zich in aanleg angstig of onzeker. Veel van deze innerlijke kwaliteiten kunnen worden teruggevoerd op voorgaande incarnaties en op de ervaringen die daar zijn verzameld. Veel talenten waarover kinderen beschikken zijn misschien niet zozeer genetisch bepaald als wel het resultaat van een ontwikkeling uit vorige levens. De emotionele verstoringen die kinderen aan het begin van hun leven ervaren kunnen samenhangen met problemen tijdens de zwangerschap of de bevalling maar ze kunnen ook het gevolg zijn van de trauma's die ze uit vorige levens hebben meegebracht.

Elke nieuwe incarnatie kan worden gezien als een nieuwe dag en elke nieuwe dag is het vervolg op voorgaande dagen en eerdere ervaringen. Als we 's-ochtends wakker worden gaan we verder waar we de vorige avond zijn gebleven en de situatie waarin we ons dan bevinden is daar een volkomen natuurlijke voortzetting van. Omdat we 's-ochtends nog steeds de herinnering hebben aan de vorige avond is het vanzelfsprekend beide met elkaar in verband te brengen en de nieuwe dag te zien als een vervolg op de vorige.

Bij de geboorte is dat lastiger. We kunnen ons nieuwe bestaan niet in verband te brengen met een vroeger leven omdat de herinnering daaraan op persoonlijkheidsniveau verloren is gegaan. Het lijkt daarom alsof de situatie waarin we geboren worden slechts het resultaat is van een onpersoonlijk toeval. Sommigen lijken daarbij geluk te hebben terwijl anderen het gevoel hebben dat hen tekort wordt gedaan. Vanuit een reïncarnatie gedachte kun je je voorstellen dat ieder van ons in dit leven de oogst meebrengt van voorgaande levens. Dat zijn de talenten waarover we beschikken maar ook de taken waarmee ons huidige leven ons confronteert en de uitdagingen die we ervaren. Deze simplistische benadering kan helaas ook veel misverstand veroorzaken. Een moeilijk leven heeft nooit met 'schuld' te maken, dat is een begrip dat op zielsniveau niet bestaat. We moeten ons realiseren dat de waarheid die zich op deze manier aan ons openbaart veel complexer is dan we vanuit ons beperkte bewustzijn op persoonlijkheidsniveau kunnen bevatten zoals kleine kinderen ook niet altijd kunnen begrijpen wat goed voor hen is. Soms moeten ze pijnlijke maar noodzakelijke ervaringen doormaken. Problemen die we in ons huidige leven ervaren

Objectieve Psychotherapie

moeten dan ook niet gezien worden als een straf voor eerdere verstoringen maar als een mogelijkheid nieuwe lessen te leren en noodzakelijke inzichten te verwerven.

Bij mensen met ernstige psychische problemen kunnen vrijwel altijd emotionele trauma's worden gevonden, afkomstig uit dit of uit een vorig leven. De verstoringen die het gevolg zijn van ziekte, oorlogservaringen, mishandeling en misbruik lossen aan het einde van ons leven niet vanzelf op in het niets, ze worden gedeeltelijk meegenomen naar een volgend bestaan. De tijd tussen twee opeenvolgende incarnaties is een periode van reflectie en integratie, veel verstoringen worden daar opgelost maar voor zover dat niet het geval is worden die ook meegenomen naar een volgend leven. Daar kunnen ze aan de basis liggen van de klachten die in dat nieuwe leven worden ervaren. Ze kunnen dan de oorzaak zijn van complicaties bij de geboorte, alsof kinderen niet geboren willen worden, of kinderen krijgen op jonge leeftijd andere, onverklaarbare problemen. Deze kunnen zich bij het ouder worden steeds verder ontwikkelen en zich op volwassen leeftijd manifesteren als ernstige psychiatrische problematiek. Wanneer kleine kinderen in hun slaap contact maken met hun onderbewustzijn en met de trauma's waaraan ze in een vorig leven misschien wel zijn overleden dan kunnen ze gemakkelijk nachtmerries krijgen of huilbaby's worden, gedragsproblemen ontwikkelen of agressief worden. Deze trauma's kunnen nog worden versterkt door nieuwe problemen als gevolg van het ongemak en het onbegrip dat ze in dit nieuwe leven ervaren. Als de verschillende therapieën die zij krijgen dan ook nog tekort schieten ontstaat er een opeenstapeling van nieuwe trauma's, bovenop de oude, waardoor er een kluwen van verstoringen kan ontstaan. Dit alles is voor de reguliere benadering onoplosbaar en de klachten kunnen dan alleen nog door overvloedige medicatie worden onderdrukt.

Door deze kinderen op zo jong mogelijke leeftijd te helpen hun oude trauma's op te lossen kan veel leed worden voorkomen. De kinderen waar het hier om gaat hebben zelf geen enkel inzicht in de oorzaak van hun problemen. Ze weten niet waarom ze angstig of agressief zijn en het is ook geen 'toeval' als zich bij hen een psychiatrische aandoening ontwikkelt. Alleen een therapeut die in staat is een objectief inzicht te krijgen in de onderliggende verstoringen, door daar vanuit zielsniveau contact mee te maken, zal deze problemen tijdig kunnen benaderen zodat deze kinderen kunnen opgroeien tot evenwichtige volwassenen. Met een beperkt aantal therapieessies zou daarbij al veel kunnen worden bereikt. Wanneer die problemen pas op latere leeftijd worden aangepakt dan hebben zich daar al zoveel nieuwe verstoringen aan toegevoegd, in de vorm van gedragsproblemen, relatie problemen en maatschappelijke problemen, dat de schade uiteindelijk veel groter zal zijn en de behandeling ervan veel gecompliceerder.

Dat alles geeft nog geen garantie voor een moeiteloos oplossen van alle problemen. Soms zijn die zo diep in het onderbewustzijn verborgen dat er geen oplossing kan worden gevonden. Soms zijn die individuele problemen verbonden met collectieve verstoringen die eerst moeten worden uitgewerkt. Soms ook is er bij de cliënt een grote innerlijke weerstand die het vinden van het probleem en het oplossen daarvan verhindert.

Werken vanuit eenheidsbewustzijn

Bij onze therapie werken we vanzelfsprekend met onze cliënten maar via hen kunnen we ook met anderen werken waarmee ze een nauwe band hebben: kinderen, ouders, familie of vrienden. Al die mensen kunnen we in ons innerlijke landschap laten verschijnen en via onze oorspronkelijke cliënt kunnen we ook met hen werken en doen wat nodig is om hun verstoringen op te lossen. Deze benadering is vooral nuttig wanneer een moeder haar kleine kinderen wil helpen of haar hulpbehoevende ouders. Het is dan niet noodzakelijk hen daarover te informeren. Het is zelfs beter dat niet te doen om zo te voorkomen dat er ingewikkelde vragen worden gesteld waarvan de

Objectieve Psychotherapie

antwoorden alleen maar meer verwarring veroorzaken. Die vragen zijn namelijk nooit goed te beantwoorden.

Op dezelfde indirecte manier kunnen we, via onze oorspronkelijke cliënt, ook met andere volwassenen werken, personen die weinig affiniteit hebben met deze benadering. Dan is het via een naaste toch mogelijk hen te helpen. In de reguliere zorg zijn we heel beperkt in onze mogelijkheden om ongevraagd mensen te helpen en zonder hun toestemming kunnen we in de reguliere zorg maar weinig doen. Om privacy redenen is het -terecht- niet toegestaan ons ongevraagd met andermans leven te bemoeien. Uitzondering daarbij is het werken met kleine kinderen of gebrekkige ouders voor wie we zorgplicht hebben.

Op persoonlijkheidsniveau zijn we beperkt in onze mogelijkheden om ongevraagd contact te maken met de bewustzijnsinhoud van anderen, we moeten hun privacy respecteren. Dat is een van de hoofdwetten van het universum. Maar op causaal niveau ontstaat er een andere situatie. Vanuit het eenheidscentrum van de causale envelop kunnen we ons in liefde met anderen verbinden en daarbij de ander als onszelf ervaren. Die liefdevolle verbinding heeft niets te maken met emotionele liefde zoals we die vanuit het emotionele bewustzijn kennen. Deze heeft betrekking op totale acceptatie; vanuit het eenheidsbewustzijn *zijn* we die ander. Met iedereen met wie we vanuit het eenheidsbewustzijn in liefde zijn verbonden mogen we dan ook werken, zonder dat we inbreuk maken op hun privacy. Het inzicht dat we daarbij ervaren heeft dan ook uitsluitend betrekking op de verstoring waaraan we moeten werken. Al het andere uit het leven van de ander blijft daarbij 'privé'. Als die liefdevolle verbondenheid er niet is en het eenheidsbewustzijn ontbreekt dan is er geen inzicht in hun situatie en vanzelfsprekend is er dan ook geen mogelijkheid hen in deze therapie te betrekken.

Of we feitelijk vanuit eenheidsbewustzijn werken is niet moeilijk vast te stellen. Wanneer we in een visualisatie als boom uitkijken over het landschap en daarbij werkelijk met de ander verbonden zijn dan komt die persoon in dat landschap als het ware tot leven. We ontvangen dan als vanzelf de informatie die we nodig hebben om onze taken te verrichten. De informatie die we krijgen is daarmee ook heel begrensd. Het betreft alleen het probleem dat we willen behandelen, uitsluitend hierover ontvangen we informatie, een beeld of een inzicht. Voor het overige wordt de privacy van de cliënt gerespecteerd maar we weten dan wel wat er met betrekking tot zijn probleem in de ander omgaat en op basis daarvan kunnen we vervolgens handelen.

Wanneer we niet vanuit eenheid werken dan blijft die wereld leeg. Er komt geen informatie, geen kennis, geen inzicht en omdat er alleen maar leegte is kunnen we daar ook niet functioneren. We kunnen misschien wel op basis van onze professionele ervaring iets bedenken maar we hebben geen idee of datgene wat we bedenken relevant is. Het verschil met ons werk vanuit eenheidsbewustzijn is onmiddellijk duidelijk. Vanuit eenheid kunnen we zelfbewust in die wereld functioneren en doen wat nodig is. Zonder onze verbinding met het eenheidsbewustzijn tasten we volledig in het duister.

Als we vanuit eenheidsbewustzijn werken gaat er een wereld voor ons open. We baseren ons dan niet langer alleen op onze persoonlijke ervaringen maar op inzichten die in de ziel zijn verzameld en daarmee belanden we in een andere realiteit. Het probleem wordt daarbij als een objectief gegeven zichtbaar en de bijbehorende bewustzijnskwaliteiten kunnen we onmiddellijk ervaren. Het wordt daarbij ook duidelijk wat er moet gebeuren om het probleem te verhelpen en we kunnen onmiddellijk zien wat het effect is van ons handelen. De mogelijkheden om ons werk te doen worden daarmee onvoorstelbaar veel groter maar we realiseren ons tegelijkertijd dat het niet onze eigen kennis en ervaring is waarop we ons nu baseren. We zijn volledig afhankelijk van een inzicht dat zich vanuit het niets aan ons openbaart en waarover we dus ook geen enkele controle hebben.

Objectieve Psychotherapie

Aanvankelijk dient dit inzicht zich nog aarzelend en fragmentarisch aan en geeft ons het gevoel dat er onder het oppervlak van onze waarneming nog veel voor ons verborgen ligt. Toch leren we daar na verloop van tijd blindelings op te vertrouwen, net zoals we op de realiteit van de fysieke wereld vertrouwen.

Ons vernieuwde inzicht hebben we niet zelf ontwikkeld, het ontstaat spontaan maar alleen wanneer we de controle daarover loslaten. We moeten onszelf daarvoor dus verplaatsen van persoonlijkheidsniveau naar causaal niveau, van de persoonlijkheid naar de ziel. We hoeven dat inzicht niet te ontwikkelen zoals dat bij cognitieve therapie het geval is, we hoeven het alleen maar toe te laten, door niets te doen en het niet in de weg te zitten met al onze verwachtingen en overtuigingen. Met het toelaten hiervan verbinden we ons met de krachten die onze persoonlijkheid overstijgen en we kunnen die krachten dan ook alleen ervaren als we onze persoonlijkheid tot rust hebben gebracht. Hiermee stijgen we uit boven de beperkingen van ons persoonlijke bestaan en verbinden we ons met de ziel en met de inzichten die nog boven de ziel uitstijgen.

De persoonlijkheid is gericht op het versterken van het ego. De ziel is vanuit het eenheidscentrum gericht op de ontwikkeling van allen en blijft daarbij anoniem. Dit is zoals het universum werkt waar ieder de ander ondersteunt, als eenheid, anoniem en zonder aanzien des persoons. Alice Bailey⁵ schrijft daarover: *One of the essential conditions ... is that they must be willing to work without recognition. They must work behind the scenes as do the Great Ones.* Op dezelfde manier worden wijzelf ook gestimuleerd. Zo ontvangen we inspiratie voor ons werk en inzicht in wat er op enig moment nodig is. Alleen door anderen te helpen worden we ook zelf geholpen en kunnen we groeien en ons ontwikkelen. Wat we doorgeven ontvangen we zelf in overvloed terug. Wat we zelf ontvangen geven we door. We zijn een kanaal geworden zodra we onszelf niet meer met onze persoonlijkheid identificeren. Het is een stroom van energie, van inspiratie, van hoog naar laag. We kunnen die stroom ondersteunen en activeren maar wanneer we die stroom niet doorgeven dan kunnen we deze ook voor onszelf blokkeren.

Werken met visualisaties

Visualisaties zijn elementalen, pakketjes emotionele energie, die geladen zijn met de kracht en de intentie van het emotionele en mentale bewustzijn dat hen heeft gevormd.

In onze visualisaties gebruiken we de boom als symbool voor de ziel. Wanneer we ons met de boom verbinden dan maken we daarmee ook contact met de ziel en van daaruit zijn de inzichten van de ziel voor ons beschikbaar. Die inzichten ervaren we als causale intuïtie, een innerlijk weten dat zich, vanuit de boom, spontaan aan ons openbaart. We bevinden ons, als boom, in de *causale wereld*. Het innerlijke landschap dat dan voor ons zichtbaar wordt is de *emotionele wereld*. Vanuit die causale positie moeten we ons nu in die emotionele wereld verdiepen om de verstoringen die we daar aantreffen op te ruimen.

De emotionele wereld grenst aan de fysieke wereld. Ze is de meest grofstoffelijke van de innerlijke werelden en om die reden kunnen we deze wereld in onze visualisaties 'zien'. Causale inzichten kunnen we niet zien, we 'weten' ze. Datzelfde geldt voor de mentale wereld, ook die kunnen we niet zien. De emotionele wereld is een wereld waar geen vaste vormen en geen objectieve waarheden bestaan, het is een wereld van illusies die zich moeiteloos voegen naar onze overtuigingen. Daardoor kunnen we de inhoud van die wereld ook met onze visualisaties veranderen. Vanuit persoonlijkheidsniveau vormt de emotionele wereld een innerlijke ervaring.

⁵ Bailey, Alice A. (1993). *Serving Humanity*. Lucis Publishing Company: New York (p. 294)

Objectieve Psychotherapie

Vanuit causaal niveau veranderen die innerlijke ervaringen in een uiterlijk beeld dat we doelgericht kunnen veranderen waardoor we beter in staat zijn om verstoringen te beoordelen en op te lossen. Daarvoor is het belangrijk om tijdens de therapie met die causale werkelijkheid in contact te blijven en daarvoor hebben we de boom nodig als ankerpunt. Vandaar dat deze bij ons werk zo'n belangrijke rol speelt.

Bij het werken in de emotionele wereld worden we geconfronteerd met het feit dat ons denken die wereld verandert. Bij *geleide* visualisaties maken we daarvan gebruik. We *bedenken* dan een innerlijk beeld en als vanzelf ontstaat dat beeld vervolgens voor ons innerlijke oog in de emotionele werkelijkheid.

We kunnen vanuit het denken de emotionele wereld dus niet objectief waarnemen, ze verandert door onze waarneming en met elke gedachte die we daarover hebben. We kunnen geen verschil zien tussen wat er is, en wat we denken dat er is. We weten niet of er echte trauma's zijn of dat we de trauma's zien die we verwachten daar aan te treffen. Emotionele verstoringen die we bij onszelf of onze cliënten willen opruimen vormen niettemin een feitelijke realiteit maar we kunnen die alleen objectief waarnemen vanuit de ziel, niet vanuit de persoonlijkheid. Voor deze therapie is het dan ook van belang je stevig in het causale bewustzijn, in de boom, te verankeren en je niet te laten meenemen in oude overtuigingen of innerlijke beelden die toevallig voor je geestesoog opduiken. Onze cliënt zal ons mee willen nemen in zijn innerlijke wereld met zijn persoonlijke herinneringen. Werkend met zijn trauma's zal hij dan ook gemakkelijk door zijn herinneringen overspoeld kunnen worden, met alle emoties en gedachten die daarmee verbonden zijn. Het is dan aan de therapeut hem weer terug te brengen in de stabiliteit van de boom. Dat lukt alleen wanneer de therapeut vast houdt aan de objectieve waarheid zoals hij die zelf op zielsniveau ervaart en zich niet mee laat nemen in de subjectieve waarheid van de cliënt. Vanuit causaal niveau kan de emotionele wereld objectief worden onderzocht en kunnen de verstoringen die we daarin tegenkomen worden geheeld. Reguliere psychotherapie benadert het probleem subjectief, vanuit persoonlijkheidsniveau en daarom ontbreekt er ook een objectief inzicht. Dat maakt de reguliere benadering gevoelig voor allerlei misvattingen. De transpersoonlijke benadering kan de situatie objectief benaderen waardoor ze een helder inzicht geeft in het probleem en in de mogelijkheden deze op te lossen.

Objectieve Psychotherapie

7 Paranormale waarneming

Transpersoonlijke therapie en paranormale waarneming

Met onze fysieke-, emotionele-, mentale- en causale enveloppen bevinden we ons in opeenvolgende werelden om daar te functioneren en ervaringen te verzamelen. Alleen de laagste niveaus van die werelden kunnen we daarbij objectief waarnemen, hogere niveaus kunnen we in het gunstigste geval alleen subjectief ervaren.

Van onze etherische envelop en van de emotionele wereld zijn de meeste mensen zich helemaal niet bewust en als we die dan toch ervaren dan is dat zo uitzonderlijk dat we dit wel als een ‘paranormale waarneming’ omschrijven. Sommigen van ons zijn daarbij gevoeliger dan anderen. Sommige mensen kunnen de ons omringende werelden beter ervaren dan anderen en worden daarom wel Hoog Sensitieve Personen genoemd, HSP-ers. Die gevoeligheid is voor een deel misschien aangeboren maar ze kan ook worden verworven. Door onze zintuigen te trainen kunnen we leren onze omgeving steeds beter en gedetailleerder waar te nemen maar ook als gevolg van traumatische gebeurtenissen kunnen we een grotere gevoeligheid ontwikkelen. Die grote gevoeligheid bij het waarnemen van de subtiele werelden kan daarbij als een talent worden gezien maar het is tegelijkertijd ook een belasting die ons kwetsbaar kan maken. Met het vermogen de subtiele werelden te kunnen ervaren moeten we dus voorzichtig omgaan.

De informatie waarmee we bij transpersoonlijke traumatherapie werken heeft veel overeenkomst met datgene waarmee helderziende en paranormale therapeuten werken en in essentie gaat het daarbij om het waarnemen van de emotionele wereld. Toch is de transpersoonlijke benadering van een heel andere orde dan die van HSP-ers omdat de oorsprong van die informatie in beide gevallen verschillend is.

Helderziende en paranormaal begaafde mensen die de emotionele wereld waarnemen doen dat vanuit hun zonnevlecht, hun derde chakra. Van daaruit maken ze contact met de emotionele wereld en met de emotionele envelop van anderen. Bij transpersoonlijke traumatherapie werken we vanuit het voorhoofdchakra en met het causale bewustzijn om op die manier de emotionele wereld te ervaren. Beide methoden kunnen natuurlijk ook gecombineerd zijn en elkaar aanvullen.

Wanneer helderzienden vanuit hun zonnevlecht de emotionele wereld waarnemen dan is dat een innerlijke ervaring, een subjectieve waarneming die gevoelig is voor allerlei verstoringen waarbij ook de eigen verwachting een rol kan spelen.

Wanneer we bij transpersoonlijke traumatherapie het emotionele bewustzijn en de emotionele wereld van onze cliënt vanuit *causaal* niveau waarnemen dan is dat een uiterlijke, objectieve, waarneming die ons een feitelijke waarheid laat zien.

Helderziendheid werkt via het emotionele bewustzijn waarmee iedereen vertrouwd is, het is daarom een relatief eenvoudige maar ook een subjectieve benadering. Transpersoonlijke traumatherapie werkt via het causale bewustzijn waarmee de meeste mensen maar weinig ervaring hebben. Het geeft objectievere informatie maar is ook moeilijker te ontwikkelen.

Er zijn verschillende factoren die bij paranormale waarneming een rol spelen. Ons fysieke lichaam bestaat eigenlijk uit twee gedeelten: het *organisme* (49:5-7) en de *etherische envelop* (49:1-4). Het *organisme* kunnen we zien en aanraken terwijl de *etherische envelop* een energieveld is dat het organisme doordringt en omhult en zo tot leven brengt. Dit energieveld kunnen we niet zien, we kunnen het hooguit voelen als een subtiele vibratie.

Objectieve Psychotherapie

De etherische envelop zelf is weer opgebouwd uit 4 opeenvolgende lagen en de buitenste daarvan, de meest subtiele, wordt ook wel het *atomaire schild*⁶ of het *etherisch web*⁷ (49:1) genoemd. Het is een ‘vlies’ dat de etherische envelop omhult en beschermt, ongeveer zoals onze huid ons organisme omhult en beschermt. Het vormt de afscheiding tussen de etherische envelop en de emotionele envelop en beschermt op die manier het fysieke lichaam tegen de vibraties van de emotionele wereld zoals een gordijn voor het raam het licht van buiten tegenhoudt. Dit is de reden waarom we de emotionele wereld en de emoties van anderen niet of nauwelijks kunnen ervaren en waardoor het lijkt alsof die subtiele werelden helemaal niet bestaan⁸.

Tijdens ons (fysieke) leven hebben we dus geen vrije toegang tot de emotionele wereld en tot het emotionele bewustzijn van anderen omdat onze etherische envelop deze informatie blokkeert. Op het moment van ons overlijden verliezen we ons fysieke lichaam en daarmee ook die etherische afscheiding. We verplaatsen ons dan van de fysieke wereld naar de emotionele wereld en krijgen daardoor ook rechtstreeks toegang tot de informatie die daar beschikbaar is.

Er zijn echter ook mensen die al tijdens hun leven de emotionele wereld kunnen ervaren. Het gaat dan om sensitieve mensen of mensen die paranormale begaafdheden hebben. Ze kunnen de emotionele energie van anderen, de aanwezigheid van overledenen en de eventuele verstoringen daarbij ‘voelen’. Het onbedoeld ervaren van die energieën kan interessant zijn maar het is ook een grote belasting omdat je die waarneming niet naar wens kunt aan- of uitschakelen. ‘Gewone’ mensen hebben moeite de emotionele energie van anderen ‘binnen’ te krijgen, gevoelige mensen hebben moeite die overvloed aan energie ‘buiten’ te houden. Die hoge gevoeligheid gaat daarom ook vaak samen met een hoge kwetsbaarheid en veel mensen hebben naast hun hoge gevoeligheid dan ook last van psychische problemen. Daarbij is het ervaren van die energie ook een inbreuk op de privacy van de ander, je hoort je als buitenstaander afzijdig te houden van het privé leven van anderen tenzij je daartoe wordt uitgenodigd. Toch wordt het vermogen deze informatie te ervaren vaak opgevat als een gave, een talent. In veel situaties kan die hoge gevoeligheid dan ook zeker als een kwaliteit worden gezien die ouders kan helpen bij de omgang met hun kinderen of therapeuten kan helpen bij het oplossen van de problemen van hun cliënten.

Dat mensen emotionele energieën vanuit hun omgeving kunnen ervaren ligt doorgaans aan het feit dat de afscherming door hun etherische envelop -gedeeltelijk- verloren is gegaan. In hun etherische envelop kunnen in dat geval openingen zijn ontstaan waardoor de energieën vanuit de emotionele wereld kunnen binnendringen en zo tot hun zenuwstelsel kunnen doordringen. Vervolgens kunnen die energieën door de hersenen worden geregistreerd en zich in het bewustzijn manifesteren. Die openingen kunnen zijn ontstaan als gevolg van emotionele trauma’s, uit dit of een vorig leven, en bij navraag zal vrijwel altijd blijken dat hoog sensitieve personen op enig moment in hun leven traumatische ervaringen hebben gehad. Hierdoor zijn emotionele verstoringen veroorzaakt die vervolgens doorwerken naar de aangrenzende etherische envelop. Door de zo ontstane beschadigingen in de etherische envelop kunnen de emotionele energieën dan ongefilterd binnendringen. Die informatie kan niet worden afgesloten en de voortdurende toestroom van emotionele energie kan dan ook erg belastend zijn.

Soortgelijke verstoringen in de etherische envelop kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door drugsgebruik. Wanneer we de indruk hebben dat we onze bewustzijnsontwikkeling door middel van

⁶ Powell, A.E. (1969). *The Etheric Double*. Theosophical Publishing House

⁷ Bailey, A.A. (1934). *Esoterische Genezing*. Mirananda uitg.

⁸ Kemal-ur-Rahim, Dr. Kazim. (2022). www.adventuresofthemonad.com . You Tube presentations AM20, AM276

Objectieve Psychotherapie

drugsgebruik kunnen versnellen dan zou dat weleens op een teleurstelling kunnen uitlopen omdat het veel tijd kost de beschadigingen te herstellen die hierdoor in onze subtiele lichamen ontstaan.

Een voorbeeld van zo'n beschadiging zien we bij mensen die 'stemmen horen'. Deze situatie ontstaat vrijwel altijd na een traumatische gebeurtenis, na een ernstige ziekte of na het overlijden van een geliefde. Die mensen kunnen dan plotseling 'stemmen horen'. Door die stemmen zoveel mogelijk te negeren en door de achterliggende trauma's op te lossen verdwijnen die stemmen doorgaans ook wel weer maar door er veel aandacht aan te besteden kunnen ze ook krachtiger en dwingender worden. Het kan interessant lijken om stemmen te horen. Mensen die contact hebben met andere bewustzijnsvormen staan in verschillende culturen in hoog aanzien maar dit kan ook grote problemen veroorzaken. Niet alleen is het ongewild horen van stemmen heel storend maar op deze manier kunnen ook negatieve emotionele energieën zich ongevraagd toegang verschaffen tot het bewustzijn.

De informatie die we op deze manier uit de emotionele wereld krijgen kan veel verschillende vormen aannemen maar het is belangrijk je daarbij te realiseren dat de emotionele wereld geen 'hoge' wereld is. De informatie die we van daaruit ontvangen bevat geen grote wijsheid en heeft hooguit emotionele waarde. Door ons op die energie af te stemmen vergroten we echter wel de doorgang tot die wereld en tot de energieën die daar te vinden zijn. Zo kan een aanvankelijk onschuldig contact zich ontwikkelen tot een duistere dreiging wanneer die toegang wordt vergroot en we ons ongewild verbinden met de donkere lagen van de emotionele wereld. Daarin bevinden zich namelijk niet alleen de emotionele patronen van onze overleden geliefden of de energieën van liefdevolle mensen. In de onderste lagen van de emotionele wereld vinden we ook de duistere energieën van personen die we liever niet zouden willen ontmoeten.

Psychiatrische patiënten kunnen in hun angstige verwarring daar ongewild contact mee maken en daarbij wanen en hallucinaties ervaren. Het gaat dan niet om een verstoring in de hersenen maar om energieën en entiteiten die zich vanuit de emotionele wereld toegang hebben verschaft tot hun bewustzijn. Wanneer er eenmaal een opening is ontstaan in de etherische envelop en we in contact zijn gekomen met entiteiten uit de emotionele wereld dan hebben we vervolgens geen controle meer over de energieën die zich van daaruit met ons proberen te verbinden.

Zolang we zelf een positieve afstemming houden zullen de energieën die we daar ervaren wel overwegend positief blijven en ons een goed gevoel geven. Maar zodra het ons minder goed gaat en we ons somber of verdrietig voelen dan zullen we ons ook automatisch afstemmen op de lagere niveaus van de emotionele wereld en contact maken met de entiteiten die zich daar ophouden.

Wanneer we ons doelbewust met die wereld verbinden -wat we beter niet kunnen doen- door bijvoorbeeld contact te zoeken met overledenen dan is het dus verstandig daarbij de grootste mogelijke terughoudendheid te betrachten. Zo voorkomen we dat beschadigingen in de etherische envelop worden vergroot en de toestroom van emotionele energieën onbeheersbaar wordt.

In verschillende religieuze culturen bestaat er zoiets als 'duiveluitdrijving'. Het gaat dan om het verwijderen van negatieve entiteiten uit het emotionele bewustzijn. Wanneer de therapeut vanuit het persoonlijkheidsniveau probeert die entiteit te verdrijven dan kan het er daarbij heftig en zelfs gewelddadig aan toe gaan. Entiteiten bewonen de emotionele wereld, daar zijn ze thuis. De therapeut bewoont de fysieke wereld en in de emotionele wereld moet hij dan blindelings en op de tast zijn weg proberen te vinden. Geen wonder dus dat hij de entiteiten daaruit niet zo gemakkelijk kan verdrijven. Dat verandert wanneer de therapeut zichzelf verplaatst naar het causale niveau om van daaruit de confrontatie aan te gaan met die emotionele entiteit. Vanuit causaal bewustzijn heb je een helder inzicht in de emotionele wereld en bovendien is causale energie veel krachtiger dan

Objectieve Psychotherapie

emotionele energie. Vanuit causaal niveau kan een entiteit daarom gemakkelijker worden verdreven. Met behulp van transpersoonlijke traumatherapie is het dan ook mogelijk emotionele belagers van cliënten te verwijderen zoals we later bij de praktische uitvoering van de therapie zullen zien.

