

"Het boek vraagt erom gelezen te worden door iedereen die beroepshalve of uit eigen ervaring te maken heeft met psychosociale problematiek, relationele problematiek en SOLK."
Marten Klaver, voormalig neuroloog en SOLK-behandelaar

Met de Triskelmethode leer je de psychologische oorzaken van klachten herkennen en aan te pakken. Het principe is simpel: je emoties hebben een belangrijke boodschap voor je en als je weet hoe je daarnaar kunt luisteren, kun je hun energie inzetten voor verwerking en heling. Daarom heet dit boek *'De helende kracht van je emoties'*.

De essentie ervan is transformatie van onverwerkte zaken, integratie van de individuele krachten in je persoonlijkheid en zelfsturend een nieuwe toekomst scheppen met heelwording en welzijn. Word je angst de baas en krijg grip op je stress voor het duurzaam herstellen van je emotionele en lichamelijke balans.

Klachten op een subtieler bewustzijnsniveau oplossen, waar rationeel denken en handelen tekort schieten. Daarvoor moet je wel weten hoe je je binnenwereld kunt betreden en wat je daar kunt doen. Dit boek geeft je de sleutel om veilig de deuren van je onderbewuste te openen en op weg te gaan naar heling en welzijn!



Over de auteurs

Andrea (1960) werkt als psycho-hypnoterapeut, NLP-trainer en coach. Ze houdt ervan haar eigen pad te volgen. Ook in figuurlijke zin. Al vroeg in haar leven raakte ze geïnteresseerd in persoonlijke groei, steeds op een manier die past bij haar eigen wijsheid. Een levenspad, met vallen en opstaan, waarop ze blijft ontdekken en ook anderen uitnodigt tot het bewandelen van hun eigen weg.

Harry (1957) heeft ruim 30 jaar professionele ervaring als onder andere opleider, manager en coach en is co-auteur van het boek *Briljant samenwerken*. Sinds 2010 werkt hij vanuit Avila coaching aan welzijnsbevordering en vitaliteit. Sleutelwoorden daarbij zijn aandacht, bewustwording, persoonlijke groei, communicatie en relaties: 'Ik geloof dat wij mooie mensen zijn die altijd in ontwikkeling zijn.'

ISBN 978 90 55993369



9 789055 993369 >

www.gvmedia.nl

Andrea Luijten & Harry Vos

De helende kracht van je emoties Angst de baas en grip op je stress



Andrea Luijten & Harry Vos

De helende kracht van je emoties

Angst de baas en grip op je stress



INSPIRATIE-
EN DOEBOEK

"Handvatten om heling en spiritualiteit werkelijk in de praktijk te brengen"
Eric Schneider

**De helende kracht
van je emoties**

De helende kracht van je emoties

Angst de baas en grip op je stress

*“Handvatten om heling en spiritualiteit
werkelijk in de praktijk te brengen”*

Eric Schneider

Andrea Luijten & Harry Vos



Colofon

GVMedia 2018

De helende kracht van je emoties

Andrea Luijten

Harry Vos

Eerste druk januari 2018

ISBN 9789055993369

Tekstredactie/correctie: Margot Reesink

Opmaak binnenwerk: DTP-hulp.nl

Omslagontwerp: Yon Prüst, Studio-n

Drukwerk:

Uitgave van GVMedia

www.gvmedia.nl

info@gvmedia.nl

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Lees je deze tekst van een illegale kopie, kom dan in beweging en herstel de emotionele balans met de aanschaf van een authentiek exemplaar.

Triskelmethode ©

Inhoud

Inleiding.....	13
Deel 1 Kennismaking met de Triskelmethode.....	21
Emotionele lading.....	27
Deelpersoonlijkheden als oorzaak van klachten.....	37
Stress en werking van het brein.....	46
Bewustzijnslagen van heling.....	61
Heling van onze wonden.....	83
Instrumenten.....	91
Kernpunten van deel 1.....	97
Deel 2 Doe het zelf.....	99
Kalibratie van lijdensdruk.....	100
Oogbewegingen.....	103
Hulpbronnen inzetten.....	105
Toelaten van emoties in het nu – criteriaspin.....	112
Meditatie.....	122
Emotionele balansoefening - je balans herstellen en helen.....	125
Heling in trance.....	135
Nawoord.....	156
Bijlagen.....	158
Bijlage 1 Werkblad Criteriaspin.....	158
Bijlage 2 Emotionele balansoefeningen.....	160
Bijlage 3 Heling in trance.....	162
Bijlage 4 Lijsten van gevoelens en behoeften.....	166
Bijlage 5 Voorbeelden van opdrachten met affirmaties.....	171
Bijlage 6 Voorbeelden van affirmaties.....	173
Terminologie.....	175
Bibliografie.....	185
Dankwoord.....	190
Korting.....	191



Aanbeveling door Eric Schneider

In dit boek lees je niet alleen over persoonlijke ontwikkeling, maar krijg je handvatten om het ook werkelijk in de praktijk te brengen. Handvatten die doorleefd zijn en gedeeld worden vanuit de ervaring van de auteurs zelf. Bij persoonlijke ontwikkeling is uiteindelijk het doen wat telt.

Alleen het tot actie overgaan zet het 'kennen' om in ervaring, een ervaring die ons transformeert en dichterbij ons innerlijk 'weten' brengt. Het boek is vlot geschreven, heeft een goede structuur, onderbouwing en visie en laat zien hoe onze psychische opmaak ons welbevinden, ons lichaam en onze omgeving beïnvloedt. De triskel is een equilibrator en symboliseert energetische balans in continue groei. De Triskelmethode helpt je om stap voor stap jezelf in die transformatie en balans te brengen.

