



# Regressietherapie

**Voluit leven betekent eigen keuzes maken, je eigen weg gaan, vrij zijn, je niet constant afvragen wat anderen van je denken, je niet schuldig voelen. Voluit leven is heerlijk.**

**H**elaas voelen velen zich niet vrij om hun eigen leven te leven, zijn veel mensen onzeker, hebben last van negatieve gedachten en/of kunnen niet hun eigen grenzen aangeven. Zo leven gaat vaak samen met gevoelens van angst, verdriet en boosheid. De druk in onze samenleving in combinatie met onzekerheid en perfectionisme leiden al te makkelijk tot overspannenheid en eenzaamheid.

## **Doorbreken patronen**

Vaak zijn het overlevingspatronen van vroeger. Ooit waren ze heel functioneel, maar nu werken ze tegen je. Je doorbreekt ze door allereerst je bewust te worden van wat er allemaal in je omgaat als je bang, verdrietig of boos bent. Lichaam en geest zijn één. Door dus ook te voelen hoe je lichaam zich voelt als jij je schuldig, onzeker of afgevoelen voelt. Niet door het weg te drukken, drinken of slikken. Dat kan even helpen, maar op de lange termijn lost het je probleem niet op. Je blijft onder die deken zitten, je blijft je aanpassen en niet voluit leven.

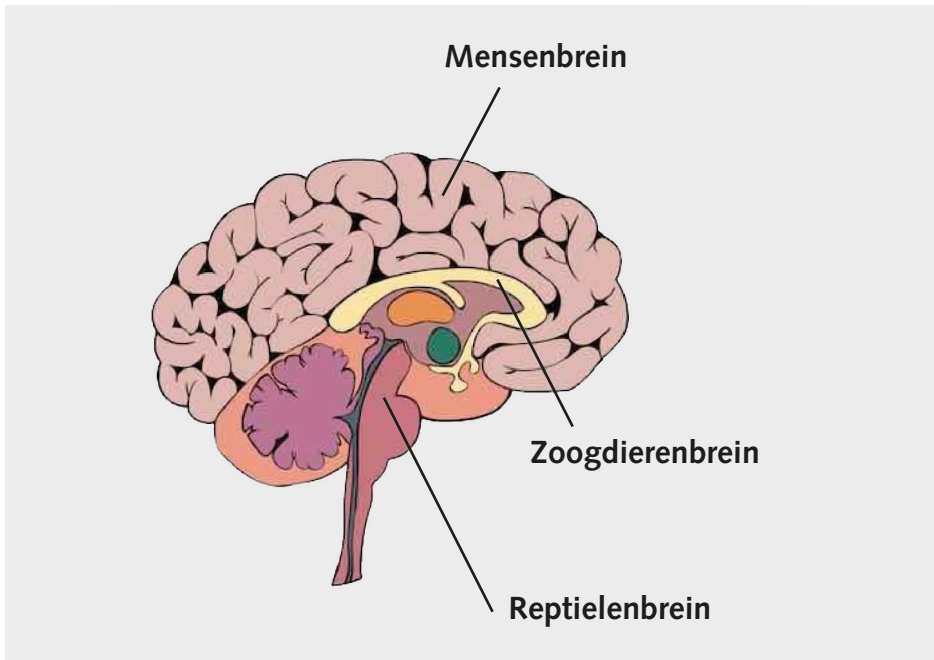
Stel dat je erachter kan komen wie jij werkelijk bent, wat jij nu echt wilt en dat je

jezelf toestemming zou kunnen geven om voluit in je eigen kracht te gaan staan. Hoe heerlijk zou dat zijn? Dat kan! Je hebt het allemaal in je. Niet alleen de negatieve gedachten, de pijn, de boosheid, de angsten. Ook de oplossing zit in jou. En je kunt daarbij. Alles waar jij last van hebt, heeft een oorzaak. Die oorzaak kun je opzoeken en transformeren, zodat je kunt gaan leven in plaats van overleven.