Soms kunnen mensen die contact maken met de subtiële energieën van de emotionele wereld daar een zeker gezag aan ontleen, vooral wanneer ze van mening zijn dat hun informatie afkomstig is van hoog ontwikkelde entiteiten. Maar in de emotionele wereld vinden we slechts bewustzijnsvormen die functioneren op persoonlijkheidsniveau, het niveau van ons eigen alledaagse bestaan. Individuen uit hogere werelden die over grotere wijsheid beschikken dan wijzelf zijn daar niet te vinden. Die vinden we alleen op hogere bestaansniveaus die voor ons veel moeilijker toegankelijk zijn omdat hun energie voor ons veel lastiger te hanteren is. Dat we er toch van overtuigd kunnen zijn contact te hebben met hoge bewustzijnsvormen komt doordat elke overtuiging die we hebben in de emotionele wereld onmiddellijk vorm aanneemt. Zo kunnen we moeiteloos bloemen en bomen visualiseren maar met datzelfde gemak kunnen we ons ook wijzen of profeten voorstellen die ons de geheimen van het leven verraden. Wat we dan zien zijn niet de echte verheven individuen maar de beelden die we van hen in onze fantasie hebben gemaakt en die vervolgens in de emotionele wereld zichtbaar worden. De wijsheden die ze ons verkondigen zijn in werkelijkheid onze eigen innerlijke overtuigingen.

Als therapeuten of spirituele leraren zich beroepen op het gezag van verlichte meesters waarmee ze kunnen communiceren dan is er dus alle reden voor terughoudendheid. Aan de andere kant getuigt het ook niet van wijsheid om dogmatisch onze eigen overtuigingen te volgen over wat wel of niet mogelijk is. Toch zijn er wel criteria die ons kunnen helpen de ontvangen informatie te beoordelen.

1. Of er bij de doorgegeven informatie inderdaad sprake is van een hogere wijsheid is in de eerste plaats afhankelijk van de kwaliteit van die informatie. Daaraan kun je het niveau van de bron beoordelen. Gaat het om relevante informatie die nieuwe inzichten oplevert of betreft het vage algemeenheden die uit het emotionele bewustzijn afkomstig zijn?
2. In de tweede plaats zullen hogere wijsheden ook een krachtiger energie vertegenwoordigen. Causale energie is op persoonlijkheidsniveau moeilijk te hanteren en dat geldt in nog veel sterkere mate voor de energieën die het causale overstijgen. Het gaat daarbij niet alleen over een verheven soort weten, dat weten gaat ook gepaard met een grote kracht.
3. In de derde plaats moeten we ons realiseren dat we leven op persoonlijkheidsniveau, de wereld van dualiteit. Als gevolg van die dualiteit ervaren we de ander en onszelf als twee afzonderlijke individuen: de ander bestaat buiten ons en de informatie die we van hem ontvangen, is dus van iemand anders afkomstig. Maar hogere wijsheden zijn alleen te vinden in hogere werelden, in de werelden van éénheidsbewustzijn. Daar bestaat geen splitsing tussen object en subject, tussen mijzelf en de ander en alle wijsheid die we daar ervaren, ervaren we als ingevingen vanuit onszelf. Alle contacten op hogere niveaus, voorbij de persoonlijkheid, komen voort uit een collectief bewustzijn. Het is dan onze eigen intuïtie die ons inspireert, het is ons eigen innerlijk weten waardoor we tot nieuwe inzichten komen. We realiseren ons dan heel goed dat dit nieuwe inzichten zijn die we eerder niet hadden maar toch ervaren we die wijsheid als komend uit onszelf. Wanneer ons inzichten door een ander worden ingefluisterd, vanuit een ervaring van dualiteit, dan gaat het om een contact op persoonlijkheidsniveau en daarvan kunnen we geen grote wijsheid verwachten.

Sommige leraren beweren inzichten te channelen van verheven individuen zoals Buddha of Jezus. Dat zou natuurlijk heel mooi zijn maar deze wijzen zullen zich hier niet voor laten gebruiken. Voor hen geldt ook dat we hen vanuit eenheidsbewustzijn zullen ervaren, als ze al contact met ons zouden willen maken. De historische figuren kunnen ons zeker inspireren maar het bewustzijn van

Objectieve Psychotherapie

deze individuen, zoals ze op dit moment bestaan, is zo ver verwijderd van ons begripsvermogen dat het contact met hen volkomen nutteloos zou zijn. Daarbij komt dat informatie ook een energetische kwaliteit heeft. We zullen merken dat het voor ons erg vermoeiend is te werken op causaal niveau. Op mentaal niveau kunnen we gemakkelijk de hele dag functioneren maar werken op causaal niveau is van een andere orde. Werken voorbij het causale, met verheven meesters, is voor ons dan ook praktisch onmogelijk, alleen al vanwege het feit dat we niet in staat zijn hun energie te hanteren. Niet alleen de wijsheden die we van verheven individuen ontvangen vertegenwoordigen een krachtige energie, dat geldt ook voor die individuen zelf. Zij hebben hun hogere enveloppen ontwikkeld en die enveloppen zijn energievelden die voor ons niet of nauwelijks te hanteren zijn.

Alle causale inzichten die we tijdens ons werk als transpersoonlijk traumatherapeut ervaren, ervaren we als innerlijk weten. Het zijn inzichten die spontaan in onszelf lijken te ontstaan en als we die delen met onze cliënt dan zal deze dat doorgaans als een vanzelfsprekende waarheid ervaren. Plotseling weten en begrijpen we zaken die we eigenlijk helemaal niet kunnen weten en die we toch als volkomen overtuigend ervaren, met een inzicht dat ook volledig aansluit bij andere informatie waarover de cliënt beschikt.

Tijdens ons werk stemmen we ons nadrukkelijk af op ons causale weten. Maar veel inzichten waarnaar mensen verwijzen zijn afkomstig uit het emotionele onderbewustzijn. Wanneer we het rationeel niet meer weten dan vallen we vaak terug op ons onderbuik gevoel. Deze vorm van 'intuïtie' heeft altijd een emotionele lading. Het geeft ons voldoening omdat we daarmee onszelf iets kunnen bewijzen of ons gelijk of ons gram kunnen halen.

Intuïtie via de ziel vanuit het éénheidsbewustzijn is van een heel andere orde. Ze is per definitie mild en liefdevol en getuigt van schoonheid en ze past als een puzzelstukje in een groter geheel. We ervaren dit inzicht als zo vanzelfsprekend dat het is alsof we dit altijd al geweten hebben en dat maakt dat we daarbij het gevoel hebben dat dit inzicht uit onszelf voortkomt. Intuïtieve inzichten die niet aan deze criteria voldoen of die ons door anderen worden ingefluisterd zijn niet afkomstig uit hogere bewustzijnsniveaus maar uit de emotionele wereld of ze zijn een weerslag van onze eigen verborgen emotionele of mentale verlangens.

In de reguliere psychotherapie zijn psychotherapeuten voor hun informatie afhankelijk van wat de cliënt over zijn problemen vertelt. Voor therapeuten die op een transpersoonlijk niveau werken gaat het erom die informatie zelf te ervaren, vanuit het eigen causale bewustzijn. Je bent daarvoor dan niet afhankelijk van de cliënt en van het mentale of emotionele inzicht dat hij daarover heeft. In veel gevallen is het eigen inzicht van de cliënt gebrekkig of het kan zelfs volledig in zijn onderbewustzijn verborgen liggen. Het is daarbij wel zinvol van de cliënt een aanknopingspunt te krijgen of een referentiekader van waaruit de verstoring kan worden onderzocht. Wanneer het causale inzicht vervolgens met de cliënt wordt gedeeld dan zal hij dat vrijwel altijd als vertrouwd en vanzelfsprekend ervaren en er zal zelden discussie ontstaan over de benadering die tijdens de therapie wordt gekozen.

Transpersoonlijke therapeuten zullen voor hun informatie vooral op hun eigen causale intuïtie moeten vertrouwen en de ontwikkeling van dat inzicht is een langdurig proces. Daarom kan het voor een therapeut interessant lijken om hoog-gevoelig te zijn, om praktisch in het voorbijgaan de emotionele lading van de cliënt te kunnen 'voelen' maar die twee bronnen van informatie zijn volledig verschillend en sluiten ook vaak niet op elkaar aan.

Voor transpersoonlijke traumatherapie moeten we ons via een omweg toegang verschaffen tot het emotionele bewustzijn van de ander en tot de verstoringen die daar aanwezig zijn. We doen dat via het eenheidscentrum van de causale envelop (47:2) en het is daarvoor dus van belang dat deze

Objectieve Psychotherapie

hogere verbinding beschikbaar is. Dat beschermt ons in de eerste plaats tegen ongewenste verstoringen vanuit het lagere emotionele bewustzijn maar het helpt ons ook de problemen van de cliënt vanuit een hoger perspectief te ervaren. We ervaren diens verstoring dan niet vanuit ons eigen persoonlijkheidsniveau, vertroebeld door onze eigen tekortkomingen, maar vanuit causaal niveau, vanuit een hoger weten, waardoor een mildere blik en een dieper inzicht mogelijk zijn.

Wanneer we op deze manier contact maken met het causale en het essentiële bewustzijn, hoe beperkt misschien ook, dan activeren we daarmee ons bewustzijn en de enveloppen die we op elk van die niveaus hebben. We moeten ons daarbij realiseren dat onze eigen enveloppen op die hogere niveaus nog niet volledig zijn ontwikkeld maar dat ze wel deel uitmaken van een collectief dat onze eigen beperkingen overstijgt. Vanuit ons contact met die collectieve niveaus zal vervolgens meer energie vanuit hogere niveaus door onze enveloppen stromen waardoor ze verder worden geactiveerd. Met een toenemende causale ontwikkeling krijgen we dus ook een toenemend causaal inzicht en van daaruit kunnen we de emotionele wereld vervolgens op een objectieve manier ervaren.

Personen die hoog gevoelig zijn als gevolg van een beschadiging in hun etherische lichaam zullen dit doorgaans niet ervaren als een probleem dat moet worden opgelost maar als een talent waar ze graag gebruik van willen maken. Ze werken op het niveau van de persoonlijkheid en dit 'talent' zal hun persoonlijke aanzien in bepaalde situaties kunnen vergroten. Ze zullen zich vaak wel bewust zijn van hun eigen trauma's maar zich niet realiseren dat hun 'gaven' een gevolg zijn van die trauma's en dat met het oplossen van die trauma's ook die 'gaven' zullen verminderen of zelfs helemaal kunnen verdwijnen.

Mensen die de emotionele wereld ervaren vanuit een toenemend causaal bewustzijn zullen beter bestand zijn tegen de versturende invloeden die de emotionele wereld op hen kan hebben. Vanuit causaal niveau ben je minder kwetsbaar voor emotionele verstoringen omdat het causale bewustzijn veel stabiel en krachtiger is dan het emotionele bewustzijn. Vanuit causaal niveau ben je bovendien slechts 'getuige' van de emotionele wereld die je dan als vanaf een afstand kunt waarnemen. Vanuit emotioneel niveau worden emotionele trauma's op een subjectieve manier ervaren, als innerlijke ervaringen. Vanuit causaal niveau worden diezelfde trauma's op een objectieve manier ervaren, als een toeschouwer zie je dan het probleem voor je liggen.

Om vanuit transpersoonlijk niveau toegang te krijgen tot de bewustzijnsinhoud van de cliënt en tot de verstoringen die daar aanwezig zijn moeten we werken vanuit het éénheidsbewustzijn en die toegang krijgen we alleen wanneer er sprake is van een afstemming op basis van onvoorwaardelijke dienstbaarheid. De informatie die we zoeken moet gericht zijn op het welzijn van de cliënt, en niet op het bevredigen van de eigen nieuwsgierigheid of om zelf belangrijk of interessant te lijken.

Vanuit causaal niveau krijg je geen informatie over toevallige voorbijgangers omdat dit strijdig zou zijn met de wet van de persoonlijke vrijheid. Als we vanuit egoïstische motieven misbruik zouden willen maken van onze verbinding met het eenheidsbewustzijn en met de informatie die daar aanwezig is, dan wordt onze toegang daartoe geblokkeerd. Die motivatie reduceert ons namelijk tot het persoonlijkheidsniveau en de vibratie daarvan resoneert niet met die van het éénheidsbewustzijn. Elke egoïstische handeling of gedachte trekt ons terug uit het éénheidsbewustzijn en reduceert ons tot de persoonlijkheid en daarmee wordt ons contact met het bewustzijn van de cliënt verbroken.

Transpersoonlijke therapie en Spirituele crisis

Transpersoonlijke inzichten worden doorgaans geassocieerd met mystieke ervaringen maar beide hebben een heel andere oorsprong en een andere kwaliteit.

Objectieve Psychotherapie

Mystieke ervaringen zijn afkomstig uit het hoge emotionele bewustzijn (48:2,3), waar dit raakt aan het eenheidsbewustzijn (46). Ze zijn in essentie emotioneel. Hierbij kan een mystieke ervaring van éénheid ontstaan die wel wordt omschreven als Unio Mystica. Het rationele bewustzijn en het denken spelen hierbij geen rol. De mysticus wil niet weten, hij wil geloven en ervaren. Hij zoekt verlichting. Dat doet hij in de eerste plaats voor zichzelf, hij wil zichzelf bevrijden en daarbij desnoods anderen achterlaten. Mystiek verlangen is daarmee een egoïstisch streven dat voortkomt uit de persoonlijkheid.

Uiteindelijk moet de mysticus tot het inzicht komen dat zijn streven naar verlichting toch een teleurstellende uitkomst heeft want het brengt hem niet de bevrijding die hij zoekt. Het brengt slechts een tijdelijk gevoel van verhevenheid met het frustrerende onvermogen die verhevenheid blijvend te ervaren. Het eenheidsbewustzijn kan vanuit het emotionele bewustzijn wel worden aangeraakt maar het kan van daaruit niet worden betreden. De mystieke ervaring wordt wel omschreven als een druppel die in de oceaan oplost want de mysticus verliest zich hierbij in grenzeloosheid maar het ontbreekt hem aan de mogelijkheid om zelfbewust in die oceaan te functioneren. Om dat te kunnen bereiken moet eerst het causale bewustzijn worden ontwikkeld.

De mysticus volgt het pad van de liefde, hij zoekt naar God, vanuit zijn emotionele bewustzijn (48:2,3). De esotericus volgt het pad van de wijsheid, hij zoekt naar inzicht. Hij werkt op mentaal niveau (47:4,5). Van daaruit kan hij causale intuïtie (47:2,3) vertalen naar mentaal inzicht. In het eenheidsbewustzijn (46) komen beide wegen samen, dat van de mysticus en dat van de esotericus, maar het is alleen toegankelijk wanneer beide wegen voldoende tot ontwikkeling zijn gekomen.

Omdat bewustzijnskwaliteiten niet van elkaar geïsoleerd zijn is er ook op het causale niveau nog steeds de verbinding met het mystieke verlangen en met de liefdevolle verbondenheid die daarmee samenhangt. Daarom gaat het bij zielsbewustzijn niet om een kille afstandelijke visie maar om milde betrokkenheid.

De persoonlijkheid is ons ego en vanuit de persoonlijkheid ervaren we onze egoïstische verlangens. De ziel maakt geen deel uit van de persoonlijkheid. Vanuit de ziel zijn we dan ook niet egoïstisch. Als je vooral rijk en beroemd wilt worden dan ben je afgestemd op de persoonlijkheid en niet op de ziel. De motivatie van de ziel is de ander te willen helpen, niet op een sentimentele manier maar op een nuchtere, bijna zakelijke manier. Wat heeft die ander nodig om verder te komen in zijn ontwikkeling? Als je, tijdens de transpersoonlijke traumatherapie goed bent afgestemd op het zielsbewustzijn dan komen de daarbij behorende causale inzichten vanzelf. Met behulp van het concrete denken, kunnen de abstracte inzichten van de ziel vervolgens naar de wereld van de persoonlijkheid worden vertaald.

Omdat de ziel geen ego kent wordt de inspiratie van de ziel vrijblijvend aangeboden, zonder de egoïstische motieven van de persoonlijkheid. Bij het werken vanuit de ziel is er dan ook geen geldingsdrang of zedingsdrang. Ieder is vrij zijn eigen weg te volgen en om de verkregen inzichten al dan niet toe te passen.

Ook mensen met psychiatrische problemen kunnen in hun wanen en hallucinaties, 'diepere inzichten' krijgen en ze zijn ervan overtuigd daarbij de waarheid te ervaren.

Zijn onze causale inzichten dus niet gewoon onze eigen wanen?

Er zijn grote verschillen tussen de wanen van mensen die bijvoorbeeld een psychose hebben en de inspiratie die we als causale inzichten kunnen omschrijven.

Objectieve Psychotherapie

Causale informatie is niet dogmatisch, ze is mild en liefdevol. Ze geeft een gevoel van harmonie en een overrompend nieuw inzicht dat tegelijkertijd heel vanzelfsprekend is en dat vanuit het denken kan worden begrepen.

Mystieke ervaringen geven een allesomvattend liefdevol gevoel van ontroering. Ze hebben een grote emotionele lading maar geven geen mentaal inzicht.

De spirituele ervaringen van mensen met een psychose kunnen in essentie eenzelfde mystieke waarheid bevatten maar deze mensen zijn niet in staat de energie van die ervaring te hanteren waardoor ze in verwarring raken wat leidt tot hun psychose. Je spreekt dan van psychotische ervaringen met spirituele kenmerken. Het essentiële verschil tussen mensen met een psychose en 'mystici' is dat laatstgenoemden in staat zijn om die ervaring te hanteren. Bij mensen die een psychose krijgen is de kracht van hun aandacht onvoldoende om de energie van hun mystieke ervaring te kunnen integreren waardoor die ervaring ontspoord en chaos creëert.

Er moet dus altijd een balans zijn tussen de kracht waarmee we onze aandacht kunnen richten en het bewustzijnsniveau dat we daarmee veilig kunnen betreden. Als je te hoog reikt zul je, als Icarus, verbranden en neerstorten.

Er is een groot verschil tussen psychotische ervaringen en transpersoonlijke inzichten maar ze vertonen wel overeenkomsten. Emoties hebben een energetische lading die zo heftig kan zijn dat deze ons volledig kan ontwrichten. Daardoor kunnen emotionele trauma's zelfs een psychose veroorzaken. Dat zelfde geldt ook voor causale inzichten, ook die hebben een grote energetische lading. Als we daar onoordeelkundig mee omgaan dan kan deze ook ontwrichtend werken en dat brengt dan een vergelijkbaar risico met zich mee. Ook causale energieën kunnen iemand volledig uit zijn evenwicht brengen en daarbij een psychose veroorzaken. Spirituele oefeningen die gericht zijn op het verwerven van causale inzichten of verheven gevoelens kunnen daarom ernstige problemen veroorzaken als we de stabiliteit en de gronding missen om de daarmee samenhangende energieën te hanteren. Die stabiliteit is de kracht van onze gerichte aandacht en als die stabiliteit onvoldoende is kan er een spirituele crisis ontstaan! Dit zien we bijvoorbeeld bij mensen die teveel of te intensief mediteren of zich teveel met andere spirituele oefeningen bezig houden, zoals weleens kan gebeuren bij mensen die een 10-daagse Vipassana retraite volgen.

Transpersoonlijke traumatherapie richt zich, net als meditatie, op de verbinding met hogere bewustzijnsniveaus. In de praktijk betekent dit dat we altijd werken met energie en als we meer energie vrijmaken dan we kunnen hanteren kunnen er grote problemen ontstaan. Het grote voordeel van transpersoonlijke traumatherapie is daarbij dat we de "Boom" als fundament gebruiken maar dan nog kan er veel mis gaan als we onvoorzichtig zijn. Transpersoonlijke traumatherapie kan veel mensen helpen hun leven te hervinden. Het is een krachtig instrument dat veel problemen kan oplossen. Maar onoordeelkundig gebruik van zulke instrumenten kan ook schade veroorzaken en een verstandige therapeut dient er dus behoedzaam mee om te gaan. Transpersoonlijke traumatherapie is dan ook niet voor iedereen geschikt. Niet voor iedere cliënt en niet voor iedere therapeut. Maar bij een goede toepassing is het een milde en efficiënte werkwijze die uitstekende resultaten kan geven.

**Deel twee:
Praktische uitvoering**

Objectieve Psychotherapie

8 Basistherapie

Enkele opmerkingen vooraf

Transpersoonlijke Traumatherapie is in essentie een visualisatie methode. Hiermee kunnen patronen in het emotionele bewustzijn van de cliënt worden waargenomen en de verstoringen daarin kunnen vervolgens worden weg-gevisualiseerd. Een persoonlijke ontmoeting tussen cliënt en therapeut is daarvoor niet nodig. Zo'n ontmoeting kan de therapie zelfs bemoeilijken omdat het contact in de uiterlijke werkelijkheid het waarnemen van die patronen in de innerlijke werkelijkheid kan belemmeren. Een telefonisch consult werkt doorgaans het best omdat je je daarbij gemakkelijker kunt afstemmen op de essentie.

Een transpersoonlijke traumatherapeut kan -in het ideale geval- de innerlijke werkelijkheid van de cliënt duidelijk ervaren zonder dat die waarneming wordt verstoord door zijn eigen emoties, aannames of overtuigingen en zonder daarover een waardeoordeel te hebben. De ontwikkeling van dit inzicht is een levenslang proces dat nooit is afgerond. Als therapeut moeten we ons er dan ook van bewust zijn dat we ons in ons werk altijd verder kunnen verbeteren.

Een belangrijke voorwaarde waaraan de cliënt moet voldoen, wil de therapie resultaat hebben, is dat hij zich aan deze benadering moet toevertrouwen - zoals dat voor iedere andere therapie ook geldt. Een afwachtende of sceptisch houding blokkeert de verbinding tussen de therapeut en de cliënt en belemmert daarmee de ontlading van energieën en het oplossen van problemen. Cliënten die zelf therapeut zijn hebben er vaak moeite mee zich aan deze benadering over te geven omdat ze zichzelf toch in de eerste plaats zien als de autoriteit op hun vakgebied en overgave aan andere therapeutische benaderingen past hen daarom minder goed.

De meeste therapeuten zijn wel bekend met mindfulness, een meditatie methode waarmee je je eigen lichaam, je emoties en je gedachten kunt observeren. Transpersoonlijke traumatherapie maakt het mogelijk om als therapeut ook de emoties van je cliënt te observeren, en niet alleen dat, je kunt de verstoringen die daarbij zichtbaar worden vervolgens ook samen met de cliënt waarnemen en aansluitend oplossen.

De verstoringen die je hierbij aantreft zijn de littekens die na een traumatische ervaring in het emotionele bewustzijn van de cliënt zijn achtergebleven en die de oorzaak zijn van diens emotionele of psychische problemen. Psychotherapie kan worden gezien als het oplossen van zulke verstoringen. Transpersoonlijke traumatherapie is in essentie een visualisatie methode die het mogelijk maakt deze patronen waar te nemen en te corrigeren. Door doelgericht een nieuw patroon te visualiseren dat de oorspronkelijke verstoring neutraliseert kunnen we het trauma weg-visualiseren, ongeveer zoals we geluid kunnen neutraliseren met behulp van een nieuw geluid dat een tegengestelde geluidsfrequentie heeft zoals dat bij 'noise cancelling' gebeurt.

Om die patronen te kunnen neutraliseren moeten we ze allereerst goed kunnen waarnemen en daarvoor moeten we de 'waarnemer' worden of de 'getuige', die we kennen vanuit mindfulness. We moeten onszelf en onze cliënt daarvoor verplaatsen naar het causale niveau van bewustzijn. Dit doen we met behulp van 'de boommeditatie', een visualisatie methode die het ons mogelijk maakt ons te verbinden met de kalme stabiliteit van een boom. De kalmte van deze boom verbindt ons met het causale bewustzijn en van daaruit kunnen we vervolgens de emotionele verstoringen in onze cliënt waarnemen en corrigeren. De boom die we zo ervaren is niet een boom met takken en bladeren maar een individu met causaal bewustzijn, met armen en benen, die kan bewegen en rondlopen. In dit boek gebruiken we de omschrijving 'Boom' om de stabiliteit van het bewustzijn te

Objectieve Psychotherapie

benadrukken. Uit de context blijkt wel of we het in de tekst over een echte boom hebben of over een Boom.

Om als therapeut, samen met de cliënt, het bewustzijnsniveau van de boom te bereiken is wel wat oefening nodig. Je moet de cliënt daarvoor in een meditatie meenemen naar dat causale niveau en als je daarbij teveel moet nadenken dan verbindt je je, door dat nadenken, niet met het causale - maar met het mentale bewustzijn. Het gevolg van dat nadenken is namelijk dat het causale bewustzijn wordt geblokkeerd. De boommeditatie moet dus zonder al te veel moeite verlopen. Zo kun je het denken loslaten en maak je ruimte in je bewustzijn voor de causale inzichten die nu kunnen ontstaan. Het is daarom belangrijk dat je, als beginnend therapeut, deze boommeditatie van tevoren uitgebreid (met een collega) oefent.

Anamnese

Voorafgaande aan de therapie wordt doorgaans met de cliënt besproken wat de klachten zijn. Bij transpersoonlijke traumatherapie kan dat gesprek heel kort zijn omdat hij zijn problemen niet uitvoerig hoeft toe te lichten, een korte samenvatting als referentiekader is veelal voldoende. Waar we wel aandacht aan moeten besteden is de stabiliteit van de cliënt. Deze therapie is behoorlijk intensief en kan voor kwetsbare mensen daarom ook te belastend zijn. Voor mensen die verward zijn of zich op de rand van een psychose bevinden is deze benadering daarom ongeschikt en de therapeut moet dan ook van tevoren een inschatting maken of de cliënt wel voldoende stabiel is voor deze therapie. Het verdient om die reden dan ook aanbeveling de eerste sessie eenvoudig te houden zodat de cliënt aan deze benadering kan wennen en het effect ervan kan ervaren voordat aan dieper liggende verstoringen kan worden gewerkt. Die belasting geldt trouwens ook voor de therapeut zelf. De therapie gaat niet zozeer over het werken met innerlijke beelden als wel over het omgaan met de krachten die met die beelden verbonden zijn.

De therapie in al zijn eenvoud

- We beginnen met de 'boommeditatie' zoals die hieronder is beschreven. Daarbij verbinden de therapeut en de cliënt zich gezamenlijk met 'de boom', het causale bewustzijn.
- Van daaruit kijken zij uit over het innerlijke landschap, de emotionele wereld van de cliënt.
- Daarin wordt de cliënt, als persoonlijkheid, zichtbaar zoals hij zich in het dagelijkse leven voelt, met de emotionele verstoringen die daarbij om aandacht vragen.
- Vervolgens maakt 'de boom' kalm en liefdevol contact met de persoonlijkheid van de cliënt zoals hij in het landschap zichtbaar is. 'De boom' slaat daarbij zijn arm troostend om de 'persoonlijkheid' heen.
- De persoonlijkheid in het landschap zal zich vervolgens aan de boom toevertrouwen zoals een klein kind dat zich door zijn moeder laat troosten. Hierdoor kan de emotionele spanning die in de persoonlijkheid zit opgehoopt via de boom afvloeien.
- Als gevolg van de boommeditatie delen de therapeut en de cliënt een gezamenlijk bewustzijn. Er is dan geen onderscheid meer tussen de ervaring van de therapeut en die van de cliënt.
- De therapeut verwoordt daarbij die ervaringen voor de cliënt om hem beter in dat gezamenlijke proces te betrekken en om hem in die energie vast te houden.
- Wat de therapeut daarbij onder woorden brengt is in essentie niet zijn eigen ervaring, hij verwoordt wat er in het bewustzijn van de cliënt zichtbaar wordt.

We werken bij deze therapie met innerlijke beelden en innerlijke ervaringen. De Boom wordt daarbij door de therapeut 'bedacht' en doelbewust gevisualiseerd. Vanuit deze Boom, het symbool van het causale bewustzijn, wordt vervolgens de inhoud van het emotionele bewustzijn van de cliënt zichtbaar. Deze innerlijke beelden zijn bestaande structuren die zich in het emotionele

Objectieve Psychotherapie

bewustzijn van de cliënt bevinden en die nu vanuit de Boom worden waargenomen. Ze zijn het gevolg van vroegere ervaringen, van trauma's en andere verstoringen. Om die verstoringen op te lossen moeten we ons met die beelden verbinden zodat de energetische lading daarvan via de Boom kan wegstromen. Het is daarbij niet voldoende wanneer de cliënt die beelden kan 'zien', hij moet ze 'voelen' en 'ervaren'. Hij moet zich ermee verbinden zodat ontlading mogelijk wordt. Die ontlading kan door de therapeut en de cliënt worden ervaren als een stroming van energie, als een gonzend of vibrerend gevoel, ergens in het lichaam.