Eric Schneider,
psycholoog, NLP-trainer, coach



Aanbeveling door Marten Klaver

Het soepel geschreven en vlot leesbare boek 'De helende kracht van je emoties' van Andrea Luijten en Harry Vos heb ik graag tot mij genomen. Er zijn vele wegen die naar Rome leiden en met Rome bedoel ik de kern van de zaak. De Triskelmethode bezoekt in mijn ogen Rome en heelt de hulpzoekende. De kern van de zaak is voor mij de onverwerkte psycho-emotionele factor, die klachten veroorzakend werkt. Het is bijzonder dat de Triskelmethode zich hierop richt, daar waar in de reguliere psychologische en psychiatrische hulpverlening de emotie meestal vermeden wordt, uitgezonderd de psychotherapie. Cognitieve gedragstherapeuten zeggen soms expliciet dat ze ervoor gekozen hebben om de emotie te vermijden. Vele andere psychologen geven aan dat ze natuurlijk de emotie behandelen en daarmee bedoelen ze dat de emotie impliciet aan de orde komt. De Triskelmethode kenmerkt zich door expliciet naar de onverwerkte psycho-emotionele factor toe te gaan. De klachten kunnen neurotische klachten zijn, met hinder van eigen gedrag en gevoelens en het kunnen lichamelijke klachten zijn, die we nu somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten of SOLK noemen.

Het boek vraagt erom gelezen te worden door alle hulpverleners die te maken hebben met psychosociale problematiek, relationele problematiek en SOLK.

Marten Klaver,
voormalig neuroloog en SOLK-behandelaar



Voorwoord van Andrea

In de jaren dat wij mensen begeleiden is er 'als vanzelf' een manier van werken ontstaan die de kern raakt van waar wij in geloven. Namelijk dat mensen altijd in ontwikkeling zijn en dat de hobbels die we in ons leven tegenkomen de kiemkracht bevatten om te ontdekken hoe wij completere mensen kunnen worden en het pad van heling kunnen betreden.

Vroeger was ik heel stoer en sterk. Ik zag mezelf het liefst als zelfstandig en onafhankelijk. Vuurtje stoken, motor rijden en avonturen aangaan kon ik minstens zo goed als jongens. Man of vrouw zijn deed er niet toe. Het gaat erom dat je doet wat je wilt doen. Zo te denken heeft me aardig wat opgeleverd en het helpt me nog steeds om dingen voor elkaar te krijgen.

Maar met liefde en vriendschap kwam ik op glad ijs en daarop heb ik heel wat uitglijders gemaakt. Als ik me ging hechten, dan kwam er opeens een verborgen en heel kwetsbare kant van mij tevoorschijn. Thema's als in de steek gelaten worden en afhankelijkheid kwamen telkens weer terug. Ik reageerde soms ineens heel emotioneel, voelde me dan verloren en hulpeloos en vond vooral dat ik gered moest worden. Zo ben ik, met vallen en opstaan, door meerdere relaties gegaan, met de nodige ellende, tot die relaties uiteindelijk aan hun eind kwamen. Emoties overrompelden me, ik voelde me soms helemaal ontredderd, en naarmate ik ouder werd kwamen er ook lichamelijke klachten bij.

Met de bewustwording van wat ik zelf wel en niet deed binnen relaties werd ik minder slachtoffer. Ik heb vriendschap gesloten met mijn innerlijke belevingswereld. De emoties en lichamelijke symptomen zijn een richtingwijzer geworden van dat wat in mij gezien en bewust gemaakt wil worden. Als ik terugkijk zie ik dat mijn thema's uiteindelijk bijgedragen hebben aan mijn groei.

Gebeurtenissen in mij en om mij heen, mensen, cursussen, methodes



en boeken die op mijn pad kwamen zijn cadeautjes geweest die me op weg geholpen hebben op het pad van heling.

In dit boek deel ik samen met Harry wat wij ontdekt hebben, wat op ons pad is gekomen. Ik hoop dat dit boek een cadeautje voor jou wordt, dat je gaat ondersteunen op jouw pad naar heelwording. Dat het je gaat helpen om vriendschap te sluiten met je emoties, jezelf te aanvaarden en je helpt om lekkerder in je vel te komen zitten. Ik hoop dat het je helpt om in beweging te blijven en voldoening en geluk te ervaren, je leven lang.



Voorwoord van Harry

‘De eenzaamheid’ heb ik me vaak gevoeld, rots in de branding, betrouwbaar en sterk. Overzicht houden, structuur zien en rust brengen zijn mijn sterke kanten, zo wordt mij vaak verteld. En in die beelden en eigenschappen herken ik mijzelf ook, ze hebben me in mijn loopbaan goed geholpen. Maar toen ik ouder werd merkte ik dat er aan die identificatie ook een prijskaartje kleefte. De prijs is een zekere mate van onbereikbaarheid en altijd een zekere afstand bewaren van het leven. Nooit echt meedoen, het leven meer observeren dan het echt leven. Het kostte me steeds meer energie om dat beeld in stand te houden. Toen iemand mij eens verweet onbetrouwbaar te zijn, stortte mijn wereldbeeld in. Ik was er dagenlang erg door van slag en ik begreep niet waarom. In een fantasy-boek las ik de zin: ‘Wees niet de bouwer van je eigen gevangenis’. Die zin raakte me omdat ik intuïtief begreep dat dit was wat ik deed. Ik hield mijn eigen gevangenis in stand door me vast te houden aan deze beelden en overtuigingen. Het was mijn eigen aandeel in mijn gevoelens van onbegrip en eenzaamheid. Het werd me toen ook duidelijk dat ik zelf iets kon doen om de muren van mijn gevangenis af te breken.

Ik ben me meer open gaan stellen voor mensen, gaan lezen en cursussen volgen over persoonlijke ontwikkeling en heling. Zo ontdekte ik dat we zelf richting aan onze ontwikkeling kunnen geven, door te luisteren naar wat emoties ons te vertellen hebben. Wij noemen dit de helende kracht van je emoties.

De Triskelmethode is in de praktijk ontstaan. Het principe is simpel: onze emoties hebben een belangrijke boodschap voor ons. Als we daarnaar luisteren en er iets mee doen, kunnen we onze zelfgebouwde gevangenis afbreken. Daarvoor moeten we wel weten hoe we onze binnenwereld kunnen betreden en wat we daar dan kunnen doen. En dat is precies wat we met dit boek voor ogen hebben: jou de sleutel geven om de deuren van je gevangenis te openen en op weg te gaan naar meer heling en welzijn in je leven!



De berg

*De berg ligt voor me, daar waar hij altijd ligt.
Ik loop, ik klim, ik vecht, ik ren, ik schreeuw en vloek.*

Soms denk ik dat ik win.

Maar steeds als ik weer kijk, zie:

De berg ligt voor me, daar waar hij altijd ligt.

Erover wil ik, weg met die berg.

Hij hoort achter mij, nu zal het lukken.

Ik loop en klim en vecht en ren en schreeuw en vloek.

