



ATR

accident
trauma
release

een energetische
benadering

Cees Lievaart

copyright © januari 2025
Uitgeverij Hajefa, Zoetermeer
www.hajefa.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Omslag: Vechtkunstkollektief
Redactie: René Argonijt

ISBN: 978-94-6331-065-9
NUR: 728

ATR

Accident Trauma Release
een energetische benadering

Cees Lievaart

Hajefa
uitgeverij

Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding.....	9
Veelgebruikte begrippen	11
1. De samengestelde mens	13
2. Bewustzijn.....	17
3. Het belang van onzichtbare velden	21
4. Een hoofdrol voor het emotionele veld.....	27
5. Gesplitst bewustzijn	45
6. Oerreacties op bedreiging	53
7. Trauma, mentaal van oorsprong.....	61
8. Trauma, fysiek van oorsprong.....	69
9. ATR, de grote lijn	81
10. Gesprekstechnieken	87
11. ATR, stap 1: inductie.....	99
12. ATR, stap 2: associatie	115
13. ATR, stappen 3 en 4: dissociatie en energiewerk.....	135
14. ATR, stappen 5 en 6: herkaderen en deductie	157
15. Het stappenplan en bijzondere gevallen.....	173
16. Samenvatting.....	185
Over de auteur	191

Voorwoord

We zijn regressietherapeuten. Cliënten bezoeken ons om verschillende redenen. Eén reden is dat cliënten, ondanks vele bezoeken aan hulpverleners in de reguliere zorg, nog steeds last hebben van bepaalde klachten; bijvoorbeeld klachten die ze aan een ongeluk hebben overgehouden. Vaak onnodig. Met name voor deze groep zijn aparte technieken ontwikkeld waarmee die klachten zeer effectief te behandelen zijn.

Paul Hansen ontdekte, in de jaren tachtig van de vorige eeuw, hoe ten gevolge van een ongeluk schokgolven door het lichaam trekken. In iets andere woorden betoogt hij dat de schokgolf in de cellen die het passeert een afdruk van het ongeluk achterlaat. Hij zet regressietherapie in om het lichaam van de pijn en traumatische indrukken te verlossen. Zijn set van gebruikte technieken is later door onder andere Hans ten Dam verfijnd, en bekend geworden onder de naam *Accident Trauma Release*.

Paul Hansen merkte op: 'Het ATR-proces kan verband houden met energievelden en systemen.' De invalshoek van dit boek is met name hoe energievelden het trauma doen ontstaan en hoe we cliënten daarvan kunnen verlossen.

Het Arutam College is een opleidingsinstituut.* We bieden onder andere de cursus ATR aan. Dit boek is in eerste instantie geschreven voor cursisten van deze cursus.

* www.arutamcollege.nl

Inleiding

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Het gebeurt vaak in slechts één seconde. Een seconde van onoplettendheid. Of één seconde van pech. Vanaf dat moment is je leven voorgoed veranderd. Soms zo ingrijpend dat normaal functioneren niet meer mogelijk is. Ook nadat verschillende specialisten bezocht zijn kom je niet van de klachten af. De klachten kunnen fysiek zijn, bijvoorbeeld een whiplash. De klachten kunnen ook mentaal zijn: angst, straatvrees. Waarom komen we niet van de klachten af? Wat is er toch precies tijdens dat traumatische moment gebeurd?

Dit boek gaat over trauma's die door ongevallen ontstaan zijn waarbij het fysiek beschadigd is geraakt. Eigenlijk gaat dit boek over de onzichtbare processen die de gevolgen van ongevallen in stand houden, energetische energie. Tijdens het traumatische moment speelt energetische energie is essentiële rol. Het is deze energie waardoor psychische en/of lichamelijke wonden niet willen helen.

Bij ATR maken we gebruik van technieken die afkomstig zijn het uit vakgebied van de regressietherapie. Uitgangspunt is het herbeleven van het traumatische moment; ontdekken wat er precies gebeurd is. Dat geeft inzicht. Inzicht hebben is echter niet voldoende om van klachten af te komen. Daar is meer voor nodig. Hans ten Dam, een pionier op het gebied van re-

gressietherapie, heeft ons kennis laten maken met technieken waardoor we in staat zijn energetische veranderingen vlak voor, tijdens en na het traumatische moment plaats vinden waar te nemen. Hij heeft tevens manieren bedacht die energetische gevolgen te neutraliseren.

