

Inhoud

1	Inleiding	13
2	Gevoelens, het palet van de ziel	17
2.1	Welke methoden gebruik je voor egoversterkende therapie?	17
2.2	Geschiedenis van de gevoelens en emoties	19
2.3	Gevoel, emotie en energie	21
2.3.1	Het gevoelsorkest	21
2.3.2	Gedachtegoed rond gevoel en emoties	23
2.3.3	Energie	25
3	Deelpersonen, de basis van de dynamiek	27
3.1	Inleidend	27
3.2	Geschiedenis van het werken met deelpersonen	28
3.3	Wat zijn deelpersonen	30
3.4	Doelen van Voice Dialogue	32
3.4.1	Bewustwording van delen en transformatie ervan	32
3.4.2	Het ego en het bewust-ego	35
3.4.3	Awareness	37
3.4.4	Concluderend	37
3.5	De delen en hun eigen plek	38
3.5.1	Rondlopen en delen tonen	38
3.5.2	Visualisatie van de eigen binnenwereld	43
3.6	Veel voorkomende belangrijke delen	45
3.6.1	Beschermer/controleur	46
3.6.2	Criticus	47
3.6.3	Innerlijk kind	48
3.6.4	Innerlijk kind	49
3.6.5	Geïntrojecteerde delen	50
3.6.6	Ideale ouders	53
3.6.7	Primaire delen en het overlevingsmechanisme	55
3.6.8	De delen in de schaduw	57
3.7	Kenmerken van delen	63
3.7.1	Positieve intentie	63
3.7.2	Veranderingen tijdens een sessie van een deel	65

3.7.3	Het wegdrukken van delen	66
3.7.4	Clusters	66
3.8	Gespreksnotities vooraf	69
3.9	Sessiestructuur	72
3.9.1	Voorgesprek	72
3.9.2	Ego	74
3.9.3	Gesprek met het deel	77
3.9.4	Terug in het ego	81
3.9.5	Awareness	83
3.9.6	Einde sessie	84
3.10	Attitude van de facilitator	84
3.10.1	Ruimte, respect, aandacht, liefde en mededogen	84
3.10.2	Afstemming	85
3.10.3	De facilitator; een compagnon	86
3.10.4	Geen investering in einddoel: vertouwen op innerlijke wijsheid	87
3.10.5	Betrokken luisteren	88
3.11	Verbatim sessie met een verstoten deel	89
4	Innerlijke kinderen en innerlijke ouders	103
4.1	De essentie en ontwikkeling	103
4.1.1	De identiteit van het innerlijke kind	103
4.1.2	Ontwikkeling van het innerlijke kind	104
4.1.3	Verschil tussen deelpersonen en het innerlijke kind	107
4.2	Innerlijke ouders	107
4.3	Ideale ouders	110
4.3.1	Ideale ouders als hulpbron	111
4.4	Werken met het innerlijk kind	114
4.4.1	Doel van de heling	115
4.4.2	Het onbevangen en het geschonden innerlijk kind	116
4.4.3	Reparenting	121
4.4.4	Groei van het innerlijk kind	124
4.4.5	Huiswerk	125
4.5	Werken met de innerlijke ouders	125
4.6	Geboortevolgorde	134
4.6.1	Het eerste kind	135
4.6.2	Het tweede kind	135
4.6.3	Het derde kind	136
4.6.4	Het vierde kind	136
4.6.5	Enigst kind	137
4.6.6	Vijfde kind en verder	137

5	Hechtingsproblematiek	139
5.1	Reactieve hechtingsstoornis	140
5.2	Typen hechtingsproblematiek	140
5.3	Hechting en Astma	141
5.4	Hechtingstherapie als goede optie	142
5.4.1	Hechtingstherapie met de ouders	142
5.4.2	Hechtingstherapie met volwassenen met een hechtingsprobleem	147
6	Overlevingsmechanismen, van valkuil tot kracht	151
6.1	Begrippen	151
6.2	Van primaire respons tot overlevingsmechanisme	152
6.3	Het overlevingsmechanisme	154
6.4	Reichiaanse Karakterstructuren	158
6.4.1	De geboorte van een schizoïde karakterstructuur	159
6.4.2	De geboorte van een orale karakterstructuur	159
6.4.3	De psychopathische en masochistische karakterstructuur	160
6.4.4	De Rigide karakterstructuur	161
6.5	Karakterstructuur: een therapeutische richtingaanwijzer	162
6.6	Behandeling	163
6.7	Individuele benadering (intakestrategie en behandelingsrichting)	163
6.7.1	Trigger (brug, anker)	165
6.7.2	Motto	166
6.7.3	Kwetsbare delen, het innerlijk kind	167
6.7.4	Primaire delen	167
6.7.5	Verstoten delen (schaduw)	167
6.7.6	Inzicht in de sociale achtergronden	168
6.7.7	Behandelopties	170
6.8	Behandelkeuze	175
6.9	Filosofisch	175
7	Relaties en bindingspatronen	177
7.1	Inleidend	177
7.2	Bindingspatronen	178
7.3	Positief bindingspatroon	180
7.3.1	De continue cirkelgang van het bindingspatroon	180
7.3.2	Positief bindingspatroon in de relatie	184
7.3.3	Voordelen van het positief bindingspatroon	185
7.3.4	Nadelen van een positief bindingspatroon	186
7.3.5	Als er een eind komt aan een positief bindingspatroon	187
7.3.6	Het einde van een positief bindingspatroon	190
7.4	Schema van het bindingspatroon	191

