

Ik ben van gisteren

Ziekte, een echo uit het verleden?

Tessa Gottschal

Er is geen ziekte van het lichaam waarbij de geest niet betrokken is

Socrates, ± 450 AC

Dit boek is mede mogelijk gemaakt door de moed en openheid van mijn cliënten. Ik mocht meekijken in hun wereld. Een wereld vaak gevuld met pijn en verdriet. Bij het zien hoe ieder daarmee omgaat dwingt het bewondering af hoe de psyche wegen vindt om het ondraaglijke draaglijk te maken.

1. Introductie	8
- Is ziekte nodig?	
- West en Oost	
- Oosterse psychologie	
2. Opbouw van de hoofdstukken	14
3. Van Freud naar de 21e eeuw	15
- Het ontstaan van de psychische structuur	
- Van psychische structuur naar de psychische ziektestadia	
4. Weerstand	21
- Kenmerken van weerstand	
- De relatie tussen weerstand en afweermechanismen	
- Het aanpakken van weerstand	
- Weerstand is nooit alleen	
- Casus van de zakenman	
5. Afweer	27
- Een tweedeling in afweermechanismen	
- Van dyade naar triade	
- Kenmerken van primitieve afweermechanismen	
- Hoofdkenmerk van primitieve afweermechanismen	
6. Primitieve afweermechanismen	33
- Welke afweermechanismen vallen onder de primitieve afweermechanismen	
- Splitsing	
- Ontkenning	
- Affect-isolatie	
- (Primitief) idealiseren	
- Omnipotentie	
- Ageren	
- Somatiseren	
- Hulp-afwijzend-klagen	
- Ongedaan maken	
- Devalueren	
- Passieve agressie	
- Sexualiseren	
7. Rijpe afweermechanismen	49
- Verdringing	
- Vermijden	
- Rationaliseren	
- Intellectualiseren	
- Spiritualiseren	
- Verplaatsing	
- Omkering	
- Reactieformatie	
- Sublimatie en transformatie	
- Altruïsme	
- Anticiperen	
- Humor	
- Projectie	
- Oefenen met alle afweermechanismen	
8. Combinatie van afweermechanismen	66
- Casus van Bas	
- Samenvatting rijpe en onrijpe afweermechanismen	
- Wat betekent dit in de praktijk?	

- Individueel energieverlies verminderen, bij primitieve en rijpe afweer

9. Projectie	75
10. Overdracht	77
- Twee soorten overdracht	
11. Overdracht in de 21 eeuw	80
- De kenmerken van overdracht	
12. Tegenoverdracht.	84
- Herkennen van tegenoverdracht	
- Het belang van overdracht en tegenoverdracht	
13. Energetische overdracht: trekken en duwen	89
- Polarisatie	
- Casus	
- 'Trek'-energie	
- Casus	
- 'Duw'-energie	
- Casus	
- Afbeelding 6 Overzicht levensgebieden van de chakra's gecombineerd met voorbeelden zoals een energetische duet zich zou kunnen uiten.	
14. Afstemmen	98
- Hindernissen bij fase 1: het opzoeken	
- Hindernissen bij fase 2: het laten meevoeren	
- Hindernissen bij fase 3: het afkoppelen	
- De worsteling met overdracht en tegenoverdracht	
15. Energetisch uit overdracht blijven, beïnvloeding van het proces door energetische oefeningen	101
- Neutraliteits-oefeningen	
- Het verlagen van de weerstand en verhogen van de neutraliteit	
- De zee als parameter	
- Een speelse oefening voor tweetallen	
- Loskoppelingsoefeningen	
- Loskoppelingsoefening 'De zilveren buis'	
- Loskoppelingsoefening 'De gekleurde lemniscaat'	
16. Doorwerken	108
- Casus	
- Doorwerken energetisch ondersteunen	
- Hartchakra activeren	

DEEL II

17. De chakra's	115
- Chakra's, aura's, energie. Wat is het, wat stelt het voor?	
- Afbeelding 7 Locatieschema van de chakra's	
- Afbeelding 8 Levensgebieden van de chakra's	
- Afbeelding 9 Voorb. van lichamelijke gevolgen van onevenwichtig ontwikkelde chakra's	
- Afbeelding 10 Emotionele symptomen van de chakra's	
- Afbeelding 11 Chakra voedsel met een lage en een hoge energie-frequentie	
- Afbeelding 12 Producten met een energieverlagende resp. verhogende werking	
- Afbeelding 13 Basiskleuren van de chakra's en hun genezende kleuren	
- Verbindingen tussen de chakra's onderling	
- Aura en auralagen	
- Het verleden speelt mee	
- Aura's lezen	
18. Wortel- en basischakra: de twee eerste chakra's	128
- Lichamelijke verzorging	

- Zelfbehoud
- Discipline, agressie en aanvaarding
- Macht, kracht en machtsmisbruik
- Seksualiteit
- Geworteld kunnen zijn
- Overgang
- Casus van Robert
- Robert's dagmenu geanalyseerd op effecten op de bloedsuikerspiegel
- Afbeelding 14 Negatieve en positieve uitingen van de twee eerste chakra's

19. Het tweede -sacrale- chakra 144

- Emotie of gevoel
- Voelen is een argument
- Fijngevoeligheid
- Flexibiliteit en meevoelendheid
- Bevestigingsbehoefte
- Omgaan met tegenstrijdigheden
- Differentiatie aanbrenge
- Casus: een vakantie in Rome
- Perfectie en gerichte vitaliteit
- Casussen van Pieter en Albert
- Seksualiteit: de twee eerste chakra's en het tweede chakra
- (On-)vruchtbaarheid
- Identificatie met je man of vrouw zijn
- Psychische vervuiling: echt vet of inbeelding?
- Gevoel voor harmonie
- Casus van Peter
- Afbeelding 15 Negatieve en positieve uitingen van het tweede chakra