Wij borduren in dit boek op zijn ideeën voort. De theoretische modellen zijn aangepast, de protocollen zijn aangescherpt en de technieken zijn doorontwikkeld.

Hierdoor wordt ATR effectief; zeer effectief.

Door de kennis in dit boek te gebruiken bieden we hulpverleners de tools het leed ten gevolge van traumatische ongevallen effectief te bestrijden.

Cees Lievaart

Veelgebruikte begrippen

Bewustzijn in ruime zin

De kern van ons bestaan, dat wat we zijn.

Bewustzijn in enge zin

Het vermogen waar te nemen, de waarneming te verwerken en op te slaan.

Energie

Op bepaalde frequentie vibrerende informatie.

Etherische energie

Verfijnde, niet-waarneembare en niet te meten vorm van energie dat deel uitmaakt van het bewustzijn.

Deelpersoonlijkheid

Een manier van zijn dat zich laat zien op momenten die lijken op een pijnlijke en/of overweldigende ervaring waarop het zich heeft afgesplitst: een traumatisch moment

Gesplitst bewustzijn

Het fysiek verbreekt tijdens een traumatisch moment de verbindingen met andere waarnemingsvelden, waardoor er verandering ontstaat in het vermogen waar te nemen, de waarneming te verwerken en op te slaan, waardoor er lading ontstaat.

Herkaderen

Ontdekken wat er echt gebeurd, gevoeld en gedacht is, waarbij inzicht wordt verkregen over wie wat, en met welke intentie, gedaan heeft.

Kristallisatieplaats

Plaats in het lichaam waar een emotie gevoeld wordt.

Lading

Mentale of lichamelijke etherische energie die ten gevolge van een bedreigende gebeurtenis in één van de velden vastgehouden wordt of is geweest en daarmee harmonische samenwerking tussen diverse velden waaruit een menselijk lichaam bestaat blijvend verstoren..

Persoonlijkheid

Het geheel van eigenschappen die iemand maakt tot wat hij is in dit leven is en waaraan anderen hem herkennen.

Trauma

Een niet-geheelde, terugkerende lichamelijke of psychische verwonding die het gevolg is van een waarneming die als bedreigend ervaren is.

Traumatisch moment

Het moment waarop een trauma ontstaan is.

1

De samengestelde mens

Beschikt u over net zo'n Goddelijk lichaam als ik? Vast wel. Als ik in de spiegel kijk denk ik: 'Wat een wonder'. Ik ben niet de knapste, maar ook niet de lelijkste.

Vroeger was alles anders. Zag mijn lichaam er nog strak uit. Gespierd. Ik deed veel aan sport. Hield mijn gewicht in de gaten. Ik besteedde, net als heel veel mensen, heel veel aandacht aan mijn lichaam. Eigenlijk nog steeds. Net als vele anderen. Ik kijk minstens drie keer per dag in de spiegel. Kam mijn haren. Ga regelmatig naar de kapper. Ik koop kleding zodat mijn lichaam beter tot zijn recht komt. Ik gebruik aftershave. Wat is een lichaam toch mooi. Wat is de aarde toch mooi.

Met zintuigen kan ik al dat moois waarnemen; prachtige dingen zien, zoals berglandschappen, meren, heidevelden, stranden. En wat te denken van kunst: Rembrandt, Picasso of Mondriaan, maar ook ballet en musicals. Verdwalen in een beeldentuin.

Kijken naar mensen doe ik ook graag. Allerlei soorten mensen. Dik en dun. Mensen met kort haar, mensen met lang haar. Mensen met blonde haren, zwarte haren, rode haren en soms zelfs blauw. Mannen en vrouwen met verschillende huidskleuren. De ene kleur nog mooier dan de andere. Ik zie het verschil tussen groene paprika's, gele paprika's, rode paprika's en paarse paprika's. Ik heb door ze te proeven ontdekt dat deze allemaal anders smaken. Ik vind het gewoon, maar de smaak verschilt zelf per manier waarop ik eenzelfde product bereid, zoals het koken van een ei of bakken.

