

LOGOSYNTHESE – WONDEREN MET WOORDEN

Door Willem Lammers, MSc, TSTA., psycholoog, psychotherapeut en coach.

Toen ik in 1994 voor mijn TSTA examen in psychotherapie slaagde was, vond ik mezelf een hele piet. Nu had ik echt verstand van veranderingsprocessen in mensen. Dat er achter de ruimten die ik ontsloten had, na bijna 20 jaar opleiding en ervaring, nog een heleboel andere zouden kunnen bestaan, wist ik toen nog niet. Twee jaar later ontdekte ik op het internet een nieuwe groep van methoden voor wat ik intussen begeleide verandering ben gaan noemen – de grenzen tussen counseling, coachen en psychotherapie zijn dermate vervaagd, dat ik deze taken nauwelijks nog kan onderscheiden. Die methoden werden met afkortingen benoemd, EFT, TFT, TAT en BSFF. Ze hebben met elkaar gemeen dat cliënten een serie van acupunctuurpunten stimuleren, terwijl ze zich hun moeilijkheden voor de geest halen. Ik werd erg nieuwsgierig en ging naar Amerika om deze technieken nader te leren kennen. Een tijd lang had ik het gevoel dat ik al mijn opleidingen voor niets had gedaan, zo radicaal waren de veranderingen die ik al na zeer korte tijd bij mijn cliënten waarnam. Ik specialiseerde me verder op deze methoden en gaf er ook een tijdlang trainingen in. Dat was een inspirerende tijd. Ik leerde veel nieuwe mensen kennen en in mijn werk ontdekte ik dimensies, waarvan ik het bestaan nooit had vermoed. Aanvankelijk leek het allemaal op een snelle truc om veranderingen te bewerkstelligen, later werd meer en meer een spirituele dimensie zichtbaar, waarvan ik het bestaan weliswaar altijd had vermoed, maar die ik in de psychotherapie nooit expliciet had ingezet. Dit is het verhaal van de ontdekking en ontwikkeling van Logosynthese.

Het begon allemaal op 11 januari 2005. Op die dag had ik in mijn praktijk een afspraak met Leonore, een vrouw van ongeveer 45. Na een mysterieuze val van een trap op een station, zes jaar geleden, leed ze aan veelvuldige klachten. Wat er op die vroege morgen gebeurd was kon ze zich niet precies herinneren. Zij wist alleen, dat zij bij de val gewond geraakt was, dat zij geprobeerd had in een trein te stappen, maar dat ze de deur van de trein niet open kreeg. In de loop van de zitting deed ik de merkwaardige ontdekking dat ze zich op twee verschillende plaatsen in de ruimte bevond. Zij beschreef zichzelf als “naast haar schoenen”, een uitdrukking die in haar Zwitserse dialect – anders dan in het Nederlands – betekent dat je niet alles op een rijtje hebt. Ze vertelde hoe zij die ochtend in de badkamer bij het openen van de deur van de douchecabine misgreep. Terwijl ze haar verhaal vertelde nam ik rechts van haar een vage schaduw waar. Ik was verrast door deze combinatie van signalen en besloot ze letterlijk op te vatten: “naast haar schoenen”.

Ik vertelde haar wat ik dacht en vroeg haar om te proberen die delen van zichzelf bij elkaar te brengen. Aanvankelijk reageerde ze erg angstig, maar bij de tweede poging lukte het. Tot mijn en tot haar verbazing kwamen hierbij heel intense gevoelens los en de hele traumatische gebeurtenis kwam helder terug in haar bewustzijn.

Na ongeveer tien minuten kon zij mij precies vertellen wat er zes jaar geleden bij de val was gebeurd, hoe zij op die fatale ochtend omver werd gelopen, van de trap viel en bleef liggen op het koude beton. Toen ze uiteindelijk in staat was om overeind te komen, was zij volledig gedesoriënteerd. Urenlang had ze rondgedwaald totdat het haar eindelijk lukte om haar man te bellen, die haar vervolgens ophaalde. Ik was diep onder de indruk van deze ervaring. Na de sessie begon ik de wetmatigheden achter deze gebeurtenis te onderzoeken. Uit mijn ervaring als psychotherapeut was ik vertrouwd met fragmentatie van de persoonlijkheid, maar dat die fragmenten zich op verschillende plekken in de ruimte zouden kunnen bevinden, was een gedachte waar ik echt aan moest wennen. Dat niet alleen: ik kwam er ook achter dat de hele ruimte om ons heen bevolkt is met virtuele figuren en beelden, en dat wij hierop reageren alsof deze daadwerkelijk aanwezig zijn.