20. Het derde -solaris- chakra 161

- het Id, Ego en Superego
- Ego en identificatie
- Methodisch denken
- Vrijdenken
- Wilskracht en macht
- Motivatie en aandacht vragen
- (Spijs-)verteren en omzetten
- Eten of voeden?
- Vormgeving en structuur, de zoute en zoete hypoglycaemiecliënt
- Energiemanagement en éénpuntigheid
- De grootte van iemand's aura
- Oefeningen
- Aura-inbraak
- Casus van Henk
- Afbeelding 16 Negatieve en positieve uitingen van het derde chakra

21. Het vierde -hart- chakra 179

- Gevoel en emotie
- Weerstand en hechting
- Eenheidsbeleving
- Liefde voor anderen
- Liefde voor alles wat leeft
- Liefde en relaties
- Berouw
- Mededogen en tederheid
- Contact met cliënten
- Veranderen, weerstand en lijdensdruk
- Afbeelding 17 Negatieve en positieve uitingen van het hartchakra

22. Het vijfde -keel- chakra 190

- Een brok in je keel
- Communicatie en expressie

- Waarheid horen
- De innerlijke roeping
- Stemmen horen
- Creativiteit
- Luisteren
- Casus van Eveline
- Afbeelding 18 Negatieve en positieve uitingen van het keelchakra

23. Het zesde -voorhoofds- chakra	198
<ul style="list-style-type: none"> - Inzicht en intuïtie - Overzicht - Band met het derde chakra - Visie - Casus van Patricia - Afbeelding 19 Negatieve en positieve uitingen van het voorhoofdschakra 	
24. Het zevende -kruin- chakra	204
<ul style="list-style-type: none"> - Geloof in de wrekende god - Geloof - Overgave aan een natuurlijke geboorte - Ziel en geest - Hogere Zelf - Contact met het Hogere Zelf - Bevrijding en loslaten - Casus van Dirk - Afbeelding 20 Negatieve en positieve uitingen van het kruinchakra 	
25. Voordelen van psychotherapie en chakrathapie: mijn persoonlijke ervaringen	212
<ul style="list-style-type: none"> - Combinatietherapie - Weerstand energetisch begeleiden - Ervaringen van cliënten - Samenwerking met collega's - Casus van Carolien 	

DEEL III

26. Een nieuw ziektemodel	219
<ul style="list-style-type: none"> - De ziektestadia van dr. Reckeweg - Afbeelding 21 Ziektestadia volgens dr. Reckeweg - Uitscheidingsfase - Ontstekingsfase - Verslakkingsfase - Verzadigingsfase - Degeneratiefase - Ontwrichtingsfase 	
27. Psychische ziektestadia	223
<ul style="list-style-type: none"> - Afbeelding 22 Psychische ziektestadia nul t/m zes - Algemene toelichting op de psychische ziektestadia - Stadium nul - Eerste stadium - Tweede stadium - Derde stadium - Vierde tot en met zesde stadium - Samenvatting 	
28. Alles tezamen: Chakrapsychologie, afweermechanismen en ziektestadia	229
<ul style="list-style-type: none"> - Casus meervoudige problematiek - Casus enkelvoudige problematiek 	
29. Psychisch reinigen	232
<ul style="list-style-type: none"> - Hulp bij de psychische ziektestadia 	

- Psychisch speurwerk: twee fasen
- Leuk bedacht
- Naar het toneel
- Casus met Maria
- Wie heeft welk afweermechanisme?
- Meer gevoelsdifferentiatie
- Casus van Ans en haar onnipotentie
- Casus van Ellen en haar vicieuze cirkel
- Schematische weergave van weerstand en afweer

30. Voeding voor de chakra's	245
31. Fysiek reinigen	247
- Uitgebreide kenmerken 1e en 2e ziektestadia	
- Algemene adviezen	
- Meditatie	
- Muziek	
- Geuren	
- Ademhaling	
- Ayurvedische voedingsadviezen	
Slotwoord	254
Bijlage 1. Effecten van meditatie	255
Bijlage 2. Zesfasentabel van dr. Reckeweg	256
Bijlage 3. Overzicht over het werk en leven van dr. Reckeweg	257
Bijlage 4. Polarisatie: Yin en Yang	258
Bijlage 5. Reïncarnatie?	259
Bijlage 6. Healingaanwijzingen voor de cliënt	260
Literatuuropgave	261

1. Introductie

Is ziekte nodig?

Wie weet is het niet zozeer van belang dát we ziekte overwinnen, als wat ziekte ons dwingt te integreren? Als we kijken naar ziekte als een verzamelplaats van alles van onszelf dat onbekend is, onvertrouwd, onbepaald, ongedifferentieerd, ongeoorloofd of niet erkend dan kán dit een verklaring zijn. Als dit zo is, dan lijkt het zinvol om na te gaan wat de symbolische betekenis van ziekte, beperking of tegenslag kan zijn. Dankzij de kennis van de psychologie en psychiatrie weten we een ding zeker: de psyche bewandelt de meest wonderlijke wegen om zijn boodschap aan de bewoner van lichaam en geest te geven. Waarom dan niet ook ziekte bekijken als een indringende communicatiepoging? Stel dat iemand deze poging verstaat en voor de volle honderd procent geneest. Er zijn mensen waarvan we weten dat ze 'wonderwel' genezen. Stel dat dit lukt, dan kunnen hierin misschien antwoorden liggen waarom de ene mens weet te genezen en de ander niet.

Wat mij opvalt na achttien jaar in de natuurgeneeskundige praktijk is dat diegenen die tijdens hun genezingsproces álle factoren erbij betrekken een betere kans op herstel maken. Ik doel dan op factoren zoals fysieke, mentale, emotionele en geestelijke aangrijpingspunten. Overlijden ze ten lange leste toch dan valt op dat hun overlijden opmerkelijk vreedzaam is. Door deze ervaringen kom ik tot de volgende vragen: kan het zijn dat ziekte ontstaat doordat we belangrijke elementen in ons leven proberen over te slaan? Komen deze elementen via de omweg van ziekte terug om alsnog te worden geïntegreerd? Hij of zij die zo 'wonderwel' geneest, maakt die net een grotere

Kan het zijn dat ziekte ontstaat doordat wij belangrijke elementen in ons leven trachten over te slaan. Dat via de omweg van ziekte deze elementen naar ons terugkomen om alsnog geïntegreerd te worden?

stap in zijn bewustwording?

