

# Transpersoonlijke traumatherapie

Transpersoonlijke traumatherapie stelt ons in principe in staat om elke emotionele verstoring op te lossen, hoe diep die ook in ons bewustzijn verborgen ligt en hoe weinig herinnering we er ook aan hebben.



## De ouder en het kind

Een klein meisje heeft zich pijn gedaan, ze is geschrokken en huilt. Moeder komt haar troosten. Ze knuffelt haar, geeft een kusje en na een minuut speelt het meisje alweer onbezorgd verder. Maar wat als de moeder er niet is of haar huilende kind negeert? Dan kan het helemaal overstuur raken en de hele dag van slag zijn. En misschien kan ze zich die situatie zelfs na jaren nog herinneren. Troost is een goede heler. Veel trauma's kunnen worden opgelost door de liefdevolle aandacht van een ander maar vaak gebeurt dat onvoldoende. Zo kunnen onverwerkte trauma's soms een leven lang in je onderbewustzijn aanwezig blijven.

Gelukkig is er dan toch een manier waarop zelfs ernstige trauma's kunnen worden opgelost. Ieder van ons wordt gedurende zijn hele leven geconfronteerd met emotionele indrukken. Verreweg de meeste daarvan kunnen we gemakkelijk verwerken; we verteren ze zoals we ons voedsel verteren. Dan verrijken ze onze ervaringen, ze worden een deel van onze geschiedenis en we denken er nauwelijks nog aan terug. Maar soms is die verstoring zo heftig of ons vermogen ermee om te gaan zo gering, dat we een bepaalde ervaring niet kunnen integreren. Dan wordt die onverwerkt weggestopt in ons onderbewustzijn of weggeredeneerd zodat we net kunnen doen alsof er niets is gebeurd.

Wat we ook doen, zolang de gebeurtenis niet van haar emotionele lading is ontdaan, zal ze ons, bewust of onbewust, blijven beïnvloeden. Ze zal ons een voortdurend gevoel van onrust geven, onze dagelijkse beslissingen beïnvloeden of een stempel drukken op onze relaties. Zo kan de ene verstoring de andere veroorzaken en als het een beetje tegenzit, kunnen ze gezamenlijk zelfs een psychose uitlokken. Die psychose veroorzaakt weer nieuwe trauma's die op hun beurt weer bijdragen aan een verdere emotionele onbalans. Zo kunnen aandoeningen ontstaan die, bijna vanzelf, een progressief karakter krijgen.

## Transpersoonlijke traumatherapie

Er is echter een benadering die heel werkzaam kan zijn, waarmee zelfs diepgewortelde verstoringen kunnen worden opgeruimd en waarmee ernstige aandoeningen kunnen worden verlicht. Deze vorm van traumaverwerking lijkt veel op het troosten van een klein kind. Iedereen heeft wel een klein en kwetsbaar *innerlijk kind* in zichzelf, een subpersoon van waaruit we onze eigen kwetsbaarheid kunnen ervaren. Daarnaast hebben we bijna allemaal ook een krachtige en zelfbewuste kwaliteit in ons die je als je *innerlijke ouder* zou kunnen omschrijven. Het 'kind' en de 'ouder' staan respectievelijk voor onze draaglast en draagkracht. *Transpersoonlijke traumatherapie* komt erop neer dat de balans tussen beide wordt hersteld, ofwel, dat ons innerlijke kind wordt