De overeenkomst met de TA is niet helemaal toevallig. De beelden in de ruimte om ons heen zijn introjecten, representaties van mensen en objecten, en je herkent waarschijnlijk meteen de Ouder in Eric Berne's oorspronkelijke model (Berne, 1961). De verschillende delen, die op deze introjecten reageren, zijn variaties van het Kind, die in tijd en ruimte direct aan deze introjecten gekoppeld zijn. Tot dusver hoef ik mijn afkomst uit de TA niet te verloochenen. Daarnaast heb ik intussen ook een stevig fundament in de energiepsychologie, en daaruit zijn de volgende overwegingen afgeleid. De methoden in de energiepsychologie gaan voor de behandeling van stoornissen uit van het energiesysteem van het lichaam. Door de prikkeling van acupunctuurpunten ruimen deze methoden lichamelijke, emotionele, cognitieve en spirituele blokkades uit de weg, die het optimale functioneren van lichaam, geest en ziel verhinderen. Daardoor wordt het dynamisch evenwicht in het menselijk energiesysteem hersteld. Alle culturen ter wereld hebben een begrip voor de levensenergie van de mens. In China heet deze traditioneel Ch'i of Qi, in het hindoeïsme prana, in Egypte Ka en in onze cultuur is het wat Bergson élan vital noemde. De Grieken gebruikten voor deze kracht het begrip physis, en dit werd door Eric Berne opgepakt (Clarkson, 1992). Hij definieerde physis als de groeikracht van de natuur, die ervoor zorgt dat organismen zich tot hogere vormen ontwikkelen, dat uit een embryo een volwassen mens groeit en dat gezonde mensen idealen nastreven. Freud had met zo'n menselijke neiging tot gezondheid, perfectie en creatieve evolutie niet zoveel op: hij vond dat een "prettige illusie". Voor hem waren Eros en Thanatos, seksualiteit en dood de wezenlijke principes voor het functioneren van mensen. Berne vond dat onder Eros en Thanatos een diepere kracht ligt, physis. Als voormalig analyticus heeft hij zichzelf nooit echt van Freud los kunnen maken, en dat komt tot uitdrukking in zijn – pragmatische – uitspraak: Misschien bestaat die kracht helemaal niet, maar er gebeuren zoveel dingen die eruit zien alsof zo'n kracht wel bestaat, dat het eenvoudiger is om de mensen te begrijpen als we aannemen dat zo'n kracht existeert. Berne blijft met deze uitspraak mooi buiten schot, wat misschien in de tijd dat hij

deze woorden schreef ook wel verstandig was. Intussen is er het één en ander veranderd, en er zijn steeds meer aanwijzingen, dat deze kracht reëel is, ook natuurkundig. Deze kracht heeft in de definitie van de “Einsteinse geneeskunde” volgens Richard Gerber (1988) genezende eigenschappen, ze heeft een negatieve entropie, wat betekent dat ze een hogere orde schept, en ze is coherent en doelgericht.

Intussen zijn we er vanuit de fysica aan gewend dat natuurkundige fenomenen van welke aard dan ook zich als deeltjes of als golven kunnen manifesteren. Van daaruit is de stap niet zo groot naar een model voor gevoelens, dat zowel materieel/ sensorische -, als emotioneel/energetische eigenschappen heeft. Wat we voelen en denken heeft daarmee een sterke verbinding met onze lichamelijke toestand: ons organisme reageert fysiologisch en emotioneel op belastende gebeurtenissen. Lichaam en geest zijn twee verschijningsvormen van hetzelfde energiesysteem, en als dit systeem niet in evenwicht is, wordt het onmogelijk om adequaat op risico's en kansen te reageren, verliest een mens zijn autonomie en veranderen zinvolle emoties in zinloze angst en agressie. De omgang met anderen wordt bepaald door starre relatiepatronen uit de kindertijd en op de lange duur raakt het lichaam uit balans. Dat leidt tot ziekte en dood. Als we het over energie hebben, denken veel mensen aan beweging en warmte. De mens is echter niet alleen een bewegend kacheltje. De energie waar het hier om gaat is subtieler, het gaat om de verwerking van informatie. Mensen ontvangen, verwerken en zenden informatie om een toestand van contact en evenwicht te bereiken. De behoeften aan strokes, structuur en positie, die we van Eric Berne kennen, kunnen we vervullen door de uitwisseling van informatie. De verwerking van informatie kan onderbroken of gestoord worden. Ons werk in de begeleide verandering – coaching, counseling, supervisie en psychotherapie – bestaat er in wezen in dat we onze cliënten helpen om verkeerd of inadequaat vastgelegde informatie opnieuw te verwerken – reprocessing. Dat kunnen irrelevante overtuigingen of gedachten zijn, verstarde emoties die hun signaalkarakter verloren hebben (racket feelings), pijnlijke herinneringen, lichamelijke symptomen of gedragspatronen die de mensen niet verder brengen bij de vervulling van hun behoeften en bij het bereiken van hun doelen. Begeleide verandering kan mensen helpen om nieuwe informatie te verwerven en te verwerken om zo hun invloed op hun omgeving te vergroten en te verbeteren.

