



DRIEDIMENSIONALE THERAPIE

De drie lijnen verder uitgelegd

Driedimensionale therapie is een holistische werkwijze die uit jarenlange ervaring in het werken met cliënten en mezelf ontstond. In een eerder artikel "Driedimensionale therapie" beschrijf ik de totstandkoming van deze methode en de inhoud ervan. Dit artikel is een verder uitleg hiervan.

1. De verticale lijn - de verbinding met de essentie en de verankering in de materie

Ik ben aan het mediteren en stel me het contact voor met mijn hogere ik. Het voelt als een lichte energiebal boven mijn hoofd. Ik laat hem langzaam naar beneden zakken en merk op dat ik me daardoor ontspan en opener voel. Alles binnen wordt ruimer. Me te verbinden met de aarde is moeilijker, ik ga met mijn aandacht naar mijn stuit en stel me wortels voor, maar ik moet hard werken om die de aarde in te krijgen. Steeds dwaalt mijn aandacht af. Iets in mij verzet zich uit angst om me over te geven aan de stroom van het aardse leven, me echt te verbinden met materie. Mijn onbewuste fluistert: "als je je overgeeft, word je oud, ga je sterven en onderweg kom je allemaal pijn tegen ..." Mijn verstand zegt: "dat gebeurt toch, ook al verzet ik me!". Ik besef, verzetten is zinloos, het maakt het alleen maar nog moeilijker.

Nu kan ik me wel overgeven en tegelijkertijd voel ik kracht naar boven stromen, alsof ik groei en groei als een enorme boom....

Wat is het toch een klus om je over te geven! Als baby konden we het nog heel goed, maar op een gegeven moment hebben we allemaal ervaren dat het toch beter is om op ons zelf te vertrouwen en ons hard te maken van binnen om door moeilijke situaties heen te komen. We gingen als het ware naast ons zelf staan om een persoonlijkheid (een ego) op te bouwen. Dat werkt meestal redelijk om te overleven (behalve als het zover gaat dat een kind niet alleen neurotische maar ook ziekelijke trekken krijgt), maar het levert ook stress op. In de meeste gevallen kregen we de nodige aandacht (positief of negatief), maar niet de aandacht die we eigenlijk wilden – namelijk voor wie we in wezen waren.

Op een gegeven moment worden we moe van al het uitsloven, aandacht verzamelen of hardmaken. Of zelfs depressief. Er ontstaan kwaaltjes omdat het lijf de spanning niet langer vol kan houden.

Dan wordt het tijd om in de verticale lijn op te ruimen, te vragen: wie ben ik in werkelijk, wat wil ik echt en hoe kan ik dat verwezenlijken? Hoe kan ik de maskers laten vallen en mijn ware gezicht weer laten zien?

Mensen zijn vaak bang dat ze helemaal geen eigen gezicht hebben of dat hun gezicht onacceptabel blijkt. Maar elk open gezicht is mooi....

Het is nog een hele klus om de weg weer terug te vinden naar jezelf.

Uit ervaring heb ik geleerd dat voor werkelijke verandering het opbouwen van een hoger energieniveau belangrijk is.....

Hier hebben we een link met de natuurkunde: ook elektronen springen pas naar een hoger energieniveau (maken een kwantsprong) als zij genoeg energie verzameld hebben...

Dat betekent fysiek in beweging komen: sporten, actieve meditatie doen, vrij dansen, bio-energetica etc. Als we onze luiheid en angst kunnen overwinnen en meer energie opbouwen, komen de beperkende psychische banden vanzelf wat losser. Dan is het belangrijk om ons te uiten, de gevoelens naar buiten te brengen, de overtuigingen een plek te geven, de creativiteit te benutten.

Vaak komen we, als de bovenste lagen opgeruimd zijn, bij reacties met een lading die bij doodsangst hoort. Dit is een overblijfsel uit onze vroege jeugd waar we snel iets als levensbedreigend ervaren hebben en ons overleven daadwerkelijk afhankelijk was van verzorgende en beschermende ouders.