## **Trauma als oorzaak**

Als er ooit iets is gebeurd dat je niet kon verwerken, spreken we van een trauma. Een traumatische situatie waarin jij machteloos was, kan vele vormen hebben: scheiding, dood, pesten, ongeluk, mishandeling, misbruik, ontslag, enz. Misschien kun je het je niet voorstellen dat iets wat jaren geleden gebeurde, nu nog invloed op je heeft. Dat je door een oud trauma nu soms opeens uit je slof schiet of veel te hard werkt, bang bent om te vliegen, groepen mensen mijdt, slecht tegen harde geluiden kunt, slecht slaapt, last hebt van nachtmerries, confrontaties uit de weg gaat, enz. Toch is dat vaak zo.

Het kan zijn dat je wel weet dat je pijnlijke gebeurtenissen hebt meegemaakt, maar daar nooit over hebt kunnen praten. Het kan ook zijn dat je er wel over hebt gesproken met hulpverleners, maar dat daarmee je problemen niet over zijn. Ten slotte kan het zelfs zo zijn dat er zaken zijn gebeurd, die je helemaal niet meer weet. Hoe kan dat?



### Vechten, vluchten, bevriezen

Simpel gezegd komt het erop neer dat moeder natuur ons beschermt tijdens een trauma. Als je niet kunt vechten of vluchten, is je laatste instinctieve optie te bevriezen. Je dissocieert en komt op afstand van je lichaam te staan. Je reptielenbrein schakelt je zoogdierenbrein uit, dus emoties worden niet gevoeld. Je bevriest. Dissociatie betekent dat ook je cortex, waarin o.a. je denk- en praatfuncties zitten, uitgeschakeld is. Dat is ten tijde van het trauma dus heel functioneel en bekend. In de volksmond zeggen we 'de tijd stond stil' en 'het was zo erg, er zijn geen woorden voor'.

Na afloop van het trauma verdwijnt langzaam de dissociatie en associeer je weer met je lichaam. Het lijkt voorbij. Je leven gaat langzaam verder en het trauma zakt wellicht weg. Maar je lichaam heeft het allemaal meegemaakt. Terwijl jij op afstand stond, werd alles gezien, gehoord, gevoeld door je lichaam. En je lichaam onthoudt alles. Jaren later kun je getriggerd worden,

waarop je lichaam reageert met stress-signalen: je hart gaat sneller, je ademhaling hoger, je spieren spannen zich aan en misschien word je zelfs duizelig of misselijk. Waarschijnlijk snap je niet waarom en leg je niet direct de link naar iets dat ooit is gebeurd. Die link leggen doe je namelijk met je cortex en zoals gezegd, was je cortex uitgeschakeld op dat traumatische moment. Je kunt er moedeloos van worden. Gedachten komen op als: 'Waarom doe ik dit? Ik weet dat ik het niet moet doen, ik wil het niet en toch doe ik het'. Begrip is één ding, maar het belangrijkste is natuurlijk dat je ervan af wilt. Vrij zijn, in je eigen kracht staan.

### Traumaverwerking

Gelukkig zijn er tegenwoordig vele therapievormen om je te helpen je trauma's te verwerken. Het is belangrijk dat je die therapievorm kiest die goed voelt voor jou. Aan de ene kant van het spectrum staan simpelweg de reguliere cognitieve therapieën, die een mentale ingang kiezen.

Aan de andere kant de (meestal complementaire) lichaamsgerichte therapieën.

Daar tussenin ligt regressietherapie. Regressie staat voor herbeleving van een oud trauma tot het einde, voorbij het punt van dissociatie. Herbeleving totdat lichaam en geest volledig ervaren dat het voorbij is en je weer veilig bent. Dan kun je ontspannen en word je niet meer getriggerd. In regressietherapie is je geest er volledig bij in de herbeleving. Zo houd je zelf de controle en vallen alle puzzelstukjes op hun plek en begrijp je waarom je deed wat je deed.

Tegelijkertijd worden de emoties van angst, verdriet en boosheid herbeleefd, gezien en erkend; daardoor ben je in staat ze los te laten. Als je met al je vezels ervaart dat jouw overleefgedrag niet meer nodig is, ontstaat in die veilige ruimte het gedrag dat echt bij jou hoort. Door in regressietherapie oude pijn en verdriet te ontladen, ont-dooi je de in je lichaam bevroren herinneringen en maak je de foute film af tot het einde, tot het weer veilig is. Uiteindelijk wordt de lichamelijke stress – die misschien wel jarenlang in je lichaam heeft gezeten – door jezelf fysiek losgewerkt totdat het lichaam ontspannen is.