Aspecten van begeleide verandering

Begeleide verandering omvat zeven aspecten, die meestal in de volgorde zoals hieronder aan de orde komen (Lammers, 2008):

1. Om bestaande patronen op te kunnen geven moet de cliënt zich geborgen voelen in een op te bouwen werkrelatie: het contact.
2. De begeleider moet een toegang hebben tot informatie uit het leven van de cliënt: het interview.
3. De begeleider moet het met de cliënt eens worden over de aard van de verandering waarnaar gestreefd wordt: het contract.

4. De cliënt krijgt nieuwe informatie over verandering, op grond waarvan hij moed vat om zijn wereldbeeld en daarmee zijn wereld te veranderen: de didactiek.
5. Geconditioneerde patronen, centrale veranderingsthema's, moeten tijdens de behandeling tot leven komen, zodat nieuwe verwerking mogelijk is: het actualiseren.
6. De overgang van starre patronen naar een nieuw referentiekader moet worden vergemakkelijkt: de verwerking.
7. Het nieuw ontwikkelde referentiekader moet op zijn bruikbaarheid onderzocht worden: de toetsing.

De werkrelatie is de *conditio sine qua non* voor dit proces. De begeleider moet angst reduceren, de positieve intentie van de cliënt herkennen en ruimte scheppen voor het ontwikkelen en aanleren van alternatieven.

Deze zeven aspecten of stappen gelden *mutatis mutandis* voor alle vormen van begeleide verandering. Iedere therapieschool heeft daarbij haar eigen hypothesen over stoornissen en verandering. Het interessantste is daarbij stap 6.

Lang heeft men in de psychotherapie gedacht dat het voor een diepgaande verandering en voor het oplossen van psychische conflicten nodig is, dat de cliënt op een bewust niveau inzicht verwerft en dat dit inzicht min of meer direct tot verandering zal leiden. In de afgelopen twintig jaar zijn er echter een aantal methoden ontwikkeld, waarin verandering niet noodzakelijkerwijs via inzicht moet verlopen, en het is zelfs mogelijk dat inzicht pas na de verandering optreedt. Ik denk hier aan hypnotherapie, EMDR, lichaamsgerichte therapieën en de hierboven genoemde modellen, die op de stimulering van acupunctuurpunten zijn gebaseerd. Ook in Logosynthese wordt duurzame verandering van emoties, cognities en gedrag niet via rationeel inzicht geïnitieerd. In de loop van de afgelopen jaren ben ik tot de conclusie gekomen, dat het in de begeleide verandering niet gaat om concrete symptomen, of dat nu lichamelijke, emotionele, cognitieve of gedragssymptomen zijn.

In de energiepsychologie berusten al deze symptomen uiteindelijk op hetzelfde principe: starre energiepatronen, die het contact van de cliënt met zijn onmiddellijke omgeving storen. Als gedachten, gevoelens of gedrag storen of gestoord zijn, is de flow van onze levensenergie gestoord. Vele collega's die in de afgelopen tien tot vijftien jaar met mij deze weg zijn gegaan, zijn uiteindelijk bij de menselijke spiritualiteit beland. Het gaat er niet alleen maar om, om een lichaam in stand te houden en in de omgeving te bewegen – energie – en het gaat niet alleen om het beïnvloeden van denkprocessen – informatie. Het gaat ook om de intentie, om de uiteindelijke betekenis, die deze biologische machine met haar ingebouwde natte computer in deze wereld heeft – bewustzijn. Zonder bewustzijn heeft ons leven geen zin, en zonder zin wordt het bewustzijn snel met grenzen geconfronteerd.