Voorbeeld: een van honger huilende baby kan niet bedenken dat de moeder het aan een bepaald voedingsritme wil laten wennen. Het huilt om zijn honger kenbaar te maken en verwacht daarop een reactie. Als het kind uitgeput raakt, komt de angst om te verhongeren op omdat het zelf niet voor voedsel kan zorgen. Later in zijn leven zal het zich steeds onrustig voelen als de voedselvoorziening niet gegarandeerd is. Een kind kan ook doodsangst ervaren als een volwassene met een grote lading woede op hem afkomt. Dan voelt het zich later in conflictsituaties onrustig en snel bedreigd. Als we dit in therapie onderzoeken, zal ook de doodsangst weer naar boven komen.

In feite is de overgave aan het leven verbonden met de overgave aan de dood, deze is immers een logisch gevolg van het leven. Maar we zijn erg geconditioneerd om de dood uit onze ervaringswereld te bannen. Terwijl hij een erg goede raadgever is over wat nu werkelijk belangrijk is in het leven. Als we beseffen dat het leven eindig is dan stellen we de werkelijk belangrijke dingen niet meer zo lang uit en vragen we ons eerder af: wat blijft er over van mij als ik dood ga? Wat wil ik met mijn leven? Wat wil ik doorgeven?

Op deze manier schiften we de problemen van alledag van de meer essentiële vragen.

Als er veel opgestapeld ligt in het onbewuste, is het beter om samen met een therapeut uit te filteren hoe onze problemen met vroeger te maken hebben. De pijn van ons innerlijk kind kan soms onverdraaglijk lijken, maar in feite is het alleen een herinnering aan de pijn. Als we met een volwassene bewustzijn deze pijn kunnen aanraken, komen we weer in contact met onze ziel.

De ziel of het wezen kunnen we vergelijken met licht dat door een prisma straalt. Als we een lichtstraal door een prisma laten gaan, zien we allemaal kleuren ontstaan. Het witte licht bestaat dus uit verschillende frequenties die pas te zien zijn als het gebroken wordt.

Doordat de ziel door het lichaam straalt zien we verschillende kleuren ofwel facetten van een mens. De regenboogkleuren vinden we allemaal mooi maar over de kleuren van mensen hebben we vaak oordelen. De een is te actief, de ander te meegaand en zo voort. En wijzelf zouden eigenlijk ook anders moeten zijn. Maar als we paars wel mooi vinden en rood niet, moeten we rood blokkeren, dat kost energie en geeft spanningen omdat het onnatuurlijk is. Rood hoort ook bij het geheel van de regenboog. Tevens moeten we compenseren omdat er iets uit evenwicht is, dus dat betekent ons best doen om meer groen te maken (de tegenkleur). Je ziet dat het nu al ingewikkeld wordt.

Als we ons eigen kleurenpalet kennen, is het veel makkelijker om bewust gebruik te maken van onze kwaliteiten. De zwakke punten kunnen we beter toegeven en we kunnen ons toestaan om te mogen oefenen. Als we niets meer hoeven te onderdrukken, houden we energie over en voelen we ons beter in ons lijf. De angst voor de delen die we onderdrukken heeft gewoon te maken met de lading die er van vroeger op zit. We denken dat we nooit

geaccepteerd zullen worden als we ons werkelijk laten zien. Maar niet alle mensen denken zo als onze ouders (deze hebben immers ertoe bijgedragen dat we delen gingen onderdrukken!) en in iedere verdrongen eigenschap zit een kwaliteit. En we kunnen zelf beslissen hoe we deze vervolgens inzetten. Dat kan op een andere manier zijn dan de voorbeelden die we in onze jeugd gezien hebben. De heftigheid van oude woede bijvoorbeeld kan ontladen worden in therapie, wat er dan overblijft is adequate boosheid op een situatie van nu. Deze boosheid kan effectief en sociaal aanvaardbaar ingezet worden, dat is te leren.

De wereld heeft onze kwaliteiten nodig!

