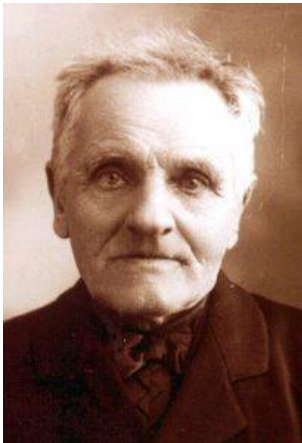


Voorouderregressie



Voorouderregressie is een therapievorm welke werd ontwikkeld door Bertien van Woelderens en Jos Olgers. Het gebeurde vaak dat mensen last hadden van gedrag en emotionele of fysieke pijn. Meestal kon je dat herleiden naar een trauma of opvoedingsproblematiek; maar niet altijd. Deze cliënten konden met geen mogelijkheid de oorzaak in hun huidige of vorig leven. Wel waren er ouder, grootouders of overgrootouders die hier last van hadden. Soms zag je deze pijn in meerdere generaties doorlopen, alsof het van ouder op kind werd doorgegeven.

Het lukte niet om dit met gewone regressietechnieken op te lossen. Ook het inzicht dat iets niet van hen maar van hun ouders was, bleek onvoldoende te zijn. Een techniek die Bertien en ik al eerder ontwikkelde was geënt op familieopstellingen. Dit bleek ineens de kern te zijn om mensen van hun pijn te bevrijden door hun voorouders te helen.

De hierna aangehaalde teksten zijn afkomstig uit het [Handboek Hypnotherapie](#) (§ 17.1, § 17.3.3, § 17.3.4)

De oefening

“In mijn praktijk was het soms nodig mijn cliënten te laten ervaren hoe hun vader of moeder hen ervoeren. In de loop van de tijd ontwikkelde ik daarvoor de volgende oefening die ik meestal staande met mijn cliënten doe.

... nu je hier zo staat, wil ik je vragen mij te vertellen hoe je vader eruit zou zien als hij nu voor je zou staan... Ik denk dat het het beste is, wanneer je je ogen even sluit, omdat je je dit soort dingen met gesloten ogen veel beter kunt voorstellen... Misschien heeft hij een karakteristieke houding... of blik in zijn ogen... Welke kleren droeg hij vaak... Misschien kun je je zelfs voorstellen hoe zijn stem klonk... Hoe dat voor je zou voelen nu hij zo voor je staat of zit... Misschien kun je dat ook helemaal in je lichaam ervaren... net echt... je zou bijna zweren dat wanneer je je ogen open zou doen, hij voor je zou staan... Ik ben nieuwsgierig om van je te horen hoe het zou zijn, wanneer je eens op de plek gaat staan waar je vader staat... Jij ook? Wil je het eens proberen... (hier help ik dan mijn cliënt zich te verplaatsen naar die verankerde plek) ... helemaal die man te worden... Hoe is dat... Wat gaat er door je heen over die persoon die voor je staat. (Wat vindt vader van de cliënt dus.) ...”

Het voorwerk

“Op dit punt voltrekt zich dan de rest van vaak een intense therapie, waarbij een complete communicatie op gang gebracht kan worden tussen vader of moeder en zoon/dochter.

Heel vaak vertelden mijn cliënten na afloop van de sessie, hoe bijzonder het was dat ze zomaar in de huid van hun vader of moeder konden stappen. Vaak wisten ze dingen te vertellen die hun ouders hen nooit verteld hadden en die, als ze er navraag naar deden, bleken te kloppen. Telkens als een cliënt me dat vertelde, reageerde ik: ‘Ja, dat is zo, dat heb ik vaker gehoord, en ook zelf ervaren,’ en daar liet ik het dan bij.

Deze oefening maakte ook deel van een intensief intern trainingsweekend voor tweedejaars studenten hypnotherapie; zo ook eind februari 2002. Na afloop van dit lesblok vielen allerlei kwartjes, toen voor de zoveelste keer onze studenten met bijzondere ervaringen op de proppen kwamen: ‘Hoe is het mogelijk dat ik me dingen als mijn vader kan herinneren. Waar haal ik het vandaan? En het blijkt nog te kloppen ook!’

Zo beschreef bijvoorbeeld Monica haar ervaringen aldus: ‘Ik vind het wonderlijk te voelen hoe mijn vader en moeder zich voelen of gevoeld hebben. Als vanzelf neem ik hun houding aan en voel hele andere dingen, die ik in principe niet echt van mezelf ken. De antwoorden die ik geef op vragen aan vader en moeder, zijn ook duidelijk niet van mij maar van hen. Deze antwoorden geven me wel veel inzicht in hun gedrag en duidelijkheid over een aantal dingen die ik nooit begrepen heb. Natuurlijk worden ook een aantal zaken die ik al wel weet nog eens bevestigd. In sommige opzichten geeft het een groot stuk begrip.’ “

De ontdekking

“Opnieuw reageerde ik zoals ik altijd deed.