In alle grote tradities van de wereldgeschiedenis is dit gemeengoed. Alleen de westerse wetenschappelijke traditie heeft gemeend dit wezenlijke weten overboord te mogen gooien. Deze traditie heeft het universum en zijn bewoners eerst geredu-

ceerd tot grote, door patronen en driften gestuurde machines en vervolgens, toen daarmee niet alles verklaard kon worden, tot slimme biocomputers.

Dit mens- en wereldbeeld is met de belofte verbonden, ooit alles te kunnen verklaren. Dat heeft een enorme technische ontwikkeling mogelijk gemaakt. De gouden kalveren van de wetenschap – materialisme, reductionisme en determinisme – ontbreekt het echter aan een omvattend perspectief, en dat leidt tot grote problemen. Zowel de vervuiling van aarde, water en lucht, als de toenemende desoriëntatie van de mensen en de maatschappij maken duidelijk dat we de spirituele dimensie niet straffeloos kunnen verwaarlozen. Eros en Thanatos zijn aan de macht en daar moeten we iets tegenover stellen. Door mijn ervaring als psycholoog en psychotherapeut heb ik een instrumentarium en een begrippenkader opgebouwd dat voornamelijk betrekking heeft op de ontwikkeling van individuen, al of niet in groepen. Dat vind ik wel eens jammer, maar als er één ding is dat ik geleerd heb is het dat competentie berust op wat je een leven lang oefent en dat die competentie daarmee per definitie een smalle bandbreedte heeft.

Na 30 jaar leven en leren in het werken met cliënten ben ik tot de slotsom gekomen, dat wij als mensen meer zijn dan een machine, gestuurd door een computer. We zijn de gebruikers van deze hardware en software. We zijn een hoger Zelf, dat ons leven betekenis geeft. Zelf gebruik ik graag het woord Essentie voor dit aspect van ons bestaan, omdat het niet psychologisch of religieus bezet is (Almaas, 1986).

Als Essentie zijn we onsterfelijk, onkwetsbaar en almachtig. Onze Essentie zet ons op deze aarde neer met een taak of een uitdaging, en dat is wat wij – bewust of onbewust – als ons diepste wezen ervaren.

Vier principes van Logosynthese

Het doel van begeleide verandering moet zijn om de Essentie, ons ware Zelf, naar de oppervlakte te brengen en vastgelopen patronen op te geven of te neutraliseren. Dan kunnen we de taak waarmee we in dit leven gestart zijn tot zijn voleinding brengen en met de mensen om ons heen direct communiceren, zonder tussenkomst van de archaïsche voorbeelden. Dat klinkt gemakkelijker dan het is. Het eerste principe van de Logosynthese luidt dan ook:

1.

Ons ware wezen lijdt niet – lijden ontstaat omdat we ons onvoldoende bewust zijn van het bestaan van de Essentie en van onze taak in deze wereld. We reageren op de wereld vanuit archaïsche patronen, en genereren daardoor ook bij onze omgeving reacties, die daarmee overeenkomen. We projecteren deze patronen ook in onze voorstellingen over de toekomst, waardoor die weer tot een voortzetting van die patronen wordt: If you do what you've done before, you can expect what you got before. Daarmee wordt weliswaar Eric Berne's behoefte aan structuur vervuld, maar echt interessant wordt het leven daar niet van. Heel anders is het, als je het hier-en-nu je vanuit je Essentie vorm kunt geven: dan is elke minuut van je bestaan de moeite waard. Je weet wat je in deze wereld bent komen doen.

Als ik in mijn trainingen in Logosynthese de deelnemers vraag om een ogenblik van hun leven te vinden, waarin ze het gevoel hadden “Dit is het!”, “Daarvoor ben op deze wereld!”, hebben ze allemaal een antwoord.

Typisch voor deze – spirituele – momenten zijn ervaringen van evenwicht, rust, vrede, intensiteit en contact met de omgeving, of het nu met de natuur of met de mensen is. Ook rapporteren deelnemers dat het lijkt of de tijd is opgeheven. Voor de meeste mensen zijn deze momenten zelden, maar iedereen heeft er wel één, en zo’n ervaring heeft veel invloed op hun leven gehad. Dat is het vertrekpunt voor het werken met Logosynthese: iedereen heeft dit potentieel in zich, het is alleen toegedekt. Het mechanisme van deze toedekking wordt gedefinieerd door het tweede principe van de Logosynthese:

2.

