

Boeken

De binnenwereld spreekt

De psychodynamiek van hypnotherapie, psychotherapie en Voice Dialogue

Jos Olgers

Ovw.training (2017) ISBN 9789463451420



“Misschien is transformatie wel het belangrijkste doel van, ook op langere termijn, effectieve therapie. Transformatie gaat dieper dan verandering, verandering duidt meestal op verandering van gedrag. Het doel van transformatie is dat de mens in balans komt met zijn essentie, emoties, lichaam, denken en de hem omringende wereld. Transformatie duidt op verandering van de binnenwereld, passend bij de essentie van de mens in het hier en nu. Dit houdt dan ook in dat hij zijn gedrag hierbij zal aanpassen. Om dit te bereiken is communicatie met de binnenwereld van de mens noodzakelijk. Bewustzijn, verantwoordelijkheid, actie en evaluatie zijn de basisvoorwaarden om te komen tot transformatie van de mens en zijn gedrag.”

Voor mij ligt een prachtig boek, nog in proefdruk weliswaar, het resultaat van noeste arbeid. De verschijning ervan heeft langer geduurd dan bij Olgers' twee eerdere boeken omdat dit boek gebaseerd is op: “een brede voorbereiding van begrijpen, zelf ervaren, processen doorgronden, toepassing en ervaring opdoen in de therapeutische praktijk, structuren begrijpen en onder woorden brengen, sparren en overdragen in lesgroepen”. Olgers spreekt met voldoening en trots over het resultaat. Hij beschouwt het boek bijna als een ‘therapeutisch testament’, maar ook als een essentiële kern die hij aan zijn kleinkinderen zou willen overdragen, zodat ze meer begrip over zichzelf, relaties en het leven kunnen krijgen.

De titel maakt het al duidelijk, de schrijver neemt je mee naar de wereld van gevoelens en emoties, met de nodige diepgang. Deze activeren immers de verborgen processen die bepalen hoe we ons voelen en hoe het met ons gaat. Daarmee staan deze psychodynamische processen niet alleen aan de basis van geluk, maar ook aan de basis van persoonlijke en relationele problemen. Dit boek wil een stem geven aan die onbewuste, verborgen processen binnen de mens, en de onzichtbare

processen die spelen tussen mensen onderling. Daarom is de inhoud ook niet specifiek bedoeld voor de hypnotherapeut maar voor ‘bewustzijnswerkers’ in het algemeen. Ook mensen die zijn uitgekeken op zelfhulpboeken, en die dieper willen ingaan op wat de mens drijft, kunnen een heel stuk verder komen met dit boek.

Dit is niet een boek wat je zomaar even diagonaal wegleest, het is dus geen leesboek. Maar in tegenstelling tot veel boeken over therapeutische methodieken is het ook geen receptenboek, terwijl er toch legio aanwijzingen voor therapeutische toepassing zijn beschreven. Het gaat hier steeds weer om de zoektocht naar binnen, naar de diepste drijfveren, en dit gaat veel verder dan gevoelens en emoties. Aan bod komt ook zicht op voorouderenergie; gesprekken met overleden dierbaren; hulp van imaginaire helpers of engelen, en dit alles geeft zicht op hoe het mogelijk is je met de ‘bron van je essentie’ te verbinden.

De inleiding geeft meteen de basis van dit boek aan: communicatie met de binnenwereld geeft de mens de mogelijkheid te transformeren, waardoor hij in harmonie en in balans komt met zijn hele essentie in het hier en nu. Dit transformatieproces loopt door vier belangrijke bouwstenen van de therapie: eigen verantwoordelijkheid; heling van oude wonden; inzicht in patronen en nieuwe doelen en nieuw gedrag. Deze bouwstenen zijn te herkennen door de hele tekst heen, in ieder hoofdstuk.

De opbouw is in 9 hoofdstukken. Het hoofdstuk: Gevoelens, het palet van de ziel, geeft veel inzicht in de hoofdemoties en legt het verschil tussen emoties en gevoelens uit. Olgers introduceert hier het begrip het gevoelsorkest, een mooie metafoer. Het volgende hoofdstuk, Deelpersoonlijkheden, geeft een zeer uitgebreide uitleg en beschrijft het therapeutisch belang van de deelaspecten volgens Jung en anderen. De Voice Dialogue komt aan bod, en het hoofdstuk eindigt met een verbatim sessie. Hoofdstuk 3 gaat over: Innerlijke kinderen en innerlijke ouders. Centraal staat de heling van het innerlijke kind, en ontplooiing van de essentie (de ziel) en de dynamiek met het leven zijn de doelen waar naar gewerkt wordt.

Verdere hoofdstukken zijn: Hechtingsproblematiek, Overlevingsmechanismen, Relaties en bindingspatronen, Heling van oude wonden en Associatietherapie. Hopelijk gaat deze indrukwekkende bron van kennis en ervaring, geschreven in onze eigen taal, zijn weg vinden naar vele therapeuten en belangstellenden. We kunnen er niet omheen!