

Nieuw NLP 'Trauma Relief Pattern' Sjamanistische interventie vertaald naar NLP-proces

Christine Sweet is professioneel zangeres, zangcoach, zangtherapeut, NLP-trainer/-Coach en sinds kort ook sjamaan. Zoals ze eerder haar nieuw verworven NLP-toolset toepaste op haar interventietechnieken als zangcoach/-therapeute, zo heeft ze nu haar nieuw verworven sjamanistische tools terugvertaald naar NLP. Bij het afgelopen NVNLP Najaarscongres gaf Christine hierover een workshop die onder de deelnemers een enorm succes bleek. De redactie van dit INZICHT-themanummer 'NLP & Gezondheid', wil hierover het fijne van deze 'NLP-sjamaan 2.0' weten. Een interview met Chris Sweet volgde.

Welkom, Christine!

De lezers kennen je wellicht van je workshops bij de NVNLP-congressen en van een eerder artikel in INZICHT: De stem als spiegel en klankbord van de ziel (editie 14/3). In dit artikel beschreef je hoe je je nieuw geleerde NLP-tools innovatief toepaste op je vakgebied als zangcoach/-therapeute. Dus, je maakte je iets nieuws eigen en in plaats van daarin door te gaan (bijvoorbeeld door full time NLP-trainer te worden)

gebruikte je het om dat wat er aan kennis en vaardigheden al aanwezig was, te vernieuwen en verbeteren. Nu, 2 jaar later, heb je je weer verder ontwikkeld tot sjamaan en doe je iets soortgelijks: vanuit je nieuwe geleerde sjamanistische vaardigheden ontwikkel je een NLP-innovatie op gebied van 'Trauma Relief tools', een interventie die er nog niet was. Je innoveert NLP door een krachtige sjamanistische interventie die tot nu toe alleen door een sjamaan uitgevoerd kon worden, onder handbereik van NLP'ers te brengen. Laten we, voordat we over dit NLP-nieuws met jou als 'NLP-sjamaan 2.0' door te praten, voor het overzicht in vogelvlucht wat stapjes terugzetten op je tijdlijn.

Je werkte eerst als zangeres/songwriter, zangtherapeute en zangcoach. Hoe ben je in dat vak terechtgekomen?

Christine: 'Muziek heeft altijd al centraal gestaan in mijn leven. Ik stond als klein meisje van vijf jaar al tussen de schuifdeuren te zingen en te dansen. Ik vond dat heerlijk. In mijn tienertijd leerde ik gitaar spelen en volgde ik zangles. Ik genoot ervan om me de

technieken eigen te maken, juist de zangtechnieken die een uitdaging vormden. Zingen is zo gemakkelijk, als je ... maar even 'uitvindt' hoe je dat precies doet. Ik wist hoe gemakkelijk het kan het zijn om goed te leren zingen. Een soort van 'NLP avant la lettre': omdat het gemakkelijk is als de blokkades eenmaal uit de weg geruimd zijn. Het had tot gevolg dat ik gevraagd werd om zelf zangles te gaan geven en die 'gemodelleerde' technieken over te dragen. En sinds er geen betere en meer directe toegangspoort is tot de authentieke menselijke kern, met zijn blokkades en hulpbronnen, dan de (submodaliteiten van) stem, was 'zangtherapie' een feit als instrumentarium voor veranderingswerk.

Vanwaar ontstond vervolgens je interesse in NLP en NLP-opleidingen?

Christine: 'Zo'n 20 jaargeleden werkte ik naast legeven en coaching op gebied van de stem ook nog als lerares aerobics op een sportschool. Van mijn eigen trainer kreeg ik het boek van Bandler en Grinder (*Hoe haal je wat in je hoofd*) cadeau; hij vond dat wel wat voor mij. Ik herkende er heel veel in en wilde er alles van weten. In de loop van de jaren volgde ik alle denkbare NLP-opleidingen met als kroon op het werk de Trainersopleiding bij Ingeborg Borst.