Het bewustzijn van ons ware wezen wordt verminderd of belemmerd door fragmentatie en verinnerlijking. Onze diepste wezen is onsterfelijk, onkwetsbaar en almachtig. Het is man noch vrouw en kent geen leeftijd. In het aardse bestaan is het zo goed als onmogelijk om dit bewustzijn lang vast te houden. Al voor, tijdens en direct na onze geboorte op deze aarde volgt de harde landing: we worden met onbekende behoeften van een vreemd, beperkt lichaam geconfronteerd, we beschikken niet over een verstaanbare taal en we begrijpen de wereld om ons heen niet. Ons bewustzijn van de Essentie wordt zo al verminderd. De indicaties, dat in deze wereld alles anders is, zijn te sterk:

- De groei in een steeds benauwender omgeving in de laatste fase van de zwangerschap en de weg door het geboortekanaal zijn uiterst moeizaam.
- Het lichaam wordt na de geboorte blootgesteld aan honger en pijn en onze bewegingsvrijheid is beperkt.
- De psyche is, vooral in het begin, nauwelijks in staat de mensen en de omgeving te begrijpen. Als baby en kind kunnen onze behoeften alleen door anderen vervuld worden. Zo komen we er snel achter, dat ons lichaam grenzen heeft en vergankelijk is. Het bewustzijn van de Essentie wordt door twee mechanismen verminderd, die direct met elkaar in verbinding staan: verinnerlijking en fragmentatie, ook wel introjectie en dissociatie genoemd. Deze beide mechanismen kennen we uit de TA ook. Er zijn verschillende manieren hoe baby’s en kinderen de wereld kunnen leren kennen. Als een ouderfiguur ons wegwijs maakt op een manier waarop we ons geborgen voelen en zijn of haar gedrag kunnen begrijpen, dan volgt assimilatie: we leren om te begrijpen wat er gebeurt en voelen ons in de wereld thuis, zonder dat we afstand van het bewustzijn van onze Essentie hoeven te doen.

Er zijn echter vele situaties, waarin dat niet gebeurt. Het leven zelf is pijnlijk en ondoordringend, ook voor onze opvoeders. Die opvoeders zijn zelf vaak moe, ziek, chagrijnig of zelfs gewelddadig, en dan is er van begrip en geduld voor het kind geen sprake. Een kind dat zijn omgeving niet begrijpt, reageert met primaire emoties, die gepaard gaan met deels heftige lichamelijke reacties. De zintuiglijke ervaring van de gebeurtenissen in de buitenwereld wordt dan geregistreerd en als herinnering vastgelegd, samen met de in de situatie optredende emoties en lichamelijke symptomen.

Dat proces noemen we introjectie, in het Nederlands ook wel verinnerlijking. Dat vastleggen is nodig vanwege onze behoefte aan structuur. Door de vastlegging van de zintuiglijke ervaring samen met de reactie wordt de enorme complexiteit van de buitenwereld gereduceerd. Als mensen hun waarneming van de buitenwereld – visueel, auditief, kinesthetisch, olfactorisch – niet zelf kunnen verwerken en ze onvoldoende steun van de omgeving bij deze verwerking krijgen, verstarren deze zintuiglijke indrukken. De reactie die daarop volgt, in de vorm van emoties, gedachten, fantasieën en lichamelijke symptomen verstart eveneens, en wordt vast met de afbeeldingen van de situatie verbonden. De geliefde vader wordt boos en geeft het kind een oorvijg, en het beeld van vader, zijn stem en de sensatie van de hand die slaat worden samen met de pijn en het onbegrip in de wereld van het kind geregistreerd. Als het kind dan later andere agressieve mensen ontmoet, worden de oude reacties weer geactiveerd: de onmacht, de pijn en de bijbehorende rackets. In de TA spreken we hier van scriptbesluiten en racketgevoelens.

Introjectie en dissociatie zijn de pijlers van het lijden aan de wereld en aan onszelf. We raken het contact met de bron van leven en liefde in onszelf kwijt en reactiveren de starre werelden uit onze geschiedenis. In de Logosynthese worden introjecten en dissociatieve toestanden opgevat als energiefenomenen – debased energy.