Zo gaat regressietherapie direct naar de kern en transformeer je zelf jouw probleem. Na afloop voel je je opgelucht en bevrijd. Deze rust en ontspanning werkt door op lange termijn, waardoor je kunt gaan leven in verbinding met je gevoel. Regressietherapie omvat dus het mentale, het emotionele en het lichamelijke vlak. Bovendien kun je tijdens regressiesessies ook terecht komen in herbelevingen van trauma's ten tijde van je geboorte of daarvoor. Tijdens de zwangerschap hebben stresshormonen van de moeder zeker effect op de foetus, net als roken, alcohol- of drugsgebruik.

### Spiritualiteit

Tenzij je dat niet wilt, is het ook mogelijk dat er uit je onderbewuste spontaan ervaringen omhoog komen (niet gesuggereerd)

die je niet direct kunt plaatsen. In de regressietherapie nemen we deze transpersoonlijke of spirituele ervaringen serieus. Het doorwerken van deze bijzondere ervaringen is uitermate bevrijdend. Naast dat het je probleem oplost, geeft het je een heel persoonlijke ervaring van de grotere werkelijkheid van tijd, ruimte en plaats die je met je denkvermogen niet kunt benaderen.

### Voor wie?

Regressietherapie is voor iedereen geschikt die in staat is de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven te dragen, gemotiveerd is om zelf zijn probleem op te lossen en geen last heeft van ernstige psychiatrische stoornissen of een alcohol- of drugsverslaving.

### Ook bij SOLK

Omdat we er in regressietherapie vanuit gaan dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, is deze therapie niet alleen geschikt om te werken aan psychische problemen. Je kunt met regressietherapie ook prima werken aan psychosomatische of Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK; 30-50% van de huisartspatiënten krijgt deze diagnose).

Het lichaam herinnert zich alles wat jij ooit hebt meegemaakt. Alle ooit ervaren gedachten, gevoelens, geuren en geluiden zijn ergens in je lichaam opgeslagen. Traumatische gebeurtenissen leiden tot psychische blokkades, negatieve gedachten en overtuigingen, angsten, vastzittend verdriet en veel spanning. Als de stress maar lang genoeg duurt, gaat het lichaam signalen geven. 'Als je lichaam fluistert, luister dan, anders gaat het schreeuwen.' Het lichaam reageert dan met spanning, pijn in hoofd, nek, schouders, rug of buik. Ook duizeligheid, misselijkheid, hartkloppingen en benauwd zijn, komt veel voor. Allemaal onbegrepen lichamelijke klachten en heel vermoeiend. SOLK-klachten kunnen chronisch worden en resulteren in eindeloos bezoek aan artsen en therapeuten.

Eén van de belangrijkste experts op het gebied van de effecten van trauma op het

menselijk brein is Gordon Turnbull, psychiater bij de RAF in Engeland. Hij legt uit dat door een langdurig hoog adrenalinepeil, de spieren in het lichaam verkrampd raken:

*Het begint bij het hoofd, de reden waarom het slachtoffer wegens hoofdpijn bij een neuroloog terechtkomt; bij orthopedisch chirurgen met nek- en rugklachten; bij oogartsen met verminderd zicht; bij kno-artsen vanwege veranderde spraak en oorsuizen (omdat de spieren die de botjes in het middenoor bij elkaar houden onder invloed van adrenaline verkrampen); bij gastro-enterologen met allerlei klachten van slikproblemen tot prikkelbaredarmsyndroom; bij tandartsen met tandenknarsen en kaakpijn; bij urologen met blaasontsteking; bij gynaecologen omdat de eierstokken kunnen verkrampen; bij cardiologen met hartkloppingen, verhoogde hartslag en pijn op de borst; en bij longartsen met astma en hyperventilatie. PTSS (= posttraumatische stressstoornis; red.) kan alles beïnvloeden dat door een spier wordt aangestuurd, wat in feite bijna alles is in het menselijk lichaam\*.*

Je lichaam is een prachtig instrument en in de regressietherapie luisteren we naar wat je lichaam jou wil zeggen. Ook al klinkt het ongelooflijk, het is mogelijk om erachter te komen wat je lichaam je wil vertellen over niet verwerkte gebeurtenissen. Door deze gebeurtenissen alsnog te verwerken, ontspant je lichaam en heractiveer je het zelfherstellend vermogen van je lichaam. En het mooiste is: je doet het zelf; jij houdt dus de controle.