Nu zal ik winnen.

Uitgeput open ik mijn ogen en zie:

Onbewogen, misschien zelfs hoger, waar hij altijd ligt.

De berg ligt voor me, daar waar hij altijd ligt.

Klein ben ik, zoals ik altijd was.

Moegestreden, val ik neer

Ik vecht niet meer.

En kijk op.

Rotsvast ligt hij daar, mijn berg.

HV

Inleiding

We willen vaak het liefst zo snel mogelijk weg van emoties als angst, zorgen, teleurstelling, verdriet of boosheid. We vinden ze onprettig en we hebben de neiging om ze te onderdrukken, te verbergen en te negeren. Maar daarmee zijn de emoties niet verdwenen, ze zijn alleen ‘ondergronds’ gegaan en oefenen van daaruit een negatieve invloed uit op ons leven, onze gezondheid, ons welzijn en onze relaties. Misschien loop je vast op bepaalde gebieden in je leven en zie je niet meer hoe je verder kunt komen. Misschien heb je gemerkt dat sommige gebeurtenissen die je overkomen overeenkomsten hebben of dat bepaalde thema's telkens terugkomen als een soort rode draad door je leven. Je zou wel anders willen reageren en je neemt je ook voor om dat te doen, maar op de een of andere manier lukt dat niet. De dieper verborgen boodschap van emoties wordt vaak niet gehoord. Dit boek helpt je om te leren luisteren naar je emoties. Het helpt je om, op bewust én onbewust niveau, je emoties en andere innerlijke hulpbronnen in te zetten en belemmerende patronen te veranderen in patronen die je versterken. Je leert hoe je zelf effectief je emotionele en fysieke balans kunt herstellen, door heling van onverwerkte ervaringen in het onderbewuste. Het doel is je te helpen om vriendschap te sluiten met je emoties. Zodat je hun diepere boodschap leert begrijpen en ze wegwijzers worden naar heling en de vervulling van je behoeften, persoonlijke ontwikkeling, betere gezondheid, betere relaties en meer welzijn.

Goede voornemens, maar geen stap verder

Zoals bijvoorbeeld Eline. Ze heeft een druk leven; een man, twee kinderen die veel aandacht vragen en een parttime baan. Haar man is veel met zijn werk bezig en, zegt ze, ze kan niet goed met haar schoonfamilie opschieten. De laatste tijd merkt ze dat ze steeds vaker moe en geïrriteerd is en ze heeft ook regelmatig hoofdpijnlachten. Eline voelt zichzelf vaak tekort schieten. ‘Ik ben maar een moeilijk mens’, zegt ze. Ze heeft een heel wensenlijstje met hoe ze het anders



zou willen. Ze wil meer leuke dingen doen met vriendinnen, sporten en vooral zich niet zo op laten jagen en 'nee' kunnen zeggen als het nodig is. Ze heeft al zo vaak goede voornemens gemaakt, maar er komt niet veel van terecht. Eigenlijk komt ze geen stap vooruit. Wij, Andrea en Harry, gaan ervanuit dat mensen zoals Eline geen problemen ervaren omdat er iets 'fundamenteel mis' is met hen, maar omdat ze op de een of andere manier vastgelopen zijn. Vastgelopen in patronen van denken, voelen en gedrag die in de loop van hun leven ontstaan zijn, maar niet meer passen bij hun huidige levensomstandigheden. We gaan er ook vanuit dat mensen veel ongebruikte innerlijke hulpbronnen hebben, die ze kunnen leren inzetten om die belemmerende patronen te veranderen. Om meer welzijn in hun leven te ervaren hoeven ze niet met veel inspanning 'nog meer hun best' te doen, maar leren om dingen 'anders' te doen. En dat leren is voor een deel een bewust proces en voor een ander deel een onbewust proces.

Herken je dit?

Je merkt misschien dat bepaalde vervelende situaties zich blijven herhalen. Dat je bepaalde 'rode knoppen' hebt, gebeurtenissen waar je gevoelig voor bent, waardoor je van slag raakt. Bijvoorbeeld als je 'nee' te horen krijgt, onderbroken wordt in een gesprek of als iemand iets van je vraagt wat je liever niet doet. Dat zijn dan *triggers*, aanleidingen, die een emotionele reactie bij je veroorzaken. Het is alsof er ergens diep in je hersenen een pakketje open gaat, met daarin een programma van emoties, gedachten en gedrag dat aan een bepaald soort gebeurtenis gekoppeld is. Het zit mooi weggeborgen en blijft onopgemerkt totdat er iets gebeurt wat je eraan herinnert, zoals bijvoorbeeld een afwijzing van iemand. Meteen gaat het pakket open en de gevoelens, gedachten en het gedrag die erbij horen komen op. Dit is onderdeel van een overlevingsmechanisme dat je helpt om met lastige, pijnlijke zaken om te gaan en om je hoofd boven water te houden. Zo'n mechanisme heb je in het verleden ontwikkeld, soms al in je hele vroege jeugd. Wanneer een gebeurtenis in het heden



ineens gekoppeld wordt aan iets uit het verleden dat nog niet goed is verwerkt, kunnen er heftige emoties omhoog komen die bij dat voorval uit het verleden horen: grote angst, paniek of woede. Maar ook minder heftige emoties, zoals een gevoel van onttremdheid, ongemak, somberheid, leegte of irritatie. Je reageert dan vaak heftiger dan passend lijkt bij de situatie. Deze emoties zijn de emotionele lading die horen bij ervaringen uit het verleden. In feite reageer je op ervaringen vanuit het verleden in plaats van uit het heden.

Alle ballen in de lucht

Bij Eline speelt bijvoorbeeld dat ze het lastig vindt om 'nee' te zeggen als iemand iets van haar vraagt. Ze wil graag dat mensen haar aardig vinden. Dan voelt ze zich het meest op haar gemak. Maar als je verschillende rollen hebt in je leven, zoals ouder, werknemer en vriend(in) en alle ballen in de lucht wil houden, dan kan het allemaal wat te veel worden. En als je dan toch 'een bal laat vallen' dan kan dat behoorlijke stress veroorzaken. Dat is overigens niet altijd het gevolg van slechts één ervaring, maar in veel gevallen een opeenstapeling van vergelijkbare ervaringen. Bijvoorbeeld gebeurtenissen die te maken hadden met afwijzing, waarna je, als reactie, ervoor gaat zorgen dat mensen je aardig vinden. Als Eline dan een keer niet doet wat anderen van haar verwachten, vinden ze haar misschien niet meer zo leuk. En dan moet ze omgaan met de angst om er niet bij te horen of een gevoel van eenzaamheid en verloren zijn. De niet verwerkte nare emoties die tot het verleden behoren, dringen zich in het heden aan haar op. Dat voelt niet fijn. Ermee omgaan geeft stress, kost veel energie en gaat ten koste van haar welzijn en vitaliteit.