Dat is een groot verschil met klassieke opvattingen in de begeleide verandering. In andere scholen zijn dit abstracte begrippen, die patronen van informatieverwerking beschrijven: mensen reageren op gebeurtenissen in de tegenwoordige tijd alsof de personen en objecten uit het verleden nog steeds aanwezig zijn. Logosynthese gaat nog een stap verder, en daarmee komen we op het derde principe:

3.

Introjecten en afgesplitste delen zijn niet alleen abstracte psychologische concepten. Het zijn verstarde energieclusters in een multidimensionale ruimte.

Als introjecten als de afgesplitste fragmenten energiefenomenen zijn, bevinden deze zich in de ruimte. Als een vader zijn kind slaat, bouwt dit op de plaats, waar vader was een driedimensionaal videobeeld op van een persoon die slaat. Dat kun je heel eenvoudig controleren, door iemand te vragen over een herinnering te vertellen. Als je vraagt wáár in de ruimte die persoon de ander in haar herinnering waarneemt, heeft ze meestal snel een antwoord, vooral als je de vraag naar de plek in de ruimte specificeert met vragen als: vóór je of achter je? links of rechts? De beelden die we van onze historische omgeving hebben zijn opgebouwd uit onze eigen energie en uit die van anderen. Ook de archaïsche reactie op het introject, het afgesplitste fragment, is een energieconstructie. De energie in dit construct is altijd onze eigen energie. Ook deze reactie heeft een vaste plek in de ruimte, gewoonlijk in het lichaam. Denk maar eens aan een pijnlijke gebeurtenis, dan merk je dat er in je lichaam een plek is die meteen daarop reageert. Bij een belastende of traumatische gebeurtenis kunnen delen van ons energiesysteem ook naar een heel andere plaats gaan, omdat de oorspronkelijke positie niet uit te houden is. Dat was het geval in mijn werk met Leonore. We kennen dit fenomeen ook uit berichten over seksueel geweld, en in mijn ervaringen met slachtoffers van auto-ongelukken heb ik ook vaak

zulke fenomenen gezien. Als we zulke reacties behandelen als wat ze zijn – debased energy– is vaak een ongebruikelijk snel herstel mogelijk.

We gaan in Logosynthese dus uit van het idee, dat we Essentie zijn, en dat delen van ons bewustzijn zich kunnen afsplitsen en zich op een andere plaats bevinden, een plaats waar ze niet thuishoren. Zodra dat het geval is, verliezen we het bewustzijn van onze Essentie als dit afgesplitste deel geactiveerd wordt. Dan wordt het leven moeizaam: lichaam en geest hebben het contact met de spirituele dimensie verloren. Begeleide verandering heeft de taak om dit contact weer te herstellen. In de Logosynthese berust de methode om dit te bereiken op het vierde principe:

4.

De macht van woorden helpt om deze verstarde energieconstructie op te lossen. Zodoende komt levensenergie vrij voor onze werkelijke taken in ruimte en tijd. Dit principe is oeroud, maar uiterst ongebruikelijk als het gaat om begeleide verandering. In alle culturen ter wereld bestaan spirituele tradities waarin met woorden hogere machten worden opgeroepen. Hogere machten hebben ook het vermogen om met woorden te scheppen en te genezen. In het boek Genesis hoeft God alleen maar te zeggen: “Er zij licht” en het wordt licht. God maakt geen grote drukte, Zijn woord doet het werk. Jezus zegt in het Nieuwe Testament tot de verlamde man: “Neem uw bed op en wandel” en de man pakt zijn matrasje en loopt, tot grote verbazing van het publiek. In de psychotherapie en andere vormen van begeleide verandering wordt weliswaar veel met woorden gewerkt, maar dit heeft meestal de functie van het verwoorden van ervaringen en van cognitieve herstructurering. Dat lost de archaische emoties zelden echt op, maar het begrijpen van wat er gebeurd is en het woorden vinden voor de herinnering brengt een aanzienlijke verlichting van het lijden. De macht van het woord waar we het hierover hebben berust echter op een ander causaal principe, het woord als focus van een eenduidige intentie – een eigenlijk scheppingsproces, dat met het rationele denken van oorzaak en gevolg niet te beschrijven is. Logosynthese maakt van dit manifesterende mechanisme gebruik om de energie van de beoefenaar of de cliënt daarheen terug te brengen waar ze thuishoort. Onze eigen energie hoort in contact te zijn met onze Essentie en de energie van anderen hoort niet in ons lichaam of in onze persoonlijke ruimte.

