



Traumaverwerking d.m.v. PLT biedt de mogelijkheid om onverwerkte gebeurtenissen te verwerken en weer de regie terug te krijgen over je leven.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat is traumaverwerking d.m.v. PLT	4
Wat is het uitgangspunt van PLT	5
Wanneer komen cliënten in therapie	6
Wat gebeurt er bij traumatisering	7
Hoe werkt PLT in de praktijk	9
Wat maakt PLT zo bijzonder	10
Het ontstaan van PLT	11
PLT als complementaire therapie	12

Inleiding

Het hele leven is een aaneenschakeling van ervaringen en gebeurtenissen.

We leven, leren, vallen en staan weer op.

Als het leven een paar keer harde klappen heeft uitgedeeld kan het gebeuren dat we ons levensgeluk kwijtraken.

In veel situaties vinden we weer de kracht om verder te gaan en komen we opnieuw in balans, maar soms wordt de weg naar levensgeluk een zoektocht.

Nare of traumatiserende gebeurtenissen kunnen ons zo uit evenwicht brengen, dat we anders naar onszelf en de wereld om ons heen gaan kijken. We leveren in aan plezier, vreugde en levensenergie en er kunnen problemen en/of klachten ontstaan.

Het verwerken van nare en traumatiserende gebeurtenissen is nodig om weer vanuit welbevinden en vitaliteit te kunnen leven.

Traumaverwerking d.m.v. Past Life Therapy biedt de mogelijkheid om de regie terug te krijgen over je leven.

Wat is Traumaverwerking d.m.v. PLT

Traumaverwerking d.m.v. PLT is vooral gericht op het verwerken van nare, schokkende gebeurtenissen of incidentele en chronische traumatisering

Deze therapievorm gaat er van uit dat onverwerkte incidentele en/of chronische traumatisering verantwoordelijk is voor het ontstaan van mentale, emotionele en lichamelijke problemen, klachten en/of aandoeningen.

De therapie richt zich op het opsporen en wegnemen van de oorzaken van deze lichamelijke klachten en/of problemen, waarna de client begeleid wordt in de verdere verwerking.

PLT gaat uit van een vierdimensionaal mensbeeld: naast de dimensies mentaal, emotioneel en lichamenlijk wordt ook de spirituele dimensie in de behandeling betrokken.

Op vierdimensionaal niveau worden onverwerkte trauma's opgespoord en doorgewerkt, waarbij de menselijke ziel een rol speelt.

PLT geeft erkenning aan de belevingswereld van de cliënt en gebruikt deze bij het opsporen van de oorzaken van ontstane problemen, klachten en/of aandoeningen.

Wat is het uitgangspunt van PLT

Bij PLT gaat men uit ván en werkt men mét het vierdimensionale mensbeeld (MELS):

- M= mentaal
- E= emotioneel
- L= lichamenlijk
- S= spiritueel

Spiritueel in het kader van PLT:

- 'Spiritueel' is verbonden met zingeving en heeft te maken met basisbehoeften waarin een keuzevrijheid zit.
- Daarnaast geeft de 'S' van 'MELS' zin en betekenis aan hetgeen de cliënt overkomen is.

De basisprincipes bij PLT zijn:

- Alle klachten en/of problemen vinden hun oorsprong is onverwerkte traumatiserende gebeurtenissen.
- Deze traumatiserende gebeurtenissen kunnen via de MEL-elementen snel worden opgespoord en herbeleefd.
- Er kan in alle herbelevingsgebieden gewerkt worden aan trauma's: conceptie, geboorte, zwangerschap en het persoonlijk-en prépersoonlijk leven.

Door deze herbeleving ontstaat inzicht en verwerking, met als resultaat vermindering of geheel herstel van klachten op mentaal, emotioneel én lichamenlijk vlak en het opnieuw ervaren van levensvreugde.

Wanneer komen cliënten in therapie voor traumaverwerking d.m.v. PLT

Mentale, emotionele en/of fysieke klachten t.g.v. onverwerkte trauma's zijn een indicatie voor traumaverwerking d.m.v. PLT.