Het lijkt wel of gewoon brood al niet meer genoeg voor me is. Kaneelbroodjes, suikerbrood, krentenbollen, pecanbroodjes, baguettes en nog veel meer. Bij Albert Heyn zijn meer dan tweehonderd verschillende soorten brood te koop. En dan heb ik het nog niet over wat we ons avondeten noemen. Ook hier heb ik keus. Heel veel keus. Soms te veel keus.

Nederland is wat dat betreft een bijzonder land. Door de culturele verscheidenheid wordt voedsel uit alle windstreken verkocht: kousenband, jalapeno, cassave, yams en nog veel meer bijzondere producten met exotische smaken. En dat vind ik soms nog niet genoeg. Ik heb veel geld over me culinair te laten verwennen. Het liefst met een bijhorend wijnarangement. Volgens mij ben ik niet de enige.

In een beetje restaurant zal de gerant aan ons vragen of we de wijn eerst willen proeven. Heb je er wel eens op gelet hoe dit gebeurt? Er wordt eerst geroken. En er valt veel te ruiken. Een vinoloog zal wat hij ruikt in woorden omzetten zoals: veel hout, weinig zuur, kruidig met weinig tannine. Ook andere dingen kun je ruiken. Dingen ruiken lekker. Sommige dingen vinden we heel vies ruiken. In veel restaurants is muziek te horen. Zachte achtergrond muziek of muziek die we eigenlijk te hard vinden.

Kortom, we nemen waar. We nemen heel veel waar. Dit doen we met onze zintuigen: oren, ogen, neus, tong en huid. We nemen niet alleen waar, maar geven ook een oordeel aan die waarneming: dit ziet er mooi uit, of lelijk. De muziek is te hard, te zacht, of niet passend. Dit ruikt lekker, of vies. Het smaakt lekker, of vies. Het water is te koud, of te warm. Mensen kunnen beredeneren, zijn in staat toekomstgericht te denken.

Als ik *dit* doe, gebeurt er dat.

De mens is zichzelf bewust; weet dat hij bestaat; kan een oordeel geven over het eigen functioneren, oftewel reflecteren. Naar aanleiding van de reflectie wordt het mogelijk gedrag aan te passen. Hierdoor verbeteren we onze prestaties. Zeker als we trainen dit gedrag vaker te laten zien. We gaan er beter door voetballen, rekenen, schilderen, autorijden, plannen. We leren van onze fouten. En dit maakt geestelijke groei mogelijk. Laat dat 'geestelijke' maar weg, eigenlijk. Daar zijn we in ons dagelijks functioneren niet mee bezig. Daar zijn we in ons dagelijks functioneren niet van bewust. We doen wat we doen.

We zijn wie we zijn. Maar wie zijn we eigenlijk? Het antwoord dat velen zullen geven is kort en bondig: zolang we er zijn, zijn we niets meer maar ook niets minder dan ons lichaam. Ons lichaam staat centraal. Ons lichaam als middelpunt van alles wat is. Alles draait om ons lichaam. Dat is best logisch. We nemen de wereld immers met zintuigen waar, en die zintuigen bevinden zich in het lichaam.

Maar is dat wel zo? Hoe kan het dan dat je jezelf buiten je lichaam kunt waarnemen? Je op het moment dat je slaapt jezelf in bed ziet liggen? Vaak kom je met een schok weer terug in je lichaam. Soms zeg je: 'Ik heb zo vreemd gedroomd.' Het wordt anders als je dingen tijdens bewusteloosheid waarneemt. Jezelf ziet liggen na een ongeluk. Te zien wat omstanders met je doen. Jezelf gereanimeerd zien worden. Je ziet jezelf op het moment dat je geopereerd wordt. Al zwevend boven jezelf zie je hoe er in je lichaam gesneden wordt. Hoort de artsen praten. En nog vreemder: als je door de artsen bevestigd krijgt wat ze tijdens de operatie gezegd hebben. De arts kijkt je dan verwonderd aan. 'Hoe kun jij dat nou weten?'