De toepassing van Logosynthese

Deze hier beschreven vier principes vatten in weinig woorden het wezen samen van gezondheid, pathologie en genezing. Gezondheid in lichaam en geest berust op een continu contact met onze Essentie, en als dat contact verminderd of verbroken is, kan geen wereldse macht ons minder laten lijden. Het herstel van dat contact is op vele manieren mogelijk, en de spirituele tradities hebben daar methoden voor ontwikkeld. Zelf denk ik dat een goede therapeut een omgeving kan creëren, waarin de cliënt de toegang tot zijn hogere Zelf weer kan vinden. Het fascinerende in de Logosynthese is dat alleen het uitspreken van twee of drie zinnen, binnen de beschermende omgeving van de therapeutische werkrelatie, dat contact kan herstellen. Op het eerste gezicht lijkt dit absurd, een ontoelaatbare vereenvoudiging van complexe veranderingsprocessen. Ik ontmoet bij mijn collega's in counseling en psychotherapie dan ook

veel weerstand: ze kunnen zich niet voorstellen dat het zo eenvoudig kan zijn, totdat ze het aan den lijve ondervinden. Zelfs het kijken naar demonstraties of video's is niet genoeg om te overtuigen: wat daarop te zien en te horen is wordt snel afgedaan als placebo, suggestie of trance. Per slot van rekening heeft men veel geïnvesteerd om complexere modellen te leren kennen en toepassen en cognitieve dissonantie verhindert de opname van iets echt nieuws. De troost is dat het jarenlange leerproces zijn functie behoudt: we moeten de hierboven beschreven zeven aspecten van begeleide verandering leren kennen om de werkrelatie op te bouwen die de verandering überhaupt mogelijk maakt. Verandering met de hulp van Logosynthese is geen one shot. Onze levenservaringen kunnen in twee categorieën worden ingedeeld:

1. Ervaringen die geassimileerd kunnen worden en het bewustzijn van onze Essentie intact laten – de Volwassene, die in contact is met zichzelf en anderen in het hier-en-nu.
2. Ervaringen, die in contact met de Essentie niet verwerkt kunnen worden en die tot starre combinaties van introjecten met bewustzijnsfragmenten leiden – stereotype verbindingen tussen Ouder en Kind. In begeleide verandering gaat het om de tweede groep van ervaringen. Elk mens heeft er miljoenen en ze leiden uiteindelijk tot wat we in de TA games en script noemen. In de Logosynthese worden ze systematisch bewerkt. Elke emotie, gedachte, overtuiging, fantasie en elk lichamelijk symptoom kan met behulp van de basisprocedure worden aangepakt. De methode is altijd dezelfde, zoals een golfer in alle omstandigheden dezelfde swing heeft. Dat maakt golf er niet gemakkelijker op. Succesvolle toepassing van Logosynthese hangt af van de werkrelatie en de omstandigheden van de cliënt.

Sarah en de muziek

Hoe gaat dat nu in zijn werk, zal de lezer zich ondertussen afvragen. Een fragment uit een zitting met Sarah, een vrouw van ongeveer 35, geeft een indruk van zo'n proces. Ze heeft moeite met piano spelen voor publiek. In de zitting zegt ze: "Als ik piano speel, zie ik mezelf spelen, en ik schiet in een kramp." Uit deze zin blijkt dat ze zichzelf splitst in een deel dat piano moet spelen en een deel dat kritisch toekijkt. Het deel dat moet spelen verkrampst als het andere deel ernaar kijkt. Ze krijgt daarop van mij een zin en herhaalt die:

"Ik neem al mijn energie, die vastzit in deze angst om voor publiek te spelen, en breng deze terug naar de juiste plek in mezelf."

Na een langere pauze zegt ze: "Ik word wat rustiger." Als we een symptoom langere tijd hebben, zit daar energie in vast: de angst, die oorspronkelijk een constructieve reactie op gevaar is, wordt zo zelf tot hindernis. Als we de energie terugnemen, die in het symptoom vastzit, komt het genezingsproces op gang.

Ze krijgt dan van mij de volgende zin en herhaalt die: "Ik neem al mijn energie uit de persoon, die naar mij kijkt als ik piano speel, en breng deze terug naar de juiste plek in mijzelf."

