

Spirituele therapie

Een extra dimensie

Het afgelopen jaar zijn velen van ons extra op zichzelf teruggeworpen. Minder sociale contacten, thuiswerken en er niet even spontaan op uit kunnen. Minder afleiding ook, terwijl dat misschien wel nodig was, omdat we niet zo lekker in ons vel zaten. Kortom, patronen werden doorbroken en meer mensen gingen aan de slag met die gevoelens waar ze eigenlijk al zo lang last van hadden, maar waarvoor ze liever wegliepen.

Zoektocht naar binnen

Waar begin je dan als je je binnenwereld wilt onderzoeken? Vaak beginnen we met lezen, veel lezen. Bijvoorbeeld bij de boeken van twee concentratiekamp-overlevenden: psychiater Viktor Frankl's *De zin van ons bestaan* of psychotherapeut Edith Eger's *De Keuze of Het Geschenk*. Of geheel anders: het net uitgekomen boek *Fulltime avonturier* van Tamar Valkenier, haar zoektocht naar ultieme vrijheid.

Deze boeken roepen vragen op. Wat jij nu eigenlijk echt belangrijk vindt en wat je echt wilt in het leven. Ook op YouTube is enorm veel te vinden over allerlei vormen van zelf-onderzoek. Wat leven we wat dat betreft in een bijzondere tijd. Er is zoveel informatie beschikbaar en je kunt zoveel zelf onderzoeken. Onze ouders 'bezaten hun ziel in lijdzzaamheid', dat hoeft gelukkig niet meer.

Mentaal

Wanneer je er zelf niet uit komt, is een logische stap een gesprek met je huisarts,

diens praktijkondersteuner voor de geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ) of een psycholoog. De mentale ingang is een prima start. Al pratend in kaart brengen hoe je leven is geweest, wat je hebt meegemaakt, welke keuzes je hebt gemaakt, waarom, waar je nu spijt van hebt enz. enz. Wanneer je een aantal gesprekken hebt gevoerd en meer nodig is, dan kun je met de psycholoog verstandelijk werken aan onverwerkte trauma's, door middel van EMDR, cognitieve (gedrag)therapie of bijvoorbeeld schematherapie en zo beginnen ook de nodige vastgezette emoties voorzichtig te ontladen.

Fysiek

Een hele andere ingang om aan je problemen te werken is de fysieke ingang. Helaas was dit in coronatijd niet zo goed mogelijk. Hapto-therapeutische massage, haptonomie, ontspanningsmassage, yoga, biodanza, cranosacraal therapie of lekker naar de sauna.

Prachtige manieren om je zelfgenezend vermogen aan te spreken via je lichaam, waarbij veel weggedrukte emoties naar boven kunnen komen.

Zingeving

We zijn echter meer dan ons verstand en ons lichaam. Tijdens genoemde processen zoeken we ook naar zingeving. Waarom gebeuren dingen in mijn leven, wat is de zin ervan? Is er überhaupt wel een zin? Juist in deze tijd zijn deze vragen extra belangrijk voor de mens. Als alles zinloos is, waarom zou je dan überhaupt moeite doen? Vroeger bepaalden kerken en instituten wat wel of niet zinvol was, maar die tijd is voorbij. Het is aan onszelf om uit te zoeken waarom we hier zijn, wat we hier willen doen, wat we willen betekenen, hoe we inhoud willen geven aan ons bestaan.

Spiritualiteit

Religieuze leiders van alle eeuwen hielpen ons bij zingevingsvraagstukken. Zij leerden overall ter wereld mensen zich met elkaar te verbinden. Dat gaat ten diepste over hechting en heelheid. Voelen we ons veilig bij elkaar. Dat gaf houvast en vertrouwen maar het had natuurlijk ook nadelen, want je was veilig mits je wel binnen die kaders bleef.



In Nederland zijn tegenwoordig voor veel mensen die kaders meer en meer weggevallen en bepaalt een ander niet meer wat we geloven. De moderne westerse mens neemt kennis van verschillende overtuigingen, ziet de overeenkomsten

en verschillen en realiseert zich dat ieder mens een weg zoekt. We vragen ons af of er wel één weg is of dat het een groot mysterie is waartoe een ieder zich moet verhouden op zijn/haar eigen manier. Dat geeft ruimte, is minder verstikkend, maar kan tegelijk ook beangstigend zijn. Waar is je houvast? Is er wel houvast?

Over het ongekende, het mysterie, zijn in alle tijden veel boeken geschreven. Zo is in ons land begin 20e eeuw een serie boeken door Jozef Rulof geschreven. En in haar op internet te downloaden boek *Achter de sluiers van ons bestaan* beschrijft Thea van Leent haar uittredingservaringen. Dr. Pim van Lommel deed wetenschappelijk onderzoek naar 'bijna-doodervaringen'. Ook de Amerikaanse therapeut Michael Newton heeft prachtige boeken geschreven over de zielsbestemming en zielenreizen.

INMIDDELS ZIEN OOK ZORGVERZEKERAARS IN, DAT SPIRITUELE THERAPIE EEN ZINVOLLE TOEVOEGING IS AAN HET TRADITIONELE BEHANDELVELD

Ervaringen

Uit deze boeken rijst het beeld op dat de mens deel is van een groter geheel. Velen voelen ook dat ze meer zijn dan hun huidige persoonlijkheid. We maken in ons leven dingen mee die we niet verstandelijk kunnen begrijpen, maar die wel veel indruk maken.

Bij de huisarts of psycholoog spreekt bijna niemand over de dromen waarin moeder soms zo helder doorkomt, of over de poes die het precies aanvoelt als je het moeilijk hebt. Of over je kindertijd waarin je alleen durfde slapen met de deur open of een lichtje aan. Over het gevoel dat je overweldigd wordt als je op een verjaardag binnen-

	M	E	L	S	Deze therapie is in principe	
	Mentaal Inzicht Denken	Emoties Voelen Ervaren	Lichamelijk spanning ontladen	Spiritueel Inzicht Zingeving	geschikt voor	niet geschikt voor :
Regressie therapie					mensen die hun eigen verantwoordelijkheid kunnen dragen en gemotiveerd zijn aan hun probleem te werken	mensen met (ernstige) persoonlijkheidsstoornis, psychose, gevoeligheid, drank, drugsverslaving, zware medicatie
EMDR / cognitieve (gedrags)therapie / schematherapie					iedereen	
Somatic Experience / Craniosacraal therapie / Haptotherapie					iedereen die geleidelijk via het lichaam spanning wil ontladen	

komt en je ieders energieën voelt. Of dat je energie van je vader of moeder hebt overgenomen. Of over het gevoel dat je jouw kindje, dat indertijd een 'miskraam' werd genoemd, soms nog om je heen ervaart.

Allemaal zaken waar je met je verstand niet bij kunt, maar deze ervaringen zijn er wel en voelen vaak als belangrijk aan. Daarom moeten ze ook ruimte krijgen in het bewustwordingsproces waar ieder mens vroeg of laat mee aan de gang gaat. Wie ben je? Ben je gekomen als een 'tabula rasa', als een onbeschreven blad? Loop je hier 60, 70, 80 jaar op deze aarde en is het daarna klaar? Leef je misschien nog even door in de herinnering van je kinderen, maar is dat het wel? Of zou er misschien meer zijn?

Helaas wordt er in de meeste therapieën geen ruimte geboden voor deze essentiële ervaringen. Veel mensen gaan naar een medium of een helderziende om toch enige klaarheid te verkrijgen, maar zwijgen daarover dan tegen hun huisarts of psycholoog.

Spirituele therapie

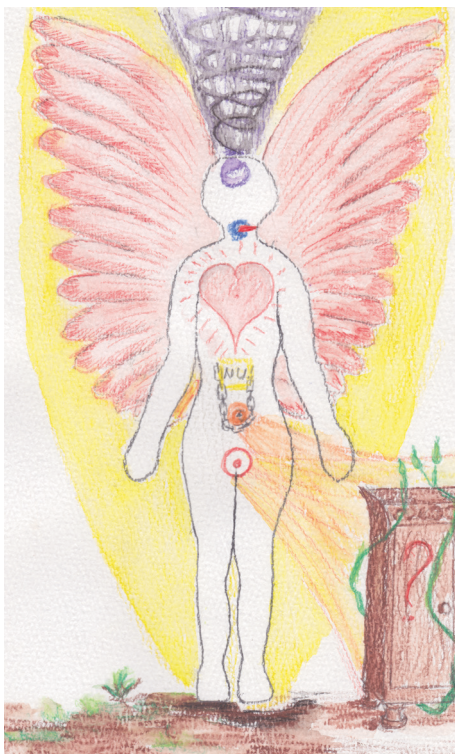
Een therapievorm die ervaringen uit alle werelden aan elkaar verbindt is de ervaringsgerichte spirituele therapie. Inmiddels

zien ook zorgverzekeraars in dat dit een zinvolle toevoeging is aan het traditionele behandelveld.

Onder prestatiecode 24400 wordt Spirituele Therapie beschreven als 'een therapievorm die in principe geschikt is voor iedereen die met vragen of problemen van persoonlijke aard zit en daar hulp bij zoekt. Als we in ons leven fysieke, emotionele en/of mentale problemen tegenkomen, zijn deze uitdrukking van een storing in de verbinding met ons diepste zelf'.

Spirituele therapie bestrijkt dan ook niet alleen de mentale, emotionele en fysieke gebieden van je leven, maar maakt ruimte voor de verbinding met je diepste zelf en wel in het kader van het grotere geheel. Het wordt ook wel transpersoonlijke therapie, transpersoonlijke regressietherapie, reïncarnatietherapie of zielsregressie genoemd.