Eigenlijk is het antwoord simpel: ons lichaam bestaat uit meer delen dan het deel dat we in de spiegel kunnen zien; meer dan ons fysiek. We zijn een geestelijk wezen. Volgens de theosofie, wat 'goddelijke wijsheid' betekent en gebaseerd is op wat in oeroude heilige geschriften vermeld staat, zijn we een samengesteld wezen dat uit meerdere energievelden bestaat. Mijn systeem bestaat, net als ieder ander menselijk systeem, uit zeven energievelden, ook wel 'lichamen' genoemd. Eén van deze velden, het veld dat je in de spiegel ziet, 'sthūla-sārīra' genoemd, heeft zich tot materie verdicht. De andere lichamen bestaan uit etherische energie. Het totaal aan deze zes etherische energievelden waar een mens uit bestaat wordt aura genoemd.

Energie kan omschreven worden als 'op bepaalde frequentie vibrerende informatie'. In die omschrijving zitten de volgende elementen:

- Het vibreert oftewel het trilt
- Het trilt op een bepaalde frequentie, al dan niet meetbaar
- Het bevat informatie

En dat is precies wat energie is. Energie beweegt zich in velden. Deze velden overlappen en doordringen elkaar. Op die manier is een veld in staat informatie aan een ander veld door te geven. En, omdat ons fysieke lichaam ook een veld is (dat uit zeer verdichte energie bestaat) zijn andere velden in staat informatie aan het fysieke lichaam door te geven. En andersom: het fysieke lichaam geeft weer informatie aan deze energievelden. Alles gaat goed totdat de velden niet meer met elkaar in verbinding staan. En dat is wat tijdens een traumatisch moment, het moment waarop een trauma ontstaat, gebeurt.

2

Bewustzijn

Heb jij wel eens je bewustzijn verloren? Oftewel, ben je wel eens out gegaan? Flauwgevallen? Kassie zes? Bewustzijn is lastig te definiëren. Ik denk dat het verstandig is onderscheid te maken tussen:

- bewustzijn in ruime zin
- bewustzijn in enge zin

Bewustzijn in ruime zin

We zijn een geestelijk wezen. Volgens theosofen maakten we ooit deel uit van het alwetend, oneindig groot, goddelijke energieveld van bewustzijn. We hebben ons echter van dit goddelijke energieveld afgescheiden. Deze afscheiding is te vergelijken met een druppel water die uit de oceaan is opgestegen. Eenmaal afgescheiden kan deze druppel individueel bewustzijn geen beroep meer doen op de alwetende kennis van de oceaan. Maar elke druppel die uit die oceaan van kennis komt bezit in feite de kennis. De kennis is latent aanwezig. Het bewustzijn heeft als taak gedurende zijn reis deze kennis weer tot volle ontplooiing te laten komen. Als eenmaal alle kennis tot volle ontplooiing is gebracht, zal deze weer samensmelten met het goddelijk veld; weer deel uitmaken van het geheel waar het zich ooit van afgescheiden heeft.

De kennis ontplooit zich door te ervaren. Daar is materie voor nodig. Theosofen drukken dit als volgt uit: 'Bewustzijn heeft een voertuig nodig.' Dit voertuig wordt door het bewustzijn

zelf gecreëerd. Daartoe verdicht bewustzijn zich tot een object. Elke materie, hoe klein dan ook, is bewustzijn. Bewustzijn is wat we zijn. Alles wat is, is bewustzijn.

Op het moment dat bewustzijn zich van het goddelijk alwetend veld heeft afgescheiden, is het weinig bewust. Wellicht te vergelijking met een pasgeboren baby: in potentie veelomvattend, maar in de babyfase is nog weinig van dit potentieel te zien.

In de beginfase kan bewustzijn zich alleen verdichten tot 'simple' objecten, zoals bijvoorbeeld rots en zand. Want ook dode materialen nemen waar. Ze worden koud, warm, nat, droog. Ze worden aangeraakt, weggegooid, botsen tegen andere materialen, breken. Door dingen te ervaren, groeit bewustzijn. Het vermogen van het bewustzijn neemt toe. Het kan net iets meer als waarmee het begonnen is. Te vergelijken met een baby die voor het eerst kruipt. Iets wat latent aanwezig was is tot bloei gekomen.

