



Ontsnappen uit het zwarte gat

Van Verlatenheid tot Essentie

Je bent meer dan alleen je lichaam. Je bent meer dan alleen een psychologische bundel functies die 'geest' genoemd wordt. Je bent een continue stroom Levensenergie, een Hoger Zelf, een Onsterfelijke Ziel, een Kind van God, een Essentie die tijd en ruimte overstijgt. Deze energie geeft je lichaam en geest leven, zonder ben je dood. Dode materie.

We zijn Essentie en onze Essentie manifesteert een Zelf, een menselijk wezen in tijd en ruimte. Het Zelf wordt ontvangen door en geboren in een lichaam dat dood zal gaan. De overgang van een wezen boven tijd en ruimte naar de begrenzing van een aarde-gebonden mens is een zware landing. Het is traumatisch omdat het universele bewustzijn van Essentie overgebracht moet worden binnen de beperkte voertuigen van lichaam en geest. Hun capaciteit om informatie te verwerken wordt teruggebracht tot 40 bits per seconde in een wereld die 40 miljoen bits per seconde te verwerken geeft. Het menselijk lichaam en de geest hebben behoeften, biologische en psychologische. We hebben eten en onderdak nodig en we hebben behoefte aan ontmoeten, delen, hechten. Als in deze behoeften is voorzien, wordt de overgang van het grenzeloze universum naar een aarde-gebonden leven vergemakkelijkt.

De situatie wordt moeilijker als onze ouders niet in staat zijn ons te helpen omdat zij uitgeput, druk, afgeleid of juist onervaren zijn. Dan wordt er niet in onze behoeften aan hechting, liefde, erbij horen en begrip voorzien. Dan beginnen we het contact met onze Essentie te verliezen omdat we overvoerd zijn met prikkels van ons lichaam en de buitenwereld. We worden geconfronteerd met chaos en we ervaren een geweldige, verschrikkelijke eenzaamheid, een zwart gat. We zijn niet in staat te begrijpen wat er aan de hand is. We beginnen onze energie af te scheiden van de levensstroom, die vast gaat zitten in beperkende representaties van onszelf en de buitenwereld. Ons bewustzijn van onze Essentie en ons echte Hogere Zelf neemt af. Deze eenzaamheid wordt erger als ouders ons misbruiken: zij die daar zouden moeten zijn om voor onze behoeften te zorgen zijn degenen die ons verwaarlozen, afwijzen of geweld tegen ons gebruiken. Ieder van ons heeft dit meegemaakt – min of meer. Het is deel van de menselijke staat dat onze behoeften nooit perfect worden vervuld.

We zijn geboren als een Origineel Zelf met de potentie om heel te zijn, maar onder de druk van de omstandigheden zullen we het met minder moeten doen.

Onze ware natuur is heel, liefdevol en dankbaar – als basis. Als lichaam en geest geconfronteerd worden met verwaarlozing, afwijzing en misbruik wordt onze levensenergie, de energie van ons Zelf, afgescheiden. De stroom gaat in delen vastzitten. Het bewustzijn van ons Originele Zelf vermindert en de vastzittende bevroren delen worden de hoeksteen van ons ego, de kern van onze identiteit.

Dissociatie van de 1^e orde

Als onze fundamentele behoeften aan hechting niet worden vervuld kan de ervaring van eenzaamheid, van verbannen te worden uit het sociale milieu, verschrikkelijk zijn, zelfs verlamdend. De ervaring van het zwarte gat scheidt ons van onze ware natuur. Dit is wat autistische kinderen en schizofrenen meemaken. Zij zitten vast in wat ik een dissociatie van de 1^e orde noem, de persoon zit gevangen in een kooi van eenzaamheid, verlatenheid en angst: het zwarte gat.

In de hersenen worden deze fundamentele ervaringen opgeslagen in de amygdala, een orgaan in het limbische systeem dat is ontworpen om gevaar te signaleren. Deze amygdala wordt geactiveerd als aspecten van de omgeving als gevaarlijk herkend worden. Dan triggert het stressreacties – vechten, vluchten of bevriezen. De amygdala kan ook overvoerd raken als de stressreactie niet leidt tot het verdwijnen van het gevaar dat iemand ervaart. Het resultaat is dan dissociatie: representaties van de stressvolle omgeving en reacties erop worden samen opgeslagen. Deze reacties kunnen getriggerd worden als vergelijkbare prikkels vanuit de omgeving optreden. Deze dissociatie van de 1^e orde is zo pijnlijk dat het organisme een manier moet vinden om de pijn die eraan verbonden is te vermijden. Het zwarte gat wordt van het bewustzijn afgeschermd.