7.5	Negatief bindingspatroon	193
7.5.1	Voorbeeld	193
7.5.2	Structuur van het negatief bindingspatroon	194
7.5.3	De vier ruiters van de Apocalyps	195
7.5.4	Destructief negatief bindingspatroon	197
7.5.5	Oorsprong negatief bindingspatroon	198
7.6	Op weg uit het negatief bindingspatroon	201
7.6.1	Bewustzijn, verantwoordelijkheid, bereidheid, actie en evaluatie	202
7.6.2	Inzicht en bewustzijn	203
7.6.3	Eigen verantwoordelijkheid	208
7.6.4	Motivatie en bereidheid	212
7.6.5	In beweging komen	214
7.7	Werken met het bindingspatroon	215
7.7.1	Nieuw gedrag, bijstellen en evalueren	220
7.8	Instrumentarium algemeen	221
7.8.1	Voice Dialogue, bewustwording en groei via deelpersonen	221
7.8.2	Regressietherapie, inzicht, exploratie en verwerking	224
7.8.3	Basisvisualisatie	225
7.9	Neerwaartse spiraal, de escalatie	227
7.9.1	Vechtgedrag	230
7.9.2	Isolerend gedrag	233
7.9.3	Ontsnappen uit de neerwaartse spiraal	234
7.10	De weg naar een gelukkig samenzijn	240
7.10.1	Partners	240
7.10.2	De zeven pijlers voor een gelukkige relatie	241
8	Heling oude wonden en nieuw gedrag	245
8.1	Vier bouwstenen	245
8.2	Zelf verantwoordelijkheid nemen	246
8.2.1	Confrontaties met echte ouders	248
8.2.2	Confrontatie met gevisualiseerde ouders	260
8.2.3	Logica om de beren aan te pakken	263
8.2.4	Activering innerlijke ouder	264
8.3	Heling	267
8.3.1	Klimaat van de heling	267
8.3.2	Gespecialiseerde ondersteunende heling	268
8.3.3	Verbinding met de Bron	272
8.4	Overzicht: inzicht in het geheel	274
8.4.1	Inzicht in de achtergronden	274
8.4.2	Inzicht in de patronen	275
8.5	Nieuw gedrag	275

8.5.1	Essentie van het werken met nieuw gedrag	275
8.5.2	Ketting schoonmaken	276
8.5.3	Driesprong	282
8.5.4	Afscheid en begroeting	283
8.6	Rituelen	284
8.6.1	Praktijkvoorbeeld	289
9	Associatietherapie, beweging naar innerlijke rust	293
9.1	Inleidend	293
9.2	Dissociëren	294
9.2.1	Dissociëren na een trauma	294
9.2.2	Dissociëren als overlevingsmechanisme	294
9.2.3	Dissociëren als kopieergedrag	295
9.3	Dissociëren als aangeleerd gedrag	296
9.4	Dissociatieve gedragsuitingen	298
9.4.1	Automatische herhaling van de 'ontsnapping'	299
9.4.2	Verdwijnen	301
9.4.3	Bevriezen	302
9.4.4	Verdwijnen in het cognitieve	302
9.4.5	Repeterende gedragingen	303
9.5	Heling	304
9.5.1	Heling door middel van associatie	304
9.5.2	Heling door middel van dissociatie	306
9.6	Beweging: de essentie van de behandeling	308
9.6.1	Kern van de werkwijze	310
9.6.2	De zes aandachtspunten	311
9.6.3	Heling van de oorspronkelijke zielfrequentie	316
9.7	Weerstand gedurende de sessie	318
9.7.1	Denken	319
9.7.2	Verdwijnen	320
9.7.3	Bevriezen en verstarren	321
9.7.4	Onstopbaar gedrag	326
9.7.5	Repeterende beweging	326
9.7.6	Voorkomende gedragingen	334
9.8	Verbatim associatiesessie	346
9.9	Afronding	364
10	Bibliografie	365
11	Index	371