Ik vroeg me daardoor af waar er een verbinding gemaakt kan worden tussen de psyche en het lichaam. Júist wanneer het lichaam het laat afweten. Bij deze vraag inspireerde mij het gedachtegoed van dr. Reckeweg¹ (zie meer hierover vanaf hoofdstuk 26) en de analytische zienswijze. *Naar mijn indruk ligt in de samenvoeging van deze twee stromingen met die van de chakra-psychologie de kans om een verbinding tussen lichaam en psyche zichtbaar en concreet te maken.* De chakra-psychologie kan mogelijk een brug zijn tussen die twee zienswijzen omdat deze zijn uitingen kent op zowel het fysieke als het psychische vlak. Het kent ook hulpmiddelen zoals meditatie die op beide gebieden werkt. Bij de chakra-psychologie en natuurgeneeskundige benadering is het niet vreemd lichaam en geest als een geheel te zien. Boeken als 'Zin van ziek zijn' en 'Je kunt je leven helen' zijn bijna standaardwerken in natuurgeneeskundige opleidingen. Zo ook het werk van dr. Reckeweg. Een arts die na lang onderzoek tot de opvatting kwam dat ziekten een karakteristiek verloop hebben. Zijns zienswijze inspireerde mij tot de veronderstelling of niet eenzelfde denkmodel voor de psyche gesteld kan worden. Deze gedachte kwam bij me terug naarmate ik meer kennis van de psycho-analyse kreeg. Naast mijn belangstelling voor de chakra-psychologie speelt mijn interesse in psychotherapie. Binnen de vele psychotherapieën die er tegenwoordig zijn, merkte ik dat mijn aandacht het meeste uitging naar de psychoanalyse en zijn daarvan afgeleide psychoanalytische psychotherapieën. Ruim tien jaar geleden vertelde een docent hoe Freud in zijn laatste boek 'Das Unvollendetes' beschreef hoe hij trachtte de locatie te vinden waar de psychische energie het lichaam binnentreedt. Hij vond het niet, tot zijn teleurstelling. Prompt schoot het als een bliksemstraal door me heen: natuurlijk niet! Freud was op zoek naar een *fysieke* plaats. Even tastbaar als een arm, lever of zenuwstreng. Hij zou deze nooit vinden om de simpele reden dat een dergelijke plaats niet bestaat. De oosterse psychologie, de chakra-psychologie, kent deze plaatsen wel! Ze bestaan niet in het fysieke lichaam, maar in de fijnstoffelijke lichamen en worden omschreven als chakra's. De toegangspoorten van energie, ook wel vertaald als 'draaiende wielen'. Deze laatste vertaling van het Sanskriet woord 'chakra' duidt op de beweging, de continue veranderlijkheid die zich erin voordoet. Door eeuwenoude kennis van yogi's is bekend geraakt dat er meerdere plaatsen zijn waarin psychische energie het lichaam binnentreedt en verlaat. Deze plaatsen, de chakra's, liggen vóór het fysieke lichaam. Meestal zo'n 10 tot 15 cm ervoor.

Hoe mooi zou het zijn als die twee werelden -de Westerse en de Oosterse psychologie- tot elkaar konden komen. Freud was er zo dichtbij en wie weet zoeken meerderen naar de in- en uitgang van psychische energie. Net als vraag hoe psychische energie soms omgezet wordt in fysieke uitingsvormen, zoals

¹ Dr. Reckeweg, een homeopatisch arts die een zesfasentabel introduceerde. Met dit systeem is een indicatie voor de ernst van een ziekte en de ontwikkeling ervan vast te stellen. Tegelijkertijd is het een methodiek aan de hand waarvan een therapeutische prognose gesteld kan worden.

klachten, ziekten. Ik had mij jarenlang verdiept in de Oosterse chakra-psychologie en hier zag ik een mogelijkheid deze twee werelden dichter tot elkaar te brengen. Wie weet kan hiermee 'Das Unvollendetes' een stapje verder komen naar wat eens 'De voltooiing' kan heten van het mysterie hoe psychische energie zijn weg vindt in de mens. Misschien is het een nieuw raakvlak dat een verklaring geeft hoe en welke fysieke uitingen aan welke psychische uitingen gerelateerd zijn.

Mijn concept van de psychische ziektestadia biedt naar mijn idee een boeiende hypothese. Ik heb gemerkt dat zekere fysieke uitingvormen samenvallen met psychische en energetische onevenwichtigheden. De combinatie van suikerstofwisselingsproblemen, problemen met wilskracht en energetisch snel beïnvloedbaar zijn, is daar een voorbeeld van. Energetische psychologie maakt nu in mijn praktijk een even belangrijk deel uit als andere 'Westerse' gesprekstechnieken. Vooral de kennis vanuit de psychoanalyse over afweermechanismen, de relatie tussen weerstand, overdracht en tegenoverdracht zijn dagelijks zinvol.

West en Oost

Het verschil in aanpak van westerse of oosterse psychotherapie heeft veel te maken met wat in de betreffende culturen als belangrijk wordt gezien. Eerst beschrijf ik deze verschillen. Daarna ga ik in op een in- en uitgang van psychische energie en de effecten ervan. Het westen hecht aan individualiteit en individuele onafhankelijkheid. Een waarde die ertoe leidt dat zich een behoefte tot intellectuele benadering kan ontwikkelen. Het kunnen begrijpen is dan een hoog goed. Het oosten hecht aan gezamenlijkheid. Men is daar veel meer geneigd het ik ondergeschikt te maken aan het wij. Vandaar dat aanpassingsvermogen en volgzzaamheid daar belangrijker is. Dit verschil is terug te vinden in de therapie-aanpak.