Dissociatie van de 2^e orde

De meeste mensen vinden een compensatie voor de dissociatie van de 1^e orde. Zij ontwikkelen alternatieven in hun denken, voelen en gedrag. Deze stellen hen in staat over de ervaring van verlatenheid heen overkomen of die af te dekken, zo dat zij er niet continue mee geconfronteerd worden: Ze leren het te vermijden, een weg uit de verlaten toestand staat te vinden en zich aan te passen aan de buitenwereld door concessies te doen. Zij geven hun autonomie, hun spontaniteit en hun creativiteit op en gaan over tot starre patronen in voelen, denken en gedrag die hen in staat stellen te overleven. Sommige van deze patronen helpen de persoon om geaccepteerd te worden door ouders en opvoeders, zoals is ontdekt in de Transactionele Analyse:

- Doe je best
- Maak voort
- Wees perfect
- Wees sterk
- Doe een genoeg

Deze patronen creëren omstandigheden die het kind in staat stellen geaccepteerd te worden onder bepaalde voorwaarden. Aan de behoefte aan hechting wordt voldaan, maar onder de oppervlakte voelt het kind een permanente dreiging van afwijzing in het geval het niet aan de voorwaarden voldoet.

Andere manieren om de innerlijke staat te beheersen en de pijn van dissociatie 1^e orde te boven te komen is verslavingsgedrag. Als de dreiging van de verlatenheid opkomt gaat de persoon eten, werken of neemt drugs.

In een recente sessie ontdekte ik een helder voorbeeld hoe een verslaving aan zoet eten is ontstaan: een klein meisje werd in een kinderstoel gezet als haar moeder begon te strijken en tegelijkertijd een televisieprogramma keek. Als het meisje begon te huilen om moeders aandacht te krijgen, draaide zij zich niet om. In plaats daarvan zette zij een schaal chocoladekoekjes op het blad van de kinderstoel en bood een oplossing waar het meisje haar hele leven niet meer vanaf kon komen.

Een andere cliënt vertelde me hoe ze als klein meisje in een kelder werd opgesloten. Haar behoefte aan hechting was ernstig gefrustreerd omdat ze niet wist wanneer ze bevrijd zou worden uit haar eenzaamheid. Dit was genoeg om haar later in haar leven een fobie voor liften te laten ontwikkelen. Toen ik met haar meeding in een lift met open deuren sprong ze er meteen uit toen de deuren begonnen te sluiten, zo creëerde zij veiligheid tegen het ervaren van de verbinding met deze primaire toestand van verlatenheid. Veel gedrag dat op het eerste gezicht niet relevant lijkt, heeft tot doel het bewustzijn van het existentiële zwarte gat te vermijden.

Om deze toestand te vermijden ontwikkelen we aangepast gedrag, verslavingen en fobieën. We creëren of ontwikkelen ook fysieke symptomen. Sommige ouders besteden meer aandacht aan hun kinderen als ze ziek zijn dan wanneer ze gezond zijn, dat kan betekenen dat een kind symptomen kan ontdekken en ontwikkelen die nooit aan de oppervlakte zouden zijn gekomen als er vanaf het begin een gezonde relatie was geweest.

De drie rollen in Steve Karpman's Dramadriehoek – Aanklager, Redder en Slachtoffer – zijn ook vormen van een dissociatie van de 2^e orde. Zij vermijden allemaal het bewustzijn van het zwarte gat door zich op een ander te richten en bieden een manier om tijd, Strooks en relaties te structureren in uitbuitende patronen.

Het bewustzijn van deze dissociatieve processen dateert van het begin van de 20^e eeuw. Charles Samuel Myers beschreef een Emotionele Persoonlijkheid en een Schijnbaar Normale Persoonlijkheid. De emotionele persoonlijkheid is in contact met de kern van het trauma en kan de emoties nauwelijks beheersen. De schijnbaar normale persoonlijkheid vermijdt het contact met de verschrikking en de pijn van verlatenheid ten koste van spontaniteit en creativiteit, vastzittend in

patronen van kunstmatige hechting door aangepast gedrag of destructieve gewoonten om de nog ergere pijn te vermijden van het afgescheiden zijn van Essentie. Deze patronen van vermijding zijn wat ik noem dissociaties van de 2^e orde. Zij zijn oplossingen voor een enorm probleem: de pijn van het kind toen de behoefte aan hechting niet werd vervuld.