De hierboven beschreven werkwijze is eenvoudig, effectief en voelt heel vanzelfsprekend aan. Het werkt als het troosten van een kind maar dan op een verhoogd niveau van bewustzijn. Het is hier niet de ouder die het kind troost maar de ziel die zich over de persoonlijkheid ontfermt. Op deze manier zijn veel problemen gemakkelijk op te lossen, ook problemen waarmee de cliënt misschien in de reguliere psychotherapie is vastgelopen. Wanneer je, als therapeut, je tot deze simpele benadering beperkt dan kun je daarmee al heel veel bereiken maar soms is dit ook slechts symptoombestrijding. Veel klachten kunnen op deze manier worden weggenomen maar vaak is het nodig ook de onderliggende oorzaak op te lossen. Dat zijn de dieper liggende problemen die in eerste instantie nog niet zichtbaar waren. Daarvoor is doorgaans vervolgsessie nodig waarbij we deze benadering geleidelijk aan steeds verder uitdiepen. Hiermee kunnen we niet alleen recente verstoringen behandelen maar ook problemen die dieper in het onderbewustzijn verborgen liggen. In de vervolgetherapie in het volgende hoofdstuk vind je daarvoor een aantal suggesties.

De Boommeditatie

Deze boommeditatie en onze identificatie met de boom vormt de basis van de hele therapie. De boom is een goede metafoor voor de ziel en de boommeditatie helpt ons om -samen met de cliënt- verbinding te maken met de ziel. Het is de 'waarnemer' of de 'getuige' die we ook kennen van Mindfulness. Wanneer we deze boom visualiseren en ons daarin laten verzinken dan brengt ons dat in een gezamenlijke ervaring van stilte en stabiliteit die ook een actief handelen mogelijk maakt en een goede benadering vormt voor de ziel. Vanuit deze boom kunnen we nu contact maken met de persoonlijkheid van de cliënt om de verstoringen die daarin aanwezig zijn te ervaren en op te lossen.

Adem je longen helemaal leeg.

Blaas alle lucht uit je longen en als je longen leeg zijn dan blaas je nog een extra restje lucht uit je longen.

Als je je longen helemaal hebt leeg geademd voel dan hoe je contact maakt met je bekken en met je benen en dan word je je bewust van de zwaarte van je lijf.

Ervaar dan hoe je met je hele gewicht in de stoel zit. Laat je dragen door die stoel laat je daar helemaal in wegzinken. Ervaar de stabiliteit en de stevigheid van die stoel. Ervaar hoe je daar veilig en comfortabel zit.

Dan voel je de zitting van die stoel onder je en je voelt de rugleuning tegen je rug. En als je dan die rugleuning tegen je rug aan voelt stel je dan eens voor dat je op een mooie warme zomerdag met je rug tegen een boom zit. Een mooie grote zware massieve boom.

Leunend tegen die boom ervaar je dan de stabiliteit van die boom en je voelt hoe hard en ruw die boomstam tegen je rug drukt.

Maar je ervaart ook de kalmte en de rust van die boom.

Ervaar hoe die boom daar in dat landschap staat, zwaar en massief en stevig verankerd in de aarde.

Het is alsof je die boom van binnen een beetje kunt voelen.

Objectieve Psychotherapie

Je wordt een beetje die boom en je kunt de kalme onverstoobarheid van die boom vanuit jezelf ervaren. Je wordt een beetje die boom.

Maar nog steeds voel je ook hoe je met je rug geleund zit tegen de stam van die boom.

Dan lijkt het vervolgens wel alsof je met je rug en met je hele romp langzaam wegzinkt in de stam van die boom. En wegzinkend in die boomstam is het alsof je lichaam de omvang aanneemt van die boomstam. Je schouders worden breder, je heupen worden breder en je hele lichaam valt samen met de stam van die boom en zwaar en massief voelt je lichaam aan.

Het is alsof je benen deel worden van het wortelstelsel van die boom. Je benen worden de wortels van die boom, het is alsof ze langer worden en alsof ze steeds dieper wegzinken in de aarde.

Het is alsof je benen diep in de aarde geworteld zijn, in de aarde verankerd zijn en alsof je benen op die manier het fundament vormen waar die boom op rust.

Zo zink je steeds dieper weg in de kalme stabiliteit van die boom. Steeds dieper verzink je in de stilte van het bewustzijn van die boom. En hoe dieper je zo wegzinkt in de stilte van die boom des te meer is het alsof het denken minder wordt. Gedachten verdwijnen.

Emoties ze lossen op .

Steeds meer verzink je zo in de stilte van het bewustzijn van die boom.

Vanuit die stilte, vanuit die leegte, kun je ervaren hoe de wind en de regen aan je voorbij trekken.

Je kunt ervaren hoe de seizoenen en de jaren langzaam aan je voorbij glijden en uiteindelijk sta je daar als een boom in dat landschap. Tijdloos en onverstoobar sta je daar, als boom, stevig verankerd in de aarde.

En de stabiliteit van die boom kun je in je hele lijf ervaren.

Je romp voelt zwaar en massief.

Je benen voelen zwaar en bewegingloos.

Je armen, je handen, je vingers, de verstilling van die boom kun je in je hele lijf voelen.

Je wordt die boom en kalm en stabiel sta je daar in die wereld.

Verankerd in de aarde.

Maar je bent geen echte boom.

Je hebt geen takken en geen bladeren en geen wortels maar je hebt armen en benen, handen en voeten. Je kunt je daar bewegen. Je kunt rondlopen in dat landschap.

Maar als je daar rondloopt dan doe je dat met de kalme stabiliteit als van een boom.

En als je uitkijkt over dat landschap doe je dat met liefdevolle, zorgzame aandacht.

Een eerste sessie

Wanneer we, als boom, de persoonlijkheid van de cliënt in het landschap observeren dan ervaren we in eerste instantie het algemene gevoel dat hij oproept en we nemen even de tijd dat beeld te laten uitkristalliseren. De boom is de ziel. Bij de boom gaat het niet over een echte boom met takken en bladeren maar over een individu, op zielsniveau, met armen en benen dat zich in dat landschap kan bewegen en dat daarbij de stabiliteit van een boom ervaart. Het innerlijke landschap waarover de boom uitkijkt is de emotionele wereld van de persoonlijkheid. In dat landschap wordt de persoonlijkheid van de cliënt vervolgens zichtbaar, zoals hij zich in het dagelijkse leven voelt. De cliënt heeft, zoals iedereen, krachtige en minder krachtige kwaliteiten maar voor de therapie richten we ons op die minder krachtige kwaliteiten, op datgene wat geheeld moet worden.

Soms ervaren we daarbij een ‘visueel’ beeld van de cliënt zoals hij daar in dat landschap verschijnt en soms ervaren we alleen hoe de persoonlijkheid zich daar voelt zonder dat daarbij ook een beeld ontstaat. Ook een combinatie van beide ervaringen is mogelijk en in al deze gevallen kan er vervolgens moeiteloos in dat innerlijke landschap worden gewerkt. De therapeut kijkt, als boom, als het ware over de schouder van de cliënt mee naar diens persoonlijkheid in het landschap en

Objectieve Psychotherapie

verwoordt daarbij wat hij bij de persoonlijkheid ervaart. Dat innerlijke landschap kan heel verwarrend zijn voor de cliënt. De persoonlijkheid die daar verschijnt heeft zoveel verschillende aspecten die bij de cliënt allemaal om aandacht kunnen vragen en er zijn zoveel herinneringen waarin hij zich kan verliezen. Het is dan aan de therapeut de cliënt bij de hand te nemen en hem te wijzen op datgene wat op dit moment relevant is. Doel van onze innerlijke reis is niet het ophalen van herinneringen maar het oplossen van innerlijke verstoringen. Het is dus ook niet zinvol om veel aandacht te besteden aan de goede en krachtige kwaliteiten die deze cliënt ongetwijfeld ook heeft. Deze zijn al goed en hebben daarom weinig aandacht nodig maar het kan voor de cliënt wel nuttig zijn zich te realiseren dat hij ook over deze positieve kwaliteiten beschikt. Bij deze therapie sessies zijn we op zoek naar datgene wat beschadigd is en geheeld moet worden. Als we ons daarop focussen dan kan er in dat innerlijke landschap een beeld van de cliënt zichtbaar worden dat angstig of verdrietig is of misschien vinden we hem wel in elkaar gedoken in een hoekje zitten. Het is ook mogelijk dat de verstoring niet direct duidelijk wordt en misschien meer in het onderbewustzijn verborgen ligt. Neem er dan, als therapeut, alle tijd voor die verstoring te ervaren. Het kan daarbij helpen je af te stemmen op de fysieke ervaring van de persoonlijkheid, om daar helemaal in te verzinken om zo alle spanningen te ervaren die in het lichaam van de persoonlijkheid voelbaar worden. Dat zijn dan niet de spanningen van de cliënt zoals hij op dit moment tegenover je zit maar de spanningen van zijn persoonlijkheid in het landschap. Vanuit dat fysieke gevoel kun je vervolgens weer verbinding maken met de emotionele lading daarvan en het onderliggende trauma.

Daarbij is het van belang dat we ons vooral richten op de energie die in dat trauma voelbaar wordt, deze energie willen we laten oplossen. Het bewustzijnsaspect van het trauma, de emotionele gevoelens die ermee verbonden zijn, zijn angst en verdriet, moeten we zo veel mogelijk negeren om zo te voorkomen dat de persoonlijkheid hierdoor wordt overmand.

De eerste sessie is vooral een kennismaking met deze werkwijze. Door deze eerste oefening eenvoudig te houden is het voor de cliënt gemakkelijker zich in die innerlijke wereld te oriënteren en te ervaren wat er van hem wordt verwacht zonder dat hij daarbij al te veel wordt overweldigd door emotionele ervaringen en herinneringen.

Toch kan ook zo'n eerste kennismaking behoorlijk heftig zijn. Het is dan ook van belang de cliënt stevig in de boom verankerd te houden zodat hij die verstoringen vanuit het causale bewustzijn kan observeren. Zo voorkom je dat de cliënt door zijn emoties wordt overweldigd en daarbij de stabiliteit van de boom verliest. Hij kan dan ook ervaren dat er zich, ergens in zijn bewustzijn, een stabiel fundament bevindt waarop hij ondanks alles kan vertrouwen.

Als de verstoringen die op deze manier zichtbaar worden heel heftig zijn dan kun je deze eerste oefening beperken en in volgende sessies nog eens herhalen. Op die manier kun je veel spanning oplossen voordat je verder hoeft te graven naar dieper liggende trauma's.

Troost, het uitgangspunt van de therapie

Wanneer we nu, als boom, de persoonlijkheid waarnemen dan kunnen we beide, de boom en de persoonlijkheid, gelijktijdig en naast elkaar ervaren als twee afzonderlijke individuen. Hun onderlinge relatie is als die van een ouder met zijn kind.

In het dagelijkse leven kan de ouder ervaren hoe het met zijn kind gaat, of het angstig of verdrietig is, hij kan zich over het kind ontfermen, het troosten en het kind zal zich daarbij aan hem toevertrouwen. De emotionele spanning die in het kind aanwezig is zal daardoor wegvloeien waardoor het zich getroost zal voelen. De ontlading van deze energie is daarbij essentieel voor het helingsproces.

Objectieve Psychotherapie

Op een vergelijkbare manier ontfermt de boom zich over de persoonlijkheid, houdt hem stilletjes vast en zal dan -na verloop van ongeveer een minuut- ervaren dat het is alsof er een energetische lading in de persoonlijkheid zit opgehoopt die langzaam wegvloeit, alsof er een wolk van energie uit hem tevoorschijn komt die vervolgens via de boom wordt afgevoerd. Het is daarvoor ook van belang dat de boom goed geaard is. Dit alles kun je vanuit de boom kalm observeren, zonder verwachtingen te hebben of richting te willen geven aan wat er gebeurt. Het is een autonoom proces dat je niet moet proberen te beïnvloeden. De stroming van die energie vanuit de persoonlijkheid naar de boom wordt langzaam fysiek voelbaar. Er ontstaat daarbij in de boom een tintelend of gonzend gevoel, doorgaans beginnend in armen of benen. Het is belangrijk de cliënt mee te nemen in dat gevoel zodat hij aan den lijve kan ervaren wat er gebeurt.

Bij een eerste kennismaking met deze therapie zal het voor de cliënt lastig kunnen zijn deze energie te ervaren maar geleidelijk aan zal dit contact gemakkelijker worden en zich intensiveren. Door die energie kalm te observeren zal de stroming krachtiger worden en beter voelbaar. De energie die wordt ervaren is afkomstig uit de emotionele verstoringen, oude trauma's, die nu worden opgeruimd waarbij de geblokkeerde energie vrij komt. Geleidelijk aan kan de ontlading van die energie zich over het hele lichaam uitbreiden en duidelijker voelbaar worden. Die energie kan daarbij ook krachtiger en zwaarder worden of massief gaan aanvoelen. Observeer hoe die energie zich als vanzelf ontwikkelt, probeer die niet af te dwingen of te sturen maar blijf de kalme waarnemer van dat proces.

Die energie zal in eerste instantie misschien op een specifieke plaats voelbaar zijn of gelijkmatig door het hele lichaam stromen maar kan ook een gevoel van beklemming geven die zich als een trage golfbeweging door het lichaam beweegt. Uiteindelijk gaat die beklemming dan over in een ervaring van expansie. Het lijkt dan alsof het lichaam groter en ruimer wordt en daarmee ontstaat ook een ervaring van sereniteit. Die trage golfbeweging van contractie en expansie kan zich een aantal keer herhalen maar vanuit die expansie ontstaat tenslotte een ervaring van verstilling. De cliënt kan dan nog steeds ervaren hoe de energie kalm door zijn lichaam gonst en als gevolg van dit energetische proces is het heel goed mogelijk dat hij zich tenslotte uitgeput voelt.

Als je vervolgens naar de persoonlijkheid kijkt, dat aspect van de cliënt dat in eerste instantie angstig of verdrietig om aandacht vroeg, dan zul je zien dat deze nu meer ontspannen is geworden. Neem voor dit alles ruim de tijd zodat deze ervaring zich kalm kan ontwikkelen. Het is een autonoom proces dat je niet kunt sturen of versnellen net zomin als je het troosten van een klein kind kunt sturen of versnellen. Alleen door dit kalm en liefdevol te begeleiden kan het gewenste resultaat worden bereikt.

Je hart openen

Wanneer de boom en de persoonlijkheid zo met elkaar in contact worden gebracht is het ook mogelijk dat de persoonlijkheid niet door de boom getroost wil worden of dat de boom helemaal geen compassie ervaart voor de persoonlijkheid maar boosheid om alles wat er mis is gegaan in zijn leven en om alle fouten die de persoonlijkheid heeft gemaakt. In dat geval is de kracht van de negatieve emoties groter dan de kracht van het causale bewustzijn waardoor je je meer met die emoties dan met de boom zult identificeren. Als boom lukt het dan niet je hart te openen voor de persoonlijkheid waardoor alle energie blokkeert en er geen oplossing lijkt te zijn voor het probleem. Het is belangrijk hier alert op te zijn en om de cliënt te helpen zijn hart te openen voor zijn persoonlijkheid. Hij dient zich te realiseren dat we hier in dit leven zijn om te leren en dat het maken van fouten daar een noodzakelijk onderdeel van vormt. We zijn 'werk in uitvoering' en voor onze ontwikkeling is het noodzakelijk je hart liefdevol en met compassie te openen voor jezelf. Om dat te bereiken kun je je cliënt voorstellen om als huiswerk naar een foto te kijken van zichzelf, bij voorkeur uit de tijd of in de situatie waarin die problemen zijn ontstaan. Terwijl hij naar zijn foto

Objectieve Psychotherapie

kijkt moet hij vervolgens een hand op zijn hart leggen en zich voorstellen dat er zich in zijn borst een bloemknop bevindt. Een knop van een mooie grote bloem en dat de bloemblaadjes daarvan zich langzaam openen. Die bloem wordt daarbij steeds groter en gelijktijdig kan hij in zijn borst een gevoel van expansie ervaren. Zijn hart opent zich dan voor zijn 'zelf' op die foto. Met het openen van zijn hartchakra kan hij ook ervaren dat er een gevoel van ontroering ontstaat. Geleidelijk aan merkt hij dan dat hij milder en liefdevoller naar zichzelf kan kijken en dat de verharding in zijn houding langzaam oplost.

In zijn contact met zijn eigen persoonlijkheid is het van belang dat de cliënt deze vanuit de boom observeert. Tijdens de sessie moet hij met de boom verbonden blijven en zich niet te veel in zijn persoonlijkheid verliezen. Voor cliënten met ernstige problemen is dat lastig. Hun boom is doorgaans niet erg stabiel terwijl hun persoonlijkheid heel onrustig is en veel aandacht vraagt waardoor het moeilijk kan zijn met die boom verbonden te blijven. Ze kunnen zich gemakkelijk verliezen in emoties of herinneringen waardoor het contact met de boom verloren kan gaan. Het is dus voor de therapeut belangrijk daar goed op te letten en hem in de boom verankerd te houden. Aan de stem van de cliënt kun je doorgaans al horen of het de vloeiende stem is van de boom of dat hij spreekt vanuit zijn rationele of emotionele bewustzijn. Het is dan aan de therapeut de cliënt weer in de boom terug te brengen. Dat gaat het gemakkelijkste door de cliënt voor te stellen dat hij weer met zijn rug tegen de boom zit, dat hij vervolgens ruggelings in die boom verzinkt en daarbij de stabiliteit en de zwaarte van de boom in zijn romp ervaart.

De boom en de cliënt

Bij de eerste sessies lukt het misschien nog niet zo goed om vanuit de boom de persoonlijkheid in het landschap te ervaren. We streven, zeker in het begin, geen perfectie na. Bij een volgende sessie zal het dan vaak wel beter gaan. Belangrijk is daarbij dat de cliënt zijn zelfvertrouwen in het proces niet verliest.

Maar het is ook mogelijk dat de verbinding met de boom in de eerste sessie heel goed gaat maar dat het bij de volgende sessie niet meer lukt. In de eerste sessie laat de cliënt zich argeloos en zonder problemen meenemen in de visualisatie. Maar bij de volgende sessie maakt hij zich zorgen of hij het wel goed doet, of hij het nog wel kan. Hij doet dan erg zijn best waardoor hij tijdens de visualisatie krampachtig in de persoonlijkheid gevangen blijft en zich niet aan de moeiteloosheid van de boom kan toevertrouwen.

Vanuit de verbinding met de boom ligt er nu een veelheid aan mogelijkheden voor ons open, verschillende benaderingen die ons kunnen helpen de verstoringen in de persoonlijkheid op te lossen. Als we nieuw zijn in dit landschap en nog gedeeltelijk vanuit het mentale bewustzijn werken dan kunnen we daardoor gemakkelijk in verwarring raken, gaan twifelen of dat wat we menen te zien wel juist is. Vanuit het mentale bewustzijn moet de waarheid beredeneerd worden wat altijd twijfel veroorzaakt. Maar naarmate we meer vertrouwd raken met die innerlijke omgeving en volledig vanuit zielsbewustzijn gaan werken zal datgene wat we daar te doen hebben zich als vanzelf aan ons presenteren. De ziel weet!

Misschien lukt het de cliënt niet zo goed die boom te worden. Neem hem dan nog eens mee naar de boom om zich daar opnieuw mee te verbinden.

Stel je nog eens voor dat je met je rug tegen die boom zit. Voel dan, vanuit je rug hoe groot en zwaar die boom is, hoe hard en ruw die boomstam aanvoelt. Maar ervaar ook de kalmte van de boom. Dan is het alsof je vanuit de kern van die boomstam een zacht geluid kunt horen. Ervaar dat die boom een klank genereert, een kalme grondtoon. Een kalm sonoor geluid en de vibraties van dat geluid kun je in je eigen lichaam ervaren. Langzaam maar zeker ga je met die klank mee resoneren.

Objectieve Psychotherapie

Alsof je door die vibraties wordt meegezogen in die boom en door de kalmte van dat geluid zink je vervolgens steeds dieper weg in die boomstam. Voel hoe zwaar en massief je romp aanvoelt wanneer je helemaal in die boom verzonken bent. Hoe stil en bewegingloos je je voelt. Alle verplichtingen, alles wat je nog te doen hebt verdwijnt steeds verder uit je aandacht en steeds dieper zink je weg in de stilte van de boom. Steeds meer ervaar je zijn kalme stabiliteit. De onrust die je in je hele lichaam kunt waarnemen, de onrustige flikkering die je in je cellen en organen kunt ervaren wordt langzaam maar zeker uitgedoofd door het kalme sonore geluid dat door je heen stroomt en bezit van je neemt, als een zee die steeds kalmer wordt. Met de kalmte van dat geluid ervaar je ook hoe er een zwaarte in je lichaam stroomt. Je armen en je benen worden zwaarder, je hele romp wordt zwaar. Je voelt steeds massiever aan en een onweerstaanbare kalmte stroomt er door je lichaam, een kalme zwaarte waardoor je steeds onbeweeglijker wordt.

Een andere benadering die je helpt die tijdloze stabiliteit te ervaren zou de volgende kunnen zijn:

Stel je eens voor dat je op een mooie zomerdag een wandeling maakt in het gebergte, op een mooi bergpad, uitkijkend over het landschap dat zich kilometers ver voor je uitstrekt. Ervaar hoe massief de rotsbodem onder je voeten aanvoelt. Wanneer je vermoeid bent van de wandeling dan ga je aan de kant van de weg zitten, met je rug tegen de rotswand geleund, om te genieten van het uitzicht. Zittend op dat bergpad met je rug tegen het gesteente voel je hoe het hele gebergte zich onder je en achter je uitstrekt. Ervaar de massiviteit daarvan en merk dat het is alsof je met je rug langzaam wegzinkt in die rotswand. Met je benen verzink je in het gesteente van het pad waar je op zit. Het is alsof je hele lichaam kalm versmelt met de veilige stabiliteit van het gebergte. De massiviteit daarvan kun je in je hele lijf ervaren. Zwaar en massief voelt je lichaam aan wanneer je steeds dieper in de rotsen verzinkt, wanneer je één wordt met de rotsen en het gebergte. Verzonken in het gebergte lijkt het wel alsof de seizoenen langzaam aan je voorbij trekken terwijl je als een tijdloze waarnemer uitkijkt over het landschap. Steeds verder lijkt je in dat gebergte te verzinken en steeds omvangrijker en stabielier voelt je lichaam aan terwijl je uitkijkt over die wereld.

Naast de visualisaties zijn er ook begeleidende oefeningen mogelijk die de therapie kunnen ondersteunen. Soms zijn cliënten te labiel om de stabiliteit van de boom te kunnen ervaren, dan kunnen andere oefeningen helpen om deze toegankelijker te maken. Maar soms kun je je ook afvragen of deze therapie (op dit moment) wel past bij deze cliënt en of je hem wel in behandeling moet nemen.

Aanvullende oefeningen mogen geen mentale inspanning vergen. Als er teveel over moet worden nagedacht of als mensen teveel hun best moeten doen dan werkt dat averechts. Ook als cliënten zelf gaan visualiseren kan die oefening hen juist verder uit balans brengen omdat ze daarbij gemakkelijk hun gronding kunnen verliezen.

De volgende oefeningen zijn effectief gebleken en kunnen de cliënten thuis doen als voorbereiding op de sessie.

1. Ga met licht gebogen knieën -stil- staan en blijf dan gedurende enkele minuten in deze houding rustig staan. Voeten op schouderbreedte, hoofd omhoog, hou je lichaam stil, ga niet wiebelen. Denk niet na of je het wel goed doet maar vertrouw op de wijsheid van je lichaam. Doe dit enkele keren per dag, mogelijk zelfs elk uur. Je hebt de oefening goed gedaan wanneer je na afloop een gevoel van tinteling of stroming ervaart in je benen en in je bekken of wanneer je benen warm worden. Dat zijn allemaal energetische ervaringen en het activeren van die energie is de bedoeling van deze oefening. Door de spanning in je beenspieren zal energie vanuit de bovenste

Objectieve Psychotherapie

helpt van het lichaam naar beneden stromen. Het is goed je te realiseren dat de energie die op deze manier van het hoofd naar de benen stroomt daarbij ook het basischakra activeert. Dit is het chakra bij je stuitje dat zorgt voor een gevoel van veiligheid. Als het onvoldoende actief is dan word je per definitie angstig en onzeker. Door dit chakra te activeren verminderen deze klachten en voel je je veilig, zoals kleine kinderen zich veilig voelen bij hun (stabiele) moeder. Vooral bij mensen die erg 'in hun hoofd' zitten kan deze oefening dus nuttig zijn en hun gevoel van stabiliteit bevorderen. Je moet voor deze oefening vooral niet 'je best' doen of je erg inspannen. Eenvoudig gaan staan met licht gebogen knieën is alles, het lichaam doet de rest. Ga niet wiebelen en probeer geen boomwortels te visualiseren. Alles wat je doet om het extra goed te doen doet afbreuk aan de oefening. Kijk naar buiten of luister naar de radio, vergeet de oefening.

Ga na afloop van die oefening even zitten en observeer of je de energie in je benen kunt ervaren. Als dat niet het geval is dan betekent dit waarschijnlijk dat je de oefening de volgende keer wat langduriger of intensiever moet doen. Voor mensen die zich ontworteld en angstig voelen kan het wenselijk zijn deze oefening regelmatig te herhalen. Gebruik daarbij een schema waarop je kunt noteren wanneer en hoe vaak je deze oefening hebt gedaan.

2. Ga zitten of liggen met de handen op de onderbuik, de vingertoppen iets tussen de benen. Door de handen op de onderbuik te leggen gaat de onbewuste aandacht van het lichaam naar dat gebied. Daardoor zal de ademhaling daar ook op gericht worden. Met de aandacht en de ademhaling wordt de lichaamsenergie naar de onderbuik en naar het onderste chakra gestuurd. Dit stimuleert het gevoel van stevigheid en veiligheid, zonder dat de energie door middel van ademhalingsoefeningen wordt geforceerd.

3. Benen en voeten masseren met een zachte huidolie. Dat kun je zelf doen, ideaal is natuurlijk het door iemand anders te laten doen. Ook nu weer gaat het erom dit op een ongedwongen en ontspannen manier te ondergaan.

4. Een boom tekenen. Neem een groot vel tekenpapier en een paar viltstiften en teken een mooie stevige boom. Geef je daar helemaal aan over. Voel diep in jezelf de stevigheid van die boom zodat die in jezelf tot leven komt. Het is daarbij van belang dat de cliënt niet zijn eigen verwarring op de boom projecteert en een 'zielig' boompje tekent maar een stevige boom met flinke wortels en dat hij daarbij dat gevoel van stevigheid van de boom verinnerlijkt.

5. Ga onder de douche staan en stel je voor dat het water alle emotionele trauma's, alle spanning en alle afval van je afspoelt. Probeer je dit zo levendig mogelijk voor te stellen. Ervaar het gevoel van opluchting en expansie in je lichaam.

6. Gebruik Bach bloesem remedies als ondersteuning van de sessies. Bijvoorbeeld:
Rescue Remedy bij een gevoel van algehele verwarring.
Aspen bij angst en een geringe stabiliteit.
Star of Bethlehem voor ondersteuning bij het oplossen van trauma's.
Sweet Chestnut voor het ervaren van meer verbondenheid en veiligheid.

7. Speel een rol die je gevoel van stevigheid versterkt. Speel de rol van een beer of van een olifant. Ervaar de kracht van zo'n dier. Beweeg je zoals een olifant zich beweegt. Denk bijvoorbeeld aan de mammoet uit de film Ice age. Speel die rol zoals een kind dat zou doen, hou het licht en luchtig en heb er plezier bij.

Objectieve Psychotherapie

8. Wie zou je graag willen zijn? Hoe zou je graag willen zijn? Wie zou jouw role-model kunnen zijn? Welke persoon, acteur of actrice vertolkt de rol waarmee jij je graag zou willen identificeren? Probeer dan in de huid te kruipen van jouw voorbeeld zoals een acteur of actrice dat zou doen maar kies voor jouw role-model wel iemand die stabiel en stevig is. Bij method-acting verlies je jezelf helemaal in de rol van je karakter. Hoe beweegt hij, hoe spreekt hij, hoe voelt hij? Identificeer je met die ander en ervaar zijn of haar stabiliteit in jezelf. Speel die ander niet alleen maar *word* voor een moment die ander. Ervaar hoe dat aanvoelt, zodat je dat gevoel ook in jezelf kunt nastreven. De 'ander' die je daarbij speelt kan ook je toekomstige zelf zijn, de persoon die over meer kalmte en wijsheid beschikt dan jijzelf op dit moment.

9 Vervolgtherapie

Enkele opmerkingen vooraf

Bij de eerder besproken **basistherapie** richten we ons op de ontlading van emotionele spanning zoals dat ook gebeurt wanneer een moeder zich over haar kind ontfermt. Haar liefdevolle aanwezigheid is vaak voldoende om een kind te troosten. Vertaald naar een causaal niveau is het de boom die zich met de persoonlijkheid in het emotionele landschap verbindt en in zeker de helft van alle gevallen zal dit al tot het gewenste resultaat leiden. De therapeut heeft daarbij geen inzicht nodig in de details van het probleem of kennis van behandelmethoden.

Complexere of dieper liggende problemen hebben meer aandacht nodig en meer inzicht van de therapeut over de te kiezen behandelstrategie. Hiervoor maken we gebruik van de **vervolgtherapie**. Het gaat daarbij niet om een mentaal proces maar om een intuïtief inzicht waarbij de therapeut zich laat leiden door datgene wat hij bij zijn cliënt ervaart. Het handelen in het emotionele landschap is verder niet zoveel anders dan wat je ook in de fysieke wereld doet: je ziet een probleem en dat probeer je vervolgens op te lossen. Wanneer je als therapeut aanvankelijk nog geen helder inzicht hebt in de te volgen strategie dan kun je ook gewoon proberen welke benadering werkt. Zo kun je leren en ervaren welke werkwijze effectief is.