Als alles ervaren is wat dode materialen ervaren kunnen, is het bewustzijn zodanig gegroeid dat het behoefte heeft om meer waar te nemen. Meer te ervaren. Bewustzijn zal zich dan ook verdichten tot een complexer voertuig, bijvoorbeeld mos. Met dit voertuig zal het kunnen ervaren wat latent aanwezig is. De baby maakt zijn eerste stapje. Het proces van ontplooiing van bewustzijn herhaalt zich. Er vindt bewustzijns groei plaats. Om bewustzijn te laten groeien, verdicht het zich tot steeds complexere voertuigen. Van mos naar groene plant, van groene plant naar bloeiende plant, naar een eenvoudig dier, bijvoorbeeld een watervlo. Via watervlo naar een nog complexer wezen, bijvoorbeeld een mossel. Van mossel naar ... een dolfijn? Kortom: het bewustzijn blijft groeien en groeien. Uiteindelijk kiest bewustzijn een fysiek menselijk lichaam om te ervaren. Om geestelijk te kunnen groeien (lees: je bewustzijn te laten groeien) is het noodzakelijk 'dingen' te ervaren, die te evalueren en daarop te reflecteren.

Het bewustzijn dat een menselijk lichaam als voertuig heeft gekozen heeft is 'zelfbewust'. Oftewel: bewustzijn op menselijk niveau weet dat hij bestaat, kan redeneren en reflecteren, dus een oordeel geven over ondernomen acties en beslissingen. Dat laatste is een onmisbaar onderdeel van zelfbewust-

zijn, omdat juist het reflecterend vermogen essentieel is voor de geestelijke groei van een zelfbewust wezen.

Bewustzijn in enge zin

Nogmaals de vraag: 'Heb jij wel eens je bewustzijn verloren?' Het is een onzinnige vraag. Niemand verliest ooit zijn bewustzijn. We *zijn* bewustzijn. Eeuwig en altijd. Dat kunnen we dus nooit verliezen. Als we over bewustzijn praten, hebben we het dus van nu af aan over bewustzijn in enge zin: het proces van waarnemen en van het waargenomene verwerken en opslaan.

Trauma's ontstaan door een storing in het bewustzijn. Er gaat iets mis met de manier waarop we waarnemen, en waarop we die waarneming verwerken en opslaan.

3

Het belang van onzichtbare velden

Het bewustzijn dat een menselijk lichaam als voertuig gekozen heeft om te ervaren, daarop te reflecteren en zodoende zijn bewustzijn (in ruime zin) te verruimen, is een samengesteld wezen.

Het menselijk lichaam als voertuig is opgebouwd uit zeven energievelden. Eén veld heeft zich tot materie verdicht. Dit veld, 'sthūla-sārīra', noem ik vanaf dit moment 'het fysieke lichaam' of kortweg: het fysiek. Met dit veld nemen we waar. Als we dit veld beschadigen, doet dat pijn. Velen zijn van mening dat dit dan ook wel het meest belangrijke veld moet zijn. Het kan niet anders. We nemen de buitenwereld door dit veld waar. Met zintuigen.

We beschikken (normaal gesproken) over de volgende zintuigen: twee ogen, twee oren, een neus, een tong en de huid. Bovendien bevat ons lichaam een zenuwstelsel en hersenen. Beide zijn nodig om de waarneming naar de juiste plek te transporteren: de hersenen, de plek waar waarnemingen verwerkt en opgeslagen worden, zodat je je deze kunt herinneren.

Dit boek gaat over gebeurtenissen die je overkomen zijn. Gebeurtenissen die je je niet herinneren kunt maar toch grote gevolgen hebben. Gebeurtenissen die een trauma hebben doen ontstaan. Daaronder verstaan we: een niet geheelde, steeds terugkerende lichamelijke of psychische verwonding die het gevolg is van een waarneming die als bedreigend ervaren is.