Dissociatie van de 3^e orde

Deze patronen om het bewustzijn van het zwarte gat te vermijden, kunnen echter tot nieuwe problemen leiden. Dit wordt vooral duidelijk als mensen drugs nemen om hun innerlijke staat te controleren – legaal of illegaal; drugs creëren een afhankelijkheid die destructief kan zijn voor lichaam en geest. Hetzelfde is waar voor Driver gedrag: als iemand zijn behoefte aan autonomie langere tijd onderdrukt, dan kan de mind set voor een gelukkig leven en vervullende relaties niet worden geleerd. Daarom kan de oplossing om verlatenheid te vermijden voeren tot nieuwe problemen. Sterkere drugs, een reeks van verbroken relaties, burn-out of baanverlies.

Op het eerste gezicht hebben deze problemen niets te maken met het originele probleem van verlatenheid, maar de pijnlijke realiteit is dat zij alle nieuwe manifestaties van verlatenheid in het volwassen leven creëren: de eenzaamheid na verlating, scheiding, burn-out of ontslag. Deze dissociatie van de 3^e orde is meestal de aanleiding om hulp te zoeken. Dat is wat we zien als cliënten bij ons komen: Het leven werkt niet meer voor hen. Ze zijn buitengesloten, gepest, verlaten en dat is de start om het originele trauma te heractiveren.

In de meeste gevallen zijn de delen die mensen inbrengen in onze praktijk afgescheiden delen. Essentie beheert nog een aanzienlijk deel van ons leven. Mensen kunnen nog goed functioneren met familie en vrienden of op het werk, maar het lijden staat centraal in iemands aandacht. Daar komen ze voor als zij ons bezoeken.

Als therapeuten en counselors proberen de fragiele balans van een dissociatie van de 2^e orde proberen te herstellen wordt het probleem op de lange termijn niet opgelost. De emoties, cognities en het gedrag die eraan verbonden zijn missen een belangrijke dimensie van het leven: Essentie, het Ware Zelf. Een dissociatie van de 2^e orde is een surrogaat voor het echte leven en vaak is de cliënt zich dit bewust: Er is leegte, gebrek aan zingeving, een meegaan met het leven, maar niet een leven.

Het zwarte gat bedekken

Het probleem van wetenschapspsychologie is dat er geen oplossing voor dit dilemma is, omdat in dit paradigma Essentie niet bestaat. In dit paradigma worden mensen gereduceerd tot psychologische systemen met een behoefte aan hechting, in de vorm van een bio-robot. Het bewustzijn van wat we werkelijk zijn is verborgen in psychologische constructies als veerkracht.

In dit paradigma is er geen behoefte of noodzaak om het probleem onder het probleem aan te spreken: de verlatenheid als gevolg van de afscheiding van Essentie, niet als gevolg van verbroken relaties op een psychologisch niveau.

In de psychoanalytische scholen voor behandeling is verlatenheid een thema. Deze scholen veronderstellen dat verlatenheid verminderd kan worden door een corrigerende emotionele ervaring binnen de veilige ruimte van een therapeutische relatie. De therapeut wordt een vervanger voor het gebrek aan ondersteuning van de ouders en leert de cliënt langzaam aan dat hij ook zonder kan, omdat hij intussen toch is opgegroeid.

Meestal is het niet voldoende om de ervaring van verlatenheid en de daarmee gepaard gaande depressie los te laten. Behandeling vergt een lange tijd en de opbouw van een sterke werkrelatie om deze thema's aan te pakken is moeilijk. Overdracht en tegenoverdracht verslinden de energie van de cliënt en de therapeut en falen ligt altijd om de hoek. Een aanverwant probleem van deze methode is ook dat interpretaties binnen de ondersteunende omgeving van de relatie het enige helende element zijn. Dat betekent dat de cliënt wordt blootgesteld aan extreem lange perioden van pijn in de sessies. Elk element van het trauma moet herleefd en onderzocht worden binnen de veilige context van de werkrelatie. Deze manier van werken creëert een brug binnen de amygdala, waar de pijnlijke herinneringen zijn opgeslagen en vast zitten en het frontale brein, van waaruit de ervaring is onderzocht en begrepen, om taal te vinden voor dat waar geen woorden voor zijn.

