

# Logosynthese en het fluisteren van de ziel

door Astrid Klein Lankhorst



Enige tijd geleden gaf ik samen met mijn collega Ineke Kersten een seminar over Logosynthese en levensmissie. In dit seminar werd mij weer heel duidelijk waarom ik als psychosociaal therapeut en psychosynthese therapeut gekozen heb om Logosynthese te gaan toevoegen aan mijn dagelijks werk als therapeut: in het kader van zingeving is het ongelofelijk belangrijk om obstakels op te lossen, die het zicht verduisteren op wat je in dit leven zou willen doen, vanuit je ziel, vanuit je essentie. Hoe werkt dit bij Logosynthese?

Logosynthese begint wat bekender te worden onder therapeuten, psychologen en coaches.

In 2005 ontwikkelde Willem Lammers, een Nederlands/Zwitserse psychotherapeut, deze zienswijze en methode om lijden te verlichten en ontwikkeling te bevorderen.

In het kort werkt Logosynthese zo: Je spreekt in een individuele context speciale zinnen uit. Daardoor lossen beperkende overtuigingen, traumatische herinneringen en angsten op als sneeuw voor de zon. Een nieuw inzicht breekt door. Er is weer energie om te besteden aan wat er werkelijk toe doet.

Een voorbeeld uit mijn praktijk.

Lara (51) komt voor een intake bij me. Ze vertelt hoe ze volgens haar al haar hele leven ongelukkig is. Ze doet wel van alles, maar is altijd verdrietig en heeft het idee dat ze niet uit haar leven haalt wat zou kunnen. In het gesprek blijkt, dat ze heel vroeger een vrolijk kind was, een stoer en jongensachtig meisje dat genoot van het cowboytje spelen met haar buurjongetje. Direct na dit verhaal zegt ze: maar ik was misschien te bazig...

Ik vraag haar wat maakt dat ze dit zegt. En dan komt er een herinnering boven aan een gebeurtenis met een zusje en een vriendinnetje, toen ze een jaar of vijf was. Ze heeft de herinnering nog haarscherp in haar geheugen, weet nog precies waar het vriendinnetje stond

en ook nog precies wat ze tegen haar zusje zei: 'haar kamer is een zooi en ze is kattig!'

In het kader van Logosynthese en de levensmissie van deze cliënte heb ik een belangrijk trauma te pakken.

Ik vraag Lara om aan te wijzen waar ze deze herinnering in de ruimte waarneemt: schuin voor haar ziet ze de beelden en ze hoort de woorden. Wat gebeurt er nu in haar als ze deze beelden ziet en deze woorden hoort. Er blijkt van alles te gebeuren. Haar hart bonkt, ze is trillerig en ze voelt zich verdrietig. Het meest belastend voor haar zijn de woorden 'en ze is kattig'.

Dan zeg ik: 'zeg me maar na' en ik geef haar de eerste Logosynthese zin:

'Ik neem al mijn energie die vastzit in deze woorden 'en ze is kattig', terug naar de juiste plaats in mezelf.'

Tranen lopen over Lara's wangen. Als ze weer rustig ademt zeg ik de tweede zin voor en zij zegt na: 'Ik verwijder alle energie die niet bij mij hoort, met betrekking tot deze woorden, uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en mijn persoonlijke ruimte en ik stuur die energie naar de plaats waar ze werkelijk thuis hoort.'

Er gebeurt weer van alles in haar lichaam, terwijl deze zin werkt.

Als ze me weer aankijkt geef ik de derde zin: 'Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op deze woorden terug naar de juiste plaats in mijzelf.'

Na enige tijd kijkt ze me helder aan. 'Heftig', zegt ze. 'Wat is er nu? 'Rust!'

We praten nog wat na over kattig en bazig. Hoe 'kattig' en 'bazig' in het onderbewuste ondergronds kunnen gaan, omdat het zo pijnlijk is als je daarop afgewezen wordt.

