



Bevrijding begint in de buik

Verbaas jij je ook over mensen die telkens weer op de verkeerde partners vallen? Die ondanks jarenlange psychologische hulp schadelijk gedrag blijven vertonen? Of heb je misschien zelf het gevoel vast te zitten in ongewenste patronen? Ronald Duchateau deed samen met andere therapeuten een opzienbarende ontdekking: problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon wanneer ze teruggebracht worden naar de plek waar ze vandaan komen: de buik

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

Alhoewel Emotieve Therapie ontstaan is uit de stroming van regressietherapie, staat ze tegenwoordig geheel op eigen benen. Cliënten die verwachten tijdens de negen sessies herhaaldelijk naar het verleden of zelfs naar vorige levens te worden begeleid, komen dan ook bedrogen uit. “Het therapeutisch proces vindt plaats in het hier en nu”, aldus medegrondlegger Ronald Duchateau. Met andere woorden: Emotieve Therapie belooft verwerking van pijn uit het verleden, zonder dat daarvoor herbeleving noodzakelijk is. Een zachte methodiek kortom, die cliënten verlost van oude klachten en lasten. En hen met een schone lei opnieuw laat beginnen. Waarbij voortaan keuzes op basis van innerlijke behoeften gemaakt kunnen worden, in plaats van vanuit angst, verdriet of boosheid.

TRIGGER VÓÓR HET DENKEN

Ze worden ladingen genoemd, de spanningen die zich als gevolg van mi- of meer traumatische ervaringen vastzetten in het lichaam. Na verloop van tijd veroorzaken ze lichamelijke klachten: een vastzittende nek, een stramme rug, een overgevoelige maag of een al te productieve blaas. Achter deze ladingen gaan overlevingsmechanismen schuil. Gedachten en gedragingen die bedoeld zijn om ons weg te houden van pijnlijke situaties of interacties, maar geleidelijk aan hun functie verliezen en in de vorm van beperkende patronen contraproductief worden. Wellicht herken je bij jezelf wel dergelijke patronen. Bijna iedereen heeft ze: jezel wegcijferen, negatief oordelen over jezelf, je afhankelijk opstellen of je overeten bij tegenslag. Maar herkenning is niet genoeg om je van de negatieve impact van doorgedraaide overlevingsmechanismen te bevrijden.

Dat komt omdat ze met de eerder genoemde ladingen verbonden zijn. Ronald: "Er is een energetische wet die stelt: 'De trigger van de lading gaat vóór het denken'. Dus: wanneer er iets gebeurt wat je bewust of onbewust aan onaangenaamheden uit het verleden doet denken, reageer je automatisch en direct. Je wilt wel anders, maar kunt eenvoudigweg niet. En je voornemen het een volgende keer anders te doen, blijkt zinloos. Net zoals de gesprekstherapie." Ronald spreekt uit eigen ervaring. Jarenlang worstelde hij op relationeel gebied. Tevergeefs wachtte hij op de terugkomst of herovering van exen. Totdat hij ontdekte waarom: "Bij mijn geboorte werd ik, nog voordat ik contact met mijn moeder had kunnen maken, in een couveuse geplaatst. Ik moest wachten op de liefde, die ik pas na hereniging met mijn moeder aan den lijve ervaren mocht. Deze dynamiek projecteerde ik in mijn latere leven op mijn relaties met vrouwen. Telkens weer wachtte ik, me bewust van de irrationaliteit ervan, op verloren liefdes. Dat mijn gevoelens niet met mijn gedachten overeenstemden, fascineerde me ondertussen. Die fascinatie bepaalde mijn latere studiekeuzes."