We beginnen weer met de boommeditatie zoals we die bij de basis therapie hebben beschreven. Deze helpt ons contact te maken met een hoger niveau van bewustzijn. Deze inleidende meditatie leidt objectief gezien tot een lagere frequentie van de hersengolven, van de gebruikelijke beta frequentie (28 - 14 Hz) naar een alpha frequentie (14 - 7 Hz) of theta frequentie (7 - 4 Hz). Esoterisch kan dit worden beschreven als het verplaatsen van het bewustzijn van het organisme naar het etherische lichaam. Dat resulteert in het laagste niveau van Samadhi. Dit geeft ook een verlaging van de adem frequentie en het terugtrekken van het bewustzijn uit de uiterlijke wereld en uit de automatische functies van het emotionele en mentale bewustzijn. Door de innerlijke rust die zo is gecreëerd en het terugtrekken uit de uiterlijke wereld kan de aandacht nu worden gericht op de innerlijke wereld waardoor de innerlijke emotionele werkelijkheid in beelden zichtbaar wordt. Vanuit het causale bewustzijn kunnen deze beelden vervolgens als een objectief gegeven worden geobserveerd.

Uitgangspunt is altijd dat we onze therapie afstemmen op onze causale intuïtie. We werken niet met een vaststaand behandelprotocol en ook niet op basis van wat onze cliënt ons vertelt maar vanuit een innerlijk weten dat ons vanuit de ziel, door de boom, wordt aangereikt. Het innerlijke landschap waarin wij ons bevinden laat ons zien wat er moet gebeuren. Helaas beschikken we niet altijd over een helder intuïtief inzicht en daarom kan het geen kwaad vertrouwd te zijn met een aantal min of meer routinematige benaderingen waarop we steeds opnieuw kunnen terugvallen en die we aan de omstandigheden kunnen aanpassen.

We moeten ons daarbij realiseren dat we bij onze therapie in de emotionele wereld werken en dat onze ervaringen dus ook betrekking hebben op die emotionele wereld. Deze grenst aan de fysieke wereld en beide werelden lijken dan ook veel op elkaar. Dat is ook de reden dat we de werkwijze waarmee we in de fysieke wereld vertrouwd zijn ook in de emotionele wereld kunnen toepassen. Het verschil is dat we nu niet werken met fysieke materie maar met emotionele materie. Voor de innerlijke beleving maakt dat weinig uit en daarom kunnen we de verstoringen die we in de emotionele wereld tegenkomen dus ook op een min of meer vertrouwde manier oplossen. Zo kan de boom zich in het emotionele landschap over de persoonlijkheid ontfermen, precies zoals een moeder zich op het schoolplein over haar kind ontfermt.

Objectieve Psychotherapie

De verstoringen die we daarbij ervaren, de trauma's die we willen oplossen, noemen we emotionele elementalen. Dat zijn pakketjes energie die in het emotionele lichaam van de cliënt geblokkeerd zijn geraakt en die we met onze therapie willen opruimen. Aan deze elementalen kunnen we altijd drie aspecten onderscheiden: *een bewustzijnsaspect*, *een materieel aspect* en *een energetisch aspect* en we kunnen die elementalen dan ook vanuit elk van die aspecten benaderen. Dat betekent ook dat we het probleem van onze cliënt op drie verschillende manieren kunnen oplossen.

Reguliere therapieën zoals EMDR werken doorgaans vanuit het bewustzijnsaspect en dat betekent dat de cliënt zijn trauma in zijn bewustzijn terug moet halen om het te kunnen oplossen. Vaak werkt dat heel goed maar bij ernstige trauma's kan dat ook te belastend zijn en bij gebeurtenissen waaraan hij geen herinnering heeft kan de cliënt die herinnering dus ook niet terughalen in zijn bewustzijn. EMDR is daarom als therapie niet altijd bruikbaar. Bij transpersoonlijke traumatherapie kunnen we deze moeilijkheid voorkomen door niet vanuit het bewustzijnsaspect te werken maar vanuit het energetische of het materiële aspect. In z'n algemeenheid hebben we bij onze therapie dan ook geen bewuste herinnering nodig om het probleem op te kunnen lossen, het is voldoende dit als een energetische verwarring of als een lichamelijke blokkade te ervaren.

- We kunnen nu vanuit de boom contact maken met de persoonlijkheid om de belastende energie te laten wegstromen. Dan werken we met het *energie aspect* van de verstoring.
- Of we kunnen de persoonlijkheid meenemen naar het water om de verstoring van hem af te spoelen. Dan werken we met het *materiële aspect*.
- Als we ervaren dat de persoonlijkheid verhard of versteend aanvoelt dan kunnen we die verharding of verstening van hem afbreken. Daarbij werken we ook met het *materiële aspect*.

Zo hebben we een aantal mogelijkheden dit probleem te benaderen en steeds proberen we daarbij het contact met het *bewustzijnsaspect* zo veel mogelijk te vermijden. De boosheid of het verdriet of de angst die in die verstoring aanwezig is ervaren we daardoor nauwelijks. De cliënt zal zich ook niet in zijn emoties verliezen, hij wordt er dan ook niet door afgeleid of in verwarring gebracht. Omdat de drie aspecten van het trauma altijd een onverbreekelijk geheel vormen kunnen we via het energetische aspect of het materiële aspect dus ook het bewustzijnsaspect opruimen zonder daar zelf aandacht aan te besteden.

Nu kunnen we, als vervolgetherapie en afhankelijk van de situatie, een aantal benaderingen onderscheiden die we hier onder zullen uitwerken. Daarbij werken we altijd vanuit de boom, onze ziel. Vanuit de boom vormen de therapeut en de cliënt op causaal niveau een eenheid en gezamenlijk kijken ze uit over het innerlijke landschap van het emotionele bewustzijn naar de persoonlijkheid van de cliënt die daar zichtbaar wordt. De therapeut ervaart daarbij wat de cliënt ervaart. Hij beschrijft die ervaring vervolgens voor de cliënt om hem op deze manier zo goed mogelijk in die ervaring te betrekken.

1 **Werken met onbekende trauma's:**

Vanuit de boom kun je je over de persoonlijkheid ontfermen en hem vervolgens troosten zoals we dat in de basistherapie hebben besproken. We hoeven daarbij niet te weten waar zijn problemen mee te maken hebben.

Als de troost niet voldoende werkt dan kunnen we de persoonlijkheid ook meenemen naar zee om in het water alle spanning weg te spoelen.

Als we de persoonlijkheid daarbij ervaren als een klein kindje dan kunnen we het meenemen naar een beekje om daar in een veilige omgeving de spanning op te laten lossen.

Bij geblokkeerde emoties kunnen we de persoonlijkheid meenemen naar een waterval om de spanning met meer kracht van hem af te spoelen.

Bij een totale blokkade en een gevoel van verstening kunnen we die verstening weghakken.

2 **Werken met bekende trauma's:**

Vanuit de boom observeren we de persoonlijkheid zoals hij zich in een specifieke traumatische situatie bevindt zoals ziekte, ongeval of mishandeling.

Vervolgens ontfermt de boom zich over de persoonlijkheid die daarbij, in die situatie, zichtbaar wordt en doet wat nodig is om de ontstane verstoring op te lossen zoals we dat ook bij onbekende trauma's doen.

3 **Werken met dissociaties:**

Bij ernstig getraumatiseerde cliënten moeten we soms eerst de dissociaties oplossen die we in de persoonlijkheid waarnemen. Deze zullen zich manifesteren als verwarrende en chaotische energieën. Dat doen we door de afgesplitste brokstukken te verzamelen en te laten integreren.

4 **Werken met ouders:**

Alle bekende en onbekende trauma's die direct of indirect verband houden met de ouders of met de jeugdsituatie kunnen we helen door de ouders als uitgangspunt te nemen.

Eventueel kunnen we daarbij ook nog een afscheidsbrief schrijven.

Afsluitend kunnen we, tegenover de ouder zittend, hem/haar vergeven, bedanken, afscheid van hem nemen en loslaten.

5 **Werken met vorige levens:**

Wanneer je situaties ervaart die niet vanuit het huidige leven kunnen worden verklaard dan kunnen ze betrekking hebben op een vorige incarnatie. Voor het oplossen van die verstoring laat je de cliënt diep in het beeld van dat vorige leven verzinken, zonder dat hij zich daar volledig in verliest. Uiteindelijk richt je je op het moment van overlijden en dan kijk je samen met de cliënt hoe de verstoringen uit dat leven over de drempel van de dood worden meegenomen. Aansluitend begeleid je hem, in dat bestaan tussen twee opeenvolgende levens, om die meegenomen verstoringen op te ruimen. Tenslotte kijk je terug naar het voorbije leven om dit los te laten en om de opgedane ervaringen te integreren.

6 **Werken met negatieve entiteiten:**

Werkend met de persoonlijkheid kun je soms dreigende of beangstigende energieën ervaren die niet van de cliënt zelf afkomstig zijn. Deze energie kan afkomstig zijn van een entiteit die zich vanuit de emotionele wereld met de cliënt heeft verbonden. Deze energie kan vervolgens vanuit de veilige omhulling door de boom, vanuit die boom worden verwijderd.

7 **Werken met derden zoals kinderen, kleinkinderen en grootouders:**

Behalve de cliënt zelf kunnen we ook zijn familie of andere bekenden in het landschap uitnodigen en die vervolgens op een vergelijkbare manier te helpen.

8 **Healing**

Alle bovenstaande benaderingen hebben betrekking op het helen van het emotionele lichaam maar het is ook mogelijk het etherische lichaam te helen om op die manier lichamelijke klachten te verlichten.

Hieronder gaan we uitvoeriger in op de boven genoemde thema's.

1 Werken met onbekende trauma's

Troost

Troost is een belangrijk uitgangspunt bij deze therapie, feitelijk bij elke therapie. Het staat voor de ontlading van de energie die in het trauma geblokkeerd is geraakt. We hebben dit uitvoerig besproken bij de basistherapie en bij deze vervolgetherapie is die troost nog steeds even belangrijk. Bij alle situaties waarbij de boom zich over de persoonlijkheid ontfermt kan er dan ook een troostende ontlading plaatsvinden.

De zee

Wanneer het ontladen van de spanning in de persoonlijkheid van de cliënt niet zo vlot verloopt of als je weerstand ervaart dan kun je de persoonlijkheid uitnodigen mee te gaan naar zee om daar alle spanning van zich af te spoelen. Dit water is geen gewoon water dat we uit de fysieke wereld kennen, het is water uit de emotionele wereld dat we als een helder glinsterend licht kunnen ervaren. Van een energetische -troostende- ontlading schakel je dan over naar een materiële schoonmaak. Het bewustzijnsaspect blijft daarbij nog steeds verborgen. Dit bewustzijnsaspect dat het uitgangspunt is van reguliere traumatherapie en dat daarbij gemakkelijk emotionele problemen kan geven proberen we hier zoveel mogelijk te vermijden.

Deze benadering verloopt als volgt:

De boom ontmoet de persoonlijkheid in het landschap. Het is een mooie warme zomerdag en de boom stelt vervolgens voor om samen naar het strand te gaan. Alleen al de gedachte aan een mooi strand en een kalme zee geven dan een ervaring van rust en ruimte.

Samen met de persoonlijkheid loop je, als boom, op een vroege morgen als het nog heel stil is door de duinen en over het strand. Ervaar die stilte, de ruimte van het strand en de eindeloosheid van de zee waarover je uitkijkt. Inmiddels heeft de persoonlijkheid zijn zwemkleding aan gedaan en langzaam loopt hij het water in dat aangenaam koel is. De persoonlijkheid laat zich vervolgens in het water glijden, eventueel ondersteund door de boom. Omdat de therapeut via de boom met de cliënt verbonden is ervaar je dit als therapeut alsof je nu zelf het water in loopt. Je voelt wat de cliënt voelt.

Laat je nu dragen door het water en laat je wiegen op de deining van de zee. Vertrouw jezelf helemaal toe aan het water en ervaar hoe het water over je lichaam spoelt. Zorgzaam en liefdevol word je door het water aangeraakt en die aanraking is zo troostend dat je je lichaam als het ware uitstrekt naar die aanraking. Je laat je strelen door het water. Het is alsof je lichaam langzaam expandeert, het wordt ruimer en het water stroomt niet alleen over je maar ook door je heen, alsof je lijf van binnenuit helemaal wordt schoongespoeld. Alle spanningen en alle blokkades die je in je lichaam ervaart lossen langzaam op in het water. Alle verharding en verstijving worden weggespoeld. Je lichaam voelt daarbij steeds ruimer aan, alsof alle begrenzing langzaam verdwijnt en uiteindelijk lijkt je te zweven in het water, stil en sereen. Neem er alle tijd voor die expansie te ervaren.

Geleidelijk aan wordt het dan ook weer tijd om naar het strand terug te gaan en op een gegeven moment voel je dan weer vaste grond onder je voeten. Je loopt langzaam uit het water, je droogt je af en kleeft je aan.

Observeer nu vanuit de boom hoe de persoonlijkheid zich voelt, hoe gaat het nu met hem. Hoe ziet hij eruit, daar op het strand? Is hij kalm, zelfbewust en sereen? Als therapeut verwoord je dit hele

Objectieve Psychotherapie

proces voor de cliënt zodat hij dat moeiteloos kan meevoelen zonder zelf te hoeven ontdekken wat er gebeurt. Je beschrijft wat de cliënt ervaart, ontdaan van zijn twijfel en verwarring en van alles wat hem zou kunnen afleiden en als het goed is zal hij zichzelf in die beschrijving volledig herkennen.

De beek

Wanneer de persoonlijkheid als een klein kind in het landschap verschijnt dan kan de zee te groot zijn en te onveilig. Dan kan het beter zijn het kindje mee te nemen naar een beek, versholten in de natuur. Op een warme zomerdag draagt de boom het kind dan naar dat beekje. Zittend aan de kant, met je voeten in het water leg je het kindje voorzichtig in het water dat aangenaam aanvoelt. Dat water spoelt vervolgens als een lauwwarm badje over en langs het lichaam van het kindje. Het is alsof het liefdevol wordt aangeraakt door het water en alsof het zich vervolgens uitstrekt naar die aanraking. Het water stroomt daarbij niet alleen over het lijfje, het stroomt er ook doorheen. Zo spoelt het water alle spanning en alle verwarring uit het kindje weg en dat ervaart daarbij een gevoel van ontspanning. Neem er alle tijd voor die ervaring voor de cliënt te verwoorden.

Vervolgens kun je het kindje uit het water tillen, het afdrogen en het liefdevol tegen je aan houden. Het is goed mogelijk dat er nu als gevolg van die ontspanning gevoelens van verdriet en eenzaamheid omhoog zijn gekomen. Door je als boom liefdevol en troostend over hem te ontfermen kunnen die gevoelens vervolgens wegvloeien waarna het volledig tot rust kan komen.

Aansluitend kan het kind ook heel vermoeid zijn. Leg het dan op een stil plekje in de schaduw van de struiken zodat het daar ontspannen kan gaan slapen terwijl de boom over hem waakt.

De waterval

Wanneer je, vanuit de boom, kijkt naar de persoonlijkheid van de cliënt in het landschap dan kun je de indruk krijgen dat de verstoring die je in hem ervaart heel stug aanvoelt. De zachte benadering van de troost gaat in dit geval niet werken en ook de ruimte en de ontspanning van de zee zijn niet aan hem besteed. Hier is een steviger aanpak nodig. Dan kun je hem meenemen naar een waterval. Stel je dan voor dat je de cliënt op een mooie warme zomerdag meeneemt naar een heuvelachtig, rotsachtig landschap en dan zie je daar vanuit één van die rotsformaties een klein watervalletje naar beneden stromen, in een klein meertje dat uiteindelijk uitmondt in een beek.

Samen met de cliënt loop je naar die waterval toe en je nodigt hem uit daaronder te gaan staan. Het is maar een klein stroompje dus het is niet te overweldigend maar stevig genoeg om vastzittende verstoringen los te spoelen.

Verbonden met de cliënt ervaar je dan hoe het water over hem heen en door hem heen stroomt, over zijn hoofd en schouders. Het is een krachtige stroom en geleidelijk aan merk je dan dat de blokkades die in en om lichaam waren opgebouwd langzaam beginnen af te brokkelen. Het is alsof hij een cocon om zich heen had gevormd. Die cocon beschermt hem maar belemmert hem ook en die begint nu langzaam weg te spoelen. Ervaar de kracht van het water en hoe dat water die cocon langzaam uit elkaar laat vallen. Beetje bij beetje valt die cocon nu van hem af. Eerst bij zijn hoofd, dan zijn schouders en vervolgens de rest van zijn lichaam. Niet alleen de buitenkant van zijn lichaam wordt nu schoongespoeld, het water stroomt ook door hem heen en alle verharde en verstijfde en geblokkeerde plekken in zijn lijf lossen langzaam op. Neem er de tijd voor ook de laatste restanten daarvan weg te laten spoelen en misschien is het nodig met je handen te helpen die laatste brokstukken van zijn lichaam te pellen.

De cliënt observeert wat er gebeurt, voelt van binnen wat er schoongespoeld wordt en waar nog extra water overheen moet stromen omdat het daar nog verhard aanvoelt.

Geleidelijk aan zul je merken dat de cliënt onder de waterval helderder wordt, jonger en vitaler misschien. Hij verandert van uiterlijk.

Objectieve Psychotherapie

Het is ook mogelijk dat hij heel verdrietig wordt. Wanneer zijn uiterlijke weerstand is opgelost kan al het onderdrukte verdriet omhoog komen. Zijn gevoelens van eenzaamheid en frustratie kunnen nu aan het oppervlak komen. Dan wordt het tijd hem met behulp van de boom onder de waterval weg te halen, hem te helpen bij het afdrogen, waarna de boom zich over hem kan ontfermen en troosten zodat al zijn verdriet en frustratie kunnen wegstromen.

Misschien kan hij nu als persoonlijkheid alsnog naar zee gaan of misschien moet hij nu alleen maar liefdevol worden getroost om zijn verdriet op te laten lossen. Let er op dat je, bij het contact met het onderliggende verdriet, je vooral richt op het energetische aspect daarvan en niet op het bewustzijnsaspect zodat de emotie voor de cliënt niet te overweldigend wordt. Uiteindelijk zal de persoonlijkheid misschien heel vermoeid zijn en dan kun je hem aan het slot van de visualisatie mee nemen naar een stil plekje om daar uit te rusten.

Het is, bij het werken met water, vooral met de waterval, goed je ervan bewust te zijn dat we werken in de emotionele materie. Emotioneel water lijkt op fysiek water maar dan op een fijnstoffelijker niveau. In vergelijking met fysiek water zou je het als vloeibaar licht kunnen omschrijven en je zou het ook als zodanig kunnen ervaren. Tijdens de sessie kan de symboliek van het vloeibare licht helpen om de verstoringen op te lossen die immers bestaan uit geblokkeerde emotionele materie, die donker en traag aanvoelt. Dit vloeibare licht speelt ook een belangrijke rol bij het vitaliseren van het etherische lichaam van de cliënt. Op deze manier kun je niet alleen emotionele verstoringen oplossen maar ook verstoringen in het fysieke lichaam lichter maken.

Oplossen van versteende blokkades

Soms is het alsof de problemen van de cliënt zo vast zitten dat we hem als een stenen beeld ervaren of hij lijkt in een rots gevangen te zitten. Als je vervolgens aandachtig voelt hoe het met de cliënt gaat kan blijken dat hij zo angstig verkrampd is dat het wel lijkt alsof hij helemaal is versteend. Wat hij nu nodig heeft is iemand, een boom, die zich liefdevol en heel geduldig over hem ontfermt. Door die liefdevolle aanwezigheid kan hij zich langzaam weer een beetje veilig gaan voelen zodat hij zich ook durft toe te vertrouwen aan de boom.

Dat gevoel van verstening kan ook samengaan met een volledig afwezig zijn van bewustzijn, een totale passiviteit. De cliënt kan daar vervolgens uit worden gehaald door hem met hamer en bijtel uit dat gesteente los te hakken. Met een klein hamertje hakken we voorzichtig stukjes uit de rots waarin hij gevangen zit totdat we hem helemaal uit zijn stenen gevangenis hebben bevrijd. Zijn lichaam zal dan ernstig verzwakt zijn en zijn huid zal bleek zijn geworden. Voorzichtig moeten we hem dan met olie masseren om hem weer een beetje op krachten te laten komen. Tenslotte zal hij moeten rusten om weer aan te sterken.

In een volgende sessie zal hij waarschijnlijk verder moeten worden geholpen om zijn angsten en andere problemen op te ruimen.

2 Oplossen van bekende trauma's.

We kunnen veilig aannemen dat ieder van ons een groot aantal emotionele verstoringen met zich mee draagt. We zijn een vat vol verwarringen, waarschijnlijk zonder dat we ons daarvan al te nadrukkelijk bewust zijn want we hebben met onze eigenaardigheden leren leven, ze zijn een deel van onszelf geworden. Bij onze cliënten is dat doorgaans in veel mindere mate het geval, zij lijden onder een innerlijke onbalans die kan uitgroeien tot een psychiatrische aandoening en het is dan aan de therapeut hen te helpen al die verstoringen stukje bij beetje op te ruimen zodat de klachten kunnen verdwijnen.

Objectieve Psychotherapie

Bij het werken met cliënten kijken we allereerst naar het beeld van hem zoals dat in het emotionele landschap zichtbaar wordt. Dan krijgen we een indruk van de angst of de verwarring waarmee hij in het dagelijkse leven worstelt, zonder dat daarbij duidelijk hoeft te worden wat daarvan de oorzaak is. Het geeft dan al verlichting wanneer de boom zich over hem ontfermt om hem te troosten of om hem mee te nemen naar de zee of de waterval. Door de ontlading die dan plaats vindt kunnen we al veel spanning laten verdwijnen. Eventueel kan dit proces in verschillende vormen nog enkele keren worden herhaald waardoor de cliënt al snel een zekere kalmte kan ervaren. Hiermee worden misschien nog geen specifieke trauma's opgelost maar het creëert wel voldoende rust en stabiliteit om eventueel later nog wat dieper te graven om aansluitend ook de onderliggende verstoringen op te ruimen. Soms gaat het daarbij om gebeurtenissen die de betrokkene zich nog heel goed kan herinneren maar in veel gevallen liggen die verstoringen diep in het onderbewustzijn verborgen. Het gaat dan bijvoorbeeld over gebeurtenissen uit de vroegste jeugd of om emotionele patronen waarmee hij zo is vergroeid dat hij zich niet realiseert hoe belastend ze zijn geweest. Omdat het geheel aan verstoringen van de cliënt vrij aanzienlijk kan zijn moeten we dit hele pakket eerst in hanteerbare brokjes verdelen zodat we elk daarvan afzonderlijk kunnen opruimen. Om dat te bereiken kunnen we de cliënt confronteren met verschillende personen of situaties die in zijn leven een rol hebben gespeeld, door hem in gedachten tegenover die persoon of die situatie te plaatsen, om zo te onderzoeken welke reactie, elk van die situaties, bij hem oproept.

Voor het werken met bekende trauma's is het nodig dat de cliënt een herinnering heeft aan die specifieke ervaring. Het is daarbij niet zo belangrijk of die herinnering feitelijk juist is, van belang is vooral de beleving van het trauma zoals dat in de herinnering van de betrokkene bestaat.

Om te werken aan een concreet trauma bespreken we dit eerst met de cliënt. Hij geeft daarbij een summier beschrijving van de situatie. Waar, wanneer, welke omstandigheden enzovoorts, alsof je een afbeelding van een foto beschrijft, zodat de therapeut voldoende aanknopingspunten heeft om de cliënt naar die ervaring te kunnen begeleiden. Beperk je daarbij tot de concrete feiten om te voorkomen dat de cliënt zich bij zijn beschrijving verliest in zijn emoties. Vervolgens neem je de cliënt mee naar de boom en van daaruit kijk je dan naar de traumatische gebeurtenis zoals de cliënt die eerder heeft beschreven en met name naar de persoonlijkheid als slachtoffer van die gebeurtenis. Aansluitend loopt de boom dan naar dat slachtoffer toe en slaat troostend een arm om hem heen. Dan doet hij verder wat er in deze situatie nodig is zoals hem troosten of meenemen naar het water. Op deze manier kan de spanning die door dit concrete trauma is veroorzaakt worden opgelost. Het verschil met het werken met een onbekend trauma is slechts dat er in dit geval een duidelijke verbinding wordt gemaakt met een feitelijke gebeurtenis. Dat kan heel belangrijk zijn want zo wordt de lading uit deze specifieke gebeurtenis opgelost, dat werkt vaak effectiever dan het oplossen van een algemeen gevoel van onbehagen.

Ook zonder een gedetailleerde beschrijving kan het trauma worden opgelost. Daarvoor is het voldoende wanneer je de cliënt vraagt aan de traumatische situatie terug te denken, of aan de persoon die daarbij een rol heeft gespeeld. Aan die gebeurtenis terugdenkend zal in de persoonlijkheid onmiddellijk de energie voelbaar worden die in deze situatie geblokkeerd is geraakt en die als gevolg daarvan nog steeds voelbaar is, ook wanneer de cliënt zich de details ervan niet meer kan herinneren. Zelfs wanneer de ervaring volledig in het onderbewustzijn is verborgen kan de geblokkeerde energie toch weer worden geactiveerd door bijvoorbeeld de naam te noemen van iemand die bij die situatie betrokken is geweest.

Als een gebeurtenis geen geblokkeerde energie bevat, niet traumatisch was of niet meer traumatisch is omdat er al eerder aan is gewerkt, dan zal er in de persoonlijkheid ook verder geen onrust

Objectieve Psychotherapie

voelbaar worden. Toch is het mogelijk dat de cliënt nog steeds denkt dat een bepaalde situatie traumatisch voor hem is geweest maar als zijn emotionele lichaam gewoon kalm blijft dan kan de cliënt zelf ervaren dat die gebeurtenis geen emotionele lading meer bevat, hoewel de mentale overtuiging daarover anders kan zijn. Door de cliënt dit zelf te laten ervaren kan hij dat ook gemakkelijk inzien en zich vervolgens opgelucht voelen.

Je kun de cliënt in de visualisatie achtereenvolgens meenemen naar een aantal personen of gebeurtenissen om te onderzoeken welke daarvan belastend zijn geweest. Aansluitend kun je die situaties dan gebruiken als uitgangspunt voor het oplossen van de stoornis. Daarvoor moet je de cliënt dan zo goed mogelijk meenemen in die gebeurtenis, in het materiële aspect daarvan, dus in de praktische situatie, zonder dat hij zich verliest in het bewustzijnsaspect. Vanuit de boom, vanuit de stabiliteit van de ziel die als kalme waarnemer fungeert, moet je vervolgens op een zo diep mogelijk niveau contact maken met het trauma. Neem er dan de tijd voor die gebeurtenis zo volledig mogelijk te ervaren waarbij de stabiliteit van de boom helpt te voorkomen dat de cliënt door emoties wordt overspoeld. Als boom blijf je immers de afstandelijke getuige. Hoe dieper je daarbij in het trauma kunt doordringen, des te vollediger je het vervolgens ook kunt opruimen. Bij een vluchtig contact kan het trauma ook maar oppervlakkig worden opgelost. Het is bij dit alles niet van belang of de cliënt zich de details nog bewust kan herinneren. Vanuit de boom maak je toch contact met de verstoorde emotionele energie waardoor deze kan worden opgelost, onafhankelijk van het mentale bewustzijn daarover van de cliënt.

Elke gebeurtenis, elke situatie en elke persoon vertegenwoordigt een specifieke energie en daarmee een vibratiepatroon. Dat geldt zowel voor de fysieke wereld als voor alle hogere werelden. Zo'n gebeurtenis kan een verstoring van de emotionele energie veroorzaken die onafhankelijk is van de mentale herinnering of van de sociale context ervan. Of een gebeurtenis traumatisch was is een persoonlijke interpretatie. Deze is onder andere ook afhankelijk van eerdere ervaringen, misschien vanuit een ver verleden. Zo kan een betrekkelijk onschuldige actuele gebeurtenis resoneren met een oud trauma dat diep onder het oppervlak van het bewustzijn verborgen ligt en dit opnieuw activeren. Door de cliënt in contact te brengen met deze situatie wordt het onderliggende trauma bij hem geactiveerd waardoor dit oude trauma vervolgens ook kan worden opgelost.

Pré-verbale en andere onbewuste trauma's

De mentale herinnering aan feitelijke gebeurtenissen vormt een goed uitgangspunt voor het oplossen van trauma's. Helaas zijn er ook trauma's waaraan we geen enkele herinnering hebben, bijvoorbeeld omdat ze teruggaan naar onze vroegste jeugd. Van veel trauma's zijn we ons dan ook helemaal niet bewust en dan wordt het moeilijk ze op te ruimen.

Als mensen zich gespannen voelen, angstig zijn of ongelukkig en als er op bewust niveau geen oorzaak is te vinden voor hun probleem, dan kun je veilig aannemen dat er ergens in het onderbewustzijn toch emotionele verstoringen verborgen zitten. Dat geldt met name voor mensen met psychische en psychiatrische klachten. Als er psychische problemen zijn dan kun je dus ook onderliggende trauma's te vermoeden.

Zonder de mentale herinnering aan zo'n trauma zijn we aangewezen op een andere bron van informatie en dat is de herinnering die in het fysieke lichaam ligt opgeslagen. Trauma's die in het onderbewustzijn aanwezig zijn laten altijd sporen achter en wel in de vorm van spanningen die in het lichaam van de cliënt kunnen worden ervaren. Door je als therapeut, vanuit de boom, tijdens de sessie zorgvuldig op het lichaam van zijn persoonlijkheid af te stemmen kun je die spanningen in zijn lichaam voelen en door deze vervolgens voor hem te verwoorden kun je de cliënt met die innerlijke verstoring in contact brengen. De cliënt zal er geen mentale herinnering aan hebben maar

Objectieve Psychotherapie

door de gevoelens te benoemen zal hij die innerlijke spanningen in zichzelf herkennen en er zich van bewust worden. Door de fysieke verstoring kalm te observeren en te beschrijven, neem je de cliënt als het ware mee in die ervaring. Bij die fysieke spanning zal zich vervolgens ook een emotionele component voegen en mogelijk ook een mentaal inzicht. Die emotionele verstoring kan vervolgens op verschillende manieren worden opgelost.