Stress heeft invloed op onze gezondheid. Onverwerkte emotionele gebeurtenissen (kleine of grote trauma's) kunnen zo dus ook invloed uitoefenen op gezondheidsklachten of deze zelfs veroorzaken. Daarom werkt





deze methode ook door op fysieke gezondheidsproblemen, of deze nu onverklaard (psychosomatisch) zijn of dat er wel een officiële diagnose is.

In dit boek staat beschreven hoe je hiermee kunt omgaan én vooral ook hoe je er daadwerkelijk en blijvend verandering in kunt brengen. Zelfs zo dat je je gewenste gedrag automatisch gaat inzetten. Je merkt dan bij voorvallen waar je eerder emotioneel door werd geraakt, dat je nu vrij bent om te kiezen hoe je wilt reageren. Je blijft in die situaties je volwassen capaciteiten van overzicht, begrip en inlevingsvermogen tot je beschikking houden.

De helende kracht van je emoties

Rationeel denken is voor het oplossen van problemen belangrijk en noodzakelijk, maar soms is het niet voldoende. Dan is er meer nodig, op een dieper en subtieler bewustzijnsniveau.

De meeste mensen maken dankbaar gebruik van hun rationele denken om met lastige en pijnlijke gebeurtenissen in hun leven om te gaan. Je verstand helpt je om overzicht te houden en oplossingen te vinden. Tegelijkertijd is je ratio een manier om weg te blijven van ongemakkelijke gevoelens. Gevoelens als verdriet en angst maken ons kwetsbaar en dat voelt onveilig en ongemakkelijk. Met onze ratio vertellen we onszelf dat het allemaal wel meevalt of dat we niet zo moeten zeuren, want er zijn immers wel ergere dingen in het leven. Zo proberen we onze emoties te sussen, weg te redeneren en te relativeren.

Op een bepaalde manier lijken emoties wel op het weer: we kunnen ze vaak niet goed voorspellen en er controle over hebben. De emotionele lading komt geheel of gedeeltelijk uit ons onderbewuste. Vaak weten we dan alleen maar dat iets 'niet goed voelt'. Uit allerlei psychologisch onderzoek blijkt dat wij in ons gedrag voor het grootste gedeelte worden gestuurd vanuit het onderbewuste (voor 90% tot,



volgens sommige psychologen, zelfs 99%). De vergeten, onverwerkte gebeurtenissen met de bijbehorende programma's zitten in je onderbewuste en sturen je gedrag in het heden. Daarom is het moeilijk om bepaald gedrag, dat niet meer functioneel is en waar je los van wilt komen, met je ratio te veranderen. Er zitten namelijk pijnlijke emoties onder verstopt, die opkomen zodra je je patroon loslaat.

Aan de hand van de oefeningen in dit boek pak je problemen aan waar je met je ratio niet bij kunt. Je richt je op problemen die zich blijven voordoen, ondanks alle oplossingen die je met je verstand verzint. Je gaat naar de emotie toe. 'Je kijkt het beest in de bek,' zoals Nederlands filosoof René Gude zei. De emotie komt vanuit een deel van jou waaraan een behoefte is gekoppeld en die gezien wil worden. Als je de emotie weg wilt duwen, blijft die juist opspelen, net als een bal die je onder water wilt houden en met grote kracht omhoog komt zodra die ontsnapt. Door de emotie te onderzoeken en je af te vragen wat dit deel van je te vertellen heeft, krijg je meer grip op je emoties; je wordt angsten, verdriet of boosheid de baas en kunt zelf sturing gaan geven aan je leven.

Naar de emotie toe gaan wil niet zeggen dat je jezelf erin onderdompelt. Je neemt de emotie wel serieus en onderzoekt deze vanuit een accepterende en liefdevolle positie van kijken naar jezelf, vergelijkbaar met wat je ook leert in mindfulnessstrainingen. Heling ontstaat als je dit deel geeft wat het nodig heeft, binnen de beleving van je eigen emotionele werkelijkheid. In plaats van het rationeel wegedeneren van je emoties, neem je je emotionele werkelijkheid serieus als onderdeel van je innerlijke beleving. Door diepe ontspanning kom je in contact met de innerlijke delen die verbonden zijn aan je emoties, binnen de rijke wereld van je onderbewuste. De emotie wijst je daarbij de weg. Vanuit begrip voor het innerlijke deel van jezelf waar je emotie aan is verbonden, kun je dit deel geven wat het nodig heeft en daarmee jezelf helen.



Door de communicatie met het onderbewuste als instrument om informatie uit het onderbewuste te halen, ga je begrijpen wat er nodig is. De heling komt vanuit jezelf en de aanpak is flexibel. Er wordt ook gebruik gemaakt van oogbewegingen. Het toevoegen van hulpbronnen (positieve ervaringen) en de afleiding die wordt gegeven door de oogbewegingen zorgen ervoor dat de 'vaste' neurologische paden, de schakels in je hersenen, worden losgelaten. Je doorbreekt je standaardmanier van reageren. Om meer in contact te komen met wat er in je onderbewuste leeft, maak je gebruik van meditatieve technieken waardoor zelfhypnose mogelijk is. Emotionele problemen en psychosomatische klachten worden op deze manier effectief bij de bron aangepakt, namelijk in de subjectieve, emotionele wereld. Er kan dan heling plaatsvinden in lichaam en geest.

Hoe doe je dat dan?

Het unieke van deze aanpak is dat je zelf je klachten kunt helen binnen de innerlijke wereld van je onderbewuste, in de taal van het onderbewuste, met innerlijke fantasie, beelden, verhalen, gedachten, symboliek, beweging, woorden, emoties en lichamelijke sensaties. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat alle innerlijke delen er mogen zijn, een positieve intentie hebben en nodig zijn om heel te worden. Psychosomatische klachten worden benaderd als de psycho-emotionele uiting van onverwerkte ervaringen. Je onderbewuste leert en weet intuïtief wat nodig is en geeft vorm aan je heling. Aan de hand van de praktische oefeningen in dit boek ga je hiermee aan de slag.