ONTDEKKING VAN HET GEVOELSCENTRUM

Ronald volgt de opleiding voor psychiatrisch verpleegkundige en duikt later in de reïncarnatietherapie. Hij studeert in 2000 af, maar raakt teleurgesteld over de kracht van de door hem bestudeerde therapievormen: "Herbeleving door regressie kan zeker probleemverlichtend werken. Toch blijft een deel van de klachten bestaan. Dat komt omdat de bron van alle problematiek, de lading zelf, niet aangeroerd wordt." Tijdens hun gezamenlijke zoektocht naar een snellere en een meer doeltreffende methode van heling, ontdekten Ronald en zijn collega's een plek in het lichaam van waaruit alle ladingen voortkomen: het gevoelscentrum in de buik. Het is de plek die je kunt voelen als je verliefd of zenuwachtig bent. Denk aan uitdrukkingen als vlinders in de buik en een onderbuikgevoel hebben. Pas na hun ontdekking lezen de therapeuten dat het gevoelscentrum, dat zich zo'n vijf tot zeven centimeter bij de navel naar binnen bevindt, in het verre verleden al als een energetisch knooppunt van jewelste bekend stond. In China sprak men van Tan Tien, in Japan van Hara. Moderne wetenschap bevestigt de importantie van het gebied: in het maag-darmkanaal blijken zo veel zenuwcellen te zitten, dat het door neurobiologen soms 'het tweede brein' wordt genoemd. Ronald: "We merkten dat wanneer we ladingen, ontstaan door trauma's of conditioneringen, naar dit gebied transporteerden, deze spontaan geneutraliseerd werden. Waardoor patronen in het dagelijks

leven kwamen te vervallen. De ontdekking van dit gevoelscentrum als therapeutische toepassing, heeft in dertien jaar geleid tot de ontwikkeling van snelwerkende therapeutische technieken."

STAMPVOETENDE MANAGER

Emotieve Therapie vormt, zo vertelt Ronald trots, een brug tussen regulier en alternatief. Het is ontdaan van alle eventuele vaagheden, volledig *evidence-based* en daardoor voor zowel de wetenschapper als de leek begrijpelijk. De therapie heeft, net als een goed verhaal, een kop, een start en een middenstuk. Deze vaste structuur is onderverdeeld in negen sessies, waarbij, na een lange intake, de focus tijdens de eerste drie ligt op onze basisafweermechanismen tegen ladingen, te weten angst, boosheid en verdriet. Ronald: "Als mensen in de stress schieten, reageren ze primair via één van deze drie basisemoties. Ze zijn dan in feite ontoerekeningsvatbaar. Het systeem neemt het van hen over en niet zelden belanden ze in kindstukken. Denk aan de manager die stampvoetend zijn zin wil doordrijven of het publiekelijk luid bekvechtende stelletje. Vaak schamen de betrokkenen zich achteraf en vragen ze zich af wat hen in 's hemelsnaam bezielde. Meer leed vindt plaats in stilte. Je kunt beter het ziekenhuis ingeslagen worden dan dat je dertig jaar lang in je hoofd de mantra 'ik ben niet waardevol' opdreunt. Geloof me, dat overleeft geen enkele persoonlijkheid. Om dergelijke patronen te doorbreken, vermengen we de lading in het gevoelscentrum. Dat gebeurt in een staat van lichte trance, aangezien ladingen zich in ons onderbewustzijn bevinden. Zowel het denken als het gevoel wordt hierbij aangesproken, een voorwaarde voor duurzame uitschakeling van de in het dagelijks leven ervaren onmacht en de daaraan gekoppelde gedragingen." In de volgende drie sessies bouwt de cliënt samen met de therapeut, door Ronald aangeduid als 'een soort TomTom', aan een stabiel fundament. Daartoe wordt tijdens de een-na-laatste sessie zijn destabiliserende kernovertuiging onderuitgehaald, waardoor ruimte ontstaat voor een bekrachtigende variant. Vanaf dat moment staat niets hem meer in de weg om te worden wie hij in werkelijkheid is. Om te gaan leven naar zijn meest ideale blauwdruk. Voelde hij tot dan toe beperking, nu zal hij het zoet der volledige keuzevrijheid smaken. Voor menigeen onontgonnen terrein. En daarom misschien een beetje eng. Ronald: "Waarom je altijd die foute partner koos? Bekend terrein! Je liet je door onbewuste processen bij de hand nemen. Maar nu moet je zelf lopen. Nu ben je zelf verantwoordelijk. Geniet ervan." ■



Ronald Duchateau is afgestudeerd psychiatrisch verpleegkundige en reïncarnatietherapeut. Als medegrondlegger van de Emotieve Therapie en oprichter van de *School voor Emotieve Therapie* houdt hij praktijk in Utrecht en Groningen.

'Niets staat ons meer in de weg om te worden wie wij in werkelijkheid zijn. Om te gaan leven naar onze meest ideale blauwdruk'