Een voorbeeld uit de praktijk: een jonge vrouw veroordeelt haar koppigheid, een eigenschap die ook haar vader had en waaronder zij erg geleden heeft. Omdat zij zich voor deze eigenschap schaamt kan zij niet de kwaliteit ervan zien, in dit geval vastberadenheid. Nu het bewust wordt, heeft zij een keuze: haar koppigheid verder voor zelfveroordeling te gebruiken (en zich daarmee te beperken en pijn te doen) of deze eigenschap te accepteren en haar om te buigen om voor haar belangrijke dingen van de grond te krijgen.

2. De lijn van achter naar voren - de verbinding met de voorouders en toekomstige generaties

Ik ben flink aan het zweten in de chaos, de derde van de 5 ritmes van G. Roth (een danstherapie uit Amerika), ineens herinner ik me een oefening van de opleiding Sexual Grounding. We moesten dansen op onze generatielijn, onze voorouders achter ons en eventuele kinderen voor ons voorstellen met het besef dat wij nu degene zijn die verandering kunnen brengen in oude beperkende patronen. Hoe meer wij gaan bewegen hoe meer de hele lijn in beweging komt. Ik vond het prachtig, mijn ouders, mijn grootouders en overgrootouders, iedereen kwam in beweging door mij. En aan de andere kant, alles wat ik nu oploste, hoefden mijn kinderen niet meer te doen.

Soms moesten we opzij springen en op een ideale lijn dansen (dus ons voorstellen dat we ideale voorouders hadden en ideale kinderen), dat vond ik helemaal niets, meteen zakte mijn energie in. Dan moest ik logischerwijs ook ideaal zijn en dat geeft geen energie. Nee, laat mij maar bij mijn verkreukelde ouders met hun neurotische en leuke trekken, dat is het leven en dat is echt, zo kun je leed voelen maar ook lol.

Ik visualiseer aan het achterste uiteinde van de lijn (in het verre verleden) een oervrouw in aardekleuren, van pure kracht, ruw, natuurverbonden. En aan de andere kant (in de toekomst) een lichte, meer vergeestelijkte vrouw in regenboogkleuren. En ik sta ergens middenin en ben aan het worstelen....

Het accepteren van onze voorouders heeft te maken met de acceptatie van wie we zelf zijn. We hebben immers hun genen geërfd, karaktertrekken overgenomen en zijn beïnvloed door hun opvattingen van de wereld. Het idee dat we volledig los kunnen staan van onze bron is een illusie.

Maar juist doordat we in onze jeugd soms zo teleurgesteld waren of pijn hadden, hebben we een ideaalbeeld geschapen: ouders zoals zij eigenlijk hadden moeten zijn.

Zolang we daaraan vasthouden en onze ouders bekritisieren en veroordelen, houden we ook een ideaalbeeld van onszelf in stand en verwachten we ideale kinderen (bij ideale ouders hoort ook een ideaal kind). We snijden onszelf af van onze bron en laten op die manier ook niet de kracht en andere kwaliteiten van onze voorouders toe. Met als gevolg stress en onzekerheid omdat we ons anders moeten voordoen dan we zijn.

Ik ben geen voorstander van het verdringen van woede en teleurstelling jegens onze ouders, in tegendeel, het lucht enorm op om zonder te filteren alles te kunnen ventileren en ons innerlijk kind serieus te nemen. Maar aan het eind van deze weg is het belangrijk om te kunnen vergeven. Vergeving is ontspanning en aanvaarding van wat er is en van daar uit kan weer

iets opgebouwd worden. Dat betekent ook het loslaten van de valse hoop dat we *nu* alsnog zouden kunnen krijgen wat we *toen* nodig hadden. Als kind hebben we frustraties opgelopen en dat blijven littekens, alleen hoeven deze ons niet meer te belemmeren om als volwassene te functioneren. Een volwassene heeft immers andere behoeftes en verlangens. Het verschil te zien tussen het kindbewustzijn en het volwassen bewustzijn vraagt van ons een zekere helderheid, alleen dan kunnen we uit onze oude verdedigingsstructuren stappen.