Door als boom steeds dieper in die lichamelijke ervaring te verzinken kan mogelijk ook de oorzaak daarvan worden gevonden, de gebeurtenis waardoor die emotionele verstoring is veroorzaakt. Het valt daarbij niet te controleren of die ervaring feitelijk juist is maar de cliënt zal zich erin kunnen herkennen omdat deze ervaring in zijn onderbewustzijn lag opgeslagen en mogelijk ook ten grondslag ligt aan enkele van zijn persoonlijke eigenaardigheden. Door je, als therapeut, zo goed mogelijk af te stemmen op het onderbewustzijn van de cliënt kun je de verstoringen die zich daar bevinden vervolgens opsporen en aanpakken.

Met het oplossen van de emotionele verstoring blijft de mentale herinnering gewoon bestaan maar dit mentale bewustzijn is dan niet meer gekoppeld aan een emotionele lading.

Daarbij is die mentale herinnering doorgaans heel gebrekkig of misschien in het verleden door de cliënt wel 'bedacht' om een 'verklaring' te vinden voor zijn emotionele problemen. Op die manier kan de cliënt een waarheid construeren die niet perse in overeenstemming hoeft te zijn met de feitelijke gebeurtenissen die in veel gevallen ook niet meer zijn vast te stellen. Het is bij dit alles ook zeker *niet* de bedoeling om verborgen -mentale- herinneringen terug te brengen naar het bewustzijn! Je weet niet of ze juist zijn en je loopt het risico op deze manier herinneringen te creëren en mensen te beschuldigen van zaken die nooit hebben plaatsgevonden. Je doet er dus goed aan die mentale herinnering te laten rusten. Wanneer de bijbehorende emoties zijn opgeruimd dan hebben die herinneringen ook hun betekenis verloren.

3 Dissociaties

Sommige ervaringen zijn zo belastend en de verstoring van de emotionele energie ervan zo heftig dat de structuur van de emotionele envelop hierdoor beschadigd is geraakt. Deze kan gefragmenteerd raken en zich gedeeltelijk los maken van zijn omhulling. Voor de betrokkene heeft dat tot gevolg dat hij een voortdurend gevoel van verwarring ervaart, een gevoel van dissociatie. Kijkend vanuit de boom naar de cliënt wordt die onrust ook visueel zichtbaar. Het is alsof er voortdurend een onrustige energie om hem heen beweegt, als een angstig vogeltje dat om hem heen fladdert. Dat is het gedissocieerde deel van zijn emotionele envelop.

Om de dissociatie op te heffen moeten we dit afgescheiden deel weer opnieuw verbinden met het grote geheel en om dat te bereiken moeten we de cliënt helpen zijn hart daarvoor te openen. Hij kan zich voorstellen dat er zich in zijn borst een bloem bevindt, de knop van een bloem die zich langzaam opent. Tientallen bloemblaadjes openen zich langzaam en de bloem wordt daarbij steeds groter. Je kunt dan ook fysiek voelen dat je borst ruimer wordt, je hart opent zich en er ontstaat een gevoel van ontroering.

Vervolgens steek je, vanuit deze liefdevolle ontroering, je hand uit naar het angstig fladderende vogeltje en nodigt het uit op je hand te komen zitten. De therapeut doet dit samen met de cliënt. Wanneer het vogeltje dan op je hand zit kun je zijn onrust nog ervaren, het is alsof je zijn angstig kloppende hartje in je hand kunt voelen.

Dan breng je het vogeltje liefdevol naar je hart en bergt het daar zorgvuldig op. Aansluitend zal het dan heel snel tot rust komen.

De dissociatie is daarmee opgelost, het trauma dat daarmee verband hield nog niet en het is dus belangrijk dat aansluitend alsnog te doen.

Objectieve Psychotherapie

Het innerlijke beeld waarmee we hier werken is, meer nog dan in andere situaties, een symbolische representatie van een abstracte innerlijke ervaring waarvoor we geen woorden hebben. We verwoorden het zo goed mogelijk om het hanteerbaar te maken. Daarmee proberen we die ervaring zo goed mogelijk te benaderen zonder dat we daarbij de illusie hebben dat daarmee de werkelijkheid objectief en feitelijk is beschreven. Die observatie geldt niet alleen voor deze beschrijving van een emotionele dissociatie. In veel andere gevallen doen we precies hetzelfde. Als we zeggen 'Ik hou van je' dan brengen we daarmee ook iets onder woorden waarvoor we eigenlijk geen woorden hebben, het is slechts een code waarmee we een begrip naar het bewustzijn brengen dat te omvattend is om te kunnen verwoorden. Als je deze woorden aandachtig uitspreekt, voel dan dat je hart open gaat en dat je daarmee verbinding maakt met de wereld om je heen. Datzelfde doe je wanneer je je hart opent voor je gedissocieerde zelf zonder dat je op mentaal niveau duidelijk hoeft te weten wat je dan eigenlijk aan het doen bent.

4 Werken met ouders

Door in de visualisatie de ouders op te roepen en vervolgens alle ongemakken op te ruimen die in het wederzijdse contact naar boven komen kan er uiteindelijk een groot gevoel van harmonie worden ontwikkeld. Die ongemakken hoeven daarbij geen betrekking te hebben op de ouders zelf, ze kunnen ook verband houden met jeugdsituaties in het algemeen. Het is daarbij ook niet nodig dat de ouders nog in leven zijn, deze oefening werkt ook heel goed wanneer ze al lang geleden zijn overleden. Misschien is er nog veel boosheid. Misschien ook is er spijt over al datgene wat in de relatie met hen is mis gegaan en dat door hun overlijden niet meer kan worden hersteld. Het werken met ouders is een effectieve manier om spanningen uit de (vroeg) jeugd vanuit het onderbewustzijn terug te brengen naar het emotionele bewustzijn zodat ze van daaruit kunnen worden opgelost. De problemen die daarbij zichtbaar worden hebben niet noodzakelijkerwijs iets te maken met de ouders, dat zijn waarschijnlijk vriendelijke en zorgzame mensen geweest maar de herinnering aan de ouders triggert ook eventuele spanningen die rond die tijd zijn ontstaan. Ouders vormen als het ware een oriëntatiepunt bij het opsporen en corrigeren van vage en halfbewuste verstoringen uit de jeugd. Niet omdat de ouders schuld hebben aan een probleem maar omdat ze die fase van het leven in herinnering brengen en zo helpen een diffuus probleem concreet te maken zodat het kan worden aangepakt.

Om te beginnen brengen we de cliënt in contact met de boom. Van daaruit kijk je, samen met de cliënt, uit over het landschap en daarin nodig je een van de ouders uit naar voren te komen. Daarbij kun je dan het beste beginnen met de ouder waarmee de cliënt de gemakkelijkste relatie had. Zo kan hij wennen aan deze werkwijze zonder dat hij verward raakt door al te lastige confrontaties.

Als de ouder is gearriveerd dan begroet de cliënt hem. Ervaar daarbij hoe die ontmoeting verloopt, hoe voelen de cliënt en de ouder zich in deze ontmoeting? Vervolgens nodigt de cliënt de ouder uit om samen met hem het emotionele landschap binnen te lopen en op een rustige plek zien ze dan twee stoelen staan, tegenover elkaar. Hij nodigt de ouder uit om in één van de stoelen plaats te nemen en gaat vervolgens zelf tegenover hem in de andere stoel zitten. Neem nu vanuit de boom wat afstand tot die twee mensen en kijk hoe ze daar tegenover elkaar zitten.

Vanuit de stabiliteit van de boom kijk je dan eerst naar de ouder. Hoe zit hij erbij, maakt hij een positieve indruk of heeft hij zich boos van zijn kind afgekeerd.

De ouder functioneert op dit moment alleen als trigger om vergeten gevoelens bij het kind terug te brengen. We laten daarom die ouder voorlopig ook weer los, bijna alsof hij helemaal niet meer aanwezig is.

Objectieve Psychotherapie

Vervolgens kijk je vanuit de boom naar het kind. Hoe voelt het zich tegenover zijn ouder en welke algemene indruk maken die twee mensen daar, tegenover elkaar? Welk beeld ontstaat er nu van het kind? Hoe oud is hij, wat gaat er in hem om, is hij blij of boos of gefrustreerd bij deze ontmoeting met zijn ouder? Welke thema's spelen er in de onderlinge relatie? We moeten ons daarbij realiseren dat we slechts kijken naar een specifiek aspect van die relatie. Ouder en kind hebben over het algemeen misschien een goed contact met elkaar gehad maar we zijn op zoek naar een mogelijk probleem dat we willen oplossen.

Maak dan opnieuw, vanuit de boom, contact met het kind dat daar tegenover zijn ouder zit. Raak hem met je aandacht bijna behoedzaam aan. Ervaar hoe hij zich voelt en laat dat gevoel langzaam tot jezelf - en de cliënt - doordringen. Probeer dat zo goed mogelijk te verwoorden zodat je de cliënt meeneemt in de ervaring.

Zink dan, samen met de cliënt, steeds dieper weg in het kind. Er zal dan in veel gevallen een gevoel van spanning, verkramping, verstijving of een andere lichamelijke ervaring ontstaan.

Voorkom daarbij dat de cliënt zich helemaal verliest in zijn emoties of in jeugdherinneringen door hem stevig in de boom verankerd te houden en richt zijn aandacht daarvoor op de fysieke ervaring die nu ontstaat. Als emoties de overhand dreigen te krijgen ga dan met hem terug naar de boom, laat zijn romp weer wegzinken in de boomstam om zo de causale verbinding te herstellen.

Observeer de lichamelijke ervaring. Vaak zal dan blijken dat het is alsof het kind, onder invloed van alle spanning die het ervaart, steeds verder in elkaar krimpt, totdat er nog maar een klein pakketje overblijft waar het kind stil en bijna verstikt in verborgen zit, weggestopt voor de wereld.

Misschien dat het kind zich ook alleen maar heel verdrietig of verloren voelt of behoefte heeft aan de troostende aanwezigheid van de boom. Dat is ook afhankelijk van de leeftijd van het kind zoals die in het beeld zichtbaar wordt.

Als het kind dat zo verschijnt heel klein is dan zal de troostende aanwezigheid van de boom niet voldoende zijn om het weer in balans te brengen, til het dan op en maak het opmerkzaam op een beekje dat op deze mooie zomerse dag daar tussen de bomen stroomt. Draag het vervolgens naar die beek en dompel het voorzichtig in het water terwijl de boom op de oever gaat zitten met de voeten in het water. Merk op dat het water een aangename temperatuur heeft. Ondersteun het kind zorgzaam zodat het zich veilig voelt terwijl water van de beek langzaam over en langs zijn lijfje stroomt.

Het kind zal vervolgens ervaren hoe het water over hem heen stroomt alsof het liefdevol wordt aangeraakt waardoor langzaam alle spanning uit hem wegspoelt. Als het kind heel verzwakt is of misschien zelfs nauwelijks bij bewustzijn, dan kun je het helemaal in het beekje dompelen terwijl je zijn hoofdje ondersteunt. Het water van de beek zal dan over en door het lichaam spoelen en alle spanningen oplossen alsof oude kalkafzettingen die zich in de loop van de tijd hebben gevormd langzaam oplossen en verdwijnen. Hoe meer het kind zich vervolgens aan het water toevertrouwt, des te meer het een gevoel van expansie zal ervaren en als gevolg van die expansie is het alsof het water niet alleen over hem heen stroomt maar ook door hem heen spoelt. Het is alsof hij van binnen helemaal wordt schoongespoeld. Zo los je alle spanning op en daarmee breng je het kind weer tot leven.

Maar met het wegspoelen van die spanning is het ook mogelijk dat er vanuit de diepte van zijn wezen juist een groot gevoel van verdriet naar boven komt. Hij wordt misschien overstelpt door een machteloos gevoel van wanhoop en eenzaamheid. De boom zal hem vervolgens uit het water tillen, hem afdrogen, hem stilletjes tegen zich aan houden en hem troosten. Dan is er een ontlading van verdriet mogelijk, een golf van energie zal daardoor vanuit het kindje door de boom stromen en via de boom worden afgevoerd.

Objectieve Psychotherapie

Aansluitend zal het kind uitgeput zijn, de boom zal daar in de natuur, in de schaduw van de bomen en de struiken, een zacht bedje vinden waar het kindje vervolgens kan worden neergelegd om te rusten en te slapen.

Oppervlakkig gezien is er dan nog niet zoveel gebeurd maar bij een volgende sessie zal blijken dat het kind stabiel is geworden. Bij een volgende confrontatie tussen cliënt en ouder zal blijken dat het niet meer om een klein kindje gaat maar misschien om een tiener of een jong volwassene. Met de ouder zelf heb je op dat moment nog steeds niets gedaan.

Bij een volgende sessie zal het kind, tegenover de ouder zittend, misschien boos zijn of verdrietig en dan kan het helpen het mee te nemen naar zee. Omdat de zee een heel andere kwaliteit vertegenwoordigt dan de beek zijn ze niet uitwisselbaar. Als therapeut moet je invoelen wat op dit moment past maar het is ook goed met de cliënt te overleggen wat voor hem goed voelt. In zee zullen vervolgens weer nieuwe spanningen worden opgelost en weggespoeld en uiteindelijk zal er een gevoel van stabiliteit ontstaan. Het kind zal dan in een volwassene zijn getransformeerd. Vanuit dat gevoel van stabiliteit kan een hernieuwde confrontatie met de ouder nu heel anders verlopen. Het kind kan zich heel stabiel en liefdevol voelen terwijl de ouder verward en onzeker is. Dan kan het kind de ouder uitnodigen om met hem mee te gaan naar zee om daar gezamenlijk spanningen op te lossen. Het kind kan dan voor de ouder zorgen zoals eerder de boom voor het kind heeft gezorgd. Het kind heeft dan de rol van boom op zich genomen. Ouder en kind kunnen dan gezamenlijk de trauma's loslaten die in hun gemeenschappelijke leven een rol hebben gespeeld. Deze benadering kan voor beiden helend werken.

Probeer in het contact met het kind in te voelen wat er nodig is om het te helpen. Voordat je het daadwerkelijk mee neemt naar de beek of naar de zee kun je je even voorstellen hoe het daarop zal reageren. Voelt de beek goed voor hem of juist niet? Voelen het strand en de zee goed of juist niet? Volg bij deze hele werkwijze geen van tevoren vastgelegd protocol maar laat van de situatie afhangen wat er moet gebeuren. Observeer aandachtig hoe het met het kind gaat en kijk wat het nodig heeft om te herstellen. In de fysieke werkelijkheid kun je zien wat er in een bepaalde situatie moet gebeuren om een specifiek doel te bereiken en daarbij kun je observeren of dat doel ook werkelijk wordt gehaald. In de innerlijke werkelijkheid is het niet anders alleen moet je dan naar het innerlijke beeld kijken. Je moet er niet vanuit gaan dat de cliënt dit alles helder overziet en vervolgens zelf weet wat er nodig is. Ga er altijd vanuit dat de cliënt, door de confrontatie met zijn eigen trauma's, in verwarring raakt. Zo zal de cliënt geneigd zijn om jeugdherinneringen op te halen en op basis daarvan precies te willen vertellen hoe het allemaal zat. Sommige cliënten zullen misschien beweren dat ze het zelf toch het beste weten, zij zijn er immers bij geweest. Toch is het belangrijk het innerlijke beeld vanuit de boom, vanuit causaal niveau, te blijven volgen en niet te veel in te gaan op de herinneringen van de cliënt want dan verlies je je in zijn emotionele wereld en in het bewustzijnsaspect van alle emoties die daar om aandacht vragen.

Afscheid nemen van ouders

Als voorbereiding op een nieuwe en laatste sessie met de ouders kan het nuttig zijn de cliënt te vragen een afscheidsbrief te schrijven aan die ouder. Dat klinkt misschien dramatisch maar het gaat uitsluitend om het afscheid van de emotionele patronen waarin de cliënt samen met zijn ouder verstrikt is geraakt. Het kan nuttig zijn de herinneringen aan de ouder en de gedachten over hem op papier te zetten. Dat schrijven doet de cliënt uitsluitend voor zichzelf, niet voor de therapeut en zeker niet voor de ouder. Ook is het niet nodig werkelijk iets op papier te zetten. Het schrijven is

Objectieve Psychotherapie

slechts een hulpmiddel om de aandacht gefocust te houden. Feitelijk kan het voldoende zijn de gebeurtenissen uit de jeugd in gedachten te overwegen.

Misschien is de cliënt ervan overtuigd dat de ouders, hoe gebrekkig ze ook zijn geweest, ook maar gewone mensen waren die hun best hebben gedaan en dat ze zelf ook het product waren van een moeizame jeugd. Dat is natuurlijk volstrekt juist maar het doet geen recht aan de gevoelens van frustratie van het kleine kind en de trauma's die nog steeds in dat kind verborgen zitten. De loyaliteit naar zijn ouders verhindert de cliënt vaak om de frustratie van zijn innerlijke kleine kind te accepteren. Hierdoor blijven deze emoties geblokkeerd en vormen zo een onoplosbaar trauma. Zolang de cliënt zichzelf verbiedt deze boosheid naar zijn ouders te erkennen zal hij ook niet in staat zijn deze los te laten. Het schrijven van een brief helpt dan om het standpunt van het boze kind te accepteren zonder de ouders tekort te doen. Overigens hoeft dit emotionele jeugd trauma niet in deze schrijfsessie te worden opgelost. Tijdens het schrijven wordt het slechts vanuit het onderbewustzijn naar het bewustzijn gebracht zodat het later, tijdens de volgende sessie, gemakkelijker kan worden uitgewerkt.

Na al het voorbereidende werk zit het -volwassen- kind dan in dat innerlijke landschap opnieuw op de stoel tegenover de ouder. Hoe voelen zij zich nu? Het kind is geheeld, de ouder voelt zich misschien nog net zo ongelukkig als tevoren. Het kind kan dan de behoefte hebben zijn ouder te helpen en om diens pijn te verlichten, hem of haar te troosten zoals het zelf eerder door de boom werd getroost. Doe wat nodig is maar als de impuls de ouder te helpen ontbreekt of als de ouder niet geholpen wil worden, doe het dan niet. Deze therapie is niet gericht op het helen van de ouder maar op het helen van het kind. Hulp aan de ouder kan daar een bijdrage aan leveren maar dat hoeft niet persé. Van belang is daarbij wel dat het kind zijn hart heeft geopend voor de ouder, zodat de ouder zich ook werkelijk gezien kan voelen.

Als ouder en kind tegenover elkaar zitten breng dan de cliënt met de aandacht naar zijn hart. Als het hart niet open is laat hem zich dan voorstellen dat er in zijn hart een bloem bloeit, een knop die open gaat met steeds meer bloemblaadjes die zich openen, zoals we dat ook eerder hebben beschreven. Uit die bloem straalt een helder licht en naarmate deze zich verder opent wordt ook dat licht krachtiger. Het voelt alsof zijn borst ruimer wordt en dat het licht vanuit zijn hart helder naar de ouder straalt. Daarbij kan ook een gevoel van ontroering ontstaan.

Wordt dat licht door de ouder opgevangen en geaccepteerd of negeert hij het? Wordt er weerstand ervaren? In dat geval is het goed die weerstand te onderzoeken en op te lossen.

Het is ook mogelijk dat het kind zichzelf niet kan accepteren of zichzelf niet vergeeft. Dan is het belangrijk dat de cliënt eerst werkt aan die zelfacceptatie. Dat kan bijvoorbeeld door, voorafgaande aan de volgende sessie, een poosje naar een (jeugd-) foto van zichzelf te kijken. Te proberen zijn hart te openen voor het kind dat hij op de foto ziet en om daar een gevoel van ontroering bij te ervaren.

Als er onoverkomelijke belemmeringen zijn dan kan het ook helpen om eerst met de andere ouder te werken. Ouders hebben een verbinding met elkaar en soms moet je met beide ouders gewerkt hebben om verder te kunnen komen.

Als de cliënt vervolgens tegenover de ouder zit en zijn hart voor hem heeft geopend, kijk dan of hij kan zeggen: *'Ik bedank je voor alles wat je voor me hebt gedaan. Ik dank je dat je een goede ouder bent geweest / hebt proberen te zijn'*. Kijk of het gemakkelijk of moeilijk is dit te zeggen, lukt het voor de ouder deze woorden te ontvangen? Kijk vervolgens of de ouder datzelfde ook naar het kind kan zeggen. *'Ik dank je dat ik je vader/moeder mocht zijn en (eventueel:) ik ben trots op je'*. Kan de cliënt die dank van de ouder ook accepteren?

Objectieve Psychotherapie

Vervolgens breng je de cliënt weer met zijn aandacht naar zijn hart, maak van daaruit weer verbinding met de ouder en probeer dan te zeggen: *'Ik vergeef je voor alles wat er mis is gegaan tussen ons. Ik vergeef je voor alle grote en kleine problemen die we hebben gehad'*. Kijk of de ouder aansluitend ook het kind kan vergeven. Soms voelt het kind zich schuldig of het vindt dat het tekortgeschoten is naar de ouder. Het heeft dan tijd nodig die vergeving tot zich te laten doordringen. Neem daar dan uitgebreid de tijd voor.

Ga vervolgens weer terug naar het licht dat uit het hart straalt, voel hoe het door de ouder wordt geaccepteerd en hoe de ouder vanuit zijn hart ook licht terug straalt. Ervaar dan hoe die verbinding sterker wordt en als een massieve band van licht de ouder met het kind verbindt. Naarmate dat licht sterker wordt lijkt het wel alsof de afstand tussen ouder en kind kleiner wordt, bijna alsof ze elkaar raken.

Als ouder en kind elkaar hebben bedankt en vergeven dan wordt het tijd om in die innerlijke ervaring elkaar los te laten en om de ander volledig te accepteren voor wie hij is. Ervaar of het werkelijk goed aanvoelt om nu uit elkaar te gaan. Als de voortgang van dit ritueel niet zo vanzelfsprekend verloopt kijk dan wat de belemmering is.

Voel of het hart wel echt open is geweest tijdens deze hele oefening. Zodra dat is gebeurd zal er meer zachtheid komen, je voelt dan bijna hoe de spanning in de spieren oplost en er mildheid ontstaat.

Dan komt het moment om afscheid te nemen. We hebben al opgemerkt dat dit afscheid er niet op is gericht de ouder en het kind van elkaar te distantiëren. In tegendeel! Door de onderlinge frustraties weg te nemen zal er juist een grotere onderlinge harmonie ontstaan en een hechtere band.

Vervolgens omhelzen ouder en kind elkaar. Wat hebben ze elkaar nog te zeggen?

Dan laten ze elkaar weer los. Tenslotte loopt de ouder langzaam achteruit, weg van het kind, de afstand tussen hen stap voor stap vergrotend. Ouder en kind kijken daarbij naar elkaar. Welke gezichtsuitdrukking heeft de ouder. Kijkt hij liefdevol naar zijn kind en kan het kind ook liefdevol en dankbaar naar de ouder kijken? Wanneer de ouder verder naar achteren loopt en de afstand tussen hen groter wordt dan kun je ook fysiek, in je etherische lichaam, voelen dat er ruimte ontstaat. Er ontstaat een gevoel van expansie, opluchting, een last die van het kind wordt afgenomen. Die ruimte wordt groter naarmate de ouder zich verder verwijderd. Alsof de wereld voor hem open gaat. De ouder legt het kind a.h.w. de wereld aan de voeten en het kind neemt die wereld in bezit met een gevoel van kalme stabiliteit. Help de cliënt zich bewust te worden van dat gevoel van expansie en van zijn ervaring van autonomie. Ervaar hoe het met beide voeten stevig op de grond staat. Uiteindelijk verdwijnt de ouder langzaam in de verte, in het licht, en staat het kind daar alleen in het landschap met de voeten stevig op de aarde. Ervaar of het daar kalm en met een gevoel van autoriteit kan staan.

5 Werken met vorige levens: Reïncarnatie therapie als werkhypothese

Van veel trauma's kunnen we de oorsprong met enige zekerheid vaststellen. Ze kunnen betrekking hebben op jeugdervaringen, op ongelukken of conflicten. Maar er zijn ook verstoorde gevoelens waarvan we de oorsprong niet kennen. Die hadden we al vanaf onze vroegste jeugd, daar zijn we blijkbaar mee geboren.

Elk kind wordt geboren met een eigen karakter en een eigen temperament. Mensen komen niet als een onbeschreven blad ter wereld maar hebben vanaf het eerste begin al de nodige bagage bij zich. Sommige mensen zijn gezegend met talenten en een goed humeur, anderen moeten het doen met gevoelens van angst en onzekerheid. We kunnen ons gemakkelijk voorstellen dat die negatieve gevoelens samenhangen met trauma's die we voorafgaande aan onze geboorte hebben opgelopen,

Objectieve Psychotherapie

tijdens de zwangerschap of in een vorig leven. Wat we met zekerheid kunnen vaststellen is dat zich ergens in het onderbewustzijn een emotionele verstoring bevindt en die verstoring willen we wegnemen.

Hoe en waarom die verstoring in ons onderbewustzijn is terechtgekomen is feitelijk niet zo interessant. De metafoor van een vorig leven kun je gebruiken als een werkhypothese die het mogelijk maakt de aanwezigheid van die verstoring te verklaren en het biedt een structuur om deze vervolgens op te ruimen, ook bij mensen die niet geloven in vorige levens. Het oplossen van trauma's uit een vorig bestaan is ook niet wezenlijk anders dan het oplossen van trauma's uit dit leven. Het gaat erom dat we verstoringen uit het (onder)bewustzijn opsporen, daar contact mee maken en de geblokkeerde energie daaruit vervolgens laten wegstromen. Hoe die verstoringen daar zijn terechtgekomen is voor het oplossen daarvan niet zo belangrijk. Die benadering is niet wezenlijk anders dan het genezen van een gebroken been, hoe dat been is gebroken is voor het genezingsproces doorgaans niet zo relevant. Belangrijk is dat we actuele psychische klachten kunnen koppelen aan een trauma en met het oplossen van dat trauma lossen we ook de klachten op. Het is mijn ervaring dat mensen met *psychische* problemen allemaal de nodige trauma's hebben, ook wanneer ze zich daarvan niet bewust zijn. Mensen met *psychiatrische* aandoeningen hebben daarnaast doorgaans ook gevoelens van onbehagen die nog dieper verborgen liggen en voor het oplossen daarvan moeten we contact maken met een diepere laag van het bewustzijn. Het concept van vorige levens vergemakkelijkt dan het oplossen van die verstoringen.

Het is daarvoor niet nodig te onderzoeken wie we in dat vorige leven zijn geweest of wat we toen hebben gedaan. Door contact te maken met de klachten zoals die worden ervaren ontstaat een verbinding met de oorsprong van die klachten en dat geeft de mogelijkheid ze van daaruit op te lossen. Het helpt daarbij die verstoringen te concretiseren in de vorm van mentale patronen waarmee we vertrouwd zijn zodat we met die patronen kunnen werken, ook al weten we misschien dat dit slechts een symbolische benadering is van een veel abstracter onderliggend patroon.

De basisstructuur van reïncarnatie therapie

Voorafgaande aan de reïncarnatie therapie is het zinvol eerst de trauma's uit het huidige leven op te lossen. Zo kun je als het ware ruimte creëren waardoor het onderliggende probleem duidelijker zichtbaar wordt. Trauma's uit vorige levens liggen doorgaans veel dieper in het onderbewustzijn verborgen dan recente problemen. Daardoor is het voor de cliënt moeilijker zich daar goed mee te verbinden en raakt hij gemakkelijker afgeleid. Het is dus van belang dat de therapeut hem zorgvuldig in dat proces begeleidt. We vermijden daarbij ook zoveel mogelijk mee te gaan met andere innerlijke beelden en associaties die de aandacht kunnen afleiden. Voor de therapeut, als een betrekkelijk objectieve buitenstaander, ontstaat er vanuit zijn eigen boom geleidelijk aan een steeds helderder beeld van de innerlijke ervaring die nu om aandacht vraagt en hij probeert vervolgens de cliënt zo goed mogelijk in die ervaring mee te nemen door deze voor hem te verwoorden. Vrijwel altijd zal de cliënt zich daar, misschien na enig aarzelen, goed in kunnen vinden omdat hij ze herkent als gevoelens waarmee hij vertrouwd is en als thema's die in zijn leven aan de orde zijn. De emoties die hieraan gekoppeld zijn worden als volstrekt overtuigend ervaren.

Binnen de transpersoonlijke traumatherapie is de benadering van problemen uit voorgaande levens niet wezenlijk anders dan die van recente trauma's. Je kijkt naar datgene wat zich aandient en je doet wat nodig is om de verstoringen op te heffen. Bij reïncarnatie therapie blijken er ook altijd raakvlakken te zijn tussen de emotionele problemen uit dit leven en de verstoringen die vanuit een vorig leven zichtbaar worden. Vanuit de huidige problemen kunnen we dan ook de vroegere problemen benaderen en omgekeerd.

