

Praktisch aan de slag met voorouderregressie

Jos Olgers ©

Hieronder volgen enkele aandachtspunten voor de uitvoering van voorouderregressie.

Gespreksinhoud

Wanneer je met een voorouder spreekt, zijn een aantal onderwerpen belangrijk:

- Hoe ervaart de ouder zichzelf. In feite is dit deel iets dat je vaak ook in eerste instantie met een deelpersoon bespreekt. Hoe ervaar je jezelf? Herken je de gestelde problematiek? Je vermijdt alleen onderwerpen als: Ben je vaak aanwezig in het leven van...? Dergelijke onderwerpen maken dat de voorouder een deelpersoon gaat worden.
- Overeenkomsten tussen de problematiek van de voorouder en je cliënt.
- Tijdens de gesprekken is het nuttig dat een voorouder zijn aandeel in het ontstaan of in de doorgifte van het patroon onder ogen wil zien en er aan mee wil werken dat zijn nazaten hier geen last meer van hebben. Het kan voorkomen, dat een voorouder zelf door zijn of haar achtergrond bot en ongevoelig geworden is. Op zulke ogenblikken kan het soms, mits respectvol en gepast, nuttig zijn hem te vragen of het voor hem gebruikelijk is, dat hij zijn verantwoordelijkheid probeert te ontlopen...

De routing

We ontdekten twee manieren om met voorouderregressie te werken. De ene manier is een wat statische manier, waarin we iemand die zit of ligt vragen zich voor te stellen dat hij de energie van zijn vader of moeder in stapt.

De manier die wij het liefst gebruiken, omdat deze het duidelijkst is voor de cliënt en voor de therapeut is een manier die in aanvang erg lijkt op Voice Dialogue. Ik zal in het kort schetsen hoe je te werk gaat:

1. Het voorgesprek

In een voorgesprek praat je met je cliënt over het patroon waar hij aan wil werken en dat hij ook bij zijn vader, moeder, opa of oma herkent. Meestal is dit een indicatie dat het gaat om een overerft patroon. In dit gesprek werk je er aan dit patroon zo helder mogelijk te krijgen:

- Wanneer doet de klacht zich voor?
- Hoe voelt het als de klacht zich voordoet?
- Wat maakt dat je gaat doen zoals je doet?
- Wat gaat er door je heen?
- Hoe zie je er uit als je ermee bezig bent?
- Hoe verloopt het patroon als je er zo doorheen gaat?

2. Visualisatie van de beide ouders

Dan vraag je of hij zich wil voorstellen, zijn vader en moeder voor zich te zien. Bij wie herkent hij de gevoelens die bij dit patroon horen het meest?

We hebben zelfs diverse keren gewerkt met mensen die hun ouders nooit tot bijna nooit gekend hebben. In zo'n geval vraag je of iemand een soort blanco opgevulde man en vrouw voor zich wil visualiseren (een idee van zijn vader of moeder voor zich wil neerzetten). Als je dan naar de aantrekkingskracht van het patroon als magneet vraagt, blijkt ook van een blanco ouder een zekere aantrekkingskracht uit te gaan.

3. De overstap

Hierop vraag je of hij bewust zijn eigen energie uit wil stappen, om dan door een soort niemandsland te lopen totdat hij bij de ouder met de grootste aantrekkingskracht met betrekking tot het patroon aangekomen is. Heel bewust stapt hij deze ouder in. Hij houdt zijn mond en voelt de veranderingen in zichzelf opkomen. Hij voelt zichzelf als het ware veranderen in de ouder waar hij in stapt. Wanneer hij ervaart dat hij 'in zijn voorouder zit' en in feite deze voorouder geworden is, laat hij dit merken. Soms is dit totaal anders dan hij zich vooraf voorgesteld had.

Deze manier van werken is in feite bijna identiek aan het instappen in een deelpersoon, zoals je bij Voice Dialogue gewend bent. Mogelijk zijn de twee grote verschillen:

- Je vraagt of iemand uit zijn eigen energie wil stappen, en
- Je laat iemand in de richting van zijn fysieke eigen ouder stappen.

4. Op zoek naar de eerste voorouder die last van het patroon heeft

Op dit moment ontstaat een gesprek met deze ouder. Het is interessant om te ontdekken of deze ouder zelf dit patroon ook herkent. Je kunt na een kort gesprek hierover je dan afvragen of hij dit altijd al gehad heeft, of dat (een van) diens ouders hier ook al last van hadden. Wanneer dit het geval is, laat je vader of moeder van je cliënt ook zijn of haar beide ouders visualiseren. Hierop vraag je opnieuw wie de meeste aantrekkingskracht met betrekking tot deze thematiek heeft, waarna hij of zijn uit zichzelf vandaan stapt, door het niemandsland loopt om tenslotte zijn vader of moeder (de opa of oma van de cliënt) in te stappen. Dit proces blijft net zo lang doorgaan, totdat het begin van het patroon gevonden is. Dit is te herkennen aan:

- Er is geen ouder meer die het patroon draagt, of
- Een voorouder vertelt dat het patroon op een bepaalde leeftijd ontstaan is.