De westerse psychologie maakt in beginsel gebruik van gesprekken als therapie. De inhoud van die gesprekken kan inzichtelijk zijn, adviserend, ondersteunend of gedragsmatig van aard. Net waarmee iemand het meest gebaat is. Ondanks dat de westerse psychologie gebruik maakt van diverse oefeningen is het hoofdbestanddeel praten. Soms leren praten, bedoeld als leren jezelf beter te uiten en constructiever met anderen te leren communiceren. De oosterse psychologie hecht weinig waarde aan gesprekstherapie. Althans in zijn oorsprong. Tegenwoordig raken ook daar de praattherapieën meer in zwang. De oorspronkelijke oosterse technieken liggen voornamelijk in diverse vormen van meditatie en in het corrigeren van een fysieke disbalans. Lichaamsoefeningen zoals we die onder meer uit de yoga kennen zijn daarvan een voorbeeld. 'Is het lichaam in balans, dan volgt de geest' is een van de oosterse uitgangspunten.

Een westerse psychotherapie die voornamelijk erop gericht is via inzicht tot een verandering te komen duurt relatief lang. Inzichtelijk werken is verhoudingsgewijs een traag proces. Het kost veel tijd voordat essentiële veranderingen zich op een diep niveau eigen zijn gemaakt. Vandaar dat bij westerse gesprekstherapieën de fase van doorwerken² (zie ook hoofdstuk 16) veelal de meest belangrijke en het tijdrovendst is. Freud zei het destijds al over 'zijn' therapie. Deze is slechts voor een relatief kleine groep mensen geschikt. Zijn therapie heeft simpelweg beperkingen. Dankzij deze ervaring van hem hebben anderen na hem andere methoden ontwikkeld. Mensen als Jung, Reich, Klein, Kernberg, Kohut, Minuchin, Palazolli, Linehin etc. hebben ervaringen opgebouwd met cliënten die níet met de freudiaanse therapie geholpen konden worden. Hun aanpak is compleet anders. Desondanks steunt de basis van hun therapie nog steeds op enkele aspecten die Freud destijds schetste. Voor dit boek is het meest wezenlijke daarvan *het gegeven dat een verandering bij ieder mens op een gegeven ogenblik verzet daartegen oproept*. In vaktermen heet dit weerstand en afweer. Hoé iemand met dat verzet omgaat is puur een kwestie van aanpak en voorkeur. Een keuze van welke vorm psychotherapie bij welke klacht en persoonlijkheidsstructuur past en een voorkeur van de therapeut welke therapievorm hem het meest aanspreekt en waarmee hij het best kan werken. Alle bijdragen van de 'grote' therapeuten na Freud zijn van onschatbare waarde voor het hedendaagse therapie-aanbod. Nog steeds worden belangrijke elementen aan psychotherapie toegevoegd. Het is een verheugende ontwikkeling dat de onderlinge verschillen in therapeutische aanpak minder als concurrentie worden gezien. De verschillen worden geleidelijk meer als aanvullingen en verrijking gezien. Dit komt allicht de cliënt ten goede. Het verhoogt het aanbod van verschillende soorten psychotherapie. Daarnaast biedt het therapeuten de mogelijkheid ook die cliënten te kunnen bijstaan die met oudere therapieën onvoldoende geholpen konden worden. Ondanks al deze goede ontwikkelingen blijven de peilers van de westerse therapie praten en de wens om te begrijpen. Dit staat scherp in contrast met de oude oostelijke werkwijze. De therapeuten werden daar vroeger meesters genoemd. Ze werkten niet met inzicht. Althans níet zoals de westerlingen dat deden. Zij gaven veel meer instructies die de leerling diende uit te voeren. Vaak zonder enige vorm van toelichting

² Doorwerken: het bewerken van die weerstanden en factoren die verhinderen dat iemand een duurzame en belangwekkende verandering doorvoert.

en vaak binnen een heel kort tijdsbestek. Deze houding zien we nog steeds terug bij traditionele oosterse therapeuten zoals ayurvedische artsen, Chinese acupuncturisten. Zij komen bijvoorbeeld de kamer in, waarin de cliënt al wacht. Zonder weinig woorden -soms zelfs geen!- voelt de arts hun pols. Hij zet eventueel zijn acupunctuurnaalden. Haalt ze na verloop van tijd weg en de cliënt kan vertrekken. Met op een briefje eventueel de recepten die hij moet gebruiken of leefinstructies die hij moet uitvoeren. Klaar. Van de cliënt wordt verwacht de instructies correct uit te voeren. Een voorbeeld van zo'n aanpak is het volgende verhaal. Een monnik komt bij een klooster. Hij wil graag verlichting bereiken. Na tijden heeft hij een korte ontmoeting met de meester. Deze spreekt kort met hem en geeft hem een mantra. Vervolgens stuurt hij hem naar de keuken om daar de kok te helpen. Jaar in jaar uit blijft hij daar. Met dezelfde mantra en het werk in de keuken. Trouw blijft hij doen wat de meester hem heeft opgedragen. Geleidelijk aan daagt hem waarom de meester hem alleen in de keuken tewerk stelt. Het reciteren van de mantra draagt daartoe bij. Uiteindelijk vindt hij mede daardoor volledige voldoening. Hij besluit in het klooster te blijven en daar zijn leven te slijten.

Dit was een voorbeeld uit een oud boek over de ervaringen van monniken in kloosters. Een heel ander voorbeeld heb ik zelf gezien. Tijdens een workshop over mantra's trof ik een westerse vrouw. Ze zal tussen de dertig en vijfendertig zijn geweest. Ze was zeer instabiel. Praatte onsamenhangend en gedroeg zich ronduit merkwaardig. Het leek alsof ze bij vlagen last had van wanen of andere vervormingen van de werkelijkheid. Ze was niet agressief. Ik hoorde dat ze arbeidsongeschikt was en al jaren deze mantraleraar volgde. Daarin was ze zeer trouw en in hoge mate volgzaam. Zij voerde trouw alle instructies van de leraar uit. Elk jaar gaf hij haar een nieuwe mantra. Zijn voedingsinstructies voerde ze nauwgezet uit. Twee jaar later zag ik haar weer. Aanmerkelijk stabiel. Drie jaar later trof ik haar wederom tijdens een workshop en weer was er duidelijk sprake van een verhoogde psychische stabiliteit. De veranderingen in haar waren opvallend. Ze kon normaal een gesprek voeren. Maakte niet langer een afwezige indruk. Fysiek was ze sterker geworden. Ze had zelfs werk gevonden. Kortom: verbluffende veranderingen en dat alleen op basis van mantra's, yoga-oefeningen en voeding. Nu is mijn ervaring dat wanneer je deze twee zo verschillende therapievormen combineert het gewenste therapiedoel efficiënter en minder moeizaam bereikt wordt. Hoe dat kan wordt in de komende hoofdstukken uitgewerkt.