Objectieve Psychotherapie

Andere reïncarnatie therapieën benadrukken dat je, om je probleem op te lossen, inzicht moet krijgen op 4 niveaus: Mentaal, Emotioneel, Lichamelijk en Spiritueel. Het zogenaamde MELS model. Met behulp van een MELS-brug wordt vervolgens een verbaal thema gekozen dat een verbinding vormt tussen een actuele verstoring zoals 'Ik ben bang', of 'Mannen doen me pijn'⁹ en een oud trauma uit een vorig leven. Door die woorden te herhalen activeert de cliënt de onderliggende emotie, die woorden resoneren met het innerlijke trauma. Dat kan uitstekend werken wanneer je daarbij verbinding maakt met de patronen zoals die in het eigen emotionele -onderbewustzijn aanwezig zijn. De moeilijkheid bij deze benadering is echter dat er in de omringende emotionele wereld een overvloed aan vergelijkbare energieën aanwezig is, elementalen, die niet verbonden zijn met persoonlijke ervaringen van de cliënt maar die wel door dit verbale thema kunnen worden geactiveerd. Daarnaast creëer je op het moment dat je die woorden uitspreekt vergelijkbare energetische patronen. Door die woorden te herhalen en van een emotionele lading te voorzien creëer je een elementaal dat je ten onrechte kunt aanzien voor een al bestaand trauma en het is hetzelfde elementaal dat je vervolgens weer probeert op te lossen. Ook de verwachting dat je een bepaalde ervaring zult tegenkomen kan die energie al in de emotionele wereld activeren. Je kunt op deze manier dus nooit weten of je nu een MEL-brug maakt met een specifiek trauma uit een -eigen- vorig leven, ofwel met een algemeen patroon uit de emotionele wereld of met een elementaal dat je zojuist zelf hebt gecreëerd. In veel gevallen zal de cliënt zich argeloos verbinden met de emotionele structuur die hij nu tegenkomt en er vanuit gaan dat het hierbij gaat om een eigen trauma hoewel dit helemaal niet het geval hoeft te zijn. Omdat de therapeut, die vanuit persoonlijkheidsniveau werkt, geen inzicht heeft in de onderliggende verstoring kan hij de cliënt ook niet helpen in deze innerlijke wereld zijn weg te vinden. Hierdoor kunnen ook de wildste ideeën ontstaan over dat vorige leven, mensen die koningen of keizers of hogepriesters zijn geweest en allerlei avonturen hebben meegemaakt die misschien aangenaam en egostrelend zijn maar geen oplossing vormen voor zijn probleem. Wat niet wil zeggen dat mensen door deze benadering niet geholpen kunnen worden, maar je moet er ook rekening mee houden dat je zo op een dwaalspoor gebracht kunt worden wanneer je niet als kalme waarnemer kunt onderzoeken wat de waarheid is van wat zich aandient.

Bij de reïncarnatie therapie die we vanuit de transpersoonlijke traumatherapie volgen is er maar weinig aandacht voor dat vorige leven. Eigenlijk hoef je daar nauwelijks iets van te weten. Wie de cliënt daar was is tamelijk onbelangrijk voor zover het geen inzicht geeft in het trauma dat hij daar heeft opgelopen. Het gaat er vooral om je zo diep mogelijk in te leven in zijn emotionele bewustzijn terwijl hij zich *op de drempel van de dood* in dat vorige bestaan bevond. Het actuele trauma van de cliënt heeft namelijk betrekking op emoties die bij het overlijden werden vastgehouden en die vervolgens werden meegenomen naar de wereld waarin hij na zijn overlijden is terecht gekomen. Gelukkig worden ook in het bestaan tussen de incarnaties veel verstoringen opgelost maar voor zover dat niet het geval is kunnen oude verstoringen in het nieuwe leven weer tot het bewustzijn doordringen en daar vervolgens opnieuw om een oplossing vragen.

We kunnen er vanuit gaan dat er in de werelden tussen opeenvolgende incarnaties veel gebeurt, veel oude trauma's worden daar opgelost en nieuwe inzichten kunnen daar ontstaan. Het is een periode van integratie en ontspanning en voorbereiding op de volgende incarnatie: ons huidige leven. De wereld waarin de overledene terecht komt wordt onder meer bevolkt door andere overledenen die zich op verschillende niveaus van ontwikkeling bevinden, sommigen meer op de emotionele niveaus, anderen meer op de mentale niveaus en deze laatsen kunnen de eersten helpen bij het oplossen van hun problemen. Zij worden daarom ook wel 'Mental Angels' genoemd. Toch worden

⁹ Van der Maesen, R., Bontenbal, R., 2002. Handboek Reïncarnatie therapie. De tijdstroom. (p 174)

Objectieve Psychotherapie

op deze manier blijkbaar niet alle oude verstoringen opgelost en in het nieuwe leven zal er dan ook weer veel werk moeten worden verricht. Niet alleen de worsteling met de nieuwe levenservaringen maar daarnaast ook nog het oplossen van oude problemen uit vorige levens. Het zijn daarbij die oude problemen die bijdragen aan het ontstaan van nieuwe omdat ze ons wereldbeeld vertekenen. Er is dus alle reden te proberen die oude verstoringen zo goed mogelijk op te ruimen. De worsteling met oude en nieuwe problemen moet daarbij overigens niet worden gezien als een spijtige last die ons door een onrechtvaardig noodlot wordt opgelegd. Het is deze worsteling die ons levenservaring en levenswijsheid brengt en dankzij deze worsteling zullen we ooit een hoger niveau van bewustzijn kunnen bereiken.

Emoties die op het moment van overlijden worden meegenomen en die vervolgens niet worden opgelost zullen doorgaans diep doorleefde gevoelens oproepen die ook in het nieuwe leven weer actueel zullen zijn. Deze kunnen daardoor in het huidige leven veel verwarring en nieuwe verstoringen veroorzaken en de cliënt kan zich daar tijdens de sessie gemakkelijk in verliezen. Hij moet daarom in dat proces zorgvuldig worden begeleid.

Het verloop van reïncarnatie sessies

Een reïncarnatie sessie heeft ongeveer de volgende structuur:

Je maakt, vanuit de boom contact met het probleem van de cliënt en vervolgens zal de emotionele verstoring die daarmee samenhangt langzaam voelbaar en aansluitend ook zichtbaar worden in die innerlijke wereld. Soms zal dit probleem niet te herleiden zijn tot een herinnering uit dit leven en toch zo levensecht aanvoelen dat je die ervaring ook niet kunt ontkennen, alsof er een diep gevoelde emotie wordt aangeraakt. De conclusie is dan dat het om een vorig leven kan gaan en vervolgens probeer je zo precies mogelijk te ervaren wat er in dat vorige leven is gebeurd. Je probeert je daarbij steeds vollediger met die persoon uit dat vorige leven te verbinden, je probeert als het ware die ander te worden. Voel hoe die ander aanvoelt. Is het een man of een vrouw, jong of oud, een kind? Probeer het lichaamsgevoel van die persoon te ervaren, zijn gezichtsuitdrukking, de helderheid van het bewustzijn, lichaamservaringen die wijzen op ziekte of verwondingen. Probeer je te verbinden met de specifieke lichaamshouding van de betrokkene, dat helpt je om zijn emoties beter tot je te laten doordringen. Kruip in de huid van die ander en voel wat hij voelt maar doe dat vanuit de kalmte van de boom, het zielsniveau. Probeer bij die reïncarnatie ervaring ook een indruk te krijgen van de omgeving. Is het stil of juist onrustig, zijn er andere mensen om je heen of niet. Proef de sfeer. Is het beangstigend of bedreigend of juist eenzaam en verlaten. Nu begint die andere persoon geleidelijk aan vorm aan te nemen en ontstaat er inzicht in zijn omstandigheden.

Wie of wat die persoon in dat vorige leven precies is geweest of heeft gedaan is daarbij niet belangrijk, het gaat slechts om de emotionele verstoring die nu voelbaar wordt en die blijkbaar tot over de drempel van de dood wordt meegenomen.

Verwoord alles wat zich voordoet zodat jij en de cliënt samen die ervaring kunnen delen en realiseer je daarbij dat het de ervaringen zijn van de cliënt die je voor hem verwoordt. Het zijn niet jouw eigen ervaringen die je aan hem opdringt. Omdat je volledig op de cliënt bent afgestemd voel je in jezelf precies wat hij ervaart. Daarbij kun je nog steeds een onderscheid maken tussen de feitelijke ervaringen in het hier en nu en de traumatische ervaringen uit het vorige leven. De ervaringen in dat vorige leven zijn dikwijls zo beladen en verwarrend dat de cliënt daarin gemakkelijk het spoor bijster kan raken. Hij heeft dus iemand nodig die daar niet emotioneel bij betrokken is en die het innerlijke proces voor hem kan bewaken. Als therapeut beleef je die ervaring met hem mee en je verwoordt deze voor de cliënt om hem zo goed mogelijk met die ervaring te verbinden. Daarbij zorg je er tegelijkertijd voor dat hij stevig in de boom verankerd blijft en zich niet verliest in zijn emotionele verwarring. Op deze manier kun je het trauma op een zo diep mogelijk niveau ervaren waardoor je het ook op een zo diep mogelijk niveau kunt oplossen. Door de cliënt verbonden te

Objectieve Psychotherapie

houden met de boom voorkom je dat hij in zijn emotionele verwarring afdwaalt en zich verliest in bijkomstigheden. Alleen door vanuit de ziel gefocust te blijven op de essentie van het trauma kan dat ook daadwerkelijk worden opgelost.

Vervolgens kijk je, nog steeds in dat vorige leven, een stukje vooruit in de tijd. Hoe ontwikkelt het leven van de betrokkene zich verder. Overlijdt hij als gevolg van deze situatie of neemt hij dat probleem gedurende de rest van zijn leven mee totdat hij uiteindelijk, misschien na vele jaren, komt te overlijden.

Het moment van overlijden kan goed worden ervaren want het is dan alsof de betrokkene daarbij wegzweeft, er ontstaat een gevoel van ijtheid wanneer hij zijn fysieke lichaam verlaat. Er ontstaat een dromerig gevoel wanneer hij zijn fysieke lichaam heeft losgelaten en alleen nog als een wolk van emotioneel bewustzijn in het landschap aanwezig is. De fysieke aarde die hij zojuist heeft losgelaten kan hij daarbij onder zich voorbij zien glijden. Het is alsof hij zich in een cocon bevindt, afgesloten van de buitenwereld, veilig maar ook geïsoleerd, opgesloten in zichzelf. Hoewel hij niet meer beschikt over een fysiek lichaam is hij zich nog steeds bewust van zijn onopgeloste problemen en met gevoelens van verdriet, teleurstelling of frustratie zweeft hij dan, in zijn cocon, door de ruimte en de tijd.

Vervolgens kunnen we dan ervaren/visualiseren dat er lichtende gestalten zichtbaar worden die zich naar hem toe bewegen en zich over hem ontfermen. Of de lichtende gestalten die in verschillende (reïncarnatie) sessies verschijnen door ons ter plekke worden gevisualiseerd, of dat ze onafhankelijk van onszelf daar aanwezig zijn kan ik niet met zekerheid zeggen. Ik heb de indruk dat ze daar onafhankelijk van mijzelf bestaan maar het is goed mogelijk dat ze ontstaan omdat ik verwacht ze daar aan te treffen. In ieder geval spelen ze in veel ontmoetingen een belangrijke rol. Ze begeleiden de overleden cliënt naar een andere wereld die helder en licht is en overwegend wit van kleur. Omdat hij nog steeds in zijn cocon zit opgesloten kan hij zich niet echt met die andere wereld verbinden, het is alsof hij vanuit een auto over het landschap uitkijkt maar daar geen contact mee maakt. Door die lichtende gestalten wordt hij nu meegenomen naar een kleine waterval en als hij onder die waterval staat wordt die cocon langzaam van hem afgespoeld. Vervolgens wordt ook alle pijn en verdriet en frustratie die hij in zichzelf ervaart en die hij uit zijn vorige bestaan had meegenomen uit hem weggespoeld. Het is alsof de donkere energieën uit zijn lijf langzaam oplossen. Geleidelijk aan zal hij zich daardoor lichter voelen, levendiger, jonger. Helder stralend, in de kracht van zijn leven, staat hij daar tenslotte onder die waterval. Vervolgens droogt hij zich af en kleedt hij zich aan, misschien in mooie witte kleding waarna hij dan die nieuwe wereld binnen kan stappen.

Het is ook mogelijk dat hij zich, nadat alle trauma's uit hem zijn weggespoeld, uitgeput voelt en behoefte heeft aan rust. Hij wordt dan meegenomen naar een stille plek om daar te herstellen.

Aangekomen in die nieuwe wereld kan het gebeuren dat hij kennis maakt met een helder stralende gestalte die hem vriendelijk lachend begroet. Die persoon straalt zo helder dat onze cliënt de kracht van diens energie in zijn eigen lichaam kan ervaren, het is alsof hij met hem mee gaat stralen, resonerend op diens energie. Zo ontstaat er een liefdevolle en vitaliserende ontmoeting. Deze gestalte is zijn beschermengel, Augoeides die, ten behoeve van deze ontmoeting een bijna tastbare vorm heeft aangenomen

Vanuit die stralende verbinding kijkt de cliënt vervolgens terug in de tijd, in de duistere diepte van zijn verleden en daar ziet hij zichzelf, in dat vorige leven, in de pijn en de ellende die hij daar heeft meegemaakt. Maar hij kan, vanuit het licht waarin hij zich nu bevindt, ook zien dat dit vroegere leven slechts een ervaring was, een rol die hem was toebedeeld, als in een toneelstuk. Zijn werkelijke identiteit bevindt zich hier, in het licht. In de duisternis die zich in de diepte bevindt

Objectieve Psychotherapie

heeft hij slechts een tijdelijke levenservaring opgedaan, om ervan te leren. Dankzij alle levenservaringen is het mogelijk levenswijsheid te verzamelen en die levenswijsheid is uiteindelijk het doel van dit alles. Zodra dat inzicht is ontstaan kan de cliënt, hier in het licht, zich liefdevol over zijn vroegere zelf ontfermen, zijn hart voor hem openen, hem los laten en het beeld daarvan in de diepte laten verdwijnen. Het trauma is daarmee opgelost.

Eventueel kan de cliënt aansluitend, vanuit deze wereld van licht, zich met een gevoel van kracht en zelfbewustzijn verbinden met de persoon die hij in zijn huidige leven is. Vanuit het licht, kijkend naar zijn huidige aardse identiteit, zal hij daar misschien iemand ervaren die tobbed door het leven gaat en als de persoon uit het licht zich vervolgens verbindt met de aardse persoonlijkheid dan zal deze aardse persoon daardoor veel zelfbewuster en vitaler worden. Zijn huidige leven zal transformeren door deze reïncarnatie ervaring.

6 Werken met entiteiten en belagers

Als ons fysieke lichaam ophoudt te functioneren zullen we overlijden en daarmee eindigt ook ons bestaan in de fysieke wereld. Voor deze wereld zijn we dan ‘dood’ maar onze emotionele-, mentale- en causale enveloppen functioneren nog steeds en daarmee leven we dus ook verder in die subtiële werelden. Ons gevoel van identiteit verplaatst zich nu, bij gebrek aan een fysiek lichaam, naar onze emotionele envelop en van daaruit leven we dan verder in de emotionele wereld, ongeveer zoals we eerder in de fysieke wereld hebben geleefd. In onze beleving zal er dan op het eerste gezicht niet zo heel veel veranderen en in die nieuwe wereld zullen we ons dan ook snel weer thuis voelen. Vaak zullen we ons in eerste instantie niet eens realiseren dat we zijn overleden.

De overledene die nu vanuit zijn emotionele envelop in de emotionele wereld leeft noemen we een entiteit. Op de hogere niveaus van die emotionele wereld vinden we de entiteiten van overledenen die een overwegend liefdevol leven hebben geleefd. De lagere niveaus worden bewoond door entiteiten van mensen die een grotere negatieve lading bezitten. Zo komt iedereen na zijn dood terecht in een gebied dat aansluit op zijn eigen vibratie niveau. In deze emotionele wereld vinden we niet alleen overleden mensen maar ook de emotionele enveloppen van ‘levende’ mensen. Levende mensen kunnen die ‘dode’ mensen niet zien omdat die waarneming door hun etherische lichaam wordt verhinderd. Omgekeerd kunnen overledenen de emotionele envelop van levenden wel waarnemen. De emotionele wereld wordt vervolgens ook nog bevolkt door alle elementalen die zijn ontstaan door de bewustzijnsactiviteiten van haar bewoners. Ten slotte vinden we hier ook nog de emotionele enveloppen van de deva's, de engelen, die ons op onze bewustzijnsreis vergezellen. Wat we hier *niet* tegen zullen komen zijn de emotionele enveloppen van verheven wijzen. De enveloppen van hun persoonlijkheid zijn doorgaans opgelost en zij manifesteren zich vervolgens uitsluitend door middel van enveloppen op de hogere niveaus van éénheidsbewustzijn.

Na ons overlijden, als entiteit in de emotionele wereld, kunnen we daar al die verschillende levensvormen en vormen van emotionele energie ervaren die gezamenlijk het emotionele landschap bevolken. Voor levende mensen blijft dit allemaal verborgen. Wij kunnen de emotionele wereld waardoor we voortdurend worden omringd niet ervaren omdat onze etherische envelop de vibraties daarvan blokkeert. Alleen in situaties waarbij de etherische envelop beschadigd is geraakt en openingen bevat, bijvoorbeeld als gevolg van trauma's, kunnen de vibraties vanuit de emotionele wereld tot het bewustzijn van levenden doordringen. Dat zien we bijvoorbeeld bij mensen die hooggevoelig zijn.

Omgekeerd kunnen entiteiten in de emotionele wereld de emotionele enveloppen van levenden wel waarnemen. Over het algemeen zullen ze daar geen contact mee maken maar op de lagere niveaus

Objectieve Psychotherapie

van de emotionele wereld bevinden zich entiteiten die zich van deze omgangsvormen weinig zullen aantrekken. Daar bevinden zich entiteiten die zich voeden met de negatieve energie van anderen, ze parasiteren op de energie van angstige en verwarde mensen en als ze dus een emotionele envelop vinden die veel negatieve energie bevat dan kunnen zij zich daarmee verbinden. Het zijn de 'demonen' waardoor psychiatrische patiënten kunnen worden geplaagd. Over het algemeen zullen entiteiten vanuit de emotionele wereld geen toegang krijgen tot het bewustzijn van 'levende' mensen omdat de etherische envelop dit voorkomt maar bij zieke of getraumatiseerde mensen kan die envelop beschadigd zijn en openingen bevatten waardoor die entiteiten wel contact kunnen maken.

De betrokkene is zich doorgaans niet bewust van de entiteit die zich daarbij als een parasiet aan hem heeft vastgehecht maar hij kan diens energie wel ervaren en met die energie gaan mee-resoneren. Zijn stemming wordt daardoor beïnvloed en zonder aanwijsbare reden kan hij vervolgens boos of somber of gewelddadig worden. Het karakter van mensen die zo'n entiteit bij zich dragen kan hierdoor plotseling veranderen. Ze worden kil of afstandelijk of gaan zonder reden vloeken of schelden. Dat kunnen we bijvoorbeeld zien bij psychiatrische patiënten en bij dementerenden. Zo kunnen mensen die altijd aardig en vriendelijk zijn geweest plotseling agressief worden, als gevolg van de negatieve invloed van zo'n entiteit. In de literatuur komen we dit wel tegen bij mensen die door 'de duivel' zouden zijn bezeten. Binnen de Rooms Katholieke kerk waren er in het verleden speciaal opgeleide priesters om hen 'uit te drijven'. Ook in andere culturen kent men speciale rituelen om deze entiteiten te verdrijven. Die rituelen kunnen heel intensief zijn en soms zo heftig dat mensen daaraan overlijden.

Het probleem is namelijk dat deze negatieve energieën bijzonder krachtig kunnen zijn en daarbij komt dat de emotionele wereld hun thuiswereld is. Zij wonen daar en kennen er de weg terwijl de therapeut die de patiënt probeert te helpen bij het oplossen van zijn probleem in een voor hem onbekende en onzichtbare wereld werkt. Hij weet niet wie zijn tegenstander is en kan deze ook niet zien. Als gevolg daarvan bevindt de therapeut zich in een nadelige positie en is daardoor veelal niet in staat de entiteit te verdrijven. Die krachtsverhouding verandert wanneer de behandelaar zich van het emotionele niveau verplaatst naar het causale niveau. Causale energie is altijd krachtiger dan de energie op het niveau van de persoonlijkheid en vanuit de causale boom kan de therapeut die emotionele entiteit dan ook zonder al te veel problemen verdrijven. Daarvoor moet de therapeut er wel voor zorgen dat hij stevig verankerd zit in de boom en dat hij zijn cliënt meeneemt in de stabiliteit daarvan. De emotionele entiteit heeft geen toegang tot de causale wereld van de boom maar de boom heeft wel toegang tot de emotionele wereld van de entiteit. Door de cliënt helemaal te omhullen met de causale envelop van de boom zal de parasitaire entiteit kunnen worden gescheiden van zijn prooi. Vervolgens zal de therapeut vanuit de boom, met zijn causale aandacht, de emotionele belager ook verder kunnen verdrijven.

Niet al die belagers vertegenwoordigen overigens negatieve energieën. Het kan ook gaan om verwarde individuen die in de emotionele wereld de weg zijn kwijt geraakt en zich vastklampen aan een levende persoon om houvast te vinden. Door die belager uit de energie van de cliënt los te maken en hem vervolgens liefdevol naar het licht te sturen kan hij worden geholpen zijn eigen reis weer te hervatten.

Om de belager te verdrijven zal de therapeut de causale envelop van de boom zo omvangrijk en krachtig mogelijk maken zodat deze hem, samen met de cliënt, als een beschermende cocon kan omhullen. Vervolgens zal hij samen met de cliënt zo diep mogelijk in deze cocon wegzinken. De entiteit kan vervolgens vanuit het causale niveau zichtbaar en voelbaar worden als een donkere, heftig bewegende energie die beangstigend en dreigend bij de cliënt aanwezig is. Wanneer de cliënt

Objectieve Psychotherapie

nu wordt meegenomen in de causale cocon, die ontoegankelijk is voor de emotionele entiteit die zich aan hem heeft vastgehecht, dan zullen cliënt en entiteit als vanzelf en moeiteloos van elkaar worden gescheiden. De cocon fungeert daarbij als een soort filter waardoor de emotionele energie van de entiteit wordt buitengesloten en de cliënt wordt op die manier bevrijd van zijn belager. De cliënt zal de boosheid van zijn belager dan niet langer ervaren als een innerlijk gevoel maar, vanuit causaal niveau, als een uitwendige verstoring. Vervolgens zal die belager zich geïrriteerd terugtrekken en uit de belevingswereld van de cliënt verdwijnen.

Als de therapeut, of een andere hulpverlener, vanuit persoonlijkheidsniveau de strijd aangaat met de entiteit dan staat hij voor een bijna onmogelijke opgave. De entiteit is thuis in de emotionele wereld en doorgaans is hij daar dan ook veel sterker dan een therapeut die in die wereld te gast is. Die onderlinge worsteling kan vervolgens ook veel schade veroorzaken bij de cliënt in wiens emotionele envelop die strijd wordt uitgevochten. Maar wanneer de therapeut zich verplaatst naar het causale niveau dan worden de rollen omgekeerd want causale energie is altijd veel krachtiger dan de emotionele energie waarover de entiteit beschikt. Entiteiten kunnen nooit zelf op causaal niveau functioneren omdat er op dit niveau alleen harmonieuze energieën toegankelijk zijn.

In sommige gevallen willen mensen helemaal niet worden bevrijd van hun entiteiten en houden daarom die verbinding graag in stand. De entiteit geeft hen toegang tot de emotionele wereld, hij vormt daarmee ook vaak een bron van vermeende wijsheid. De betrokkene ervaart de entiteit als een gids die hem wijze raad geeft vanuit een wereld die voor hemzelf niet bewust toegankelijk is. Sommige mensen kunnen door dit contact ook zelf de emotionele energieën uit hun omgeving en de aanwezigheid van overledenen ervaren. De betrokkene ziet dit als een kwaliteit, een talent waarmee hij zich van anderen kan onderscheiden en in verschillende culturen staat hij daarmee in hoog aanzien. Zolang de entiteiten die in zijn bewustzijn binnendringen hem positieve gevoelens geven is er ook niet zoveel aan de hand. Maar als die energieën uit de hogere emotionele wereld plaats maken voor energieën uit de lagere emotionele wereld dan veranderen positieve gevoelens in beangstigende ervaringen. Zolang de betrokkene zich goed voelt blijft hij wel afgestemd op de hogere emoties en op positieve entiteiten die zich daar bevinden maar zodra het leven tegen zit, wanneer hij teleurgesteld of verdrietig of angstig is, dan zal hij zich ongewild afstemmen op de werelden van lagere emoties en daarmee zal hij die negatieve entiteiten in zichzelf ook toelaten. Ieder mens heeft op zijn tijd negatieve gevoelens en dat betekent dat mensen die zich met entiteiten verbinden op enig moment ook met negatieve entiteiten in aanraking kunnen komen. Het is dan goed je daarvan bewust te zijn en om eventueel een therapeut in te schakelen die je kan helpen dat probleem op te lossen.

7 Werken met derden zoals kinderen, kleinkinderen en (groot)ouders

Bij transpersoonlijke traumatherapie werken we vanuit het causale bewustzijn, met name vanuit het eenheidscentrum van de causale envelop, 47:2. Dit centrum is verbonden met het eenheidsbewustzijn, 46, en het is dankzij deze verbinding dat we contact kunnen leggen met het bewustzijn van de cliënt. Zo kunnen we ervaren wat er in hem omgaat en wat er nodig is om hem te helpen. Dat contact zal in eerste instantie nog heel beperkt zijn en ons, als therapeut, slechts een onvolledig inzicht geven in het bewustzijn van onze cliënt. Maar door ons vanuit dit niveau af te stemmen op de cliënt maken we ook contact met bewustzijnsniveaus die de onze overstijgen en die ons helpen het noodzakelijke inzicht te bereiken. We resoneren dan als het ware mee met een hoger bewustzijnsniveau waardoor ons eigen inzicht tijdelijk wordt verhoogd.

Vanuit ditzelfde eenheidscentrum kunnen we, via onze cliënt, nu ook contact maken met anderen, met mensen waarmee hij nauw verbonden is verbonden zoals zijn kinderen, kleinkinderen,

Objectieve Psychotherapie

levenspartners of zijn ouders. De tweede levenswet, de *'wet van de eenheid van allen'* maakt dat inzicht mogelijk. Via de cliënt kunnen we daarom ook zijn naasten ervaren maar we zijn erg beperkt in wat we daarbij kunnen zien. De eerste levenswet, de *'wet van de persoonlijke vrijheid'* beschermt de ander namelijk voor de nieuwsgierige blikken van onbevoegden. We krijgen daardoor alleen inzicht in het persoonlijke leven van anderen wanneer zij ons daarvoor hebben uitgenodigd of wanneer dat een hoger doel dient. We krijgen als therapeut, ook vanuit het eenheidsbewustzijn, geen enkel inzicht in het persoonlijke leven van de ander wanneer dat niet relevant is voor het oplossen van zijn probleem. Daarbij is het nog steeds van belang dat wijzelf zijn afgestemd op dat eenheidsbewustzijn en ons bij dat contact laten leiden door liefdevolle aandacht die de ervaring van die eenheid in stand houdt.

Datzelfde geldt ook voor het contact met anderen. Is het een liefdevolle verbinding die gericht is op het welzijn van die ander?

In de reguliere therapie moeten we toestemming vragen bij ons contact met anderen. Het is niet toegestaan persoonlijke informatie over die ander met willekeurige mensen te delen, zelfs niet met ouders of partners tenzij dat nadrukkelijk is overeengekomen of wanneer we een zorgtaak voor hen hebben. Vanuit eenheidsbewustzijn is die expliciete toestemming niet nodig maar de energetische structuur van het eenheidsbewustzijn is zodanig dat we alleen verbinding kunnen maken met de ander wanneer die verbinding in harmonie is met de wetten van het leven en met het belang van die ander.

Wanneer we nu op verzoek van onze cliënt of vanuit een groter belang contact maken met anderen zoals met één van zijn kinderen, dan verloopt dat contact heel eenvoudig en vanzelfsprekend alsof dat kind als cliënt voor ons zit. We kunnen ons vanuit de boom over hem ontfermen, hem meenemen naar de beek of naar zee, precies zoals we dat ook met de cliënt zouden doen. Ook is het mogelijk onze cliënt samen met die andere persoon in de therapie te betrekken om bijvoorbeeld de interactie tussen hen te verhelderen. Zo kunnen we een moeder samen met haar kind of haar ouders in het landschap zichtbaar maken om te ervaren hoe ze energetisch op elkaar reageren en om te onderzoeken wat er nodig is om die onderlinge relatie te verbeteren. Eventueel kan er aansluitend nog een derde persoon aan het contact worden toegevoegd zodat we een ontmoeting kunnen arrangeren tussen onze cliënt en zijn of haar beide ouders. We kunnen dan ervaren welke onderlinge spanningen er zichtbaar worden tussen onze cliënt en zijn ouders of tussen de ouders onderling en wat er nodig is die spanning op te lossen.

Mogelijke problemen bij de therapie

Werk aan de stabiliteit van de cliënt

We werken met emotionele trauma's van cliënten. Die trauma's zijn verwarrend en om daaraan te kunnen werken heeft de cliënt de stabiliteit van de boom nodig. Vooral bij weinig stabiele cliënten is het daarom van belang veel aandacht te besteden aan de stevigheid van de boom en om daar ook regelmatig opnieuw contact mee te maken. Om kwetsbare cliënten daarbij niet teveel te belasten moeten sessies ook niet te lang duren. Zonder een stevige boom kun je niet werken. Cliënten die pas een psychose hebben gehad of andere ernstige problemen hebben, kunnen de confrontatie met hun emotionele verleden vaak niet aan omdat hun boom onvoldoende stabiel is. We moeten daarom voldoende tijd nemen om de stevigheid daarvan op te bouwen, bijvoorbeeld door dagelijks, gedurende enkele weken, een bio-energetica oefening als huiswerk op te geven waarbij de cliënt steeds enkele minuten een beetje door de knieën zakt.