5. De eerste ouder waar het patroon begon

Met deze voorouder haal je samen de belemmerende pijn en overtuigingen uit het ontstaansmoment. Als dat gebeurd is, ga je samen met hem de verstoorde lijn helen.

- Pijnverwerking

Bij deze eerste ouder onderzoek je als therapeut het ontstaansmoment.

Vaak gaat dit gepaard met een oude pijn, welke als zo echt ervaren wordt dat deze voorouder soms huilt, boos of bang wordt. Respectvol en liefdevol laat je deze voorouder zijn oude pijn herbeleven (voelen en praten), totdat de rust weergekeerd is.

Je kunt dan op zoek gaan naar een eventuele hulpbron. Dit kan een excuus zijn van een veroorzaker van de pijn (als dit weer een voorouder is, kan hier nog naar toe gegaan worden). Dit kan de essentie van de familiekwaliteit zijn, maar ook iets zijn van buitenaf. Bertien vroeg mijn betovergrootmoeder ooit of ze zich wilde laten helen door de energie van een oermoeder, waarop mijn betovergrootmoeder haar bijna beledigd corrigeerde dat ze de energie van 'de Heilige Moeder Maria' wel goed zou kunnen gebruiken...

- Begin van de heling

Begrip hoe iets heeft kunnen gebeuren, verzacht vaak veel van de oude pijn, angst en boosheid.

Hierop probeer je samen met de voorouder te begrijpen, hoe deze pijn nu tot het vervelende patroon heeft kunnen leiden.

Je zoekt dan samen met de voorouder oplossing voor het patroon. Roep hierbij ook begrip op, dat dit kennelijk toentertijd de enige manier was om met het probleem om te gaan.

Dan vertel je hem dat het erop lijkt dat hij dit patroon doorgegeven heeft aan zijn kinderen en zij weer aan hun kinderen. Soms roept dit enig verdriet of schuldgevoel op, waarop je hem vertelt dat hij dit kan herstellen.

Je vraagt hem zijn patroon terug te halen uit de gehele voorouderlijke lijn. Dit kan hij bijvoorbeeld doen, door alle nazaten in de juiste lijn voor zich te zien. Hij stelt zich dan het patroon als een gekleurde draad op een grote klos voor. Hij windt dan heel snel deze draad uit alle nazaten (dus tot voorbij de kinderen van je cliënt) terug. Deze klos begraaft hij in het verleden op de plek waar het oude patroon begonnen is.

Hierop vertelt hij hun van zijn liefde (voor zover aanwezig) voor zijn kinderen en hoe hij het zelf nu zou gaan oplossen. Mogelijk dat hij de energie van de hulpbron, in alle vrijheid, door zijn nazaten laat stromen.

6. Tussenstap: een voorouder is de dader

De pijn die het patroon veroorzaakt heeft kan soms binnen de familie ontstaan zijn. In zo'n geval is de ouder of grootouder van degene bij wie het patroon begon in feite de 'dader'. De ene keer is iemand bewuster van het effect van zijn gedrag dat hem tot dader maakt, dan in een andere situatie:

- Het kan gebeuren dat een ouder voortijdig sterft.
- Het kan gebeuren dat een ouder een kind afwijst.
- Het kan gebeuren dat een ouder een kind te zwaar straft.
- Het kan gebeuren dat een ouder een kind te hoge eisen oplegt etc.

Hij of zij kan zich bewust worden van het effect op lange termijn. Zo kunnen oude familieovertuigingen als: 'Ik sta er toch altijd alleen voor', 'Het is mijn schuld', 'Ik doe het toch nooit goed' en dergelijke hieruit ontstaan zijn.

Wanneer je met je cliënt dit onderzoekt en de voorouder uiteindelijk de verantwoordelijkheid laat nemen voor zijn nare gedrag, kan dit zeer helend werken.

Ook deze ouder kan zijn aandeel uit de voorouderlijke lijn vandaan halen en een positieve intentie erin terug brengen.

Het kan overigens zijn, dat een 'dader-voorouder' niet altijd onmiddellijk zit te wachten op een therapeut van de volgende eeuw. Hij kan de therapeut als een wijsneus ervaren, die hem met de normen van de 21^e eeuw ineens toespreekt. Probeer in dat geval je taalgebruik en de normatieve zaken wat af te stemmen op de eeuw waarin de betreffende voorouder leefde.

7. Terug over de lijn

Langzaam ga je terug over de lijn. Spreek kort van voorouder tot voorouder over wat erg gebeurd is. Misschien moet nog ergens een kwartje vallen. Je gaat dan als therapeut net zo lang door totdat je bij je cliënt bent aangekomen.

Hier houd je een gesprek, waarbij hij de gelegenheid heeft, het gebeuren te integreren.

Tenslotte bedanken de therapeut en de cliënt bewust de voorouders die mee hebben willen werken aan dit proces van heling, waarna de voorouders gevraagd worden weer terug te keren naar waar ze vandaan kwamen.

Tenslotte stelt de cliënt zichzelf voor hoe zijn leven eruit gaat zien, nu hij los kan zijn van dit familiepatroon. Uiteraard kan het zijn dat de verandering tijd nodig heeft helemaal te 'zakken'.

Baarn, 22 juni 2007