

De basis van regressietherapie

Jos Olgers

Bij regressietherapie ga je terug in je verleden. Je kunt teruggaan tot een paar uur geleden, en zelfs naar een vorig leven, en alles wat daar tussenin zit. Zelfs een herinnering aan je eettafel van gisteravond is dus al een vorm van regressie. Maar ook verder terug in de tijd, naar de lagere school of naar de baarmoeder is regressie. Zelfs het teruggaan naar een vorig leven of naar oude trauma's van je voorouders is regressie.

Wanneer je therapeutische gebruik maakt van het trancefenomeen om terug te gaan in de tijd, noemen we dat regressietherapie.

Bij dit teruggaan in de tijd kan kun je een oude (soms vergeten) herinnering herbeleven, of er zelfs zo in opgaan dat voor je gevoel er even geen hier en nu meer is.

Aan der andere kant kun je ook alleen op afstand naar dit verleden kijken.

Waarom terug naar het verleden?

Veel therapievormen werken, vaak heel succesvol, met gedragsverandering. Wanneer iemand bijvoorbeeld last heeft van een liftfobie, wordt hem geleerd ontspannen een lift in te stappen. Wanneer dit meteen werkt: prachtig! Soms echter, is het net alsof er nog problemen uit het verleden op de achtergrond meespelen. Het voelt dan net alsof therapie doen een vorm van 'dweilen met de kraan open' is. Iemand heeft dan vaak nog het gevoel dat hij in een oud trauma is blijven steken.

In een dergelijk geval kan het heel nuttig zijn om iemand in regressietherapie de ervaring te geven, dat een ervaren therapeut iemand door een dergelijk basistrauma heen helpt, zodat hij gaat ervaren dat de oorspronkelijke nare gebeurtenis afgelopen is.

Het kan ook zijn dat iemand in het verleden in een traumatische situatie een les geleerd heeft, die maakt dat hij nog steeds gedrag vertoont dat hem remt in zijn geluk. Regressietherapie kan dan helpen deze belemmerende overtuiging te wijzigen in een positieve levensles.

Meestal gebruiken we deze therapievorm, wanneer mensen problemen hebben die door een nare gebeurtenis in het verleden zijn veroorzaakt. Je kunt dan verkennen en ontdekken hoe het mogelijk is dat dit verleden nog steeds een grote invloed op je heeft.

- Zo kun je de pijn van een oud trauma verwerken.
- Je kunt er achter komen welke ongewenste gedragingen je uit het verleden hebt meegenomen, en deze natuurlijk veranderen.
- Je kunt het verleden achter je laten.

Brugtechniek en hypnose

Er zijn diverse manieren om effectief in het verleden terecht te komen. Meestal gebruiken we hiervoor in de regressietherapie een brugtechniek. Dit is een techniek welke werkt met associatie. Via de elementen welke horen bij bijvoorbeeld de klacht van de cliënt, geven we het onderbewuste opdracht op zoek te gaan in de tijd naar een overeenkomstige situatie. Veel mensen komen door deze manier meteen in regressie.

Anderen hebben vaak een net iets diepere trancestaat nodig. Om met zoveel mogelijk mensen effectief te kunnen werken is het dus belangrijk dat je ook goed hebt leren hypnotiseren. Uiteindelijk is regressie een trancefenomeen. Hoe dieper je in hypnose bent, hoe intenser vaak de herinnering is.

Regressietherapie werkt juist zo goed als iemand in trance is, omdat een opgeroepen trance niets anders is dan hypnose.

In de trance zijn een aantal bijzondere fenomenen waar een regressietherapeut gebruik van maakt, waarvan het gemakkelijker bij herinneringen en herbelevingen kunnen komen er één is. Regressietherapie maakt daarom deel uit van de hypnotherapie.

Bijzondere vormen van regressietherapie

Nu kun je er therapeutisch ook gericht voor kiezen om naar een bepaalde periode terug te gaan. Deze bijzondere vormen van regressietherapie noemen we dan:

- **Prenatale therapie:** hier wordt gewerkt met problemen die hun oorsprong vinden tijdens de conceptie, in de baarmoeder en rond de bevalling. Eigenlijk is perinatale therapie hiervoor een beter woord.
- **Reïncarnatietherapie:** Soms gebeurt het zelfs spontaan dat een cliënt tijdens de behandeling gebeurtenissen ervaart die afkomstig zijn (of lijken te zijn) uit een [vorig leven](#).
- **Voorouderregressie:** [Voorouderregressie](#) verhelpt problemen die ooit op de voorouderlijke lijn ontstonden en van ouder op kind werden doorgegeven.

Jos Olgers ©