Bij psychosomatische trauma's speelt het fysiek een grote rol. 'Soma' is Grieks voor lichaam. Er is sprake van een psychosomatisch trauma als het fysiek tijdens het traumatische moment beschadigd is geraakt. Maar hoe kan het dat de lichamelijke wond genezen is, maar de persoon toch psychisch, oftewel geestelijk, last blijft houden van hetgeen hem overkomen is? Dat heeft te maken met de manier waarop de gebeurtenis is waargenomen en de manier waarop die waarneming verwerkt is. Hierbij gaat het vaak niet om de dingen die men zich kan herinneren, maar juist om de dingen die men zich niet kan herinneren. Daarbij spelen de onzichtbare menselijke velden een grote rol.

Om meer grip te krijgen op de gevolgen van een fysiek ongeeluk, is het belangrijk te ontdekken hoe gebeurtenissen over het algemeen waargenomen en verwerkt worden. We zullen ontdekken dat mentale processen hierbij een grote rol spelen. Mentaal is een abstract begrip dat met denken en voelen te maken heeft. Dat komt omdat voelen en denken grotendeels plaatsvinden in etherische energetische velden. Dat zijn velden die ons omringen en deel uit maken van het menselijk systeem, een systeem dat in totaal uit zeven velden bestaat.

Voor het waarnemen, en het verwerken en opslaan van waarnemingen, gebruik je drie van de totaal zeven menselijke velden, te weten:

- het fysiek;
- het emotionele veld;
- het denkveld, van nu af aan 'Manas' genoemd.

Twee van deze velden bestaan uit etherische energie, een verijnde niet waarneembare of te meten vorm van energie, namelijk:

- het emotionele veld;
- de Manas

De volgorde van de velden die bij het waarnemen, verwerken en opslag gebruikt worden kan verschillen.

De volgende mogelijkheden bestaan:

1 Emotioneel veld

→ Fysiek

→ Manas

→ Fysieke opslag van gebeurtenis

2 Fysiek

→ Emotioneel veld

→ Manas

→ Fysieke opslag van gebeurtenis

Voorbeeld bij 1:

Je gaat op bezoek bij goede vrienden. Je stapt de huiskamer binnen en wordt overvallen door een raar gevoel (= emoties). Je wordt er misselijk van (= fysiek) en denkt (= Manas) hier is iets gebeurd. Daarna vertelt je vriend dat zijn vrouw een miskraam heeft gehad.

Voorbeeld bij 2:

Je snijdt jezelf met een mes (= fysiek). Dit doet pijn. Je schrikt (= emotie). Er gebeurt wat in de Manas. Je kijkt naar de wond, denkt 'dit is een kleine snee'. De Manas zoekt gebeurtenissen op waarbij het lichaam vaker door een gelijksoortige snee is beschadigd. Die informatie leert dat er niets aan de hand is. De paniek in het emotionele veld trekt weg. Je gaat handelen; plakt een pleister op de wond. De in de hersenen opgeslagen informatie met betrekking op kleine wonden wordt bevestigd: met kleine wonden is er niets aan de hand.

Gevoelens worden energetisch (dus buitenzintuigelijk) waargenomen. Nu komt het vreemde: een emotie wordt pas gevoeld als het door het lichaam verwerkt wordt. Dan krijg je kippenvel, of word je misselijk, of lopen er koude rillingen over je lijf. Een waarneming in je emotionele energetische veld voel je pas als je in verbinding staat met je lichaam. Je geeft

C: *Zij schrijft iets op het bord.*
 T: *Ze schrijft iets op het bord (= a).*
 C: *Ja maar ze schrijft het verkeerd.*
 T: *Oh dus zij schrijft het verkeerd (= a) en dan (= b) ?*
Wat doe jij? (= c)
 C: *Ik zeg er wat van, of ik vraag iets.*
 T: *Oké dus je zegt iets (= a).*
 C: *Ja*
 T: *Oké en wat is dan het volgende stapje? (= d) Wat gebeurt er?*
 C: *Ik word er helemaal misselijk van (huilt).*
 B: *Tuurlijk (= c).*
 C: *(snikken)*
 B: *En wat maakt je precies zo misselijk? (= d)*
 C: *(huilend) omdat het vals en gemeen is.*
 T: *Vals en gemeen (= a).*
 C: *En niet eerlijk.*
 T: *Niet eerlijk (= a).*
 C: *(hard huilend)*
 T: *Ja, en word je daar zo door gekwetst? (= d)*
 C: *(huilen)*
 T: *Wat is je besluit?*
 C: *Ik ben dom (snikken).*
 T: *Ik ben dom (= a).*
 C: *Dom en stom.*
 T: *Dom en stom. (= a)*