Zowel de oosterse als westerse psychotherapie kennen goede resultaten. Voor de meeste westerlingen is de oude oosterse psychotherapie een soort onbegrijpelijke aanpak. Al leidt deze tot verandering en het loslaten van pijn. Het westen zal die verandering inzicht noemen en het oosten verlichting of bewustzijn. Dit boek beschrijft een opzet hoe deze zo verschillende wijzen van aanpak tot een eenheid gebracht kunnen worden. Voor een goede uitleg hoe ik dat doe is het noodzakelijk in te gaan op enkele theoretische achtergronden. Waar dat kan geef ik een toelichting waarom dat theoretische aspect belangrijk is en hoe dat in de praktijk tot uiting komt.

Hoe psychische energie in iemand kan komen en wat de effecten kunnen zijn, hoe een combinatie van westerse en oosterse benaderingswijze het makkelijker maakt deze dynamiek te volgen, dat is waar het in mijn opzet om draait. Wat niet wil zeggen dat ik op alles een antwoord heb. Toch hoop ik dat mijn ideeën en ervaringen de lezer stimuleert het fenomeen psychische energie in meerdere richtingen te volgen.

Oosterse psychologie

De chakra-psychologie geeft veranderingen in iemands psyche weer als veranderingen in het aura en in de chakra's. Maar bestaan chakra's, aura's en psychische energie echt? Vragen als wat is wat en wat neem ik waar leidde tot een fascinerende speurtocht. De grootste factor was dat bij iedere healing³ de vraag naar voren kwam 'Wat ik nu voel is dit mijn psychische energie of die van de cliënt en wat voel ik precies?' Vooral in de eerste jaren beleefde ik die vraagstelling intens. Door kritische zelfbeschouwing, diepgaand zelfonderzoek, gepaard gaand met veelvuldig collegiaal overleg en supervisie leerde ik gaandeweg dit duidelijker te onderscheiden.

Maar eerst: wat is een chakra?

In latere hoofdstukken staat uitgebreid wat een chakra is. Voor hier is voldoende te weten dat een chakra een sanskriet woord is, dat je kunt vertalen als een **bewegend** wiel. De toevoeging 'bewegend' is heel wezenlijk. Helderzienden kunnen die beweging zien en beschrijven het soms als een draaikolk van

³ Healing: Een energetische behandeling waarbij met magnetiserende, strijkachtige en draaiende bewegingen van de handen de chakra's worden beïnvloed. De handen bevinden zich zo'n 10 tot 15 cm boven het lichaam daar waar zich de chakra's bevinden.

energie of vortex. Deze draaikolk van energie ligt op verschillende plaatsen van het lichaam. Freud vroeg zich af, 'Waar komt toch psychische energie het lichaam in?'. Welnu, volgens de chakra-psychologie is dat in de chakra's. Er zijn meerdere chakra's, grotere en kleinere, verspreid over het lichaam. Ze liggen zo'n 10 tot 15 cm voor het lichaam. De meest grote en tevens bekende chakra's liggen aan de voorzijde van de romp en hebben een verbinding met de centrale wervelkolom. Ze lopen daar enigszins parallel aan. Voor velen zijn ze niet te zien. Gelukkig kan praktisch iedereen -zij het met enige oefening- ze voelen. De energie van een chakra kun je met je handen voelen. Het is te voelen als tintelend, koel of juist warm, zwaar of juist licht, klein of fors, pulserend etc.

We mogen niet vergeten dat een chakra de ingang én uitgang is van psychische energie. Op een enkel chakra na zit de ingang aan de voorzijde en de uitgang aan de achterzijde van de wervelkolom. De oosterse psychologie heeft eeuwen geleden ervaren dat ieder chakra zo zijn eigen werkingsgebieden heeft. Door een goede leefwijze, concentratie en oefeningen (zoals uit de yoga) is het mogelijk die werkingen op positieve wijze te beïnvloeden. Dit impliceert tegelijkertijd dat het mogelijk is de werkingen van een chakra negatief te beïnvloeden. Bij een klacht, geestelijk of lichamelijk, is er sprake van een verstoring in de doorstroming van die psychische energie. Het kan zijn dat er te weinig of te veel energie instroomt vergeleken met de uitstroom. Evengoed kan iemand een onder- of overfunctie in de energetische stroom binnen een chakra hebben. Het kan zijn dat de energiestroom van de verschillende chakra's niet op elkaar aansluit. Het kan ook zijn dat speciale verbindingen die chakra's met elkaar behoren te hebben niet goed genoeg zijn. Kortom, tal van mogelijkheden.

Om een idee te vormen wat de effecten van de energetische doorstroming zijn, kan het helpen de energie die op een chakra afkomt voor te stellen als verschillende rivierstromen. Daarbij is er sprake van een psychische energie, echter ook van fysieke energie. Psychische energie kan voorgesteld worden als een totaalsom van eigen gedachten, gevoelens, fantasieën, impulsen, driften, wensen, herinneringen en dergelijke. Het is goed te bedenken dat diezelfde energie maar dan van andere mensen ook op iemand afkomt en verwerkt moet worden. Fysieke energie kan voorgesteld worden als de effecten van etenswaren, medicatie, lichaamsbeweging,

weersinvloeden en dergelijke. Zo komen er dus meerdere stromen op een chakra af. Zoals echte rivieren bij samenkomst een extra werveling laten zien is dit ook het geval bij de energetische stromen die op de verschillende chakra's afkomen. Bovendien is direct duidelijk dat de nieuwe stroom niet een simpele optelsom is. Er is een compleet nieuwe stroom ontstaan. Het Hollandsch Diep is niet alleen de samenvoeging van de Bergse Maas en Waal. De Bergse Maas en de Waal veranderen elkaar door de samenvoeging. Precies hetzelfde gebeurt in een chakra.