Het zwarte gat oplossen

In mijn ervaring kan een spirituele energiepsychologie een veel beter perspectief bieden voor de oplossing van verlatenheidsthema's, niet door een betere relatie aan te bieden dan de cliënt ooit ervaren heeft, maar door het zwarte gat te vullen met levensenergie, het trauma zelf op te lossen en de verbinding te herstellen met wat we echt zijn: Essentie. Hoe doen we dat? We hebben de werkrelatie nodig zoals bekend: De cliënt heeft behoefte aan een veilige plaats waar iets nieuws geleerd kan worden. In Logosynthese leert de cliënt dat hij- of zijzelf Essentie is en dat Logosynthese een manier kan bieden om te leven vanuit die Essentie.

In een recente demonstratie tijdens een conferentie vroeg ik naar het thema waar de cliënt mee kwam, zij zei: Ik ben een obsessieve eter. Als ik deze definitie van haar identiteit had geaccepteerd, zou ik Essentie uit haar leven hebben uitgesloten. Essentie is niet obsessief. De geest van de cliënt kan hebben gevonden dat een obsessieve gedraging de pijn van het alleen voelen kan vermijden. Daarom reageerde ik hierop dat ik deze definitie van haar Zelf niet kon accepteren omdat ik dacht dat ze meer was dan een fysiek lichaam met gedragspatronen. Ik vertelde haar ook dat ik bereid was te accepteren dat een deel van haar geloofde dat ze het nodig had obsessief te eten. Ze accepteerde gretig mijn herkadring van haar uitspraak over haar identiteit, het bood een

eerste stap op de weg uit dit patroon. Toen werkten we met deze overtuiging en ze liet hem los. Als gevolg hiervan voelde ze het ene fysieke symptoom na het andere en dit leek een andere manier om de pijn van de laag eronder te bedekken. Toch was de oplossing van de overtuiging genoeg om haar eetgewoonten te veranderen.

We scheiden energie af uit onze stroom van levensenergie als we onvoldoende ondersteuning krijgen om met waarnemingen om te gaan die ons lichaam en onze geest overvoeren. Deze afgesplitste energie wordt gebruikt om bevroren waarnemingen van onze omgeving te creëren –van wat we zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Deze bevroren waarneming is verbonden met een bevroren reactie van ons lichaam, onze emoties en onze gedachten. Zulke bevroren werelden bieden een oriëntatie voor ons latere leven: We weten hoe we moeten reageren als iets vergelijkbaars gebeurt, dat creëert stabiliteit en dat is beter dan chaos onder alle omstandigheden.

Deze bevroren waarnemingen zijn energiestructuren, gedachtenvormen in drie dimensies en de bevroren reacties zijn er nauw aan verbonden, meestal als reactiepatronen van het lichaam.

Met behulp van Logosynthese zijn we in staat de verschrikking van het zwarte gat in de kern op te lossen. We hoeven slechts de bevroren herinneringen van een situatie aan te spreken en kunnen de zinnen van Logosynthese gebruiken. Dan wordt de bibliotheek van afschuwelijke dingen in de amygdala gewist.

Als we dat doen zijn veel cliënten in staat hun bewustzijn van Essentie onmiddellijk te herstellen. Ze zeggen dan zoiets als "Mama had niet veel keuze toen", "Mijn baas schijnt onder grote druk te staan" of "Ik heb niet echt chocolade nodig".

Conclusies

- Verlatenheid is de kern van veel psychologische problemen, zo niet van alle.
- Verlatenheid wordt veroorzaakt door het verlies van iemands verbinding met Essentie.
- De ervaring van verlatenheid ontwikkelt zich als kinderen overvoerd zijn door prikkels uit de omgeving, terwijl hun biologische en psychologische behoeften niet worden vervuld.
- Het opnemen van Essentie in psychotherapie opent een heel nieuw potentieel voor behandeling.
- Alleen dit opnemen van Essentie heeft het potentieel diepe verlatenheidsthema's werkelijk op te lossen, omdat het ze aanpakt bij de wortels van hun bestaan.
- Het verkennen van verlatenheidsthema's die afgedekt zijn door fysieke of psychologische symptomen kan een diepere oplossing van deze thema's creëren.

Willem Lammers, 2012

Vertaald door: Caroline Cossee, oktober 2013