Specificeren

Eén van de taken als therapeut is de cliënt te helpen het verhaal te reconstrueren. Hierbij staan drie vragen centraal:

- 1 Wat is er gebeurd?
- 2 Wat heeft de cliënt gedaan, gedacht en gevoeld?
- 3 Met welke conclusie en beslissingen heeft de cliënt die ervaring opgeslagen?

Oftewel: als therapeut ben je even een detective die net zolang doorgaat met vragen stellen totdat hij (maar met name de cliënt) weet wat er precies gebeurd is. Daarom laat je een cliënt

specificeren, dat wel zeggen verduidelijken en toelichten.
Je specificeert door:

- a door te vragen;
- b te laten complementeren (= aanvullen);
- c abstracties te laten omschrijven;
- d samen te vatten.

Hieronder staan enkele voorbeelden uit transcripties van een sessie. De letter geeft weer op wat voor type specificatie de zin betrekking heeft:

T: *Zeg C zullen we eens ontdekken wat die fout is?
Stap als de huidige persoon in het kleine meisje.
Kijk naar het bord, wat schrijft ze dan? (= b)*

C: *Ze schrijft $1+1=$ maar die + ziet eruit als een x*

T: *Oké, en wat gebeurt er dan? (= a)*

C: *Dat zeg ik.*

T: *Wat zeg je dan? (= b)*

C: *Nou ik heb gezegd dat ... ehm ...*

Dat de x weg moet en dat het een + moet zijn

T: *Dus de juf had opgeschreven $1x1$ en jij hebt gezegd:
de x moet een + zijn. (= d) Wat gebeurt er dan? (= a)*

C: *De juf zegt: je moet beter luisteren, wijsneus.
En dan lachen ze me uit.*

T: *Door wie word je uitgelachen? (= c)*

C: *De leerlingen.*

Door te specificeren ontdekt de therapeut wat er gebeurd is. Wie wat gedaan heeft. Uiteindelijk gaat het erom wat iemand gevoeld, gedacht en beslist heeft. Om daarachter te komen zal je een herinnering tot een herbeleving moeten uitbreiden. Dit doe je door:

- te actualiseren;
- te concretiseren.

Dat de cliënt niet verder 'in zijn verhaal' komt, is vaak het gevolg van een natuurlijke manier van dissociatie op het traumatische moment, het moment waarop het bewustzijn gesplitst is. Er is dan sprake van traumatische dissociatie. Tijdens het moment dat het bewustzijn gesplitst is, zal:

- het fysiek het voorval niet meer correct registreren en opslaan;
- een deel van het bewustzijn het fysiek verlaten, met alle gevolgen van dien.

Er is dus een verschil tussen traumatische en therapeutische dissociatie. We passen therapeutische dissociatie toe door 'de naald van de speelplaat in de volgende groef' te zetten. Therapeutische dissociatie is een methode om de cliënt op afstand, in ieder geval zonder lichaamsgevoelens (dus pijn en/of emoties) te laten zien/horen wat er gebeurd is.

Deze methoden zijn:

- 1 als een vogel boven het tafereel laten vliegen (birdseye);
- 2 zich in een ander te laten verplaatsen;
- 3 via een scherm;
- 4 personificatie;
- 5 energiewerk (zie hoofdstuk 12).