Met haar heb ik ook een heel aantal individuele sessies gedaan voor (jeugd-)trauma relief dat ik zelf nog niet had kunnen oplossen. Je moet weten dat de eerste 16 jaren van mijn leven nogal wat uitdagingen met zich meebrachten. Het werkte geweldig bevrijdend: totale rust, balans en heling. Samen met Ingeborg vatte ik het plan op om de heilzame werking van NLP, in combinatie met 'inner child work', te vertalen naar effectieve NLP-interventies binnen mijn zangtherapiepraktijk, maar dan zonder gebruikmaking van hypnose. 'Auditief/tonaal' als toegangspoort tot snelle, effectieve verandering. Over het resultaat en de positieve effecten hiervan heb ik toen met Ingeborg samen dat artikel voor INZICHT geschreven.'

Vanwaar ontstond vervolgens de behoefte om een sjamanenopleiding te gaan volgen?

Christine: 'Er was iets opmerkelijks gebeurd dat ik tot de dag van vandaag niet precies kan duiden. Ik had mijn been gebroken en zat alleen thuis omdat mijn geliefde net voor een halfjaar naar Noorwegen was vertrokken. Tim, mijn collega en toen cursist, liep over de markt in Assen, toen hij plotseling werd aangesproken door een klein, oud vrouwtje, die in gebroken Engels tegen hem zei dat ze uit Peru kwam. Ze was doelgericht op hem afgekomen en overhandigde hem vervolgens een ketting met een handbewerkte steen, een labradoriet, met klei gezet in leer. Het was een amulet met een inscriptie op de achterkant. Ze zei dat de ketting was 'voor iemand wiens geliefde ver weg was'. Tim was een beetje verbaasd, maar dacht al gauw aan mij, omdat ik net 'alleen thuis zat met een ver weg vriendje'. Nu is het grappige dat Tim zelf niets moest hebben van 'spirituele gedoe', maar hij kwam mij toch de ketting brengen. Ongeveer een maand

Christine Sweet



later belde hij mij een beetje confuus op. Hij was 's avonds wezen stappen in Groningen en had midden in de nacht iets zien schitteren in het plantsoen. Het was een armband met een bloedsteen, maar op de achterkant stond de zelfde inscriptie als hij op die ketting gezien had. Ik legde de ketting weg en was een tijdlang geobsedeerd door de mogelijke betekenis van deze bizarre voorvallen, maar ik kon er verder niets mee en liet het los.'

Een sjamanenopleiding

Christine: 'In het jaar dat daarop volgde had ik een aantal sjamanistische Ayahuasca (een toegepast ritueel met een niet verslavend, bewustzijnsveranderend brouwsel van een plant die ook wel bekend staat als 'liaan van de ziel'. red.) sessies meegemaakt en raakte steeds meer geïnteresseerd in het sjamanisme maar ik deed er nog niets mee. Totdat het gewoon op mijn pad kwam via een vriend van me, die ik onderdak had verleend omdat hij tijdelijk geen huis had dus we zagen elkaar drie maanden elke dag. Op een van deze dagen kwam hij met de naam van Joke van Koningshoven, een Nederlandse sjamaan, die een workshop zou geven aanzetten. Ik zei meteen: 'Ik ga mee' want nu kon ik aan een sjamaan vragen wat het precies inhield om sjamaan te zijn en een sessie bij haar doen. Ik was verbaasd over het resultaat van die sjamanistische sessie bij Joke. Ze vertelde me dingen die op bepaalde

leeftijd in mijn leven gebeurd waren en die ze had weten op te lossen die ze niet kon weten. Kortom, ik was onder de indruk en na mijn bezoek nog meer geïnteresseerd.