Als we in ons de stemmen van onze voorouders waarnemen, is het goed om te beseffen in welke tijd deze horen. Uiterlijk hebben we misschien een vrije moraal over seksualiteit, maar van binnen knagen schuldgevoelens. Als we die schuldgevoelens onderzoeken komen we er misschien achter dat deze een moraal hanteren van de levenswijze van 100 jaar geleden. Vaak zit er wel een bruikbare boodschap in, bijvoorbeeld dat ze ons aan grenzen zetten willen herinneren. Maar wat onze grenzen zijn bepalen we nu zelf. Net als Assepoester, die de goede zaadjes van de slechte moest scheiden, kunnen we nu kiezen welke overtuigingen uit het verleden we willen behouden en welke niet. Daarbij is het goed om voorbij het eigen ego te kijken en het welzijn van onze kinderen in het oog te houden. De generatielijn nodigt ons uit om het geheel te zien en verder te kijken dan onze eigen kleine wereld!

Wat in eerste instantie overkomt als offer, blijkt uiteindelijk vervulling en kracht te geven. Misschien vinden we het op dit moment bijvoorbeeld erg belangrijk om met enige vertraging onze puberteit alsnog uit te leven en in driehoeksrelaties verstrikt te raken, maar wat doet dat met onze kinderen?

In therapie komt bij veel cliënten weer naar boven hoe zij onder de scheiding van ouders en zelfs grootouders geleden hebben. Recent onderzoek naar de effecten van echtscheidingen laat zien dat kinderen uit gescheiden relaties ontwikkelingsachterstand vertonen en meer kans op depressies, verslavingen en crimineel gedrag hebben (vooral als de ouders daarna nog in strijd blijven). Misschien voelt het in eerste instantie als offer om vanwege de kinderen bij de partner te blijven. Maar als het lukt om uit de crisis te komen, is de kans groot dat wij en onze relatie ervan groeien!

Ik kan me herinneren dat er ook in mijn huwelijk een fase was waar ik alleen maar bleef omwille van de kinderen. Nu ben ik blij en dankbaar dat ik toen niet opgegeven heb en wij deze crisis konden ombuigen in een diepere verbinding.

Als we kunnen leren om in contact met ons innerlijk kind te komen, dan weten en voelen we ook wat een ander kind nodig heeft om gezond op te groeien.

En eerlijk gezegd, hadden we niet ook graag ouders gewild die voor ons hun eigen frustraties opzij konden zetten?

3. De lijn van links naar rechts - het veld van sociale contacten

Logischerwijze hebben de thema's van lijn 1 en 2 uitwerkingen op hoe wij omgaan met de mensen om ons heen, onze broers en zussen, partner, collega's en vrienden. De mensen in onze omgeving houden ons een spiegel voor, zodat we onszelf kunnen leren kennen en "slijpen". Aan de andere kant vormen zij het web waarin wij een plaats hebben. Sommige contacten zijn er een leven lang, andere maar voor korte tijd.

De conflicten die optreden bij het innemen van onze plek in dit web zijn vaak terug te voeren op onze verdedigingsstructuren, de manieren waarop we ons kwetsbare zelf hebben ingepakt. Afhankelijk van de leeftijd waarop we ons bedreigd of in ieder geval onveilig voelden kan dat vluchten, vechten of camoufleren zijn.

Als we hieraan werken zijn we bezig met de realiteit van *hier en nu*. Alleen wordt deze realiteit in grote mate beïnvloed door ons onbewuste waar onze jeugdherinneringen, maar ook gedragspatronen en overtuigingen van onze voorouders zijn opgeslagen. Daarom kunnen we

bij een conflict in het dagelijkse leven ook bekijken wat er in de lagen eronder gebeurt, zowel in lijn 1 als 2.

Op die manier ontspannen we dus oude “mijnen” die anders een ontspannen functioneren in het sociale web verstoren.