Deze gebeurtenissen kunnen divers zijn o.a.:

- ongevallen
- ernstige ziekten of epidemieën
- overvallen/gewelddelicten
- mishandeling of getuige van mishandeling/geweld
- (seksueel) misbruik, aanranding of verkrachting
- natuurrampen
- oorlogssituaties

Ook situaties waarin sprake is van verlies kunnen als traumatiserend ervaren worden.

- verlies van een baan/huis
- verlies van een partner/familie/vrienden
- verlies van autonomie

Klachten die kunnen ontstaan hierdoor zijn o.a.:

- spontane herbelevingen/nachtmerries
- vermijdingsgedrag/ isolement
- irritatie/ kort lontje/ agressie
- gevoel van schuld, schande en schaamte
- negatief zelfbeeld, somberheid
- concentratieproblemen
- lichamelijke klachten en aandoeningen
- angsten, paniek, onrust, stress

Wat gebeurt er bij traumatisering

Schrik

- Men houdt onbewust even de adem in.
- Men wil ontsnappen aan het gevaar en aan de pijn en emotie. Er ontstaat een “NEE-reactie”.
- Met dit “NEE” dissocieert een deel van het bewustzijn.
- Dit gedissocieerd deel kan mentaal (M) en/of emotioneel (E) en/of lichamelijk (L) en/of spiritueel (S) zijn.
- Bij schrik komt adrenaline vrij. Het lichaam krijgt het signaal om onmiddellijk te reageren: vechten of vluchten of bevriezen.

Shock

- Shock ontstaat wanneer de schrik en de daardoor ontstane dissociatie blijft.
- Wanneer de gebeurtenis aanhoudt of opnieuw plaatsvindt dissocieert het bewustzijn opnieuw.
- Door dissociatie en een overdosis van adrenaline kan het lichaam niet meer adequaat reageren
- Alle systemen van de mens raken overbelast.
- Men kan geen onderscheid meer maken tussen ik- en de ander.

Delen van het bewustzijn – mentaal, emotioneel, lichamelijk en spiritueel raken in shock

Trauma

Doordat er bij shock dissociatie optreedt, is het onmogelijk om een trauma volledig mentaal, emotioneel, lichamelijk en spiritueel te verwerken.

Het dissociëren geeft op dat moment een reductie van angst, spanning en pijn, hetgeen weer als een bekrachtiging van het dissociëren fungeert. Wanneer de dissociatie blijft bestaan kunnen er nawerkingen ontstaan die zich manifesteren op psychisch en/of lichamelijk niveau.

Bij dissociatie verdwijnt de mogelijkheid tot filteren en kunnen woorden en gevoelens van anderen ongefilterd deel gaan uitmaken van de eigen beleving van de gebeurtenis. Dit wordt het internaliseren van omgevingsinvloeden genoemd.

Het uitblijven van externalisatie van omgevingsinvloeden zorgt ervoor dat een ervaring niet kan worden verwerkt, het opheffen van de dissociatie uitblijft en de nawerking hiervan zichtbaar wordt in symptomen.

Dit betekent dat de traumatiserende gebeurtenis onmogelijk 'afgemaakt' en verwerkt kan worden maar doorleeft als onderdeel van het onderbewuste. Er is een trauma en een blijvende verbroken verbinding met die traumatiserende gebeurtenis.

Hoe werkt PLT in de praktijk

- Een eerste therapiesessie begint met een uitgebreide intake waarin het probleem en/of de aandoening gespecificeerd wordt aan de hand van de mentale, (M) emotionele, (E) lichamelijke (L) elementen.
- Het te bereiken doel - het weer in je eigen kracht staan en levensvreugde ervaren - wordt op MELS (S=spiritualiteit/ zingeving) niveau gespecificeerd.
- Daarna worden de MEL-elementen die verbonden zijn met het probleem en/of aandoening samengevoegd.
- De therapeut laat de client deze MEL-elementen sterker maken.
- Vervolgens worden ze als ingang gebruikt naar het onverwerkte trauma.
- Zorgvuldig en stapje voor stapje wordt het trauma op MEL-niveau doorgewerkt. De traumatiserende gebeurtenis wordt een ervaring, een herinnering waar geen lading meer opzit.