Ik gaf me op voor de opleiding zodat ik zelf het werk dat Joke deed kon ervaren. Ik vond Joke vooral leuk omdat ze zo aards en Hollands nuchter is en er geen overbodige zweverige poespas om heen zet. Ik houd er zelf van om heel concreet te blijven, ook als het gaat om dingen die we niet met het 'blote oog' kunnen zien. In het laatste blok van de opleiding vertelde Joke dat het in Zuid-Amerika zo is dat je sjamaan wordt als je wordt aangewezen door een sjamaan, dat gaat daar via de overdracht van een ketting. Een ketting? Er leek iets op zijn plaats te vallen hoewel het nog geen antwoord gaf op de wat, hoe en waarom vraag. Misschien heeft het iets te maken met het feit dat zowel Tim als ik, allebei –zonder dat we daar het fijne van weten, onze voorouderlijke roots in Peru hebben liggen. Maar ik zal je vertellen wat Joke als sjamaan in die persoonlijke sessie voor veranderingswerk voor me bewerkstelligd heeft en wat ze me in de opleiding geleerd heeft om zelf bij anderen te doen.'

Sjamanistische interventies

Christine: 'Een van de interventies die een sjamaan in het kader van 'heling' kan toepassen, is een interventie

die 'Soul retrieval' wordt genoemd. Dit helingsproces is gebaseerd op de oude sjamanistische lering dat een mens gedurende dit of andere levens, stukken van zijn of haar ziel kan 'kwijtraken' en hierdoor uit balans raakt en allerlei klachten krijgt. Dit kan 'vrijwillig' gebeuren door opgelopen trauma, of door 'diefstal' (overmacht). Je kunt je bij het metaforische woord 'kwijtraken' het volgende voorstellen. Er overkomt je iets met een voor jou enorme emotionele impact. Als je alle hulpbronnen op dat moment ter beschikking zou hebben en als 'alle opties open zouden zijn', dan zou je jouw 'primaire reactie' op deze gebeurtenis geven. Het punt is dat dat niet altijd mogelijk is en dat je werkelijke reactie bepaald wordt door de combinatie van aanwezige hulpbronnen en omstandigheden.

Wat er dan gebeurt, is dat die onderdrukte 'primaire reactie' als het ware stolt en vast blijft zitten in de gebeurtenis op je tijdlijn. En waar 'stolling' (je kunt net zo gemakkelijk het voor westerlingen toegankelijke begrip 'blokkade' gebruiken) in de mind is, is de 'Energy flow' onderbroken.

Het verlies van een zielsdeel kan ook gebeuren door bijvoorbeeld ernstige shock in het geval van een verkeersongeluk, waarbij je uit je lichaam raakt, waarna de ziel onvoldoende kan terugkomen in het lichaam.

Dit komt door de adrenaline gedreven 'fight-flight-freeze'-reactie van de amygdala, in het geval van doodsangst. Het grote verschil van de sjamanistische techniek met andere vormen van traumabehandeling, is de aandacht voor de eerste primaire reactie die je hebt, maar die je niet kunt uitvoeren, bijvoorbeeld in een misbruiksituatie. Als je niet kunt vluchten of vechten, dan bevries je en/of ga je uit je lichaam. (Dit kennen we in de psychologie als 'aangeleerde hulpeloosheid'.) Deze reactie zit opgeslagen in de amygdala. Sjamanistisch gezien vliegt het zielsdeel eruit en verdwijnt in de andere wereld, of wel naar het onbewuste waar het merendeel van de herinnering vaak niet meer te vinden is voor de betreffende persoon. Het krachtdier (je unieke, per-

soonlijke metaforische dierensymbool voor je 'hulpbron van kracht') vindt deze herinneringen echter wel heel snel en kan de persoon naar een plek op de tijdlijn met vergeten herinneringen brengen, van ogenschijnlijk onbeduidende gebeurtenissen met een grote impact, die de sleutel kunnen zijn naar bevrijding van beperkende overtuigingen, vastzittende emoties (niet geuite bewegingen), trauma's en depressie.

Wat de sjamaan nu doet is: hij zoekt dan, in trance, deze geblokkeerde 'verloren' zielsdelen op en verbindt deze weer terug in de body/mind van de persoon in kwestie waardoor er weer sprake kan zijn van energiedoorstroming en heelheid.'

Welke overeenkomsten en verschillen vielen je op tussen Sjamanisme en NLP?