## Effectiviteit

**Gevoel m.b.t. de psychische klacht gestegen van**

**4,4 vóór therapie naar 7,1 erna**

Regressietherapie is een bewezen kortdurende effectieve therapie. Veel verzekeraars vergoeden het via de aanvullende verzeke-

ring, mits de therapeut voldoet aan de opleidingseisen. Het gemiddelde cijfer dat cliënten gaven tijdens een landelijk onderzoek was een 8,3. Het cijfer voor het effect op het gevoel van welbevinden, steeg van een 4,4 voor de therapie naar een 7,1 na de therapie. In het Tijdschrift voor Integrale Geneeskunde (Jaargang 35, nr. 3, 2020) Reguliere behandelmethoden lichten Prof. A.K. Groen en Ingrid Klooster het onderzoek naar de effectiviteit van regressietherapie toe. Zie: [www.regressietherapieharderwijk.nl/ervaringen/](http://www.regressietherapieharderwijk.nl/ervaringen/)

## Voorbeelden

Een 40-jarige man is uiterst gevoelig voor kritiek en reageert daar zeer boos op, hetgeen moeilijkheden oplevert met leidinggevend. Hij blijkt hoogsensitief te zijn en diep van binnen altijd het gevoel te hebben dat hij het niet goed doet. In enkele sessies wordt een klein jongetje bevrijd dat door een zeer kritische moeder is gaan denken dat hij het nooit goed kon doen. Het resultaat is dat hij in het hier en nu veel rustiger reageert op opmerkingen van zijn leidinggevende, hetgeen zijn loopbaan zeer ten goede komt.

Het lukt een 30-jarige vrouw niet om een destructieve relatie te beëindigen, omdat ze zich zo schuldig voelt. Ze ervaart in regressie dat haar schuldgevoel thuishoort bij het kleine meisje dat niet in staat was papa en mama bij elkaar te houden en is gaan denken dat het haar schuld was. In de sessie haalt de volwassene het kleine meisje uit de situatie waarin papa en mama stonden te schreeuwen, troost haar en legt haar uit dat zij er niets aan kon doen. Het kleine meisje ontdooit en gaat tenslotte weer spelen. Vervolgens ervaart ze helder wat haar nog bindt aan haar partner. Doordat ze niet meer geplaagd wordt door het oude schuldgevoel, is ze in staat de relatie te beëindigen.

## REGRESSIE STAAT VOOR HERBELEVING VAN EEN OUD TRAUMA TOT HET EINDE, VOORBIJ HET PUNT VAN DISSOCIATIE.

### Ontspannen

De natuur is een belangrijke hulpbron voor gespannen mensen.

Het is voor mij essentieel dat een cliënt na een sessie in alle rust het ervaren kan laten zakken in het lichaam.

Gelijk na een herbeleving in de auto stappen, is mijns inziens niet verantwoord.

Daarom kan iedereen na afloop nog lekker in de stoel achterover blijven liggen met uitzicht op de mandalatuin of, nog beter, lekker naar buiten gaan en op het gras, in de piramide of tussen de vele bloemen aarden en het lichaam nog verder ontspannen.

Ik hoop in dit artikel een beeld te hebben gegeven van de prachtige psychotherapeutische techniek regressietherapie.

### Ingrid Klooster

[www.regressietherapieharderwijk.nl](http://www.regressietherapieharderwijk.nl)

\* *Gordon Turnbull, Gevangen in je hoofd. Hoe verwerkt ons brein een trauma, hoofdstuk 18, lichaamsherinneringen, pag. 345.*