Bij een relatieconflict bijvoorbeeld kan na onderzoek van lijn 1 naar boven komen dat we van onze partner verwachten dat hij de onvervulde verlangens uit onze jeugd zou moeten oplossen. Uit lijn 2 kan duidelijk worden dat vele voorvadersen deze conflicten door drank of vreemd gaan probeerden te verdoezelen. Als we inzicht kunnen krijgen over onze onbewuste drijfveren, hebben we een keuze hoe we in zo'n conflict zullen handelen.

Een ander voorbeeld van lichaamsgerichte coaching uit de praktijk:

Een jonge vrouw wil met een eigen bedrijf beginnen en het komt maar niet van de grond. We kijken hoe zich dit conflict in haar lichaam uit en wat we tegenkomen als zij haar doel zou naderen.

Ze voelt zich wiebelig en slaperig, houdt haar handen vast. Dit deel wil eigenlijk helemaal niets beginnen. Ze trekt een holle rug. Als we de aandacht naar de buik verplaatsen, blijkt zij daar echter levendigheid en nieuwsgierigheid te voelen. Van hieruit wil zij graag de wereld in en iets opbouwen, maar meteen komt de angst op dat het toch niet zal lukken. De onderliggende overtuiging is: de wereld is bedreigend.

We gaan deze overtuiging onderzoeken en komen bij een oud stuk dat zegt: ik kan het niet, wie ben ik dat ik iets in de wereld kan zetten? Dit is het kindbewustzijn, hier ligt verdriet opgeslagen (lijn 1).

Een ander stemmetje zegt: Met het geld dat ik van mijn ouders geërfd heb mag ik geen risico's nemen. Zij hebben er hard voor moeten sparen.... Hier zien we een boodschap uit de generatielijn (lijn 2), voorouders die hard moesten werken en hun geld spaarden voor de dochter opdat zij een beter leven zou hebben. De dochter kan vervolgens niet uit het familiepatroon van geld vasthouden stappen.

In deze zelfde lijn komen we ook de angst voor hoogmoed tegen. Ook dit werd in de familie al vroeg ingepeperd. In het verlengde daarvan ligt de overtuiging: zorg ten alle tijden dat je niet opvalt. In het licht van de familiegeschiedenis was dit zinvol, het ging altijd om overleven. In de huidige tijd speelt dit echter niet meer.

Nadat we deze oude angsten ontmaskerd hadden, werd de cliënte helder, ze kon haar trance en die van haar voorouders herkennen. Dit is het volwassen bewustzijn.

Maar meteen meldde zich weer een kindstuk: “Helderheid is saai, ik wil drama, opwinding, medelijden! Ik wil gezien worden in mijn leed!” Dit is zeker een gerechtvaardigde eis van het kind. Alleen gaat het er nu niet meer om dat de ouders (of anderen) het leed zien (dit is valse hoop), maar dat de cliënte zelf aandacht besteedt aan dit oude pijnstuk en nu haar pijn **laat zien**.

De angst voor verslechtering van de relatie met haar partner als zij succesvol zou worden, kwam als volgende naar boven (lijn 3). Zij nam zich voor met haar man hierover te praten, hij zou op nummer 1 blijven wat haar aandacht betreft.

De laatste restjes tegensputteren om haar doel te bereiken hadden te maken met de angst dat zij het niet goed zou kunnen doen (angst voor falen komt uit lijn 1).

Vanuit een volwassen bewustzijn kon zij aan het eind van de sessie tegen zichzelf zeggen: ik doe gewoon wat ik kan, ik hoef niet de beste te zijn en ik kan grenzen zetten!

Met dit voorbeeld wordt duidelijk hoeveel verschillende stemmen ons gedrag kunnen bepalen. Door hun tegengestelde boodschappen brengen zij ons in een innerlijk conflict. Het lijkt erop

dat de meest verborgen stemmen de grootste invloed op ons doen en laten hebben. Als we de moed opbrengen om naar binnen te kijken en de lijnen gaan uitzuiveren, kunnen we weer bij een heldere, volwassen realistische kijk op de dingen komen. Dan is het een stuk makkelijker om beslissingen te nemen en je plek in het sociale net te vinden en in te nemen.

Warmond, maart 2006

Copyright Maya Schrier-Kerstan,

www.rodeparel.nl