Christine: 'Toen ik het trancewerk leerde om in andere werelden te kijken en te reizen, kwam ik steeds weer de overeenkomsten met NLP tegen. Als ik kijk naar de soul retrieval journey dan lijkt het heel erg op elkaar. Alleen gaat de sjamaan in trance en in deze NLP-variant van dit proces is het de persoon zelf. Je werkt met je krachtdier of met de wijsheid van het onbewuste. Je kunt aan beiden vragen stellen. Je kunt er mee reizen over de tijdlijn. Je werkt met een veiligheidsanker en het krachtdier staat voor de veiligheid van je eigen hogere zelf. Het zijn vormen van delenwerk en je zorgt in beide gevallen voor een oplossing van de blokkade die ontstaan is in de oorspronkelijke situatie, door 're-imprinting' of vrijmaken van de energie. Een sjamaan doet aan 'extracting', je haalt energie die is opgedaan van anderen uit het lichaam. Soms ziet dat er uit als enge beesten, je brengt alles in het water zodat het kan oplossen. Bij NLP zoek je naar belemmerende overtuigingen en onbewuste programmeringen. Bandler en zeker Grinder hebben zich indertijd ook bezig gehouden met het modelleren van sjamanisme via Carlos Castaneda. Ik heb nu veel sessies gedaan met deze techniek. Als je het voor een ander doet heeft de cliënt geen besef van de inhoud. Je krijgt dan een vorm van symptoombestrijding en afhankelijkheid van de sjamaan. Met NLP heb je zelf de ervaring, met de bijbehorende inzichten. Dat geeft vrijheid en nieuwe mogelijkheden.'

NLP-Sjamaan 2.0 - Sjamanistische interventies

Christine: 'Toen ik de sjamanisme- opleiding had gedaan heb ik, als onderzoek naar de effectiviteit van deze traumatechniek, voor twaalf mensen (vrijwilligers, naar aanleiding van een Facebook-oproep) een hele 'soul retrieval reis' gedaan. Als sjamaan reis je dan over de tijdlijn van iemand anders. Ik kom daar de



traumatische energie tegen die de zaak blokkeert en ruim dat op, waarbij de cliënt passief en afwachtend is en zelf geen aandeel in de heling heeft. Daarmee los je –als sjamaan- wel een probleem voor de cliënt op, alleen is deze onkundig en onbewust van het wat, hoe en waarom. Na die twaalf keer vond ik dat het veel beter is om, net als in NLP, de persoon zelf, dat is degene met de herinnering, het werk te laten doen.

En hierin ligt het verschil tussen de traditionele sjamanistische Soul Retrieval interventie en hoe ik dit in combinatie met NLP heb aangepast. De cliënt mag nu zelf alsnog 'primaire' reageren en laat dat niet plaatsvervangend uitvoeren door de sjamaan, en wordt daarmee van slachtoffer tot held (m/v), die de eigen macht –bewust- weer terugneemt. Hier komt de vastzittende en ingehouden primaire vechttechniek weer vrij en brengt de energie van eigen macht, eigenwaarde en zelfliefde terug. Hierdoor komt de amygdala tot rust. De cliënt mag zelf bepalen wat er moet gebeuren met de belager, en als deze het niet kan, mag hij aan het krachtdier vragen om op te treden. (Soms wordt bijvoorbeeld de belager in stukken gescheurd door het krachtdier.)

Ook in het proces van het veranderen van overtuigingen, bijvoorbeeld in het veel voorkomende geval dat het subject de ervaring op de eigen persoon heeft betrokken, is het krachtdier beschikbaar als steun en hulpbron, aan wie je vragen kunt stellen en ook concrete hulp en actie kunt vragen. Zo ontdekt de persoon de eigen kwaliteiten weer die in het trauma verloren waren gegaan en -samen met het krachtdier- kan hij deze kwaliteiten met de nieuwe overtuiging thuis brengen en weer integreren in het eigen lichaam op de plek waar eerst het nare/pijnlijke gevoel zat. Met andere woorden: dit hele proces, wat ik normaal als sjamaan op reis in de andere realiteit doe, is nu overgedragen