Nu hangt het er maar net af hoe iemand die nieuwe stroom energie verwerkt. Kan hij alles wel verwerken? Verwerkt hij het op de juiste manier? Een onjuist verwerken kan verschillende gevolgen geven. Zoals we tegenwoordig ook in de natuur kunnen zien. Rivieren die buiten hun oevers treden tot ver in woonwijken, modderstromen e.d. Het kan zich uiten in een andere psychische energie, bijvoorbeeld psychische klachten. Het kan zich ook als lichamelijke energie uiten, in de vorm van fysieke klachten of stoornissen. Echter ook in beide! Mede daardoor houd ik een scherp oog op zowel fysieke uitingen én geestelijke uitingen.

Afbeelding 1 Locatieschema van de chakra's

Chakra	Locatie	Hormoonklieren ^{*1}	Lichaamsdelen ^{*1}
Eerste	perineum ^{*2}	bijnieren geslachtsklieren	skelet, dikke darm, benen, voeten, neus, tanden spieren, bindweefsel
Tweede	onderbuik	geslachtsklieren	geslachtsorganen, bloedsomloop, lymfen, nieren, blaas, urinewegen, tong, huid, speekselvorming
Derde	vlak boven navel	pancreas bijnieren	spierstelsel, spijsverteringsorganen, ogen
Vierde	borstbeen	thymus	longen, hart, armen, handen
Vijfde	keel	(bij)schildklieren	keel, mond, oren, stembanden
Zesde	voorhoofd	epifyse ^{*3}	ogen
Zevende	kruin	hypofyse hypothalamus	centraal zenuwstelsel, hersenschors

^{*1} Te lezen als die hormoonklieren en lichaamsdelen die het sterkst door dit chakra beïnvloed worden.

² Het perineum is het gebied tussen de uitwendige genitaliën en de anus. Bij de man achter het scrotum en bij de vrouw achter de vulva gelegen.

³ Er zijn chakrasystemen die de epifyse bij het zevende chakra plaatsen en de hypofyse bij het zesde. Vanuit de hormoonorganen bezien lijkt het mij logischer de epifyse bij het zesde chakra en de hypofyse bij het zevende chakra te plaatsen. Zo is bekend dat de epifyse zeer lichtgevoelig is, wat een aanwijzing kan zijn voor de verbinding met de ogen. Bij ochtendmeditaties wordt ook aanbevolen in het donker op te staan, bij voorkeur geen gebruik te maken van elektrisch licht en ervoor te waken niet in het licht te kijken.

Verder staat de hypofyse bekend als de meesterklier. Deze klier voert de regie over de andere hormoonklieren wat tot de stelling zou kunnen leiden dat het gerechtvaardigd is de hypofyse als de 'hoogste' klier te zien, passend bij het hoogste chakra.

Wanneer ik in de komende hoofdstukken schrijf over healing, dan wordt daarmee bedoeld het meestal via mijn handchakra's beïnvloeden van de chakra's van de cliënt. Heel belangrijk is als eerste dat ik de psychische energieën van de cliënt en mijzelf duidelijk scheidt. Soms kan alleen dat al een sterke verandering bij de cliënt op gang brengen. Bijvoorbeeld wanneer iemand opvallend de neiging heeft zijn psychische energie uit te laten stromen naar die van de ander, in dit geval naar mij. Dit staat beschreven in het voorbeeld over Annelies, zie casus 1. Vervolgens stimuleer ik ieder chakra die energiestromen te verwerken die van oorsprong tot dat chakra horen. Zie het voorbeeld van Joke in casus 2. Ik tracht de chakra's zo af te stellen dat ze allemaal nagenoeg even 'groot' zijn. Dat houdt niet alleen een zekere grootte qua opening, maar tevens dat de energieën van alle chakra's zoveel mogelijk dezelfde kwaliteit hebben. Bijvoorbeeld dat ze even snel stromen, even licht e.d. Dit zijn vooralsnog de belangrijkste veranderingen die ik energetisch bij iemand tijdens een healing tot stand breng. Verdere begeleiding kan bestaan uit energetische oefeningen of psychologische huiswerkopdrachten. Zie het voorbeeld van Marja in casus 3.

Zo komen in mijn behandeling beide psychologische zienswijzen samen en houd ik oog voor de verandering van psychische energie in een andere psychische energie, psychische energie in fysieke energie en fysieke energie in psychische energie. Dit boek is een pleidooi is steeds alert te zijn op de dynamische samenhang van geest en lichaam. Op te letten hoe beide constant op elkaar inwerken en beide van belang zijn om bij veranderingsprocessen te betrekken. Voordat ik de Oosterse en Westerse benaderingen samenvoeg behandel ik ze in de komende hoofdstukken eerst apart.

Afbeelding 2 Overzicht levensgebieden van de chakra's

Chakra	Verantwoordelijk voor	Voorbeelden
Eerste	het basale bestaan	<i>werkplek, huisvesting, basisveiligheid, financiën, lichamelijke verzorging, orde en netheid</i>
Tweede	het basale gevoelsleven	<i>in al zijn nuances van 'goed en kwaad', expressie van gevoelens, gevoelsmatige associaties</i>
Derde	de kennis(-vergaring)	<i>wijze van denken, kennisvergaring, wijze van omgaan met verkregen informatie, mentale gedachtenpatronen</i>
Vierde	het vermogen tot liefde	<i>in relaties (partner en vrienden), in zaken en op sociaal-maatschappelijk terrein</i>
Vijfde	de stem en woordkeus, de uitingwijze	<i>wat iemand zegt, hoe hij het zegt, spreekvolume, de klank van de stem, wat hij wel of niet hoort</i>
Zesde	de visies en inzichten	<i>geloofsystemen, denkmodellen</i>
Zevende	de autonomieit	<i>geloofsovertuiging</i>