De stabiliteit van de boom van de cliënt moet onze voortdurende aandacht hebben en de trauma's waarmee we werken mogen zijn draagkracht niet overstijgen.

Maak het niet te ingewikkeld

Tijdens onze innerlijke reis kunnen we gemakkelijk verloren raken in de emotionele wereld. Door zijpaden te bewandelen en vooral ook door in te gaan op suggesties van de cliënt kunnen we ons gemakkelijk verliezen in een veelheid aan beelden. Wanneer die innerlijke beelden erg ingewikkeld worden dan zijn we waarschijnlijk aan het verdwalen in de emotionele wereld en de enige oplossing is vervolgens weer terug te gaan naar de causale stabiliteit van de boom.

We kunnen er vanuit gaan dat de beelden die onze cliënt ons voorhoudt emotioneel gekleurd zijn, het gaat immers om de confrontatie met zijn trauma's. Ga daar dus niet als vanzelfsprekend in mee. Gebruik de boom als anker. Tijdens de therapie ervaren we inspiratie vanuit het causale niveau. Het is zeker niet zo dat wij zelf de oplossing 'bedenken', we werken immers niet op het mentale niveau. De oplossingen die ons worden aangereikt hebben doorgaans een ontwapenende vanzelfsprekendheid. Als we tijdens de sessie even niet meer weten hoe we verder moeten gaan dan is het goed ons opnieuw met de boom te verbinden en vervolgens even rustig af te wachten. We creëren dan ruimte voor nieuwe inzichten. Als we daarentegen in de innerlijke wereld gaan dwalen en met een angstige onzekerheid op zoek gaan naar antwoorden dan kunnen we er vanuit gaan dat we in de emotionele of mentale werkelijkheid zijn terechtgekomen en dat we het contact met de ziel, met de boom, zijn verloren. We moeten dan eerst weer terug naar de kalmte en de rust van de boom om van daaruit opnieuw te kijken wat er moet gebeuren.

Probeer de emotionele verstoring uit te diepen

Wanneer de cliënt tijdens de therapie geconfronteerd wordt met zijn probleem dan moet je hem niet troosten of geruststellen, het probleem dat voor ons ligt vormt juist de toegang tot het trauma dat we willen oplossen. Als je hem tussentijds geruststelt of een fijn gevoel geeft dan verliest hij de verbinding met zijn trauma waardoor je hem de mogelijkheid ontnemt het op te lossen. Probeer het probleem tot in de kern als boom te laten ervaren, op een neutrale, niet oordelende manier, zodat het vervolgens ook vanuit de kern kan worden opgelost. Als je het trauma maar half raakt dan kun je het ook maar half oplossen. Vanuit de stabiliteit van de boom is het over het algemeen goed mogelijk het probleem onder ogen te zien zonder dat de cliënt daarbij verstoord raakt en zonder dat het gevaar bestaat dat secundaire trauma's kunnen ontstaan.

Hou de cliënt gefocust

De therapie komt er in feite op neer dat we emotionele verstoringen door middel van innerlijke beelden naar het bewustzijn brengen. De verstoringen die op deze manier zichtbaar worden kunnen vervolgens worden opgeruimd, via de ziel. De innerlijke beelden zoals we die ervaren zijn in de eerste plaats symbolische weergaven van onderliggende emotionele patronen, ze hebben soms maar weinig met feitelijke gebeurtenissen te maken. (Tenzij het om een bekend trauma gaat.) Om die beelden helder te krijgen moet de cliënt zich zo goed mogelijk -vanuit de stabiliteit van de boom- met die innerlijke ervaring verbinden. Als de verbinding niet goed is dan kan het probleem ook niet goed worden opgelost.

Wanneer we de cliënt meenemen naar een innerlijke ervaring dan is dat voor onszelf, als therapeut, vrij eenvoudig. We kijken als het ware vanaf een afstand toe bij wat er gebeurt. Voor de cliënt is het doorgaans heel wat lastiger. De ervaring heeft voor hem een emotionele lading die ze voor ons niet heeft. Hij heeft feitelijke herinneringen aan allerlei situaties die met dat innerlijke beeld verband houden. Het is dan ook niet zo verwonderlijk dat hij gemakkelijk kan afdwalen, zonder dat wij, als therapeut dat onmiddellijk in de gaten hebben. Ook kan de cliënt zich tijdens de innerlijke reis verliezen in associaties en allerlei zijpaden gaan bewandelen. Het is dus van belang dat we de cliënt goed gefocust houden. Wat tijdens die innerlijke reis van belang is en waar we ons volledig op moeten richten, naast onze afstemming op de boom, is het innerlijke beeld zoals het zich aan ons als therapeut presenteert en het innerlijke weten dat zich daarbij aandient. Dit beeld symboliseert het probleem dat we willen oplossen. Alle andere herinneringen en gedachten moeten we zo veel mogelijk negeren. Die doen slechts afbreuk aan onze focus op dat beeld.

Kijk kritisch naar jezelf

Transpersoonlijke traumatherapie is relatief eenvoudig en erg effectief. Als er tijdens opeenvolgende sessies weinig of geen vooruitgang wordt geboekt of wanneer dezelfde beelden zich keer op keer herhalen, dan doe je, als therapeut, iets niet goed. Ga dan terug naar af. Ga naar de boom en kijk van daaruit wat er gedaan moet worden. Waarschijnlijk is er geen goede verbinding met het trauma geweest of ben je aan het dwalen geraakt in de emotionele wereld. Mogelijk heb je de cliënt teveel als autoriteit gezien en ben je teveel afgegaan op zijn suggesties. Ook is het mogelijk dat je een aantal keren bij een bepaald probleem terug moet komen. Maar iedere keer zal het innerlijke beeld toch aanzienlijk veranderd moeten zijn. Zo zal het kleine kind waarmee je aanvankelijk hebt gewerkt steeds ouder en zelfbewuster worden of de verwarring ten aanzien van een bepaald probleem zal beduidend minder zijn. Als die progressie er niet is dan zien we iets over het hoofd. Dan moeten we terug naar het causale niveau van de boom en opnieuw kijken wat er is. Controleer dan in ieder geval de stabiliteit van de boom en de mate waarin je als therapeut je hart hebt geopend.

10 Sessieverslagen

De sessieverslagen hieronder geven een indruk van het verloop van de sessies. Alle ervaringen zoals die hieronder beschreven zijn vonden plaats in de innerlijke beleving terwijl de cliënt rustig op een stoel zat.

Met 'de boom' wordt verwezen naar het causale bewustzijn van waaruit steeds wordt gewerkt. Dit heeft niet de vorm van een boom maar een gewone menselijke gestalte. 'De persoonlijkheid' is het beeld van de cliënt op persoonlijkheidsniveau zoals dat in het landschap verschijnt.

Casus 1

De cliënt wordt meegenomen naar de kalme stabiliteit van de boom en van daaruit kijkt hij naar zichzelf op persoonlijkheidsniveau zoals hij daar in het innerlijke landschap aanwezig is.

Vervolgens wordt zijn vader uitgenodigd en samen lopen ze dat landschap in tot ze bij een plek komen waar twee stoelen staan. Daar gaan ze vervolgens tegenover elkaar zitten. Vader kijkt niet naar zijn zoon en deze voelt zich door hem genegeerd. Wanneer de cliënt, als boom, verder contact maakt met zichzelf als zoon, dan ontstaat er in die zoon een verstikkend, stroperig gevoel. Het is alsof zijn hele lichaam geblokkeerd raakt en omhuld is door een kleverige massa. Hij zit daar verslapt en onderuitgezakt, alsof hij geen botten meer in zijn lichaam heeft. De boom gaat naar hem toe en ontfermt zich over hem. De zoon is dan te zwak om op eigen benen te kunnen staan. De boom ondersteunt hem en brengt hem vervolgens naar de beek waar hij krachteloos in elkaar zakt. In het water wordt langzaam alle kleverigheid van hem af gespoeld en uit hem weggespoeld. Geleidelijk aan wordt hij dan weer wat steviger en tenslotte helpt hij zelf mee om de laatste restjes stroperigheid weg te halen. Uiteindelijk staat de zoon op om een stukje verderop in de beek te gaan zwemmen. Daarbij ontstaat er dan ook weer wat levenslust in hem en uiteindelijk komt hij verfrist uit het water, gereed om opnieuw de confrontatie met zijn vader aan te gaan.

Casus 2

Cliënte is 20 jaar geleden op eigen verzoek in een GGZ instelling opgenomen. Ze was toen ongeveer 20 jaar oud. Ze ging daar heen om steun te vinden maar vanaf dat moment is het helemaal misgegaan met haar. 'Ik zocht daar wat ze me niet konden geven'. 'Ik accepteerde de werkelijkheid niet', 'Ik wilde niet leven'. Kijkend naar zichzelf vanuit de boom ziet cliënte een stil en teruggetrokken meisje. Als we daar vervolgens contact mee maken dan ervaren we bij haar een gevoel van verwarring, niet weten wat te doen. Als een verschrikt konijn kijkt ze de wereld in. Ze heeft geen idee. Zoekt hulp, en verliest zich tenslotte steeds meer in een gevoel van verkramping, wanhoop, hopeloosheid.

Vanuit de boom gaat cliënte vervolgens naar dat meisje toe. Ze is bijna versteend, opgesloten als in een coma. De boom kan nauwelijks contact met haar maken maar hij brengt haar naar een klein watervalletje. Angst, verwarring en eenzaamheid worden daar langzaam van haar afgespoeld. De boom opent zijn hart voor haar en stilletjes kruipt ze dan tegen de boom aan, zoekt beschutting, nestelt zich er bijna in. In die liefdevolle verbinding komt ze een beetje tot leven maar ze zinkt daarbij vervolgens weg in een diepe slaap.

Casus 3

H. Is oud militair, hij heeft deelgenomen aan verschillende Navo missies en heeft nu een PTSS waarvoor hij langdurig maar zonder veel resultaat is behandeld.

In Bosnië, in de bergen rond Sarajevo heeft hij deelgenomen aan artillerie beschietingen waarbij veel doden zijn gevallen. Vanuit de boom wordt contact gemaakt met de soldaat die daar rondloopt en die, vanaf een heuvel, neerkijkt op het slagveld. Er is een zekere euforie over het militaire

Objectieve Psychotherapie

succes, het voelt een beetje feestelijk opgetogen. Tegelijkertijd een ervaring van verstikking en verwarring. Zijn gedrag voelt mechanisch, van binnen dood en afgestorven alsof hij afgesloten is van de diepere dimensies van zijn eigen bestaan. Alsof hij heeft opgehouden een mens te zijn en alleen nog maar een robot is.

In eerste instantie lukt het niet om vanuit de boom contact te maken met de soldaat. Hij kon er geen verbinding mee maken omdat hij zijn hart niet voor hem had geopend. We sluiten de sessie af en voor de volgende afspraak moet H. oefenen om zijn hart te openen voor die soldaat met behulp van een foto van zichzelf.

Bij de vervolg sessie lukt het beter om vanuit de boom met een open hart contact te maken. Vanuit de boom zien we hoe de soldaat als een zombie rond loopt in het landschap en daarbij geen enkel contact heeft met zijn emoties. Er is geen innerlijk kompas meer, alleen routinematig gedrag. Onder het oppervlak kun je die emoties na enige tijd wel ervaren en dan blijkt er een geweldige lading onder te zitten. Een gonzende onrust die bijna als een vulkaan omhoog komt als het uiteindelijk lukt daar contact mee te maken. Zijn hele lichaam lijkt te borrelen en het is alsof al zijn organen bewegen. Als die onrust een beetje is bedaard dan zit daar een diep verdriet onder en een gevoel van uitputting. De boom troost hem en de soldaat moet in dat innerlijke beeld wanhopig huilen. Ten slotte is er een gevoel van uitputting maar ook verstillings en sereniteit.

Casus 4

Cliënte is 21 jaar oud en heeft een dwangstoornis. Daarvoor gebruikt ze medicatie. Ze heeft veel klachten. Op haar zesde jaar heeft ze samen met een vriendinnetje naar een pornofilm gekeken en daarvan is ze zo geschrokken dat ze daarvoor vanaf haar 11de in therapie is geweest. Haar problemen begonnen toen heel onschuldig. Ze vond het moeilijk met jongens en mannen om te gaan (maar dat geldt misschien voor veel meisjes in de beginnende puberteit). Tijdens die eerdere therapie verergerden haar klachten en daarbij heeft zich ook een dwangstoornis ontwikkeld.

Als we vanuit de boom teruggaan naar de situatie waarin ze, samen met haar vriendinnetje, die pornofilm bekijkt dan zien we twee giechelende meisjes die moeten lachen om de rare dingen die ze zien. Ze zijn op geen enkel moment geschokt of verschrikt, ze zien alleen onbegrijpelijk en lachwekkend gedrag. Voor de cliënte, die vanuit zielsniveau naar haar jeugdherinnering kijkt, is dat beeld overtuigend. Het bekijken van de film was helemaal niet traumatisch maar grappig. Als we vervolgens onderzoeken waar de innerlijke spanning wel vandaan komt dan zien we een meisje dat tijdens de therapie zo onder druk wordt gezet dat ze helemaal van slag raakt.

Haar *mentale waarheid* was dat de psychiatrische problemen zijn veroorzaakt door de pornografische beelden waar ze als jong meisje nog niet rijp voor was.

De *causale waarheid* is dat haar problemen door de reacties van haar ouders en de daaropvolgende therapie zijn ontstaan. Die waarheid voelt zo vanzelfsprekend aan dat deze op geen enkel moment in twijfel wordt getrokken.

We zien hier ook het verschil in de therapeutische benadering. Cognitieve therapie volgt een voorgeschreven protocol, zonder inzicht in het feitelijke effect ervan.

Vanuit het causale niveau kijk je naar de situatie, alsof je ter plekke aanwezig bent. Op basis van de waarheid die zich zo aan je openbaart kun je beoordelen wat er werkelijk nodig is.

Casus 5

Cliënte is 39 jaar en heeft moeite met relaties. Twee jaar geleden heeft ze een kortstondige relatie gehad met een man die tien jaar ouder was dan zij. Ze is nog steeds een beetje verliefd op hem maar hij had ook wat vreemde trekjes die ze moeilijk kon benoemen. Het was een gescheiden man die geen contact meer had met zijn ex. en ook niet met zijn dochters. Ze vond hem leuk maar voelde

Objectieve Psychotherapie

zich in zijn aanwezigheid ook wel een beetje ongemakkelijk. Om die reden en omdat het seksueel niet zo soepel ging heeft ze het destijds maar uitgemaakt. Nu moet ze steeds aan hem denken en ze zou hem graag nog een keer willen ontmoeten. Ze vraagt zich af of dat wel verstandig is.

We gaan, met behulp van de boom terug naar de eerdere ontmoeting tussen cliënte en haar vriend. Als deze aan komt lopen dan verschijnt in eerste instantie een joviale, goedlachse man die ook wel een berekenende indruk maakt. Wanneer beiden vervolgens ontspannen tegenover elkaar zitten laat hij eigenlijk twee gezichten zien. Hij kijkt haar vriendelijk lachend aan maar tegelijkertijd verschijnt het beeld van iemand die zich voorover gebogen half van haar wegdraait en van haar afkeert.

Cliënte verschijnt als een onschuldig, kwetsbaar jong meisje, van een jaar of 18, dat hoopvol zijn aandacht zoekt. Hoewel de gebeurtenis twee jaar geleden plaatsvond maakt ze toch een kinderlijke indruk. Op een speelse en zorgeloze manier probeert ze hem met haar vrouwelijke charmes voor zich te winnen. Als we in dat innerlijke beeld verder contact maken met cliënte, dan ontstaat een gevoel van duizeligheid en draaierigheid. Alsof ze een beetje zeeziek op een dobberend bootje staat. We ervaren dit heel duidelijk en cliënte bevestigt dat ze dat op dit moment ook voelt. Dan komt het inzicht dat ze, in die ontmoeting, dronken of gedrogeerd is. Cliënte vertelt daarop dat ze in die tijd antipsychotica gebruikte en dat ze op die avond samen alcohol hadden gedronken. In de situatie die we samen bekijken is ze een verward jong meisje dat een beetje dronken is. Wanneer we vervolgens opnieuw naar haar vriend kijken dan ziet hij er vals en grijnzend uit. Hij is als de wolf van de 7 geitjes. Het is duidelijk dat hij misbruik maakt van de situatie. Ze realiseert zich nu wat er werkelijk gebeurd is die avond. “Wat een smeerlap”, zegt ze.

De boom ontfermt zich nu over het jonge meisje dat onschuldig en kwetsbaar is. Vervolgens kijkt ze naar die vriend en laat hem merken dat ze hem doorzien heeft. Hij verdwijnt dan in de verte alsof hij weet dat hij betrapt is. Cliënte heeft het gevoel dat de verbinding met hem nu verbroken is. De boom en het meisje blijven achter. Het jonge meisje kwetsbaar maar opgewekt, speels en zorgeloos, de boom als een stabiel anker.

Casus 6

Cliënte is 4 jaar oud bij het ontstaan van een trauma dat haar hele leven heeft bepaald. Haar moeder heeft dan een acute psychose en wordt door enkele hulpverleners naar een ziekenhuis gebracht. Verward en gedesoriënteerd staat het meisje erbij. Ze houdt moeders rokken vast, in de hoop een gevoel van veiligheid bij haar te vinden maar als moeder dan zonder reactie verdwijnt raakt het kind tenslotte hysterisch overstuurd. Vanuit de boom ziet cliënte deze gebeurtenis van meer dan 50 jaar geleden aan zich voorbij trekken. Zonder veel succes probeert ze vervolgens om contact te maken met het kleine meisje. De emoties van het meisje zijn volledig geblokkeerd, alsof ze achter een muur verborgen zitten. Oppervlakkig gezien lijkt het meisje nu rustig maar daaronder is de geblokkeerde energie voelbaar. De boom heeft bij deze confrontatie veel van zijn aanvankelijke stevigheid verloren. We gaan dus terug naar de boom om de verbinding daarmee te verbeteren en ondernemen van daaruit een nieuwe poging contact te maken met het meisje. Nu lukt het de boom wel het passieve meisje tegen zich aan te drukken en haar te troosten en na enige tijd borrelt de energie dan bijna letterlijk uit haar omhoog. Een grote bol van energie stroomt vanuit haar buik naar boven en heftige kreten ontsnappen uit de keel van het meisje. Cliënte zit daarbij rustig op haar stoel maar de energie stroomt golvend door haar hele lichaam. Vervolgens is cliënte zo uitgeput dat ze te vermoeid is om verder te gaan.

Tijdens de volgende sessie kijken we weer naar het meisje. Bewegingloos staat ze daar, als in shock. Er is een gevoel van verstarring, een verstijving waardoor het ademen moeilijk gaat. Vanuit de boom wordt het meisje dan omarmd en getroost. Eerst wordt haar vertrouwen gewonnen, dan is er een langzame toenadering en ten slotte begint het meisje dan zachtjes en wanhopig tegen de

Objectieve Psychotherapie

boom aan te huilen. Er vindt dan een energetische ontlading plaats. Bij de boom op schoot zittend komt ze langzaam tot rust waarna ze in een diepe slaap valt.

Casus 7

Cliënte is in het verleden met een psychose opgenomen geweest in een ziekenhuis. In de sessie ervaart ze dat ze daar verward en angstig heen en weer loopt, schreeuwend drukt ze haar gezicht vervolgens in een kussen. De boom ontfermt zich over haar en ervaart daarbij een ontlading die haar een zwalkend en draaiërig gevoel geeft alsof ze aan de rand van een afgrond staat. Daarbij ervaart ze een beklemmende angst als van een dreigende ondergang. Aansluitend wordt cliënte, in dat innerlijke beeld, op bed gelegd, tintelend van vibratie, in foetushouding, klappertandend van onrust. Langzaam komt ze tot rust terwijl de energie van al deze onrust door de boom wordt afgevoerd. Uitgeput blijft ze tenslotte in bed liggen, te vermoeid om verder nog iets te doen.

Bij de volgende sessie gaan we terug naar de traumapersoonlijkheid die daar in het ziekenhuis was achtergelaten en die nog steeds heel verdrietig en somber is, bang voor wat de toekomst zal brengen. De energie van de psychose is weg maar ze voelt zich heel verdrietig en verloren. Haar hele wereld is ingestort, ze heeft een hartverscheurend verdriet. Alsof er een orkaan in haar leven heeft gewoed die alles in puin heeft achtergelaten. Ze weet niet wat haar is overkomen en ze weet ook niet hoe ze verder moet. Ze ervaart alleen maar leegte en wanhoop.

Opnieuw wordt ze getroost vanuit de boom. Het lukt maar moeilijk om vanuit de boom contact met haar te maken. De ontlading vindt maar moeizaam plaats maar lukt uiteindelijk toch en de energie stroomt dan als een storm door haar heen. De boom geeft haar daarbij liefdevolle aandacht.

Tenslotte is er een vermoeid gevoel van geborgenheid en zo komt ze tot rust. De herinnering aan de psychose is er nog wel maar die is mentaal, zonder dat deze nog veel emotionele lading heeft.

Casus 8

Cliënt is oud militair. Hij heeft onder andere ervaringen in Afghanistan waar een raketinslag plaatsvond op enkele meters afstand met meerdere doden en gewonden tot gevolg. Hij was zelf nauwelijks gewond en aansluitend heeft hij geholpen bij de verzorging van andere, soms ernstig gewonde slachtoffers. Terugdenkend daaraan kan hij zich niet meer zoveel herinneren. Hij schrikt nog steeds van het geluid van de raket, als hij iets hoort dat daar op lijkt. Vanuit de boom terugkijkend naar zichzelf, terwijl hij anderen helpt, ontstaat een zweverig en gedesoriënteerd gevoel en hij ervaart vooral richtingloosheid en verwarring. Als hij vanuit de boom verder contact maakt met de soldaat dan lijkt het alsof hij gedissocieerd is en een deel van hem als een verschrikte vogel om hem heen cirkelt. Als hij zich bewust wordt van die rondfladderende energie ontstaat een gevoel van angstige verwarring. Om contact te maken met deze energie probeert de boom zich, vanuit zijn hart, daarmee te verbinden. Hij moet zijn hart ervoor openen om dit deel van hemzelf vervolgens in zijn hart op te kunnen nemen. Dan wordt het even rustig maar al snel ontwikkelt zich een fysiek gevoel van trillen en beven en schudden. Als hij fysiek weer een beetje tot rust is gekomen wordt er een diepe panische angst voelbaar, als een babytje dat in totale verwarring is. Nadat dit babytje is getroost door de boom en de spanning zich heeft kunnen ontladen ontstaat langzaam een gevoel van kalmte. De vibratie, als blijk van energetische ontlading, gaat dan nog een poos door.

Casus 9

Cliënte is een vrouw van Turkse afkomst die zich hier ontheemd voelt. Ze heeft er aanvankelijk veel moeite mee om de stevigheid van de boom te ervaren maar uiteindelijk lukt het toch redelijk. Vanuit de boom kijkt ze naar zichzelf zoals ze in het dagelijkse leven aanwezig is. Daarbij wordt een in zichzelf gekeerde, wat sombere en stille vrouw zichtbaar die op het eerste gezicht weinig

Objectieve Psychotherapie

emotioneel is. Vervolgens volgt in die innerlijke wereld een ontmoeting met haar moeder. Deze wordt ervaren als een ongelukkige, verdrietige vrouw die een gevoel van beklemming en onrust meebrengt. Het is een liefdevolle ontmoeting waarin somberheid en zwaarte overheersen. Wanneer we vervolgens in het innerlijke landschap contact maken met cliënte, als dochter zittend tegenover haar moeder, dan verschijnt er een ongeveer 16 jarig meisje dat een gevoel van verstikking meebrengt. We ervaren haar als verdrukt, ingesnoerd en wanhopig. Cliënte kan aanvankelijk slechts aarzelend in dat beeld meekomen maar langzaam wordt er nu een meisje zichtbaar dat als een mummie helemaal vast zit in het gips. Alleen haar ogen zijn te zien, die kijken onrustig heen en weer. Haar moeder ziet het maar is niet bij machte iets te doen. Vanuit de boom gaat cliënte het meisje helpen. Voorzichtig knipt en zaagt ze haar uit het gips. Verslapt en gedesoriënteerd komt ze daar dan uit tevoorschijn. Ze is zo verzwakt dat ze ondersteuning nodig heeft van de boom die haar vervolgens naar de beek begeleidt. Samen zitten ze aan de rand van het water. De boom overgiet haar met water waardoor haar lichaam steviger wordt en ze meer bij bewustzijn komt maar daardoor neemt het gevoel van verdriet alleen maar toe. Zachtjes begint het meisje, leunend tegen de boom, te huilen. Vanuit de boom opent cliënte haar hart voor het meisje. Energie begint te stromen. Na de emotionele ontlading ontstaat er een kalm gevoel van sereniteit. Het meisje wordt stil en een allesoverheersend gevoel van vermoeidheid geeft aan dat we de sessie hier moeten afsluiten. De boom legt het meisje in het gras, op en onder een deken, om te gaan slapen. Hij houdt haar hand vast en liefdevol waakt de boom nu over het slapende meisje.

Cliënte geeft aan dat ze de blokkade in haar lichaam herkent. 'Ik voel mijn lichaam niet, het is alsof het dood is', zegt ze. Dit was eigenlijk de eerste echte sessie die ze volledig kon meeleven. Voor het eerst begreep cliënte ook wat eigenlijk de bedoeling was van deze werkwijze.

Tijdens de volgende sessie werken we opnieuw met de moeder. Onder de boom zit ze stil tegenover haar dochter. Het voelt zwaar, ze hebben teveel aan hun hoofd. Eerst ervaart de dochter vooral bezorgdheid voor haar moeder maar geleidelijk aan ontstaat er een gevoel van zwaarte, wegzakken, terugtrekken uit de wereld. In dit innerlijke beeld heeft de dochter ongeveer de eigen leeftijd van de cliënte. Ze verstijft steeds verder, alsof ze van hout wordt, half slapend, ogen nauwelijks open. Vermoeid en verdrietig kijkt ze soms hulpeloos om zich heen. De boom ontfermt zich dan over haar en leidt haar, strompelend, naar de beek.

Het water van de beek spoelt de verstijving weg maar dan ontstaat een gevoel van slapte, alsof ze geen botten meer in haar lijf heeft. Helemaal onderuitgezakt en half slapend zit ze nu tegen de boom aan, als een lappenpop. Ze voelt zich steeds verdrietiger worden en ze verzet zich bijna tegen het ontwaken in een wereld waarin ze niet wil zijn. Gevoelens van wanhoop en verdriet komen steeds nadrukkelijker in haar bewustzijn. De boom opent zijn hart voor de dochter en slaat zijn armen om haar heen. Dan begint de dochter, tegen de boom aanliggend, langzaam te huilen. Een stroom van emotie golft tenslotte door haar heen. De energie is ook door cliënte duidelijk te voelen maar in haar ervaring nog niet heel erg krachtig. De spanning borrelt vanuit haar buik omhoog naar haar borst en door haar keel naar buiten. Uiteindelijk is er een gevoel van opluchting en ontspanning. De dochter gaat tenslotte vermoeid maar rustig slapen. De boom zit zorgzaam naast haar.

Wanneer we elkaar weer spreken blijkt dat ons werk nog niet tot een doorbraak heeft geleid. Wel is de boom inmiddels veel steviger geworden.

Moeder komt weer vanuit de verte aangelopen, ze is opgewekter, de dochter is groter en zelfbewuster dan bij eerdere ontmoetingen. Als de twee vrouwen onder de boom tegenover elkaar

Objectieve Psychotherapie

zitten dan overheerst de blijdschap van de ontmoeting al ligt er een sluier van tragiek overheen. Ik overleg met cliënte of het vanuit haar cultuur gepast is om samen met haar moeder naar het strand en de zee te gaan. Daar heeft ze geen bezwaar tegen. Als ze over de duinen naar de openheid van het strand lopen en uitkijken over de oneindigheid van de zee ontstaat een innerlijk gevoel van ruimte en vrijheid. Cliënte kan dieper ademen, er is een gevoel van opluchting. Dan gaat ze tot haar middel het water in, haar moeder blijft op het strand achter. Cliënte ervaart hoe de zee haar sombere gevoelens wegspoelt. Ze dompelt haar hoofd onder water waarbij steeds meer een gevoel van bevrijding en opluchting ontstaat en van speelsheid. Moeder staat aan de kant met haar voeten in het water glimlachend en wat aarzelend toe te kijken. Ze wil wel in het water maar durft niet goed. Dan neemt de dochter haar bij de hand en voert haar een stukje mee in zee. Ook moeder spoelt zich nu af in het zeewater. Een golf van emotie stroomt nu ook door moeder heen. Er ontstaat ruimte en opluchting en een gevoel van bevrijding die overgaat in opgewektheid. Zorgeloos spelen ze vervolgens samen in het water, ze voelen zich vrij. De zorgen die er nog zijn voelen niet meer zo drukkend aan; er is ruimte ontstaan. De vrouwen komen na verloop van tijd weer uit het water en laten zich op het strand drogen in de zon. Daarna gaan ze als twee vriendinnen, opgewekt pratend terug naar de stoelen in het landschap. De dochter bedankt de moeder, deze is ontroerd en begint een beetje te huilen. Zij bedankt ook haar dochter. Vervolgens vergeven ze elkaar. Dan nemen ze afscheid van elkaar en tenslotte loopt moeder langzaam bij haar dochter weg. De dochter voelt zich vrij maar ook achtergelaten en weet niet goed aan welke innerlijke ervaring ze de voorkeur zal geven. Ik vertel haar dat het doel van de opvoeding is dat de kinderen uiteindelijk onafhankelijk worden van hun ouders en dat zij dat voor haar eigen kinderen ook zou willen. Dan kan ze het afscheid van haar moeder goed accepteren en een ervaring van kracht en innerlijke autoriteit in zichzelf toelaten. Terwijl moeder, glimlachend, langzaam in de verte verdwijnt ervaart cliënte nu een gevoel van autoriteit en verantwoordelijkheid. Ze voelt zich gemotiveerd. Er ontstaat zelfbewustzijn en vertrouwen. 'Dat ik alles kan doen'. 'Het is alsof ik een nieuw gevoel heb gekregen dat ik nog nooit eerder heb gehad. Het is de eerste keer dat ik me echt opgelucht voel. Ik hoop dat dat gevoel zo blijft.' Ik leg haar uit dat het gevoel eerst nog zal verdwijnen maar ook steeds weer opnieuw en in toenemende mate zal terugkomen. Uiteindelijk zal ze zich steeds sterker gaan voelen als we alle problemen hebben opgelost. 'Nu begrijp ik pas wat de bedoeling is van de therapie, ik had het eerder nooit echt helemaal begrepen.'

