

Een nieuwe methodiek: Logosynthese

Logosynthese is een eenvoudige methodiek die gestoeld is op psychotherapie en energiepsychologie met een eeuwenoude kennis over verandering. De methodiek hoort thuis in een goede hulpverlener-cliënt (coach-cliënt) relatie.

Logosynthese biedt ondersteuning bij het herstellen van de verbinding met ons diepste wezen om zo lijden te verlichten. Het identificeert de starre werelden (dissociaties) en laat ze verdwijnen waardoor er levensenergie vrij komt voor onze eigen levenstaak. Het brengt ons dicht bij onze essentie.

Op 12 en 13 november organiseerde Van Kempen Impuls op de mooie locatie 'Klasse' in Nijkerk de eerste training Logosynthese in Nederland.

Het waren twee bijzondere dagen! Een week later houdt het me nog bezig en heb ik bij één van mijn cliënten en bij mijzelf logosynthese 'toegepast'. Ik herken bij andere cliënten de momenten waarop ik logosynthese in zou kunnen zetten. Ik ben ongeduldig merk ik. Ik wil meer leren en meer oefenen met deskundige begeleiding en daarvoor waren de twee dagen te kort. Gelukkig is er een vervolg. Om echt practitioner te worden, kunnen er nog een aantal trainingdagen gevolgd worden.

In 2005 zette Willem Lammers logosynthese in de wereld. Inmiddels zijn er in Zwitserland en Canada een aantal psychologen en coaches getraind. In Nederland zijn wij de eerste groep psychologen, therapeuten en coaches die getraind wordt. Willem Lammers, de grondlegger, geeft de training en hij blijkt een boeiende, authentieke leermeester te zijn. Een leermeester waar ik nog wel even in de buurt wil blijven omdat ik veel van hem kan leren.

Tijdens de training adviseert hij ons om alle kennis die we vanuit andere stromingen en methodieken hebben te parkeren om zo vrijuit logosynthese te kunnen begrijpen. Hij daagt ons voortdurend uit niet terug te grijpen naar alle kennis die we al hebben maar slechts naar de vier thesen te kijken die ten grondslag liggen aan logosynthese. En die ga ik nu beschrijven.



1 Essentie en Lijden

Tijdens de training doen we een opdracht: 'Ga terug naar een moment waarin je het gevoel had dat alles klopte, een moment waar al je levensenergie volledig tot je beschikking stond'. Er komt bij iedereen wel een moment boven. De overeenkomsten in die momenten zijn te vangen in woorden als: hier en nu, tot je recht komen, flow, rust, stroom, blijheid. Als we ons zo voelen, hebben we contact met onze essentie. Dan voelen we de zin van ons bestaan, de reden waarom we hier op aarde zijn gekomen. In die momenten staat onze levensenergie volledig tot onze beschikking. Dan kunnen we doen wat we graag willen, dan voelen we ons vrij. We kennen ook allemaal de momenten of perioden waarop we ons niet verbonden voelen met onze levensenergie. Dan hebben we het gevoel geblokkeerd te zijn en afgesneden te zijn van wat we werkelijk willen. Dan voelen we pijn en dan is er lijden.

2 Afsplitsing en verinnerlijking

In ons bewustzijn hebben we allemaal afsplitsingen en verinnerlijkingen ofwel dissociaties en introjecties. **Dissociatie:** Stel ik ben klein en ik loop heel enthousiast naar mijn moeder omdat ik een tekening wil laten zien. Mijn moeder is in de keuken, druk om snel de maaltijd klaar te maken. Ze stuurt me boos de keuken uit. Ik ben klein en ik begrijp het niet en er is niemand die me helpt om het te begrijpen. Dat stukje van mijn bewustzijn dat pijn doet, splits ik af zodat ik de pijn niet voel. Dat is dissociatie.

Introject: Het afgesplitste deel (de pijn die ik voel) sla ik met een representatie (herinnering, beeld, stem, persoon) van de buitenwereld op. Een gedissocieerd deel vormt samen met een introject een starre onveranderlijke ervaringswereld. De energiestroom naar en van ons Zelf wordt onderbroken of is minder vrij. Introjecten hebben een functie, ze geven ons zekerheid. Zo ordenen we onze wereld en weten we wat er komt. Als we in ons latere leven een situatie tegenkomen die lijkt op de herinnering die we als introject hebben opgeslagen dan raakt dat aan de dissociatie. Dan voelen we opnieuw het blokkeren van onze vrije energie, dan voelen we de pijn.

3 Energie en ruimte

Afgesplitste delen en introjecten zijn constructies die bestaan uit energie. Het zijn energetische constructies die zich manifesteren in de ruimte. Het zijn meerdimensionale structuren. Afgesplitste delen, dissociaties, kunnen zich in het lichaam, ten dele daarbuiten of helemaal erbuiten bevinden. We slaan herinneringen op in de ruimte in ons en om ons heen. We doen dat in de vorm van concrete constructies uit energie. We reageren nog steeds op die constructies ook al nemen we die niet waar met onze zintuigen. Onze ouders, leraren, en ex-liefde kunnen die persoonlijke ruimte vullen. Iemand die aangereden is door een auto kan die auto in zijn persoonlijke ruimte hebben en nog steeds proberen die te ontwijken.

4 De werking van woorden

Woorden hebben een scheppend vermogen, een eigen manifesterend effect, dat verder gaat dan de inhoudelijke betekenis.

Een prachtig voorbeeld beschrijft Willem Lammers in zijn boek en in de sheets die hij gebruikt in de training:

Sarah heeft moeilijkheden als ze voor publiek piano moet spelen. Samen met de coach verkent ze het probleem en Sarah zegt: "Als ik piano speel, zie ik mezelf spelen en ik schiet in een kramp".

Ze krijgt een zin van de coach en herhaalt die zin:

"Ik neem alle energie, die in deze angst voor publiek spelen vastzit, terug naar de juiste plek in mezelf". De coach geeft haar even tijd en vraagt dan wat er gebeurt. Ze zegt: "Ik word wat rustiger".

Ze krijgt een nieuwe zin en herhaalt die: "Ik neem al mijn energie uit de persoon die naar me kijkt als ik piano speel, terug naar de juiste plek in mezelf". Na enige tijd zegt ze dat ze verdrietig wordt en niet meer kan spelen.

Dan krijgt ze een nieuwe zin en herhaalt die: "Ik verwijder de rest van de energie van de persoon die naar me kijkt als ik piano speel, uit mijn persoonlijke ruimte en stuur het naar een plek waar het thuis hoort".

Dan wordt het stil. Ze zegt: "Ik speel muziek en geen noten".

Zo gaat logosynthese. De cliënt ervaart dat hij niet goed functioneert en voelt pijn (these 2). Door het uitspreken van zinnen (these 4) neemt hij zijn eigen energie uit de starre wereld terug en leidt haar naar het Zelf en verwijdert overgebleven resten van de starre wereld uit zijn lichaam en uit zijn persoonlijke ruimte (these 3). Daardoor krijgt hij meer ruimte om te doen wat hij graag wil, de dingen die bij hem horen (these 1).

Ik ben benieuwd naar het vervolg. Ik houd nauwlettend mijn eigen ervaringen en de ervaringen van mijn cliënten in de gaten. Het voorbeeld van Sarah is op dit moment voor mij de metafoor voor de werking van logosynthese. Van noten spelen naar muziek maken. Ik word blij van muziek!

Meer informatie over logosynthese:

<http://www.vankempenimpuls.nl:80/Opleidingen/Logosynthese>

Peta Twijnstra

www.petatwijnstra-coaching.nl