Nadat problemen of klachten op deze manier zijn aangepakt, maak je de stap naar de gewenste toekomst. Je heelt niet alleen je oude wonden en beperkende patronen, maar je zet ook een positieve ontwikkeling in gang naar geluk en gezondheid. Bij dit hele proces blijft je verstand, je hoger ontwikkelde brein, aan het stuur. Je redeneert je nare gevoelens niet weg, maar je geeft ze juist een plek. Hierdoor realiseer je daadwerkelijke heling en ontwikkeling naar meer liefde en

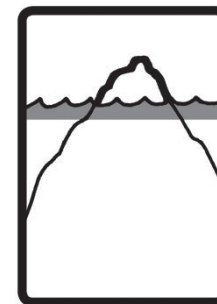


verbinding in je leven. Deze heling brengt je niet alleen meer welzijn en vitaliteit voor jezelf, maar werkt ook door naar je omgeving. Je voelt je beter en je kunt je meer open stellen voor anderen. Dit helpt je om gezondere relaties te onderhouden, die bijdragen aan je eigen geluk en dat van de mensen om je heen.

Wat is het onderbewuste?

Binnen deze methode gebruiken we de term 'onderbewuste'. In allerlei literatuur wordt hiervoor ook het woord 'onbewuste' gebruikt en staat voor alles wat wel in ons leeft maar waarvan we ons zelf niet bewust zijn. Het onderbewuste zoals wij dat gebruiken omvat ook de subtiele signalen of symboliek waarvan we ons wel bewust worden als we stil worden, in trance zijn of als we dromen. Deze beelden, geluiden en gevoelens begeven zich op de grens van bewust en onbewust. Soms gaat het om flarden van beelden, gebeurtenissen of kennis die in ons bewuste blijven hangen. Ze zijn gekoppeld aan andere onbewuste zaken en vormen een brug naar de rijke, veelzijdige wereld van het onderbewuste.

Het bewuste is een topje van de ijsberg en het onderbewuste bevindt zich 'onder water'. Het grijze gebied is het grensgebied tussen het bewuste en onderbewuste, waarvan we ons bewust kunnen worden en waar we mee kunnen communiceren. Hierdoor krijgen we toegang tot het onderbewuste, dat een grote hoeveelheid informatie herbergt.



Opbouw van dit boek

Dit boek is opgebouwd in twee delen. In het eerste deel gaan we onder andere in op de Triskelmethode, de globale werking van ons brein en op de invloed die stress heeft op onze mentale en fysieke gezondheid. Vervolgens geven we uitleg over de drie bewustzijnslagen.



In het tweede deel ga je aan de slag met de oefeningen om te zorgen voor emotionele balans, gezondheid en welzijn in je leven. Het helpt je om stap voor stap meer grip te krijgen op emotionele en lichamelijke klachten. Je pakt de problemen bij de emotionele bron aan en je wordt je eigen coach en als coach zit je aan het stuur van je leven.

In de bijlagen staan de verkorte versies van de oefeningen weergegeven die je ondersteunen als je aan de slag gaat. Voorwaarden voor het zelf werken met deze methode, zonder begeleiding van een coach of therapeut, is dat je voldoende 'ik-kracht' hebt en onderscheid kunt maken tussen de werkelijkheid in de alledaagse wereld en de werkelijkheid van je binnenwereld en je onderbewuste. Verder adviseren wij je om bij gezondheidsklachten ook altijd je huisarts te raadplegen.

Dit boek is niet geschreven voor specialisten, maar naast onze praktische ervaring baseren we onze benadering wel op de bevindingen van specialisten en wetenschappelijk onderzoek. Meer informatie ter verdieping staat schuingedrukt weergegeven. Op diverse plaatsen in de tekst verwijzen we ook naar literatuur die de mogelijkheid biedt om je verder in een specifiek onderwerp te verdiepen. Die verwijzingen zijn in de tekst opgenomen door tussen haakjes de naam van de auteur te noemen gevolgd door het jaartal van de publicatie. In het hoofdstuk Bibliografie aan het einde van dit boek staan de verdere details van de betreffende publicatie opgenomen. Ook is achter in het boek een verklarende woordenlijst opgenomen.

Uiteindelijk gaat het om het innerlijk ervaren van het effect van de oefeningen. Dat ervaren beschrijven we met behulp van woorden. Maar ook hier geldt dat we meer willen dan alleen rationeel begrijpen, want woorden zijn natuurlijk niet het ervaren zelf.



Deel 1

Kennismaking met de Triskelmethode

Elk theoretisch kader is niet dé verklaring maar een manier van verklaren van de werkelijkheid.

(Website Psychologenassociatie, België)

De Triskelmethode is vanuit de praktijk ontstaan. Wij begeleiden mensen met stressklachten, diepgaande emotionele problemen en (fysieke) gezondheidsklachten. De essentie van deze methode is transformatie van de onverwerkte zaken, integratie van de individuele delen binnen de persoonlijkheid en vervolgens zelf een nieuwe toekomst scheppen met heelheid en welzijn.

Transformatie

Transformatie betekent loskomen van een bepaalde vorm en overgaan naar een andere vorm. Dat gebeurt telkens wanneer een levend wezen zich aanpast aan nieuwe omstandigheden. Soms zijn de omstandigheden al lang veranderd, maar hebben we ons nog niet aangepast. Transformatie binnen de Triskelmethode betekent dat niet goed verwerkte ervaringen uit het verleden verwerkt worden en een andere uitingsvorm krijgen. De herinnering zelf verandert niet, maar wel de beleving ervan, samen met de overtuigingen die eraan vastgekoppeld zijn.