Casus 2 Psychische energie onjuist verwerken

Joke heeft door verschillende omstandigheden thuis onvoldoende geleerd haar gevoel te uiten. Ze zegt daardoor niet openlijk wat ze ergens van denkt. Haar mening over willekeurig onderwerp houdt ze voor zich. Ze vindt het makkelijker zich aan te passen en de kleur van haar omgeving aan te nemen. Ze kleedt zich zoals haar moeder het wil. Doet een opleiding die haar vader juist vindt etc. Door zichzelf vaak weg te cijferen en de wensen van de omgeving voor te laten gaan is de oorspronkelijke verbinding tussen haar tweede en vijfde (keel-) chakra achtergebleven in ontwikkeling. Ze heeft daarvoor in de plaats een verbinding geprobeerd te leggen tussen het tweede en het zes (voorhoofds-) chakra. Dat werkt wel, maar niet echt lekker. Te vergelijken als spaghetti eten met een vork en een schaar, in plaats van met een vork en een lepel. Met de healing herstel ik de oorspronkelijke verbinding tussen het tweede en het vijfde chakra en leg de verbinding van het zesde naar het derde chakra, waar hij veel beter thuis is. Dit creëert in de eerste plaats meer rust bij Joke. De verbeterde verbindingen zorgen dat ze makkelijker kan waarnemen wat ze voelt én dat gevoel beter kan vasthouden. Ik leer haar later hoe ze die verbindingen zelf kan verstevigen.

Casus 3 Energetisch en psychisch huiswerk

Marja vertoont dwanghandelingen en eetstoornissen. Ze heeft de neiging haar energie op te trekken. Een gevolg daarvan is dat ze veel piekert en makkelijk angstig wordt. Dat maakt dat ze snel afglijdt in dwanghandelingen. In termen van afweermechanismen uitgedrukt past ze ageergedrag toe. Daarnaast is haar energie van de chakra's ongelijk verdeeld, wat ertoe bijdraagt dat ze chaotisch wordt. Ik besluit als eerste haar eerste chakra stabiel te maken. Dat doe ik met een healing. Als huiswerk adviseer ik haar in ieder geval bij het ontbijt iets van een eiwit te nemen. Bij voorkeur ook 's middags en 's avonds. De eerste zorg is dat ze de start van de dag steviger en stabiel begint. Daarmee voorkom ik dat ze zo makkelijk haar energie optrekt en kan ze meer greep krijgen op tal van angsten en allerlei dwanghandelingen waarmee ze deze tracht te bezweren. Registratie-opdrachten geven haar meer inzicht daarin en geven nieuwe aangrijpingspunten om dit te veranderen.

2. Opbouw van de hoofdstukken

Al ruim achttien jaar werk ik inmiddels in de natuurgeneeskunde. Een van de grondprincipes daarin is te trachten de mens in zijn totaal te bezien en te behandelen. Ook al richt zich de behandeling soms puur op lokale effecten, het blijft van belang die totaliteit in het oog te houden. Praktisch gezien komt dit erop neer dat per cliënt gekeken wordt naar de fysieke facetten, mentale, emotionele en geestelijke. Tijdens de consulten tast ik af in hoeverre een cliënt daarvoor openstaat. Soms betekent dit dat ik alleen maar fysiek behandel. Andere cliënten zijn daarentegen meer geïnteresseerd in een mentale of emotionele aanpak en amper in een lichamelijke begeleiding.

In het aanpakken van fysieke problemen trof me de toepassing van de theorie van de Dr. Reckeweg. Hierop wordt in de laatste hoofdstukken doorgegaan. Hier volstaat het om te vertellen dat dr. Reckeweg klachten en ziekten in zes stadia verdeelt. Het zevende kan als een ziektevrij stadium gezien worden. Vanuit deze stadia volgt een gerichte behandelingskoers. Zijn doordachte theorie deed bij mij de gedachte opkomen of het niet mogelijk zou zijn eenzelfde theorie toe te passen bij psychologische klachten en ziekten. Gedurende mijn zoektocht hoe deze psychologische ziektestadia eruit konden zien, vond ik de meeste houvast in een indeling van afweermechanismen. Diepgaande kennis hierover is bij uitstek het terrein van de psychoanalyse. Opnieuw kwam ik in aanraking met de psychoanalyse. Uitgebreide studie van de psycho-analyse bracht mij op het idee het Reckeweg-model uit te breiden met een psychologisch ziektemodel, eveneens ingedeeld in zes stadia. In het hoofdstuk 'Een nieuw ziektemodel?' wordt dit verder uitgewerkt.

Het eerste deel begint met de meer psychologische hoofdstukken vanaf het hoofdstuk 'Van Freud naar de 21e eeuw'. Hierin bespreek ik onder meer het fenomeen weerstand, diverse afweermechanismen en het onderscheid daarin tussen primitieve en meer volwassen afweermechanismen. Het bestuderen van en werken met de verschillende afweermechanismen leidt automatisch tot een van de meeste boeiende fenomenen: overdracht. Tegelijkertijd het fenomeen wat het dichtst de chakra-psychologie nadert. In de hoofdstukken 'Projectie'⁴, 'Overdracht'⁵ en 'Tegenoverdracht'⁶ worden de kenmerken daarvan uitgediept. Een apart hoofdstuk wordt gewijd aan Energetische overdracht. De normale overdracht, maar nu gezien vanuit de kant van de chakrapsvychologie. In het hoofdstuk Afstemmen beschrijf ik op welke wijze energetisch waarnemen gaat. Het eindigt met suggesties om energetisch los te komen uit overdrachtsverschijnselen. Zowel wat daaronder verstaan wordt in de gebruikelijke psychotherapieën als vanuit de energetische kant. Kortom vanuit een westerse en oosterse benaderingswijze.

Waarom kan overdracht zo goed de Westerse en Oosterse psychologie met elkaar verbinden? Het registreren van overdracht vergt oplettendheid, kennis en vooral *een verfijnd gevoel* ervoor. Dit gevoelsmatig waarnemen is een instrument dat voortdurend verfijnd kan worden. Of dit instrument gebruikt wordt voor het registreren van afweermechanismen, overdracht of voor chakra's en aura's verschilt niet veel van elkaar. Wat vooral verschilt is de terminologie. De chakrapsvychologie beschrijft psychische energie bijvoorbeeld in termen van veranderingen in het aura als dun, zwaar, hard. Het voelen van een wijziging in iemand's voetchakra's als hij angstig wordt is niet veel moeilijker dan voelen hoe achter een charmante glimlach passieve agressie ligt. Of hoe achter een welgemeende advies de afweer omnipotentie schuilt. Het is precies dit terrein van gevoelsmatig waarnemen waar beide werelden volgens mij tot elkaar kunnen komen. De gevoelsmatige waarneming van weerstand en afweermechanismen is een belangrijk therapeutisch instrument. Voor het energetisch ervaren van overdracht en van chakra's geldt hetzelfde.