Een herbelevingssessie duurt gemiddeld twee uur, waarna een nieuwe afspraak wordt gemaakt om in de daarop volgende sessie(s) verder te werken.

Het moment van afronding van een sessie of het therapeutisch proces wordt vaak ervaren als opluchting en vreugdevol.

Wat maakt PLT zo bijzonder

Past Life begint vandaag en gaat terug in de tijd. Door de specifieke intake bij PLT worden alle symptomen, die te maken hebben met onverwerkte trauma's op de levenslijn, zichtbaar. Ook de strategieën die de client inzet om uit de pijn te blijven en te overleven, worden duidelijk.

Symptomen bij de client zijn verbonden aan oneigenlijke, beperkende overtuigingen over zichzelf en de omgeving.

Symptomen komen mentaal, emotioneel, lichamelijk of spiritueel tot uiting.

PLT geeft erkenning aan de symptomen en belevingswereld van de client, en gebruikt deze om op MEL- niveau toegang te krijgen tot het onverwerkte trauma.

Door het trauma op deze niveaus opnieuw te herbeleven ontstaat:

- inzicht in de strategieën die ingezet zijn om uit de pijn te blijven en de samenhang tussen de symptomen en het trauma.
- inzicht in de wijze waarop een trauma doorwerkt in alle herbelevingsgebieden.
- inzicht in de zin en betekenis aan hetgeen de client overkomen is.
- een herstelde verbinding met levensenergie en levenskracht.

Kortom:

De client heeft de regie over het leven terug.

Het ontstaan van PLT

In Amerika was de psychiater Morris Netherton een pionier op het gebied van past-life-regression en één van de grondleggers van het Past Life Therapy Centre in Los Angeles.

In Nederland gaat men ervan uit dat o.a.de Zwitserse psychiater/psycholoog C.G. Jung de basis gelegd heeft voor de ontwikkeling van deze therapievorm. C.G. Jung veronderstelde dat het bewust worden van het onbewuste, genezend zou werken.

Deze therapievorm heeft zich de laatste 40 jaar in Nederland ontwikkeld tot een zelfstandige therapie met eigen modellen, begrippen, methoden en technieken.

Hans ten Dam, Rob Bontenbal en Ronald van der Maesen hebben hier een grote rol in gespeeld. Ronald van der Maesen promoveerde in 2006 op de door hem gedane vier effectonderzoeken van reïncarnatietherapie en de satisfactie van de cliënt. Rob Bontenbal e.a. hebben specifiek voor therapie geschikte inductie-, begeleidings-, integratie- en transformatiemethoden ontwikkeld.

Het team van de opleidingsinstituut RTNederland heeft deze methode verder ontwikkeld tot een post initiële Hbo-opleiding met als specialisatie traumaverwerking d.m.v. Past Life Therapy.

PLT als complementaire therapie

Diverse therapievormen, behandelingen en medicaties kunnen ertoe bijdragen dat de symptomen bij de cliënt/patiënt verminderen of verdwijnen. Echter, op het moment dat er een oud trauma opnieuw wordt aangeraakt -getriggerd- steken de symptomen weer de kop op. De overlevingsstrategieën die eerder succesvol waren ingezet, werken niet of nauwelijks meer.

De cliënt/patiënt kan dan samen of alleen met de medici/hulpverleners besluiten om de oorsprong van het trauma te gaan opzoeken en te gaan herbeleven via PLT.

Tijdens dit proces kunnen ook andere therapievormen, gezonde voeding, beweging en soms homeopathische middelen ingezet en/of gebruikt worden ter ondersteuning.

Pas op het moment dat een onverwerkt trauma mentaal, emotioneel en lichamelijk verwerkt is, kan men weer vanuit welbevinden, levenskracht en levensvreugde leven.

Informatie: Postinitiële Hbo opleiding tot specialist traumaverwerking d.m.v. PLT

info@rtnederland.nl

www.rtnederland.nl