Dit afgewezen worden tel ik op bij andere aspecten uit haar vroege jeugd, die ze zich nog herinnert: haar voortdurende heimwee naar haar oma, waar ze af en toe ging logeren en het heimwee van haar eigen moeder naar haar land van geboorte. En dan zie ik een

kwetsbaar vijfjarig kind dat een briljante en desastreuze 'beslissing' neemt: ze zal nooit meer kattig en bazig zijn. Briljant, omdat het haar helpt om te overleven in haar omgeving. Desastreus, omdat haar kinderlijke brein de consequenties hiervan op latere leeftijd niet kan overzien. Dat ze daarmee haar natuurlijk missie: om een avontuurlijk leven te leiden in een leidende rol, volledig afsnijdt, is op dit moment voor mij eigenlijk geen hypothese meer.

Gelukkig fluistert de ziel af en toe in ons oor: je bent op de verkeerde weg...

En dan is het tijd om te gaan zoeken naar wat er is achtergebleven, ondergedoken of klein gehouden. Er is een mooie film van een toespraak van Steven Spielberg, waarin hij benoemt dat de ziel zelden schreeuwt, maar meestal fluistert. Het valt helemaal niet mee om dit fluisteren van de ziel op te vangen, laat staan te 'verstaan' waar dit fluisteren over gaat. Het is een soort intuïtief weten waar je passie ligt, weten waarvoor je bereid bent te gaan, omdat je dat nou eenmaal te doen hebt. Er zijn vele manieren om te leren om stil te worden zodat je open kunt staan voor dit diepere 'weten'. Een andere manier is om aan de andere kant te beginnen: te onderzoeken wat er niet werkt in je leven en hoe lang dat al zo is.

In Logosynthese onderzoeken we waar je energie niet vrij stroomt. Alles wat als belastend wordt ervaren is een teken van vastzittende energie. Energie kan vastzitten in herinneringen, fantasieën, beperkende overtuigingen. Door je over te geven aan de werking van de Logosynthese zinnen, worden deze energetische structuren lossier en kun je op een nieuwe manier naar de werkelijkheid kijken.

In het geval van Lara zullen er nog wel enige sessies nodig zijn om te onderzoeken welke blokkades er

eventueel nog meer zijn, wat precies het nieuwe inzicht is dat doorbreekt, en hoe ze vervolgens praktische stappen kan zetten om een meer vervullend leven te gaan leiden.

Ik gebruik Logosynthese in mijn praktijk meestal in het kader van zingeving. Ook als cliënten komen met het verzoek om een 'los' trauma te neutraliseren. Logosynthese kan als methode worden ingezet voor de behandeling van de gevolgen van een recente traumatische ervaring.

Bijvoorbeeld na een ongeluk of geweldservaring. Vaak komen we in de behandeling daarvan op diepere lagen. Het recente trauma 'triggert' eerdere traumatische gebeurtenissen in een ver verleden. En als we die diepere trauma's geneutraliseerd hebben breekt er vaak een intense rust door. Een intense helderheid. En lijkt het fluisteren van de ziel beter te worden verstaan. 'Wat is er nu mogelijk wat eerder niet mogelijk was?' Dat is een standaard vraag in mijn praktijk. En dan blijkt dat er ineens meer zelfvertrouwen is dan vóór het trauma... Er is een helder zicht op een zinvolle toekomst.

Wil je meer weten over Logosynthese? Er is een mooi boek voor professionele hulpverleners: Willem Lammers: 'Logosynthese® - Woorden aan het werk' ISBN 9781522787235.

Of kijk voor informatie over een Logosynthese training op [www.logosynthese.nl](http://www.logosynthese.nl).

Hier vind je ook een aantal links naar video's waar je Willem Lammers aan het werk kunt zien.

*NB de naam 'Lara' is een gefingeerde naam.*

Artikel verschenen in KEERPUNT – vakblad voor de psychosociale hulpverlening - nummer 19, december 2017