

## De binnenwereld spreekt PDF

Jos Olgers



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Jos Olgers  
ISBN-10: 9789463451420  
Taal: Nederlands  
Bestandsgrootte: 2448 KB

## OMSCHRIJVING

De Binnenwereld Spreekt is het 3e boek van Jos Olgers. Het behandelt de onderbewuste processen, die ons welbevinden bepalen.

**1. Inleiding** De inleiding begint met een zin, die de basis is van dit boek: communicatie met de binnenwereld geeft de mens de mogelijkheid te transformeren, waardoor hij in harmonie en in balans komt met zijn gehele 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 in vrijwel alle hoofdstukken van dit boek te herkennen.

**2. Gevoelens** Dit hoofdstuk beschrijft de vier hoofdemoties (bang, boos, blij en bedroefd) die vaak samengaan met twee energieën die de mens in zijn lichaam kan ervaren (hartsenergie en seksuele energie). Deze emoties en energieën mengen zichzelf vaak met elkaar, alsof het een palet van de schilder betreft. Zo kunnen er miljoenen verschillende gevoelens ontstaan, als ware het allemaal andere kleuren en tinten. Samen vormen zij per persoon een uniek schilderij, welke de grondslag is voor het voelen, handelen en denken van de mens en zijn innerlijke deelaspecten (deelpersonen). Aan de hand van het gevoelsorkest legt Jos Olgers het verschil tussen emoties en gevoelens uit, waarna hij met behulp van de neurowetenschapper professor Antonio Damásio tot een definitie komt.

**3. Deelpersonen** In dit hoofdstuk wordt duidelijk en herkenbaar uitgelegd wat deelpersonen zijn. Via de geschiedenis van de psychologie (Jung, Federn, Stone) wordt het therapeutisch belang ervan verduidelijkt. Deze delen ontstonden ooit uit een positieve intentie, en begonnen zo het gedrag van de mens te bepalen. In de loop van de tijd werd dit een automatisme dat doorgaans prima werkt. Soms passen zij en hun gedrag echter niet meer bij de persoon en zijn leefomgeving. Het werken met deelpersonen is erop gericht dat gecommuniceerd kan worden met deze delen, zodat zij weer een passende plek in het leven kunnen krijgen. Daarvoor is van de mens zelf bewustzijn nodig om een en ander aan te sturen; het bewust-ego. Voice Dialogue is een vorm van bewustzijnswork met deelpersonen die heel therapeutisch kan zijn. Het laat de delen waardevrij aan bod komen, waardoor de kans op verandering het grootst is. Dit hoofdstuk bespreekt hoe met deze delen het best gecommuniceerd kan worden om ze te helpen weer een passende plek in het leven van alledag te vinden. Ook komen de zwaargewichten onder de delen aan de beurt. Variërend van het innerlijk kind tot innerlijke ouders en van de innerlijke criticus tot de beschermer/controleur. Diverse deelpersonen en hun ontstaansgeschiedenis worden besproken. De primaire delen die de basis vormen van onze overlevingsmechanismen en de verstoten delen die vanuit de schaduw onbewust meespelen. Hierna worden de kenmerken van de delen behandeld en wordt besproken hoe je het beste met ze kunt communiceren. Dit grote hoofdstuk (74 pagina's) eindigt met een uitgeschreven voorbeeldsessie samen met een heel praktische uitleg van de sessiestructuur. Het werken met deelpersonen is, zoals onder andere Edelstien, Bandler & Grinder beschreven, ook een belangrijke basis van een effectieve hypnotherapeutische behandeling.

**4. Innerlijke kinderen en innerlijke ouders** Dit hoofdstuk legt een verband tussen de groei van de baby tot volwassene en het functioneren van het innerlijke kind. Het ontstaan van deelpersonen rondom het innerlijke kind komt ter sprake, evenals de rol van de geboortevolgorde (Bradshaw). Centraal staat de heling van het innerlijke kind. Ontplooiing van de essentie (de ziel) en herstel van de dynamiek met het leven zijn de doelen waarnaar gewerkt wordt. Hiervoor wordt gewerkt met het onbevangen kind en met het geschonden kind. Reparenting maakt dat de innerlijke ouder weer zorg gaat dragen voor het geschonden kind. In de binnenwereld functioneren ook de innerlijke ouders die als taak hebben dat de leefwereld voor het innerlijk kind veilig is. Over het algemeen zijn zij een geïntrojecteerde versie van de echte ouders, zoals deze indertijd beleefd werden. De innerlijke ouders zijn van grote invloed op het functioneren van onze binnenwereld en op het veiligheids- en vrijheidsgevoel van onze kwetsbare en creatieve delen. Soms functioneren deze innerlijke ouders niet naar behoren, en heeft het innerlijk kind het nakijken. Communicatie met het innerlijk kind en de innerlijke ouders is dan ook een belangrijk onderdeel van dit hoofdstuk. Ook de ideale ouder wordt geïntroduceerd. De ideale ouder is dat innerlijk aspect van iemand dat het innerlijke kind en vaak ook andere delen 'ziet'. Hij luistert, beschermt, koestert en stimuleert om te groeien.

**5. Hechtingsproblematiek** Hechtingsproblematiek is een reactieve stoornis. Men spreekt van een reactieve hechtingsstoornis, als het kind aanhoudend tekort heeft gehad aan basale behoeften als troost, aanmoediging, affectie en lichamelijke behoeften. Het kan dan opgroeien met een gevoel van onveiligheid, dat diverse klachten op relationeel gebied (maar ook bijvoorbeeld astma) kan

veroorzaken. De Amerikaanse hypnotherapeut Tony Madrid ontwikkelde een effectieve hechtingstherapie. Deze therapie wordt met enkele uitgeschreven voorbeelden uitgebreid praktisch en theoretisch besproken. Madrid werkt vooral via de moeder van een kind dat last heeft van hechtingproblemen. Hij maakt hierbij gebruik van een snelle potloodinductie, ideomotorische vingerbewegingen en de Hurley. Het hoofdstuk wordt afgesloten met een uitleg van hechtingstherapie met de volwassene die last heeft van deze problematiek.

### 6. Overlevingsmechanismen

In dit hoofdstuk wordt het mechanisme besproken dat mensen gedurende hun groei naar volwassenheid aanleren; het overlevingsmechanisme (ook wel coping genaamd). Het allereerste begin van dit mechanisme tref je aan in het eerste contact tussen de mens en zijn omgeving. Het leert hoe de buitenwereld op hem reageert en ontdekt zo welk gedrag wel en niet gewenst is. Uiteindelijk ontwikkelt hij hieruit een heel systeem van gedragingen, waarmee hij het veiligst en meest effectief in de wereld kan staan. Er zijn ook gedragingen die afkeuring, afwijzing, uitsluiting of straf (kunnen) veroorzaken. Deze uitingen van deelaspecten van de mens (en daarmee vaak ook kwaliteiten, verlangens en dergelijke) worden in de schaduw geplaatst. Het overlevingsmechanisme en de schaduw bepalen samen hoe de mens in de wereld staat en hoe hij relateert met zijn omgeving. Sommige mensen noemen dit het karakter. In dit kader wordt aandacht besteed aan de Reichiaanse karakterstructuren. Uitgebreid komt het therapeutisch werken met de overlevingsmechanismen aan bod.

### 7. Relaties en bindingspatronen

Dit hoofdstuk gaat over relaties en bindingspatronen. In relaties spelen veel deelpersonen een rol. Zij zijn de dragers van onze verlangens, pijn, overlevingsmechanismen en dergelijke. Ook oude ervaringen maken dat wij soms ongewild in onze partner onaangename kantjes van mensen uit ons verleden projecteren. Dit speelt niet bij een persoon binnen een relatie, maar bij alle partners (levenspartners, werk, school, buurt, ouder/kind etc.). Dit geeft vaak behoorlijk wat strubbelingen die wederzijds pijn veroorzaken en tegelijkertijd maken dat de partner beschuldigd wordt alle narigheid veroorzaakt te hebben. Dit is de basis van wat het negatief bindingspatroon genoemd wordt, en is vaak de oorzaak van veel bezoeken aan de therapeut. Heel uitgebreid en volledig wordt met veel voorbeelden de structuur van het positief en negatief bindingspatroon helder uitgelegd. Dit gebeurt aan de hand van praktische puntsgewijze omschrijvingen hoe met dit negatief bindingspatroon therapeutisch gewerkt kan worden, zodat beide partners zelfstandig de verantwoordelijkheid kunnen nemen om aan hun eigen aandeel in hun relatie te werken. Dit werk noemen Hal en Sidra Stone partneren.

### 8. Heling oude wonden en nieuw gedrag

Dit hoofdstuk beschrijft de behandeling van oude emotionele wonden. Hierbij worden de volgende bouwstenen gevolgd: verantwoording nemen voor de eigen heling, de heling zelf en inzicht verkrijgen in het geheel en in het nieuwe gedrag. Allerlei handige en bruikbare technieken om oude wonden te helen worden aangereikt, zoals de hulp van imaginaire dieren, gesprekken met overleden dierbaren, hulp van een imaginaire arts, helinghelper of engelen. Ook wordt besproken hoe je iemand met de 'bron van zijn essentie' kunt verbinden. Met het vinden en implementeren van nieuw gedrag wordt gewerkt door middel van het rijgen van een nieuwe ketting, de driesprong, afscheid nemen en begroeten. Ook komt het werken met rituelen inspirerend aan bod.

### 9. Associatietherapie

De associatietherapie wordt besproken in dit hoofdstuk. In het kort komt het erop neer, dat de therapeut geleerd wordt zijn cliënt zo effectief mogelijk bij de emotie te houden. Vaak is dit heel lastig, omdat de mens van nature om te overleven geleerd heeft om zo snel mogelijk bij de pijn weg te komen. De kern van associatie en dissociatie wordt uitgelegd. Onderwerpen als PTSS, DIS/MPS en dissociatieve gedragsuitingen komen langs. Verschillende vormen van dissociatie worden besproken; het automatisch herhalen van de oude 'ontsnapping', verdwijnen, bevriezen, 'in het hoofd gaan zitten' en repeterende gedragingen. De essentie van de heling wordt besproken, ook de heling op dissociatief niveau. Verder wordt de heling besproken op associatief niveau. In essentie volgt deze de drie kernbegrippen: adem, geluid en beweging. Om dit goed uit te voeren worden zes belangrijke aandachtspunten gepresenteerd. Tenslotte wordt besproken hoe de therapeut kan omgaan met diverse 'ontsnappingsstrucs' en bijzonder gedrag dat je tijdens sessie bij de cliënten kunt waarnemen. Het hoofdstuk eindigt met een volledig uitgeschreven intake en sessie.

### 10. Bibliografie en index

Het boek eindigt met een bibliografie van geraadpleegde literatuur en een index.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

De Binnenwereld Spreekt is het 3e boek van Jos Olgers. Het behandelt de onderbewuste processen, die ons welbevinden bepalen. 1. Inleiding De inleiding begint met een ...

De Binnenwereld Spreekt is het 3e boek van Jos Olgers. Het behandelt de onderbewuste processen, die ons welbevinden bepalen. 1. Inleiding De inleiding...

De binnenwereld spreekt (Boek) door Jos Olgers Taal: Nederlands Uitgave: Hilversum, 2017 ISBN: 978-94-634-5142-

## DE BINNENWERELD SPREEKT

[Lees verder...](#)