Emotionele wonden ofwel trauma's kun je zien als een vastzittende knoop, waardoor je niet in staat bent flexibel te reageren en je dus niet vrij bent. De transformatie zit hem in het losmaken van de knoop, zodat er meer beweging mogelijk is. Letterlijk, in de zin van stroming van energie in het lichaam. Maar ook de psychische energie komt vrij, waardoor er meer keuzemogelijkheden ontstaan en er ruimte ontstaat voor verandering en groei. Belemmerende patronen worden getransformeerd, omgezet, in bekrachtigende patronen. Dat kan zijn door te leren anders te kijken naar gebeurtenissen waar je



gevoelig voor bent. Bijvoorbeeld als je contact opneemt met iemand en je krijgt geen reactie. Je kunt daar dan de betekenis aan geven dat die persoon jou niet mag of dat je niet zo belangrijk bent. Je zou ook kunnen denken dat hij of zij misschien druk bezig is met andere zaken. Zodra je de gedachten die bij je opkomen om kunt zetten, verandert ook je gevoel. En als logisch vervolg daarop verandert ook je gedrag.

Subjectieve ervaringen en de betekenissen die je aan gebeurtenissen geeft, kun je herprogrammeren (transformeren) met hulpbronnen. Stel, je voelt je onzeker in een bepaalde situatie en je roept dan een beleving van veiligheid op (een bepaalde situatie waarin je je veilig voelde). Dan zorgt dat ervoor dat je je anders gaat voelen: de knoop die je misschien voelt in je maag verdwijnt, maar ook de starheid in je denken verandert. Je krijgt een andere overtuiging over jezelf en van daaruit kun je anders reageren. Zo kunnen we in ons voelen, denken en doen, transformeren naar patronen die ons leven verrijken.

Integratie

Integratie is verwant aan het woord 'integer', dat uit het Latijn komt en 'heel', 'volledig' betekent. Integratie staat voor heelwording, in die zin dat al onze kanten er mogen zijn en een geaccepteerd onderdeel vormen van wie we zijn. Integratie gaat over verbinding maken met de delen van onszelf die we hadden weggestopt, omdat we denken dat ze slecht zijn, bang zijn ervoor te worden afgewezen door anderen of te ongemakkelijk en vervelend aanvoelen. Soms hebben we deze delen van ons zover weggestopt dat we ze zelf niet meer kennen. We moeten ons eerst van die delen (met hun emoties) bewust worden om verder te kunnen. Wij gaan ervan uit dat alle delen een positieve intentie hebben en een plek verdienen binnen onze persoonlijkheid, dus ook de verborgen delen en ervaringen die nu tot innerlijke conflicten leiden. Integratie betekent het met elkaar verbinden van de verschillende delen tot een harmonieus samenwerkend geheel.



Scheppen

Het helen van psychische en emotionele wonden doen we in de diepere bewustzijnslagen en werkt door naar ons lichamelijke welzijn. We gebruiken de principes uit de quantumfysica om welzijn en gezondheid te creëren in je leven, met liefde voor jezelf, je relaties en omgeving. Daarbij wordt de kracht van gedachten en intenties ingezet. Stress en oorzaken van emotionele problemen en lichamelijke klachten worden aangepakt. We richten ons hierbij uitsluitend op de psychische en emotionele factoren van lichamelijke klachten. Wanneer de bron zich op psycho-emotioneel vlak bevindt, kunnen de lichamelijke klachten verdwijnen door het zelfherstellende vermogen van het lichaam.

Klachten die al succesvol zijn behandeld met de Triskelmethode zijn:

Emotionele klachten, zoals:

- * onverwerkte emoties, trauma's
- * onzekerheid, twijfel, laag zelfbeeld
- * relatieverslaving en andere afhankelijkheidsproblematiek
- * angsten, paniekaanvallen, dwangmatig gedrag, overdreven neiging naar controle
- * stressgerelateerde klachten

Gezondheidsklachten, zoals:

- * hoofdpijn, migraine
- * overspannenheid, vermoeidheid, burn-out, slaapstoornissen
- * gespannen spieren; rugpijn, nekpijn etc.
- * duizelingen
- * astma, kortademigheid
- * hartkloppingen
- * allergieën
- * eczeem, huidklachten
- * maag- en darmklachten
- * fibromyalgie



Schrijf eens op welke klachten jij ervaart in je leven.

Noteer:

-
-
-

De symboliek van de triskel

De triskel is een symbool uit de Keltische cultuur, maar wordt ook veel in oudere culturen gevonden, zoals de Griekse cultuur en Aziatische culturen. Met zijn driebenige vorm vertegenwoordigt het symbool ook de cijfermystiek van het getal drie, dat staat voor dynamiek en ontwikkeling.

De triskel staat daarmee ook symbool voor ons drievoudige brein (MacLean, 1990), namelijk het reptielenbrein, het zoogdierenbrein (het emotionele brein) en het menselijk brein (de neo-cortex, het jongste deel van ons brein waar onder andere onze rationele en creatieve vermogens zijn ondergebracht). Ook omvat het onze drie bewustzijnslagen (Mindell, 2004) van de consensus-realiteit (de realiteit waar we overeenstemming over hebben), het onderbewuste (waar onze subjectieve ervaringen zijn opgeslagen), en de quantumlaag van het bewustzijn (het niveau van de allerkleinste, elementaire deeltjes).

Binnen onze methode staat Triskel voor: 'Tr' voor transformatie, 'I' voor integratie en 'S' voor scheppen of sturen. Het woordje 'Kel' staat bij ons voor 'gewelf' en is symbool voor de verbinding van de drie breinen en bewustzijnslagen.

Holistisch principe

Wij gaan uit van het holistische principe dat lichaam en geest een geheel vormen. De term holistisch is afgeleid van het Griekse woord



'holon' dat 'het geheel' betekent. Volgens het holistische principe hangt alles met elkaar samen en het is daarom belangrijk om ook altijd naar het geheel te kijken, niet alleen naar de delen. Dit holistische uitgangspunt werd in het verleden niet als vanzelfsprekend aanvaard door invloedrijke denkers en wetenschappers. Een van hen was de Franse filosoof en wiskundige René Descartes (1596-1650). Hij verdeelde de wereld in twee van elkaar gescheiden gebieden, materie en geest. De materie werd zielloos en het oplossen van problemen een rationeel proces. Ook volgens de klassieke natuurkunde functioneert het universum en alles wat zich daarin bevindt als een soort mechanisch horloge dat, nadat het 'opgewonden' is, vanzelf loopt. De wereld is voorspelbaar en er is in dit wereldbeeld geen ruimte voor toeval en de invloed van de geest op materie. Er geldt een strikt beeld van oorzaak en gevolg. Alle verschijnselen hebben een eenduidige oorzaak en het oplossen van grote problemen vindt plaats door het oplossen van de deelp Problemen waarin dit uiteenvalt. Dit wereldbeeld heeft lange tijd de wetenschap gedomineerd en ons veel inzichten en vooruitgang opgeleverd, maar het blijkt bij nader inzien niet het volledige verhaal te zijn (Grün & Grün, 2016).