Sarah: "Ik word verdrietig en kan niet meer spelen." Wij investeren zelf veel energie om de wereld voorspelbaar te maken. Met onze eigen energie bouwen we construc-

ties die ons op de vingers kijken. Als we die energie naar de juiste plek in ons Zelf terugnemen, komen we in contact met het moment van de oorspronkelijke kritiek, met de emotie die daarbij opkwam.

Hierop krijgt ze nog een zin:

“Ik verwijder de resten van de energie van de persoon, die naar mij kijkt als ik piano speel, uit mijn persoonlijke ruimte en stuur ze naar de plek waar ze thuishoren.”

Het wordt heel stil, dan zegt Sarah: “Ik speel muziek, geen noten! “

Ouders investeren veel energie in hun kinderen. Die energie kan in het energiesysteem van die kinderen blijven hangen en daar de flow van de Essentie storen.

Wat er gebeurt, als die energie verwijderd wordt, is fascinerend: haar Essentie komt door in haar pianospel, en dat is het verschil tussen noten en muziek.

In dit voorbeeld komen de principes van de Logosynthese alle vier aan de orde:

Principe 1

Sarah's Essentie, die muziek wil maken, is aan het begin van het werk niet toegankelijk.

Principe 2

Deze toegang is versperd door een introject dat toekijkt en een gedissocieerd deel dat verlamd wordt in reactie op dat introject.

Principe 3

De introjecten kijken vanuit de persoonlijke ruimte van de cliënt toe.

Principe 4

De macht van de door mij uitgesproken en door haar herhaalde zinnen leidt tot het herstel van het contact met de Essentie. Dat uit zich daardoor dat ze muziek maakt in plaats van noten aan elkaar te plakken.

De therapeut is degene die deze principes kent en toepast, en vanuit deze kennis de zinnen formuleert en aanbiedt. De cliënt herhaalt de zinnen. Die worden gewoon uitgesproken, zonder nadruk of special effects of de werking te versterken. Als de cliënt het vertrouwen en de openheid heeft, om de zinnen dan te laten werken, vanuit een observerende houding, volgt een stilte, die minuten kan duren. Soms gaat de cliënt daarbij in een trance-achtige toestand, te herkennen aan rapid eye movements (REM). Als de cliënt uit deze toestand terugkomt en weer contact maakt, is er meestal iets wezenlijk veranderd, zoals hierboven.

De behandeling bestaat uit steeds dezelfde stappen: we identificeren een thema, we brengen het tot leven in de zitting en we vinden de bij het thema horende zinnen. Daarbij is het belangrijk dat de ervaringsfragmenten die worden bewerkt niet te groot zijn: liever twintig kleine stappen dan één grote. Salami eet je ook in dunne plakjes en niet met grote happen.

Tot slot

We kunnen Logosynthese zowel in het werk met cliënt en toepassen als voor onze eigen persoonlijke en spirituele ontwikkeling. We kunnen daarmee de archaische

ervaringen, die onze autonomie in de weg staan, één voor één neutraliseren.

Daardoor ontstaat ruimte voor de Essentie in ons leven.

Als methode voor begeleide verandering bevordert de Logosynthese de autonomie van de cliënt enorm: als hij het model begrijpt en de methode onder de knie heeft, kan hij beginnen om er zelf mee te werken. Ik heb vele cliënten die dat doen en die een keer in zes weken of twee maanden in mijn praktijk verschijnen omdat ze met een thema geconfronteerd worden waar ze graag hulp bij hebben. Voor de rest doen ze het werk zelf.

Meer informatie over Logosynthese vind je in mijn boeken:

Logosynthesis – Change through the Magic of Words is een inleiding voor coaches, counsellors en psychotherapeuten.

Wonderen met Woorden verschijnt dit jaar in het Nederlands en is een handboek voor zelf-coaching met Logosynthese. In mijn opleidingscentrum in Bad Ragaz in Zwitserland bied ik regelmatig trainingen aan in het Duits en Engels.

De opleiding in Nederland is nog in opbouw. Informatie daarover vind je op de website: www.logosynthese.nl

Literatuur

Almaas, A.H. (1986).

Essence. The Diamond Approach to Inner Realization. York Beach, ME: Samuel Weiser, Inc.

Berne, Eric (1961).

Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove.