

## Synopsis

### De Binnenwereld Spreekt - Jos Olgers

ISBN: 978-94-6345-142-0

In *De Binnenwereld Spreekt* neemt de schrijver je mee naar de wereld van onze gevoelens en emoties. Zij activeren de verborgen processen, die ons welbevinden bepalen. Ze staan daarmee niet alleen aan de basis van ons geluk, maar ook aan de basis van onze persoonlijke en relationele problemen.

Dit proces van de binnenwereld voltrekt zich op een onderbewust niveau. Dit boek geeft stem aan deze verborgen processen binnen de mens en over de onzichtbare processen die spelen tussen mensen onderling.

#### 1. Inleiding

De inleiding begint met een zin, die de basis is van dit boek: communicatie met de binnenwereld geeft de mens de mogelijkheid te transformeren, waardoor hij in harmonie en in balans komt met zijn gehele essentie in het hier en nu.

Dit transformatieproces loopt door vier belangrijke bouwstenen van de therapie: eigen verantwoordelijkheid, heling van oude wonden, inzicht in patronen en nieuwe doelen en nieuw gedrag. Deze bouwstenen zijn in vrijwel alle hoofdstukken van dit boek te herkennen.

#### 2. Gevoelens: het palet van de ziel

Dit hoofdstuk beschrijft de vier hoofdemoties (*bang, boos, blij en bedroefd*) die vaak samengaan met twee energieën die de mens in zijn lichaam kan ervaren (*hartsenergie* en *seksuele energie*). Deze vier emoties en twee energieën mengen zichzelf vaak met elkaar, alsof het een palet van de schilder betreft. Zo kunnen er miljoenen verschillende gevoelens ontstaan, als ware het allemaal andere kleuren en tinten. Samen vormen zij per persoon een uniek schilderij, welke de grondslag is voor het voelen, handelen en denken van de mens en zijn innerlijke deelaspecten (*deelpersonen*).

Aan de hand van het gevoelsorkest legt Jos Olgers het verschil tussen emoties en gevoelens uit, waarna hij met behulp van de neurowetenschapper professor Antonio Damásio tot een definitie komt.

#### 3. Deelpersonen, de basis van de dynamiek

De innerlijke wereld van gevoelens en emoties zijn de basis van de binnenwereld van de mens. Deze binnenwereld bestaat uit vele deelaspecten, welke de psychologie onder andere deelpersonen noemt.

In dit hoofdstuk wordt duidelijk en herkenbaar uitgelegd wat deelpersonen zijn. Via de geschiedenis van de psychologie (*Jung, Federn, Stone*) wordt het therapeutisch belang ervan verduidelijkt. Deze delen ontstonden ooit uit een passende positieve intentie, en begonnen zo het gedrag van de mens te bepalen. In de loop van de tijd werd dit een automatisme dat doorgaans prima werkte. Soms pasten ze echter niet meer bij de persoon en zijn leefomgeving, en is dit gedrag van deze delen niet meer passend.

Het werken met deelpersonen is erop gericht dat gecommuniceerd kan worden met deze delen, zodat zij weer een passende plek in het leven kunnen krijgen. Daarvoor is van de mens zelf bewustzijn nodig om een en ander aan te sturen; het bewust-ego.

Voice Dialogue is een van de vormen van bewustzijnswerk met deelpersonen dat heel therapeutisch kan zijn. De kracht van Voice Dialogue is dat het de delen waardevrij aan bod laat komen, waardoor de kans op verandering het grootst is. Dit hoofdstuk bespreekt hoe met deze delen het best

gecommuniceerd kan worden, om ze te helpen weer een passende plek in het leven van alledag te vinden. Ook komen de zwaargewichten onder de delen aan de beurt. Variërend van het innerlijk kind tot innerlijke ouders en van de innerlijke criticus tot de beschermer/controleur. Diverse deelpersonen en hun ontstaansgeschiedenis worden besproken. De primaire delen die de basis vormen van onze overlevingsmechanismen en de verstoten delen die vanuit de schaduw onbewust toch meespelen. Hierna worden de kenmerken van de delen behandeld en wordt besproken hoe je het beste met ze kunt communiceren.

Dit grote hoofdstuk (74 pagina's) eindigt met een uitgeschreven voorbeeldsessie samen met een heel praktische uitleg van de sessiestructuur. Hierdoor is dit hoofdstuk een praktische handleiding geworden voor de basis voor Voice Dialogue en het werken met deelpersonen. In de hoofdstukken 4,6 en 7 wordt dit nog verder uitgediept.

Hoewel met deelpersonen ook heel goed los van andere therapieën gewerkt kan worden, geeft het voor hypnotherapeuten toch iets extra's. Hypnotherapeuten zullen vaak een spontane trance herkennen die ontstaat uit gericht en geleid handelen. Het werken met deelpersonen is, zoals onder andere Edelstien, Bandler & Grinder beschreven, een belangrijke basis van een effectieve hypnotherapeutische behandeling.

#### 4. Innerlijke kinderen en innerlijke ouders

Dit hoofdstuk legt een verband tussen de groei van de baby tot volwassene en het functioneren van het innerlijk kind. Het ontstaan van deelpersonen rondom het innerlijke kind komt ter sprake, evenals de rol van de geboortevolgorde. Is iemand het eerste, tweede, derde of vierde kind dat zijn entree in het gezin maakt en wat is daarvan de betekenis (Bradshaw).

Centraal staat de heling van het innerlijke kind. Ontplooiing van de essentie (de ziel) en herstel van de dynamiek met het leven zijn de doelen waarnaar gewerkt wordt. Hiervoor wordt gewerkt met het onbevangen kind en met het geschonden kind. *Reparenting* (de innerlijke ouder die weer zorg gaat dragen voor het geschonden kind) is een van de technieken die uitgewerkt wordt.

In de binnenwereld functioneren ook de innerlijke ouders die als taak hebben dat de leefwereld voor het innerlijk kind veilig is. Over het algemeen zijn zij een geïntrojecteerde versie van de echte ouders, zoals deze indertijd beleefd werden. Deze innerlijke ouders zijn van grote invloed op het functioneren van onze binnenwereld en op het veiligheid- en vrijheidsgevoel van onze kwetsbare en creatieve delen. Soms functioneren deze innerlijke ouders niet naar behoren, en heeft het innerlijk kind het nakijken. Communicatie met het innerlijk kind en de innerlijke ouders is dan ook een belangrijk onderdeel van dit hoofdstuk.

Ook de ideale ouder wordt geïntroduceerd. De ideale ouder is dat innerlijk aspect van iemand dat het innerlijke kind en vaak ook andere delen 'ziet'. Andere kwaliteiten van de ideale ouder zijn: luisteren, beschermen, koesteren en zeker ook stimuleren om te groeien.

#### 5. Hechtingsproblematiek

Hechtingsproblematiek is een *reactieve stoornis*. Men spreekt van een reactieve hechtingsstoornis, als het kind aanhoudend tekort heeft gehad aan basale behoeften als troost, aanmoediging, affectie en lichamelijke behoeften. Wanneer een mens in de eerste fase van zijn bestaan zich onvoldoende heeft kunnen hechten aan zijn directe omgeving, groeit het vaak op met een gevoel van onveiligheid, dat diverse klachten op relationeel gebied (maar ook bijvoorbeeld astma) kan veroorzaken. De kenmerken waaraan de hechtingproblematiek te herkennen is en de verschillende typen hechtingsproblematiek komen aan bod.

De Amerikaanse hypnotherapeut *Tony Madrid* ontwikkelde een effectieve hechtingstherapie. Deze therapie wordt met enkele uitgeschreven voorbeelden uitgebreid praktisch en theoretisch besproken. Madrid werkt vooral via de moeder van een kind dat last heeft van hechtingproblemen. Hij maakt hierbij gebruik van een snelle potloodinductie, ideomotorische vingerbewegingen en de Hurley.

Het hoofdstuk wordt afgesloten met een uitleg van de hechtingstherapie aan de volwassene die last heeft van deze problematiek.

## 6. Overlevingsmechanismen, van valkuil tot kracht

In dit hoofdstuk wordt het mechanisme besproken dat mensen gedurende hun groei naar volwassenheid aanleren; het *overlevingsmechanisme* (ook wel *coping* genaamd). Het allereerste begin van dit mechanisme tref je aan in het eerste contact tussen de mens en zijn omgeving. Het leert hoe de buitenwereld op hem reageert en ontdekt zo welk gedrag wel en niet gewenst is. Uiteindelijk ontwikkelt hij hieruit een heel systeem van gedragingen, waarmee hij het veiligst en meest effectief in de wereld kan staan.

Er zijn ook gedragingen die afkeuring, afwijzing, uitsluiting of straf (kunnen) veroorzaken. Deze uitingen van de aspecten van de mens (en daarmee vaak ook kwaliteiten, verlangens en dergelijke) worden in de schaduw geplaatst.

Het overlevingsmechanisme en de schaduw bepalen samen hoe de mens in de wereld staat en hoe hij relateert met zijn omgeving. Sommige mensen noemen dit het karakter. In dit kader wordt aandacht besteed aan de Reichiaanse karakterstructuren.

Uitgebreid komt het therapeutisch werken met het overlevingsmechanisme aan bod.

## 7. Relaties en bindingspatronen

Dit hoofdstuk gaat over relaties en bindingspatronen. In relaties spelen veel deelpersonen een rol. Zij zijn de dragers van de verlangens, pijn, overlevingsmechanismen en dergelijke. Ook oude ervaringen maken dat wij ongewild soms in onze partner onaangename kantjes van mensen uit ons verleden projecteren. Dit speelt niet bij een persoon binnen een relatie, maar bij alle partners (levenspartners, werk, school, buurt, ouder/kind etc.).

Dit geeft vaak behoorlijk wat strubbelingen die wederzijds vaak pijn veroorzaken en tegelijkertijd vaak maken dat de partner beschuldigd wordt alle narigheid veroorzaakt te hebben. Dit is de basis van wat genoemd wordt het *negatief bindingspatroon*, en is vaak de oorzaak van veel bezoeken aan de therapeut.

Heel uitgebreid en volledig wordt met veel voorbeelden de structuur van het positief en negatief bindingspatroon helder uitgelegd. Dit gebeurt aan de hand van praktische puntsgewijze omschrijvingen hoe met dit negatief bindingspatroon therapeutisch gewerkt kan worden, zodat beide partners zelfstandig de verantwoordelijkheid kunnen nemen om aan hun eigen aandeel in hun relatie te werken. Dit werk noemen Hal en Sidra Stone *partneren*.

Ook *Gottman* wordt genoemd als degene die de *vier ruiters van de Apocalyps* beschrijft (kritiek, minachting, verdedigen en negeren). Hij reikt ook de zeven peilers van een gelukkige relatie aan.

## 8. Heling oude wonden en nieuw gedrag

Dit hoofdstuk beschrijft de behandeling van oude emotionele wonden. Hierbij worden de volgende bouwstenen gevolgd: verantwoording nemen voor de eigen heling, de heling zelf en inzicht verkrijgen in het geheel en in het nieuwe gedrag.

Een onderdeel is ook de beschrijving hoe iemand met zijn ouders zo succesvol mogelijk kan praten over oude pijn die in de opvoeding ontstond.

Allerlei handige en bruikbare technieken om oude wonden te helen worden aangereikt en besproken om uiteindelijk bij nieuw gedrag uit te komen. Technieken zoals bijvoorbeeld de hulp van imaginaire dieren, gesprekken met overleden dierbaren, hulp van een imaginaire arts, helinghelper of engelen. Ook wordt besproken hoe je iemand met de 'bron van zijn essentie' kunt verbinden. Met het vinden en implementeren van nieuw gedrag wordt gewerkt door middel van het rijgen van een nieuwe ketting, de driesprong, afscheid nemen en begroeten. Ook komt het werken met rituelen inspirerend aan bod.

## 9. Associatietherapie, beweging naar innerlijke rust

De associatietherapie wordt besproken in dit hoofdstuk. In het kort komt het erop neer, dat de therapeut geleerd wordt zijn cliënt zo effectief mogelijk bij de emotie te houden. Vaak is dit heel lastig, omdat de mens van nature om te overleven geleerd heeft om zo snel mogelijk bij de pijn weg te komen.

De kern van associatie en dissociatie wordt uitgelegd. Onderwerpen als PTSS, DIS/MPS en dissociatieve gedragsuitingen komen langs.

Verschillende vormen van dissociatie worden besproken; het automatisch herhalen van de oude 'ontsnapping', verdwijnen, bevrozen, 'in het hoofd gaan zitten' en repeterende gedragingen.

De essentie van de heling wordt besproken, ook de heling op dissociatief niveau. Verder wordt de heling besproken op associatief niveau. In essentie volgt deze de drie kernbegrippen: *adem, geluid en beweging*. Om dit goed uit te voeren worden de volgende zes aandachtspunten besproken: aanraken en tegenoverdracht, afgestemd communiceren, houdt je cliënt in beweging (ademen, beweging en geluid), zorg er voor dat je cliënt in alles in het 'hier en nu' blijft, de therapeut en cliënt zijn beiden verantwoordelijk voor de voortgang van het proces, en behoudt het rapport.

Hierna wordt besproken hoe de therapeut kan omgaan met de hiervoor genoemde ontsnappingstrucs en bijzonder gedrag dat je tijdens sessie bij de cliënten waar kunt nemen, zoals spontane bewegingen, vastgeklemd lippen, gaan babbelen, beschermende houding, wegslikken, fronsen, ontroostbaar gesnik en gebalde vuisten.

Het hoofdstuk eindigt met een volledig uitgeschreven intake en sessie.

## 10. Bibliografie en index

Het boek eindigt met een bibliografie en een index. In de bibliografie staat een lijst van geraadpleegde literatuur, waarna door het boek heen verwezen wordt.

De uitgebreide index geeft een adequate zoekmogelijkheid naar vele thema's die in dit boek besproken worden.