De ontdekkingen van de quantumfysica zetten dit wereldbeeld op zijn kop. De strikte wetten van oorzaak en gevolg blijken op het niveau van de allerkleinste deeltjes niet meer geldig te zijn. Er werden door wetenschappers ontdekkingen gedaan die ons voorstellingsvermogen bijna te boven gaan. Het blijkt dat alles in feite energie is en dat deeltjes op afstand met elkaar kunnen 'communiceren'!

Het lichaam is meer dan een machine

Ook in de westerse medische wetenschap heerste lange tijd een beeld van het lichaam als een complexe mechanische en chemische 'machine'. Voor het verhelpen van ziekten moest worden vastgesteld welk onderdeel van het lichaam ziek was en dat onderdeel werd dan behandeld of vervangen. De laatste decennia zijn er echter steeds meer onderzoeken die aantonen dat lichaam en geest niet zo strikt gescheiden zijn, maar een samenhangend geheel vormen. Veel com-



plementaire behandelaars passen daarom een ‘holistische’ benadering toe. Er wordt gekeken naar het geheel en niet alleen maar naar ‘defecte onderdelen’.

Nieuwe ontwikkeling

Uit wetenschappelijk onderzoek komen steeds meer aanwijzingen naar voren over de invloed van onze geest op ons lichaam. Een voorbeeld is de nog jonge wetenschap die (klinische) psychoneuro-immunologie (kPNI) genoemd wordt. Deze bestudeert de wisselwerking tussen de psyche, het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Ook uit deze onderzoeken blijkt dat onze geest invloed heeft op het functioneren van ons lichaam, op ons immuunsysteem en daarmee op onze weerstand tegen en ons herstel van ziekten.

Wij beschouwen lichaam en geest als facetten van een geheel. Binnen deze visie betekent herstel dat je aan het geheel aandacht dient te besteden, zoals ook besloten ligt in het woord ‘heling’ of ‘heel-worden’. Dat lichaam en geest een geheel vormen kun je in het dagelijks leven ervaren. Bijvoorbeeld bij pijn richt je vanzelf je aandacht op de pijnlijke plek en als de pijn aanhoudt kan dat gemakkelijk je stemming beïnvloeden. Dit is een voorbeeld van hoe het lichaam de geest beïnvloedt. Het omgekeerde is ook het geval. Als je je slecht op je gemak voelt in een bepaalde omgeving, wordt dat zichtbaar in je lichaamshouding en zijn er bepaalde spieren die je bewust of onbewust aanspannen. Dit is een voorbeeld van hoe je geest je lichaam beïnvloedt.

Helaas is deze wisselwerking niet altijd zo duidelijk als in deze voorbeelden. Spanningen of emoties blijven soms langere tijd in je lichaam ‘hangen’ zonder dat je jezelf daarvan bewust bent. Op deze manier kunnen ze langere tijd invloed uitoefenen op je gezondheid en welbevinden en lichamelijke klachten veroorzaken of invloed uitoefenen op reeds bestaande lichamelijke klachten.



Emotionele lading

Wat bedoel ik met de onbewuste geest? Ik bedoel daarmee die plek achter in de geest, de bergruimte voor het leren. De onbewuste geest vormt een opslagplaats.

(Milton H. Erickson, Amerikaans psychiater en hypnotherapeut)

Onze hersenen zijn opgebouwd uit ongeveer 100 miljard neuronen die onderling met elkaar in verbinding staan en complexe netwerken vormen die razendsnel informatie met elkaar uitwisselen. Via deze netwerken worden nieuwe ervaringen in het heden opgeslagen en gekoppeld aan vergelijkbare ervaringen uit het verleden, inclusief de overtuigingen en emoties die toen zijn ontstaan: neutraal, positief of negatief.

Van emoties in het verleden die goed verwerkt zijn ‘weten’ we dat het om een herinnering gaat. Ik herinner mij bijvoorbeeld hoe verdrietig ik was toen mijn lievelingshuisdier overleed. Ik kan het verdriet zelfs nu nog voelen, maar ik weet dat het een herinnering uit het verleden is. Het was toen en daar.

Emoties die niet goed verwerkt zijn blijven, meestal onbewust, invloed uitoefenen op ons leven en welzijn omdat ze als het ware ‘niet voltooid’ zijn. Er is dan sprake van ‘emotionele lading’, die via de hierboven genoemde koppelingen in de hersenen geactiveerd wordt. Als dat gebeurt ervaren we de bijbehorende emotie, maar we beseffen niet dat de oorzaak ervan in het verleden ligt. Een gebeurtenis waardoor emotionele lading geactiveerd wordt noemen we een trigger. Een trigger is dus niet de oorzaak van de emotie, maar een *aanleiding* voor het *activeren* van emotionele lading.

De hefboom in je binnenste

Met een hefboom kun je met een kleine kracht een groot effect veroorzaken. Zo kan een kleine gebeurtenis aanleiding zijn voor



een heftige reactie. De emotionele lading kan ervoor zorgen dat we uit balans raken, heftiger reageren dan past bij de gebeurtenis, niet meer goed kunnen nadenken en gedrag vertonen dat bij een vroeger ontwikkelingsstadium behoort. De daarmee samenhangende veranderingen in ons lichaam zijn meetbaar en vaak ook zichtbaar.

Het fenomeen van emotionele lading doet zich niet alleen voor bij belangrijke gebeurtenissen die je leven ingrijpend kunnen veranderen, zoals het verlies van een dierbare, een scheiding of het verlies van je baan. Maar eigenlijk kan het ook zomaar ineens opkomen, ook bij kleine voorvallen. Er is een prikkel die een associatie met een eerdere gebeurtenis oproept en de bijbehorende emotie komt omhoog. Dat kan soms al de toon zijn waarop iets wordt gezegd of het gebruik van een bepaald woord. Je zou bijvoorbeeld een klusje doen in huis en je partner zegt tegen je: 'Heb je het al af?' En je merkt dat je daar, eigenlijk onverwacht, geïrriteerd op reageert. Misschien hoor je in zijn woorden kritiek en geef je betekenissen aan zijn woorden in de trant van 'Je bent wel langzaam' of 'Je doet het niet goed genoeg' en misschien ook wel 'Je bent niet goed genoeg'. Omdat je de pijn die samengaat met deze overtuigingen, die nu geraakt worden, niet wilt voelen, wil je jezelf beschermen en reageer je verwijtend of hul je jezelf in stilzwijgen.