Casus 10

De moeder van cliënte komt vanuit de verte aangelopen. Ze heeft iets bezitterigs, alsof ze haar armen al van verre naar haar dochter uitstrekt. De dochter heeft een gevoel van afhankelijkheid ten aanzien van haar moeder. In het landschap, op twee stoelen tegenover elkaar zittend, is moeder overbezorgd en verdrietig. Ze omvat haar dochter met heel haar aandacht. De dochter voelt zich schuldig en verdrietig alsof ze tekort geschoten is naar haar moeder. Als we meer contact maken met de dochter dan voelt die zich onzeker en op haar hoede. Ze wil haar moeder tevreden stellen maar ervaart vooral frustratie, verwarring en machteloosheid. Het veroorzaakt een gevoel van verstikking en steeds duidelijker het besef gevangen te zitten. Het is alsof ze ingezwachteld is, beklemd en bewegingsloos.

Als de cliënte vervolgens, vanuit de boom, de zwachtel voorzichtig afwikkelt dan ontstaat er een fysiek gevoel van bevrijding. Maar ook een ervaring van verwarring en desoriëntatie en de afdrukken van de zwachtels zijn op haar huid zichtbaar. Ondersteund door de boom loopt ze vervolgens naar zee. Daar, in het water, ervaart ze een intens gevoel van ontroering, bevrijding en opluchting. Alsof een lange periode van ontbering kan worden afgesloten.

In zee wil de druk op haar borst niet helemaal verdwijnen. Het voelt nog niet helemaal vrij.

Objectieve Psychotherapie

Moeder wordt daarom uitgenodigd ook naar zee te komen. Eerst wil ze dat helemaal niet. Er is veel aarzeling bij moeder maar voorzichtig gaat ze dan toch met haar dochter mee. Uiteindelijk zijn ze samen in het water aan het spelen en spartelen, ze worden vrolijk en zorgeloos. Druk pratend komen ze tenslotte uit het water. Drogen zich af en kleden zich aan als twee gelijkwaardige volwassenen. Terug naar de stoelen bedanken en vergeven ze elkaar.

Moeder verdwijnt uiteindelijk in de verte en er ontstaat een gevoel van ruimte en vrijheid.

Het voelt nog onwennig aan, cliënte is nog een beetje shaky. Ze moet nog even rust nemen maar ze voelt zich bevrijd.

Casus 11

Cliënte heeft een langdurige psychiatrische aandoening. Ze heeft meerdere psychoses gehad waarbij ze tamelijk agressief is geweest. Ze gebruikt nog steeds antipsychotica. Als gevolg van haar aandoening heeft ze, in dit leven, verschillende trauma's opgelopen die we inmiddels hebben opgelost. Nu gaan we op zoek naar de emotionele verstoringen die hebben bijgedragen aan het ontstaan van haar psychiatrische aandoening, naar problemen die ze heeft meegebracht uit vorige levens.

Vanuit het causale niveau maken we contact met de cliënt en dan ervaren we langzaam een gevoel van verwarring en ontreddeering waarbij ze steeds bozer en machtelozer wordt. Het groeit uit tot een totale wanhoop en diepe woede. De persoon die we ervaren voelt aan als een vrouw, niet heel jong maar ook niet oud. Haar bewustzijn voelt verdoofd aan, er zijn nauwelijks gedachten. Als ik zoek naar situaties die een dergelijk gevoel kunnen veroorzaken dan dringt zich het idee op dat ze een kind heeft verloren. Niet door een tragisch noodlot maar door boze opzet en bij dit inzicht ontstaat het beeld van een grijnzende man. Zo ongeveer voelt het aan voor een moeder haar kind te verliezen. Dit gevoel is zo overtuigend dat het ver uitrijst boven een 'bedachte' ervaring.

Al deze emoties ervaren we vanuit de kalmte van de boom van waaruit we slechts waarnemer zijn. We zijn getuige van de heftigheid van die gebeurtenissen zonder dat de emoties ons werkelijk gaan overheersen. Het gevoel van ontreddeering van de vrouw waarnaar we kijken gaat over in een soort razernij en controleverlies. Ze lijkt helemaal buiten zichzelf van woede en verdriet (hoewel de cliënte al die tijd natuurlijk rustig op haar stoel zit). Na enige tijd wordt het stil en er ontstaat een ervaring van ruimte, van expansie. Het is alsof het lichaam oplost en z'n stabiliteit verliest. Er is een vrij plotselinge overgang naar een gevoel van sombere acceptatie. De betrokkene is nu overleden en we ervaren de gevoelens die na het overlijden resteren. Dat plotselinge overlijden is niet van ouderdom maar zou op zelfdoding kunnen wijzen. Het gevoel van verwarring en ontzetting ligt als een schil om haar heen. Ze houdt zich klein, alsof ze gevangen zit in een cocon. Weggedoken in die omhulling voelt het rustig maar zodra ze de wanden aanraakt ervaart ze de emoties weer in volle hevigheid. Zo doolt ze, omsloten door haar cocon, door de leegte.

Uiteindelijk merkt ze enkele lichtende gestalten op die bij haar in de buurt zweven. Daar maakt ze contact mee en deze gestalten nemen haar vervolgens mee omhoog en begeleiden haar naar een wereld van licht. Heel aarzelend laat ze zich meevoeren naar die wereld, alsof ze zichzelf onwaardig vindt daar te komen. Ze strompelt, helemaal in elkaar gedoken, maar wordt zorgzaam ondersteund door lichtende gestalten en uiteindelijk komt ze uit bij een meertje. Er is een rotsformatie te zien en uit die rotsen stroomt een klein watervalletje naar beneden. Ze blijkt dan omhuld te zijn door een dikke laag taai en elastisch materiaal dat elke beweging lijkt te belemmeren. De lichtende gestalten begeleiden haar naar het watervalletje en helpen haar zichzelf in het water schoon te spoelen. De taaie elastische schil blijft lang om haar heen zitten. Daarin voelt ze zich gevangen, machteloos en ontreddeerd, zonder het vertrouwen daar ooit nog uit te kunnen komen. Die omhulling ontwikkelt zich tot een taai, leerachtig vlies dat ze uiteindelijk kan

Objectieve Psychotherapie

opensnijden. Ze worstelt zich er uit. Eerst haar hoofd en haar schouders, dan haar armen en de rest van haar lichaam. Het is een moeizaam gevecht. Tenslotte komt ze uit die schil tevoorschijn, naakt, nat en kwetsbaar. Ze is dan totaal uitgeput. Door de lichtende gestalten wordt ze naar de kant begeleid. Daar wordt ze geholpen zich af te drogen en aan te kleden. Met moeite maakt ze nog contact met een stralende persoon die daar op haar staat te wachten en die haar weinig meer dan een verdrietige glimlach ontlokt.

Cliënte kan zich goed met die beelden identificeren. Haar eerste reactie is een gevoel van herkenning en acceptatie. Ze is volledig uitgeput. We moeten de sessie afronden en een volgende keer voortzetten.

Casus 12

Cliënte heeft een psychotische stoornis. Ze heeft enkele jaren geleden een zware psychose gehad. 'Het was vreselijk en het duurde heel lang'. Tijdens haar psychose heeft ze iemand onterecht beschuldigd van seksueel misbruik. Inmiddels probeert ze haar leven weer op de rails te krijgen maar ze gebruikt nog steeds antipsychotica. Op zoek naar de oorzaak van haar psychose maken we contact met de diepere emotionele gevoelens die klaarblijkelijk uit een vorig leven afkomstig zijn. We ervaren dan in de eerste plaats heel veel verdriet, dat verandert in angst en uitgroeit tot een gevoel van grote paniek. Omdat het bewustzijn zacht en mild aanvoelt krijgen we de indruk dat het om een vrouw gaat, ze zal zo'n 25 jaar oud zijn. Wanneer we dieper in haar bewustzijn kruipen ervaren we iemand die angstig in een hoekje zit weggedoken. De knieën opgetrokken tegen de borst, de armen daaromheen. Je voelt je bijna in deze lichaamshouding gedwongen worden. Ze zit daar bevend en transpirerend, bang ontdekt te worden. Wanneer ik deze innerlijke gevoelens tegenover de cliënt verwoord kan ze dat heel goed beamen en geleidelijk aan zinkt ze dieper in die ervaring weg. De spanning die de vrouw in ons innerlijke beeld ervaart wordt steeds groter alsof een dreigend gevaar steeds dichterbij komt. Dan wordt ze blijkbaar gevonden, ze raakt totaal overstuurd. Verschillende mannen vergrijpen zich vervolgens aan haar. Ze is helemaal buiten zichzelf van angst en afschuw. Radeloos en machteloos. We blijven hierbij verankerd in de boom. Tenslotte wordt het stil. Helemaal in zichzelf gekeerd zweeft ze boven de wereld, ze wil met niets verbinding maken. Ze is angstig en verward en ze voelt bijna verwilderd aan. Dit alles overkomt de vrouw uit dat vorige leven, in ons innerlijke beeld. De cliënte in dit leven ervaart dit alles vanaf enige afstand maar kan zich gemakkelijk in dat beeld herkennen. Het is van belang ervoor te zorgen dat de cliënte zich voldoende met de energie van dat innerlijke beeld verbindt om het te kunnen oplossen maar niet zoveel dat ze zich daarin verliest en op die manier een secundair trauma zou kunnen oplopen. Daarvoor moet ze tijdens de hele sessie zorgvuldig met de boom verbonden blijven.

Als we over deze ervaring praten vertelt B, tijdens de sessie, dat dit precies zo aanvoelt als tijdens haar psychose. 'Dat was afschuwelijk', zegt ze. Na verloop van tijd ontfermen enkele lichtende gestalten zich over haar. Die voeren haar mee naar een wereld van licht. In elkaar gedoken en verward gaat ze mee. Zo af en toe bijt ze van zich af als een gewond dier maar uiteindelijk laat ze alle spanning van zich afspoelen onder een kleine waterval. Ze is dan volledig uitgeput maar er komt ook weer een kalme zachtheid in haar bewustzijn. Dan wordt ze begeleid naar een rustig hutje, midden in de vriendelijke natuur. Daar gaat ze uitgeput slapen, te vermoeid om nog iets te doen.

Casus 13

Cliënte is een vrouw van in de dertig. Meer dan tien jaar geleden heeft ze een burnout gehad maar daar is ze nog steeds niet helemaal van hersteld. Het hele leven valt haar zwaar maar ze kan daar niet echt een oorzaak voor aangeven. Aan haar huidige problemen en aan de oorsprong van haar burnout hebben we gewerkt en nu gaan we op zoek naar eventuele onderliggende problemen; uit

Objectieve Psychotherapie

een vorig leven. We maken contact met haar diepere gevoelens en dan ervaren we een druk op de borst die na verloop van tijd steeds verstikkender wordt. Het beeld ontstaat van een iets oudere vrouw die zich misselijk en ziek voelt. Ze zit voorover geleund in bed. Het lukt haar nauwelijks te ademen, ze hoest voortdurend, ze is somber en wanhopig. Ze zou TBC kunnen hebben is een gedachte die zich opdringt. Uiteindelijk lijkt ze zich langzaam te schikken in haar lot. Ze is dodelijk vermoeid en wil niet meer verder vechten om te overleven. Langzaam ontwikkelt zich dan een kalm gevoel van zachtheid en verdriet in haar. De pijn op de borst en het verstikkende gevoel nemen langzaam af. Het lijkt alsof ze uit haar lichaam zweeft. Er is een ervaring van stilte maar ze is ook nog steeds omhuld door een gevoel van moedeloosheid en vermoeidheid die als een sluier over haar heen liggen en die haar als het ware verbinden met een grauwe wereld waarin ze ziek was. Cliënte bekent dat ze deze gevoelens ook in haar huidige leven nog steeds heeft. Na verloop van tijd maakt ze contact met lichtende gestalten die als het ware boven haar zweven en die haar meenemen naar een witte wereld. Daar begeleiden ze haar naar een meertje en onder een watervalletje worden dan alle spanningen van haar afgespoeld. Het is alsof de sluier van vermoeidheid en somberheid langzaam in het water oplost en als een grauwe vertroebeling wordt meegenomen, stroomafwaarts, naar de diepte. Geleidelijk aan ervaart ze weer wat levenslust en de oude vermoeide vrouw verandert in een vitale jonge vrouw in de bloei van haar leven. Dan komt ze uit het water, ze droogt zich af en kleedt zich aan. In de verte ziet ze dan een stralende, lichtende gestalte die vriendelijk lachend naar haar toe komt. Een liefdevol gevoel van ontroering vult haar hart. De krachtige vibratie van die lichtende gestalte geeft haar een gevoel van expansie, alsof ze samen met hem begint te stralen. Dieper ademend, met een kalm gevoel van liefdevolle aandacht kijkt ze terug naar de sombere wereld waar ze vandaan is gekomen. Daar ziet ze die oudere zieke vrouw die ze ooit is geweest en dan realiseert ze zich dat dit slechts een ervaring was, een rol die ze ooit heeft gespeeld. Haar ware 'zelf' kijkt daar nu als een toeschouwer op neer. Zodra ze tot dat inzicht is gekomen lost het beeld van de oude vrouw en van haar moeizame leven langzaam op. Het voelt niet langer als een last die de cliënt met zich moet meedragen.

Casus 14

Een moeder benadert mij in verband met haar dochter van 12 die moeilijk contact maakt met andere kinderen nu ze in de brugklas zit. Ze zit wel in een meidengroepje en wordt ook uitgenodigd op feestjes maar het lijkt allemaal niet van harte te gaan.

Als we vanuit de boom naar haar kijken dan zien we een meisje met een masker van vrolijkheid waaronder ze heel erg krampachtig en verdrietig is. Als we vervolgens dieper in dat beeld wegzinken dan wordt een ongeveer 6 jarig meisje zichtbaar, ergens in een vorig leven, op het moment dat ze door haar ouders bij vreemden wordt achtergelaten. Wanhopig en hartverscheurend huilend ziet ze haar ouders vertrekken zonder dat die verder nog naar haar omkijken. Niet omdat ze haar negeren maar omdat het afscheid ook voor hen te moeilijk is. Het meisje wordt in de steek gelaten zonder dat ze begrijpt waarom en verward blijft ze achter. Na verloop van tijd schikt ze zich in haar lot, ze gedraagt zich zoals van haar wordt verwacht maar onder het oppervlak lijken al haar gevoelens te zijn afgestorven. Machteloos beweegt ze zich door haar leven, ze doet wat ze moet doen maar kan niets meer voelen. Ook als ze later zelf kinderen krijgt zijn haar gevoelens grotendeels bevroren. Uiteindelijk sterft ze en onder de waterval worden al haar geblokkeerde gevoelens -met heel veel moeite- van haar afgespoeld. Al haar onderdrukte emoties kunnen nu vrij komen en uiteindelijk verzinkt ze dan ook in een wanhopig verdriet waarbij ze door de boom wordt getroost. Kalm maar totaal uitgeput wordt ze tenslotte naar een stil plekje gebracht waar ze in slaap valt terwijl de boom over haar waakt. Bij een volgende sessie moeten we haar verder helpen om haar kracht weer te hervinden.

Objectieve Psychotherapie

Bij de vervolgsessie zien we een meisje dat onzeker in een hoekje zit maar belangstellend om zich heen kijkt. Ze durft niet tevoorschijn te komen maar na verloop van tijd wordt ze toch vriendelijk meegenomen naar de waterval. Zelfbewust gaat ze nu zelf onder het stromende water staan. Met haar hoofd en schouders naar achteren en armen schuin naar beneden laat ze het water over zich heen stromen en geniet ze van de koelte van het water terwijl haar zelfvertrouwen groeit. Na een poosje krijgt ze oog voor het strand en de zee die ze een stukje verder kan zien. Stilletjes loopt ze naar zee en laat zich in het water glijden. Opgewekt en zorgeloos zwemt ze in het water en laat zich dragen op de golven. Na verloop van tijd gaat ze terug naar het strand en als ze uit zee loopt is ze veranderd in een zelfbewuste, wat verstilde jonge vrouw. Ze vouwt haar badlaken om zich heen en laat zich vervolgens in de zon drogen. Dan richt ze zich op en kijkt in de verte naar een dorpje en naar de mensen die ze daar ziet. Zelfbewust en vol zelfvertrouwen kleedt ze zich aan en loopt daar naartoe, zich bewust van haar eigen aantrekkelijkheid.

Casus 15

Cliënte had een heel goede band met haar vader en vindt het eigenlijk niet nodig een sessie met hem te doen om eventuele verstoringen tussen haarzelf en haar vader op te ruimen. Wanneer ze hem dan toch in de innerlijke wereld ontmoet maakt hij een vitale indruk. Dit is een ontmoeting op basis van gelijkwaardigheid. Vader is kalm en ontspannen. De dochter is blij hem te zien maar geleidelijk aan wordt ze steeds meer gespannen en verandert daarbij in een meisje van een jaar of 11. Dan herinnert cliënte zich dat haar vader in die periode een nieuwe partner had. Deze vrouw had een hekel aan haar. Er was een voortdurend conflict waar haar vader helemaal geen oog voor had. Cliënte, als meisje, voelt zich misselijk en onrustig maar haar vader kijkt niet naar haar om. Ze voelt zich eenzaam en verdrietig en maakt een totaal verloren indruk. Ze is broodmager. Bij het verdere contact lijkt het wel alsof een deel van haar oplost en onstoffelijk wordt. Als een wolkje. Er zijn dan twee trauma-dochters, een mager meisje en een onstoffelijk wezentje. Door haar hart voor beiden te openen komt er weer verbinding tot stand en vloeien de twee weer samen. Er ontstaat een gevoel van thuiskomen alsof eindelijk een ervaring van groot verlies is opgelost.

‘Vader heeft mij toen niet begrepen’ zegt ze maar ze kan hem toch moeiteloos en liefdevol bedanken en vergeven. ‘Ik hou van je’, zegt ze en er is ook een grote genegenheid voelbaar van de vader voor zijn dochter. Na het afscheidsritueel verwijderd vader zich en creëert zo een grote ruimte waarin zijn dochter zichzelf kan zijn.

Casus 16

Cliënt heeft een manische psychose. Ik heb hem enkele keren gesproken en samen hebben we eraan gewerkt zijn stabiliteit te verbeteren om hem wat van zijn zelfvertrouwen terug te geven. Dan gaat hij een maand in dagbehandeling in een psychiatrisch ziekenhuis en krijgt daar onder andere psycho-educatie om hem te leren met zijn aandoening om te gaan. Als ik hem vervolgens weer spreek is hij ontmoedigd en somber en verwacht nauwelijks nog ooit te zullen herstellen. De stevigheid die hij eerder ondanks zijn ziekte had gehad is vrijwel volledig verdwenen. Het kost dan ook heel wat moeite hem opnieuw met de boom te verbinden maar uiteindelijk lukt dat dan toch. Vanuit de boom kan hij terugkijken naar zichzelf in het dagelijkse leven tijdens de psychiatrische opvang. Daarbij ontstaat het beeld van een jongeman, voorover gebogen, moedeloos, passief, somber op een bank zittend. De boom gaat naar hem toe om hem te troosten. Hij probeert eerst zijn aandacht te trekken maar dat lukt nauwelijks omdat de jongen zich te onzeker en te somber voelt. Hij schaamt zich en is teleurgesteld in zichzelf. Uiteindelijk trekt de boom de jongen tegen zich aan. Deze begint vervolgens zachtjes te huilen. Dan ervaart hij, als boom, hoe een stroom van energie op gang komt. Er volgt een ontlading en een gevoel van expansie en ontspanning. ‘Het laten stromen van de energie was fijn’ zegt cliënt tenslotte.

Casus 17

Cliënte heeft een aantal problemen in haar dagelijkse leven opgelost maar ze is bang voor terugval. Ze zegt dat ze haar hele leven al een angsthaas is geweest. Ze heeft het gevoel overal alleen voor te staan: 'Alsof ik mezelf niet mag zijn in de grote boze buitenwereld.' We spreken af naar een vorig leven te gaan kijken. Wanneer we dan contact maken met dit angstige gevoel ontstaat er een beeld van een klein meisje van ca. 6 jaar dat angstig en onzeker zit weggedoken. Knieën opgetrokken, armen om haar benen. Ze voelt zich eenzaam en verdrietig en maakt een verloren indruk. Toch zijn er wel mensen om haar heen en de sfeer is niet dreigend. Ze maakt geen contact met de mensen die bij haar zijn, alsof ze die afweert. Verder kijkend ontstaat de indruk dat het meisje haar moeder of haar ouders kwijt is en dat dit gegeven haar verdriet en eenzaamheid veroorzaakt. Cliënte vertelt dat ze dit precies zo aanvoelt. Verder kijkend wat er met het meisje gebeurt zien we dat ze een vrouw is geworden die eenzaam en een beetje wereldvreemd is. Ze heeft nauwelijks contact met andere mensen, ze is somber en depressief. Zo komt ze op een gegeven moment te overlijden maar ook na haar dood blijft ze omhuld door naargeestige gevoelens. Zo zwevend door ruimte en tijd ziet ze na verloop van tijd boven zich een tweetal lichtende gestalten en onmiddellijk begint ze te stralen van blijdschap omdat ze haar moeder hoopt te zien maar vervolgens is er ook teleurstelling als blijkt dat dit niet het geval is. Ze zinkt dan terug in haar somberheid. Door die lichtende gestalten laat ze zich zonder veel enthousiasme meevoeren naar een heldere, witte wereld. Daarin wordt ze meegenomen naar een meertje bij een rotsformatie waaruit een klein watervalletje sijpelt. Meerdere lichtende gestalten ontfermen zich nu over haar en de grauwe sluier van somberheid waarin ze gevangen zit wordt van haar afgewassen. Als een forse jonge vrouw van ca. 25 jaar, nog steeds tamelijk in zichzelf gekeerd, komt ze vervolgens uit het water. Daar wordt ze geholpen met afdrogen en aankleden. Dan ziet ze een witte figuur die haar verwelkomt. Blij en tegelijkertijd ongelovig en onzeker begroet ze deze figuur die haar moeder blijkt te zijn. Ontroerd begroeten ze elkaar. Na enige tijd ziet ze nog een andere gestalte, stralend in het licht. Dit is haar beschermengel. Wanneer deze haar benadert begint ze op die energie mee te resoneren en te stralen. Moeder en dochter ervaren een gevoel van expansie. Al haar naar binnen gerichte somberheid is inmiddels opgelost. Gezamenlijk kijken ze terug naar het tafereel in de diepte waar ze haar voorbije leven ziet. Dat kan ze nu vanaf een afstand bekijken en ze wordt zich dan bewust van de levenservaringen en de levenslessen die daarin verborgen liggen. Hoe ze altijd verbonden is gebleven met het licht dat ze nu is en hoe ze nu met mildheid terugkijkt op al haar ervaringen.

Casus 18

Cliënte heeft gedurende 20 jaar ernstige psychiatrische problemen gehad. Daar is ze nu van aan het herstellen. Ze heeft ondertussen al heel wat trauma's opgelost en in overleg met haar psychiater is ze haar medicatie aan het afbouwen. Om haar leven weer op te pakken heeft ze zich ingeschreven voor een opleiding maar bij de eerste bijeenkomst gaat het al mis. Ze kan het niet en stopt ermee, ze heeft het gevoel dat ze heeft gefaald. Ik vergelijk haar situatie met een gevangene die twintig jaar in een cel heeft gezeten en vervolgens weer in de maatschappij terugkomt. Je hebt dan geen idee hoe je daar je weg weer kunt vinden - en dat is volstrekt begrijpelijk. Vanuit de boom kijken we naar de opleidingssituatie en daar zien we haar trauma-persoonlijkheid als een angstige en in zichzelf teruggetrokken jonge vrouw. Wanneer de boom vervolgens deze trauma-persoonlijkheid benadert dan voelt ze zich aangevallen. Blijf van me af! De buitenwereld is overweldigend en bedreigend voor haar, haar isolement is haar veiligheid. Het is alsof ze een harnas om zich heen heeft en daarbinnen reageert ze bijna agressief op iedere toenadering. Wanneer de boom kalm en zorgzaam naast haar blijft zitten ontstaat er na enige tijd ook een diep verlangen uit dat harnas te ontsnappen. De agressiviteit verandert in een wanhopig gevoel van eenzaamheid. Het harnas dat aanvankelijk

Objectieve Psychotherapie

massief aanvoelde lost langzaam op totdat op een gegeven moment de jonge vrouw daar zelf uit kruipt en vervolgens de veilige bescherming van de boom zoekt waar ze diep in wegkruipt. Vanuit de boom wordt een liefdevol gevoel van verbondenheid ervaren, een heelheid die zich niet beperkt tot de trauma-persoonlijkheid maar zich uitstrekt tot de wereld om haar heen.

Casus 19

Cliënte is van middelbare leeftijd en al jaren onder behandeling van een psychiater. Haar moeder had een bipolaire stoornis en heeft suïcide gepleegd toen cliënte 25 jaar oud was. Haar grootmoeder is in een 'gesticht' gestorven toen haar moeder 7 jaar oud was.

De grootste angst is altijd geweest dat ze zelf net zo zou eindigen als haar moeder en grootmoeder. Na 8 sessies waarbij we vooral met haar moeder hebben gewerkt is de tijd gekomen om in het innerlijke beeld afscheid te nemen van haar moeder. Daarbij nodigen we ook oma uit met wie we nog niet eerder hebben gewerkt. Moeder maakt een kleine en kwetsbare indruk, oma is veel forser en stabiel. De onverwachte ontmoeting veroorzaakt een grote ontroering bij alledrie de vrouwen. We zien wit gesluierde vrouwen die elkaar omarmen. Na deze liefdevolle kennismaking blijft er een bedrukt en verdrietig gevoel over. Aansluitend gaan de vrouwen naar zee en heel voorzichtig lopen ze steeds dieper het water in. Dat geeft een gevoel van bevrijding, alle spanning spoelen ze van zich af. Moeder aarzelt daarbij heel erg maar laat zich door beide andere vrouwen meevoeren in het water. Uiteindelijk laat moeder zich achterover leunend en met een gevoel van overgave in het water drijven, gedragen door beide andere vrouwen. Spanning en verdriet lossen op terwijl de vrouwen elkaar liefdevol troosten. Een blij en zorgeloos gevoel van levenslust ontwikkelt zich en na verloop van tijd komen de vrouwen weer uit het water. Opgelucht lachend laten ze zich in de zon en de wind drogen. Na een liefdevol afscheid verdwijnen moeder en oma tenslotte in de verte. Cliënte blijft blij en dankbaar en met een groot gevoel van stabiliteit achter.

Casus 20

Met cliënte gaat het eigenlijk wel goed maar onder het oppervlak voelt het een beetje somber en daar willen we naar kijken. Als we ons verder verliezen in dat gevoel dan wordt die ervaring van eenzaamheid groter en er ontstaat spanning in haar buik en borst. Het is vooral een weemoedig gevoel, alsof ze vanuit een afstandje naar de wereld kijkt en daarbij een gevoel van beklemming ervaart dat steeds sterker wordt totdat ze daar tenslotte helemaal in lijkt te verdwijnen. Dan lijkt het alsof ze overleden is en oplost en wegzweeft maar daar, aan de andere kant van de grens tussen leven en dood lijkt het wel alsof haar diffuse lichaam omhuld is door slordige en grauwe sluiers. Onder die sluiers voelt het een beetje opgesloten, alsof ze gevangen zit onder die versluiting. Dan wordt ze door lichtende gestalten meegenomen naar een stralend lichtende wereld en naar een waterval die zich daar in een bergachtig landschap bevindt. Het water stroomt als vloeibaar licht over haar heen en heel geleidelijk aan lost alle beklemming op. De sluiers worden langzaam van haar afgespoeld en er ontstaat een ervaring van expansie en sereniteit. Die expansie voelt stabiel en tijdloos, een onwrikbaar gevoel van kalme ontwikkelt zich in haar en van daaruit kan ze opnieuw naar de alledaagse werkelijkheid kijken, met een wat weemoedige glimlach, als het afscheid van een vertrouwde wereld. Zo verzinkt ze steeds verder naar een ervaring van samadhi. Na afloop van de sessie kan ze die ervaring nog een poos vasthouden om zich daar steeds meer mee te identificeren.