Binnen spirituele therapie onderzoek je zelf al jouw ervaringen, niet alleen wat je in dit leven hebt meegemaakt, maar ook wat je ervoer terwijl je nog in de moederschoot was. Het belangrijkste is dat jij opnieuw jouw verbinding ervaart met je diepste zelf. Mogelijk ben je die kwijt geraakt door



bepaalde ervaringen, maar je kunt deze verbinding met je diepste zelf herstellen.

Wanneer je weer contact maakt met wie jij werkelijk bent, dan kun je jezelf ook weer verbinden met het grotere geheel, welke naam dit ook voor jou heeft. Dan blijken plotseling al die eerdere onbegrepen ervaringen op hun plek te vallen. Zonder dat een spiritueel therapeut iets suggereert, raak je aan de grotere werkelijkheid en maak je daarmee contact op een manier die je niet zelf lukt in het dagelijks leven. In de ervaringsgerichte spirituele therapie komt alles samen. Je werkt geheel holistisch op het mentale, emotionele, lichamelijke en spirituele vlak. Kortom jouw hele menszijn, je hele Wezen is erbij betrokken en kan helen.

Patronen doorbreken

Doordat binnen de spirituele therapie werkelijk al je ervaringen er mogen zijn, komt er ruimte om datgene naar boven te laten komen en te verwerken, wat verstopt zat. Misschien was jij als kind wel zo gevoelig dat je meer waarnam dan je familieleden. Wellicht vonden ze je een aansteller. Was je een huilbaby, die ze op de gang zetten. Het enige wat je toen onbewust kon doen, was je gevoeligheid afsluiten om de pijn van de afwijzing niet meer te voelen en te overleven. Mogelijk doe je dat nu nog.

Binnen de spirituele therapie kunnen ook verklaringen en oplossingen worden gevonden voor onbegrijpelijke angsten of verlangens. Hoe kan het dat je claustrofobisch bent, terwijl je nooit opgesloten hebt gezeten. Waarom ben je bang voor mannen, terwijl niemand je ooit lastig heeft gevallen? Waarom voel je die verlamdende angst als je alleen al denkt aan een vliegreis? Waarom probeer je altijd voor het donker binnen te zijn of vermijd je bepaalde kamers in huis of plekken omdat er een nare energie hangt? Waarom heb je zo'n onverklaarbare hekel aan die kennis, die toch echt niet zo onaardig doet? Of verlang je stiekem naar die man, terwijl je dat helemaal niet

wilt, omdat je gelukkig bent met je partner? Waarom, waarom, waarom. Je verstand zegt dat het onzin is. Maar toch voelt het zo. En meestal praten we er niet over omdat we ons ervoor schamen. Maar dat hoeft helemaal niet, voor alles is een reden, welke we kunnen opsporen, waarbij we tegelijkertijd de angst, het verdriet of de woede kunnen neutraliseren.

Aura

Veel spirituele therapeuten hebben aan hun eigen gevoeligheid gewerkt en sommigen van hen zijn in staat jou niet alleen fysiek maar ook energetisch waar te nemen.

In je aura zijn middels heldere waarneming deze angsten en verlangens te zien, alsmede je (hoog)gevoeligheid en je overlevingsmechanismen. Uiteraard valt dit ook buiten het spectrum van de reguliere psychologische realiteit en dus therapievormen, maar binnen de spirituele therapie is dit juist een uitgangspunt. In ons energieveld valt te lezen waar we op dit moment in ons leven zijn. Dit kan een prachtig hulpmiddel zijn om ons te realiseren wat we nog willen opruimen en welke potentie we nog kunnen realiseren.

Ook zijn op deze manier onze geliefden waar te nemen die inmiddels deze lichamelijke werkelijkheid hebben verlaten, maar nog wel energetisch met ons verbonden zijn. De moeder die in onze dromen tot ons spreekt of het kind dat we nog energetisch om ons heen voelen als we heel stil van binnen zijn. Dit uiteraard alleen als zij zich willen laten 'zien'.

Tenslotte

Kortom, als je in je zoektocht naar je ware zelf nog een verdiepingsslag wilt maken, zoek dan eens een gekwalificeerde spiritueel therapeut, een transpersoonlijke regressietherapeut of een reïncarnatietherapeut op en vraag naar de mogelijkheden.

Zie daartoe ook: www.nvrt.nl.

Ingrid en Eugène Klooster

www.regressietherapieharderwijk.nl

46e jaargang – nr. 276

Wachten

*kwetterende spreeuwen
vervuld van felle onrust
wolken in 't late zonlicht*

*een vreemde kilte
ruist door de bomen
met lange schaduwen
herfststormen komen*

*zullen razen en jagen
door dorre bladerkronen
rusteloze luchten vol
weemoedige muziek*

*zoete geur van afbraak
op mistige ochtenden
ontwaakt de wereld traag
onder schimmig dons*

*de bossen aan de einder
wachten in herfsttooi
de doodse winter af*

Henk Posthouwer