1. Birdseye

Je laat de cliënt terug in de tijd gaan naar het moment dat hij nog herinneringen heeft aan wat er gebeurd is. Er komt dan een moment dat de cliënt 'niets meer waarneemt'. Je gaat dan terug in de tijd net voordat dit gebeurt en geeft de de persoon de instructie 'uit zijn lichaam op te stijgen', boven de situatie te gaan hangen en als een vogel te zien en horen wat er gebeurd is:

Voorbeeld:

C: *Ik zit in de auto en rijdt richting het zebrapad.*

T: *Je zit de auto en rijdt richting het zebrapad. En dan?*

C: *(reageert niet meer)*

T: *Ga maar in de auto zitten die richting het zebrapad rijdt en zeg 'ja' als je daar bent.*

C: *Ja.*

T: *Stijg op uit je lichaam en ga boven de auto hangen. Als dat gelukt is zeg je 'ja'.*

C: *Ja.*

T: *Wat zie je en wat hoor je?*

In bijna alle gevallen vertelt de cliënt wat er gebeurd is:

2. Zich in iemand anders verplaatsen

Je laat de cliënt terug in de tijd gaan naar het moment dat hij nog herinneringen heeft aan wat er gebeurd is. Er komt dan een moment dat de cliënt 'niets meer waarneemt'. Je gaat dan terug in de tijd net voordat dit gebeurt en geeft de instructie in een persoon plaat te nemen die ziet en hoort wat er gebeurt.

Voorbeeld:

C: *Ik zit in de auto en rijdt richting het zebrapad.*

T: *Je zit de auto en rijdt richting het zebrapad. En dan?*

C: *(reageert niet meer)*

T: *Ga maar in de auto zitten die richting het zebrapad rijdt en zeg 'ja' als je daar bent.*

C: *Ja.*

Nu volgen er verschillende mogelijkheden:

Mogelijkheid 1:

T: *Kijk of je iemand zie staan. Wie staat er?*

C: *Een man die z'n hond uitlaat en twee vrouwen.*

T: *Stap in één van die personen en zeg 'ja' als dat gelukt is.*

C: *Ja.*

T: *Vertel me wat die persoon ziet.*

Meestal komt dan het verhaal.

Van de wal in de sloot

Kun je ATR toepassen als je dit boek gelezen hebt? Dat is mij niet gelukt. Ik heb er een opleiding voor gevolgd. Dat is wat ik je ook aanraad. Dat kan bij het Arutam College,* het opleidingsinstituut waaraan ik verbonden ben, maar ook bij andere gecertificeerde opleidingen tot regressietherapeut.

Domweg zonder enige oefening ATR toepassen kan cliënten van de wal in de sloot helpen. Wees daar voorzichtig mee. Het gaat om mensen die last hebben van een traumatische ervaring. Die zijn gebaat bij deskundige hulp.

* www.arutamcollege.nl

Over de auteur

Ik ben 'heldervoelend' op afroep en bij tijd en wijle word ik overvallen door andere aspecten van buitenzintuigelijke waarnemingen, zoals zien, ruiken, proeven en horen.

Heldervoelend op afroep. Nu wel. Vroeger niet. Dan nam ik gevoelens van anderen 'spontaan' over. Dit leidde tot veel doktersbezoeken, waar telkens geconstateerd werd dat 'ik eigenlijk niets mankeerde'. Vanaf 1980 ben ik gaan onderzoeken waar die 'gevoelens en beelden' vandaan kwamen. Dit leidde tot het gigantisch mooie inzicht dat er meer bestaat tussen hemel en aarde. Maar eigenlijk weten we dat intuïtief allemaal wel.

De kennis en inzichten zijn vergroot door het lezen van (heel veel, met name) theosofisch getinte boeken en het volgen van verschillende cursussen, zoals de opleiding tot Reikimaster en de opleiding tot Regressie- en Reïncarnatietherapeut (bij het Tasso-instituut). Voor dit instituut heb ik, in overleg en onder supervisie van de oprichter Hans ten Dam, de leerstof gedidactiseerd. Hierbij ben ik gedwongen geweest heel goed na te denken over wat er bijvoorbeeld precies tijdens en na traumatische momenten gebeurt. Arutam is in Nederland de licentie houder van Tasso. Het immateriële erfgoed van Hans ten Dam is hiermee veilig gesteld. Ik voel me gelukkig voor Arutam het cursusmateriaal verder te mogen ontwikkelen. Nieuwe inzichten en technieken te introduceren, eigenlijk zodanig te verwoorden dat ze algemeen toegepast kunnen worden.

Cees Lievaart