De trigger kan dus iets kleins zijn maar de emoties van een ingrijpende pijnlijke ervaring oproepen, zoals een gedachte dat het je toch niet gaat lukken. Je wordt hels omdat je computer vastloopt terwijl je nog een document moet maken of een mail de deur uit wilt hebben. Mensen hoor je wel eens zeggen dat ze de computer uit het raam willen gooien. Het is natuurlijk vervelend als je niet kunt doen wat je van plan was, maar als je reageert alsof je leven in elkaar stort, panikerig wordt en niet meer goed kunt nadenken is er sprake van emotionele lading. Je bekijkt de gebeurtenissen in het hier en nu met een sterk gekleurde bril en je neemt niet meer helder waar. Emotionele lading kan zich ook uiten doordat je merkt dat je op slot



gaat, je terugtrekt of een masker opzet. Dan voel je misschien juist helemaal geen emotie; je verhardt en neemt afstand, een beetje als een robot.

Wanneer reageerde jij nogal heftig op een situatie of op een manier die je niet goed begrijpt van jezelf? Waarbij je jezelf, achteraf bezien, afvraagt of het misschien wat overdreven was?

Noteer:

-
-
-

Ook kleine trauma's doen pijn

Je hoeft geen levensbedreigende gebeurtenissen te hebben meegemaakt of grote emotionele trauma's te hebben opgelopen om last te krijgen van emotionele lading. Veel van onze emotionele verwondingen komen uit onze vroege jeugd, op de leeftijd dat we situaties nog niet goed konden overzien, nog geen goed besef van tijd hadden en ons nog niet in anderen konden verplaatsen. De impact van voorvallen is dan veel groter. Toen we klein waren en nog volledig afhankelijk van onze ouders en verzorgers kon afwezigheid van hen zelfs doodsangst oproepen. Denk maar eens aan een baby die honger heeft en niet kan beredeneren dat zijn moeder wel gauw zal komen. De pure emotie slaat toe en hij begint te huilen. Of een peuter die zijn moeder even kwijt is en niet weet dat ze net om de hoek staat. Hij voelt zich volledig hulpeloos en alleen en raakt in paniek. En dezelfde hulpeloosheid of paniek kan weer worden opgeroepen als in je volwassen leven je partner weggaat, of als iemand die belangrijk voor je is zich letterlijk of figuurlijk van je afkeert, even geen tijd



heeft om te luisteren en andere dingen belangrijker lijkt te vinden. Het hoeft maar enigszins te lijken op (een deel van) je eerdere, nare ervaring en de oude emoties komen naar boven en sturen je vanuit je onderbewuste.

Een harnas voor de wonden

Zo lopen we vanaf het eerste prille begin van ons leven emotionele verwondingen op. Situaties die gepaard gaan met allerlei emoties laten sporen achter, vormen als het ware littekens in onze hersenen en ons lichaam. Met behulp van allerlei strategieën of overlevingsmechanismen leren we ermee om te gaan; we zorgen ervoor dat we de pijn niet hoeven te voelen en we creëren allerlei overtuigingen die ons op dat moment helpen, maar die in ons latere leven ons welzijn behoorlijk in de weg kunnen staan. We proberen ons te beschermen en stoppen emoties die te pijnlijk zijn weg achter een soort harnas, zodat de pijn niet meer gevoeld wordt. Sommige mensen gaan hier



hun hele leven mee door, het harnas gaat deel uitmaken van hun karakterstructuur. Mensen die willen groeien en hun harnas weer af willen leggen, komen dan ook oude pijn en oud verdriet tegen. De weg van de persoonlijke groei is een natte weg (tranen).

Het oudste deel van ons brein, ons emotionele en reptielenbrein, is het gedeelte van ons brein dat voortdurend onze situatie beoordeelt, ons motiveert tot acties en verbindingen legt tussen herinneringen, emoties en voor ons belangrijke relaties. Als dit gedeelte van ons brein niet goed is aangepast aan onze huidige situatie en daardoor, vanwege ervaringen vanuit het verleden, te sterk reageert, dan levert dat stress op in ons leven. Deze gebrekkige aanpassing kan ontstaan door pijnlijke ervaringen die in het verleden hebben plaatsgevonden en niet goed verwerkt zijn. Door triggers in het hier en nu worden ze onbewust weer opgeroepen en veroorzaken emoties of spanningen. De overlevingsmechanismen met hun vaste patronen treden in wer-



king en zo blijven de ervaringen uit het verleden ons gevoelsleven en gedrag bepalen, ook al zijn er jaren voorbij gegaan. Om daadwerkelijk te helen gaat het erom het emotionele brein te herprogrammeren, zodat het wordt afgestemd op het heden en we adequaat kunnen reageren.

Waar kun jij niet goed tegen?

Welke soort aanleidingen of triggers raken jou?

Noteer:

-
-
-

De robot in onszelf

Veel patronen (openvolgingen van gedachten, emoties, gedrag) helpen ons om te (over)leven. Als je vroeger gepest werd, heb je nu bijvoorbeeld geleerd om jezelf niet te veel te laten opvallen. Je voelt je niet op je gemak in groepen mensen, bijvoorbeeld op feestjes. Je bent bang dat als je iets zegt iedereen op je let en dat ze je wel stom zullen vinden. Daarom zeg je maar niet zo veel en vertel je jezelf dat je niet zo van feestjes houdt en misschien ook nog wel dat mensen toch wel oppervlakkig zijn. Dat kan zo doorgaan met allerlei gedachten, gevoelens en gedragingen, die je telkens herhaalt in vergelijkbare situaties op ongeveer dezelfde manier. Ze helpen je om je te beschermen tegen de pijn van het pesten en de afwijzing van vroeger. Het harnas wat je jezelf hebt aangemeten, maakt je tot een robot; je reageert automatisch zodra er op die ene speciale knop wordt gedrukt waar het zeer doet.