Totdat... volkomen onverwacht, het kwartje viel: Als ik in de huid van mijn vader kan kruipen, en helemaal kan voelen wat hij voelde, wist en ervoer, dan heb ik die informatie ergens in mij opgeslagen. Ergens in mij heb ik dus weet van de persoon van mijn vader en moeder... Maar als ik dat dus weet, dan bezat mijn vader ook deze kennis over zijn vader, en mijn opa weer over diens vader, enzovoort. Dus als ik in de huid van mijn vader kruip, moet ik ook bij die kennis van zijn vader over zijn vader kunnen komen. Ik zou zelfs op deze manier (als in een regressie) langs mijn voorouderlijn in de tijd terug kunnen gaan.”
De wieg van de voorouderregressie!

Waarom voorouderregressie

“Als een donderslag bij heldere hemel realiseerde ik me ineens welke consequenties dit voor therapie zou kunnen hebben. Dit zou een omslag kunnen betekenen in de regressietherapieën.

Hoeveel patronen lijken bijna genetisch bepaald te zijn? Hoeveel patronen blijken afkomstig te zijn uit identificatieprocessen?

De oefening waarin je de energie van je vader of moeder kunt ervaren, geeft een duidelijke indicatie dat je, behalve gekopieerd gedrag, als het ware ook ‘energetisch geïnfecteerd’ wordt met deze oude overgedragen overlevingsmechanismen. Het is alsof alle cellen in je lichaam het normaal vinden gedrag te vertonen dat geen enkele logische oorzaak heeft. Sterker nog, loslaten van het oude gedrag blijkt om onverklaarbare redenen bedreigend. Om in leven te blijven moet je dus wel gehoorzamen aan de onderbewuste informatie, hoe dwaas je bewustzijn dat gedrag ook vindt.”

Wat betekent dit concreet?

“Deze aanname wordt gesteund door het feit dat klassieke therapeutische behandelingen vaak niet aanslaan. Je kunt het gedrag wel veranderen, maar bijvoorbeeld de onbegrijpelijke angst blijft bestaan. Je kunt eindeloos cognitieve therapie doen met je cliënt, maar er blijft een onrealistische drijfveer aanwezig om terug te vallen op het oude gedrag. Hier is dus mogelijk sprake van iets onuitgesproken dat van generatie op generatie wordt overgedragen.

Overgrootvader raakte bijvoorbeeld getraumatiseerd en angstig. Hier hoorde een overlevingsmechanisme bij. Misschien was hij wel een stoere man die hard zijn best deed dit niet op zijn zoon, jouw opa, over te dragen. Maar, zoals uit de hiervoor beschreven oefening blijkt, pikte je opa dit toch op. Ergens diep in hem wist hij gewoon ‘hoe het in elkaar zat’. Dit weten kwam terecht bij jouw vader en via hem weer bij jou en jouw kinderen en kleinkinderen.

Zelfs reïncarnatietherapie biedt in een dergelijke situatie onvoldoende soelaas. Je kunt het karma van de ziel wel helpen genezen, maar de ‘bijna genetische stroom’ verdwijnt niet.

Stel je nu eens voor dat je in staat zou kunnen zijn in je geschiedenis die ene voorouder bij wie alles begon, te helen. Stel je nu eens voor dat je die heling kunt laten doorstromen naar het hier en nu...”
Wanneer dit lukt, dan heeft voorouderregressie een zinvolle betekenis voor iedereen.

Geïnternaliseerde familietrauma's en -patronen helen

Na langdurig onderzoek en uitzoeken met collega hypnotherapeuten, ontdekten we dat er twee werkwijzen waren die effectief bleken te zijn:

Koordbrug

“In de voorouderregressie vraag je je cliënt zich voor te stellen dat beide ouders voor hem staan, waarna je bij hem zijn persoonlijke ervaring van de klacht oproept. Hij ervaart dit werkthema in zichzelf als een samenstel van gevoelens, woorden, beelden en eventueel zelfs ook geuren en smaken. Wanneer deze ervaring helemaal rond is, vraag je je cliënt tot welke ouder hij zich het meest aangetrokken voelt met betrekking tot dit thema. Deze aantrekkingskracht is alsof hij en deze ouder als met een ‘koord’ aan elkaar verbonden zijn. Dit gevoel van aantrekkingskracht maak je dan heel sterk, waarna je je cliënt vraagt goed naar die ene ouder te kijken

en te voelen. Hoe ervaart hij die verbinding, hoe doet die ouder dan, hoe staat hij, hoe klinkt hij, wat zou hij zeggen, wat zou hij denken? Vervolgens vraag je je cliënt in deze ouder te stappen, en deze ouder te worden.”

Bewegende regressie

“Er is één groot verschil tussen de bewegende voorouderregressie en de koordbrug. In de bewegende regressie verplaatst de cliënt zich daadwerkelijk door de ruimte en neemt hij letterlijk de plaats van zijn voorouder in. Het spreekt vanzelf dat je cliënt dan ook in de houding gaat staan van de betreffende voorouder.”

Afronding

Dit is het moment waarop de therapie begint. Meestal is dit met het creëren van therapeutisch inzicht, waarna eventuele trauma's bij de voorouder worden verwerkt. Dit leidt dan tot nieuwe gedragsvoornemens bij de voorouder. Deze geeft dit dan via de voorouderlijke lijn door aan de cliënt, die de heling in ontvangst neemt.

Familie patronen echt helen? Dat kan!

Jos Olgers ©

In het [Handboek Hypnotherapie](#) kun je hierover meer lezen in hoofdstuk 17: *Voorouderregressie*.