Men is bezig apparatuur te ontwikkelen om de verfijnde energiefrequenties van de chakra's en aura's te registreren. Tot die tijd is niettemin het enige instrument het menselijk vermogen tot gevoelsmatig waarnemen. Daar zijn we als mens toch ver mee gekomen, misschien ligt hier een nieuwe mogelijkheid om daarmee te werken.

⁴ Projectie: het ontkennen van ongewenst gedrag, gevoelens of gedachten toebehorend tot jezelf en het toeschrijven daarvan aan een ander. De ander is bijvoorbeeld jaloers, jijzelf niet.

⁵Overdracht: Het beleven van gevoelens, gedachten, fantasieën, driften en afweermechanismen uit het verleden die op een persoon in het heden geprojecteerd worden. .

⁶Tegenoverdracht: Hetzelfde als overdracht, behalve dat het nu partij B is die op partij A zijn verleden projecteert. In therapie kan tegenoverdracht ook betekenen dat de therapeut zich gaat gedragen zoals de projectie van de cliënt verwacht. Hij wordt zo als het ware een van personen uit het verleden van de cliënt met dat specifieke gedrag, gevoel etc. dat ooit tegen de cliënt geuit heeft.

Het tweede deel begint met algemene wetenswaardigheden over de chakra-psychologie. Daarna beschrijf ik diverse kwaliteiten en problematieken van het eerste, tweede, derde, vierde, vijfde, zesde en zevende chakra. Het hoofdstuk over het derde chakra is nogal uitgebreid. De reden daarin ligt dat hier het zogenaamde 'ego' in huist. Een voertuig zonder welke het niet lukt de persoonlijkheid goed neer te zetten. Ieder hoofdstuk bevat een casusbespreking van een moment in de therapie waarin het betreffende chakra extra aandacht nodig heeft of nadrukkelijker naar voren komt. Alle casusbesprekingen zijn aan de praktijk ontleend. De uitgebreidere casussen heb ik van tevoren aan de cliënten voorgelegd en worden met hun toestemming gepubliceerd. In enkele gevallen hebben we de teksten aangepast zodat herkenning wordt voorkomen. Deel twee eindigt met het hoofdstuk Voordelen van psychotherapie en chakra-psychologie; mijn persoonlijke ervaringen. Daarin beschrijf ik onder andere waaruit mijn behandelingen bestaan, hoe ik weerstand energetisch voel en hoe ik daarmee omga.

In het derde deel leg ik eerst uit wat het idee van dr. Reckeweg inhoudt, zijn zes ziektestadia, met een bespreking van elke fase. Daarna volgt mijn hypothese van zes psychologische ziektestadia en een toelichting op elke psychische fase. In het daaropvolgende hoofdstuk staat hoe ik de kennis van afweermechanismen, de zes psychologische ziektestadia, de chakra-psychologie en de zes lichamelijke ziektestadia tot een vloeiend en praktisch geheel vorm. De laatste drie hoofdstukken geven diverse suggesties hoe alle fronten geoptimaliseerd kunnen worden: Psychische reinigen, Voeding voor de chakra's en Fysiek reinigen.

Ik ben van gisteren

ziekte, een echo uit het verleden?

Tessa Gottschal

Er is bijna geen mens die niet in verzet komt wanneer hij geconfronteerd wordt met een situatie waarbij hij moet veranderen. Dat is een normale en gezonde reactie. Toch zijn er momenten dat zo'n verzet tegen verandering ten koste kan gaan van de fysieke of emotionele gezondheid. Het kost nu eenmaal psychische kracht om een verandering tegen te werken. De grondlegger van psychologie, Sigmund Freud is steeds geïnteresseerd geweest waar deze kracht, deze psychische energie het lichaam binnenkomt. Hij merkte ook op dat psychische energie vloeiend kan lopen of haperen.

Hij beschreef die haperingen en vatte die samen onder de noemer weerstand en afweermechanismen. Na hem hebben vele anderen het beschrijven daarvan verfijnd en uitgebreid en nieuwe beschrijvingen vinden nog steeds plaats. De chakrapсихologie geeft antwoord op de vraag waar psychische energie het lichaam binnenkomt. Deze psychologie, die uit het Oosten komt, onderzocht op eigen wijze hoe de menselijke geest werkt, wat geestelijke stabiliteit geeft en wat niet. Het heeft ook weerstand en afweermechanismen omschreven, alleen in andere termen.

In dit boek worden beide zienswijzen samengevoegd. Het beschrijft waar psychische energie het lichaam binnenkomt, hoe dat eruit ziet, hoe het tot gezondheid leidt of tot fysieke of emotionele klachten. Deze koppeling leidt tot twee voordelen. Gedragingen en klachten kunnen sneller herkend worden en in een breder perspectief geplaatst worden. Tegelijkertijd wordt duidelijker dat bepaalde emotionele en fysieke klachten tot een en dezelfde psychische energie horen. Dat bepaalde emotionele klachten qua psychische energie horen bij specifieke fysieke klachten en andersom. Daarmee wordt de uitspraak dat lichaam en geest een zijn in een praktisch daglicht gesteld, zeker door de vele praktische suggesties die gegeven worden.

Tessa Gottschal heeft een natuurgeneeskundige praktijk in Zuid-Scharwoude (N.H.). Chakrathapie en gesprekstechnieken zijn haar voornaamste werkgebieden. Onderdeel van haar opleidingen zijn onder meer een zesjaars-opleiding Healing en Selfhealing, meditatie trainingen, tal van bijscholingen bij het Rino (Nascholing en opleiding GGZ) en bij het Psychiatrisch Centrum Zon en Schild te Amersfoort met daarnaast vele jaren zelfeducatie.

Tureluur 8 1722 HG Zuid-Scharwoude