Traditioneel brouwsel Ayuhaska-ceremonie

'NLP Soul Retrieval' o.b.v. sjamanistische healing technieken

1. Vraagstelling en probleemdefinitie

Vraag de PS en DS (Present State, Desired State) uit

2. Trance inductie en lichaamsscan:

Waar heb je het gevoel in je lichaam

3. Plaatsing van het 'krachtdier'. Welk dier zou je bescherming en kracht geven?

(Een onbewust zoekanker. Sluit je ogen. Waar in je lichaam neem je je kracht waar? Vraag je onbewustzijn daar een (dieren-) beeld van te vormen. Ziedaar: je 'krachtdier'!)

4. Tijdlocatie

Wanneer had je dit gevoel voor de eerste keer? Reis met het krachtdier naar die plaats

5. Uitbreiding

Uitwerking van beeld tot volledige VAKO representatie met behulp van submodaliteiten in 3D; welke overtuiging heb je hier opgedaan? Waar staat je krachtdier nu (veiligheidsanker).

6. Primaire reactie en energieontlading

Wat zou je nu eigenlijk willen doen wat je toen niet kon?

7. Acceptatie en inzicht creëren

Kijk samen met je krachtdier de persoon in de herinnering aan en vraag je af:

- Zou het kunnen zijn dat deze persoon zelf niet weet hoe veel pijn hij/zij jou bezorgd heeft; was dat de echte bedoeling, denk je?
- Zou het kunnen zijn dat deze persoon.. (bijvoorbeeld zelf heel veel pijn heeft) en dat dit niets met jou als persoon te maken heeft?
- Zou het kunnen dat jij iets van deze persoon al die tijd bij je hebt gedragen als was het van jou? Wil je dit nu aan deze persoon teruggeven?
- Wat heb je toen gelooft over dat moment dat nu niet meer waar is?
- Hoe voelt het nu?

8. Re-imprint

Installeren van de kalme staat van het zielsdeel

9. Soul retrieval

Vraag het zielsdeel dat geladen is met authentieke positieve kwaliteiten of het thuis wil komen in het lichaam

10. Breng de cliënt naar het hier en nu

naar de cliënt, die nu zelf zijn of haar heldendaad kan uitvoeren, het posttraumatisch stress syndroom zelf onder controle krijgt en afstand doet van zijn of haar aangeleerde hulpeloosheid (die door het externe hulpverzoek aan de sjamaan nog eens bekrachtigd wordt, met daarbij inzicht in hoe je dit veel te persoonlijk nam.'

Het met NLP zelf terughalen van de ziel

Christine: 'Iemand kan bijvoorbeeld een symbiotische relatie hebben, bijvoorbeeld als moeder en kind, maar ook als partners of vrienden en daardoor kan er 'soul loss' optreden. Het is niet verstandig om je hart weg te geven in een relatie bijvoorbeeld. Als de relatie verbroken wordt kan het heel lang duren voor je je hart weer terug hebt en in veel gevallen zul je die bewust moeten ophalen in de 'middenwereld'; dat is de wereld zoals we die kennen. Het verschil van mijn westerse NLP-variant op het sjamanisme is dat je op de tijdlijn met een krachtdier op zoek gaat naar het precieze moment waarop je het hebt weggegeven en dan neem je je hart op basis van een bewust besluit en met afsluiting van de verbinding weer mee terug en dan kun je weer verder met je leven.

Je reist dus met een zoekanker over de tijdlijn naar de situatie waar een zielsdeel nog vastzit in de tijd. Bij mensen met bijvoorbeeld trauma is het heel belangrijk dat ze veiligheid ervaren in de vorm van hun krachtdier, dat als de grote beschermer en alwetend zoekanker functioneert. Dat geeft hen kracht zodat zij de vergeten/verdrongen situatie kunnen benaderen en in trance kunnen bezien welk deel daar verloren is, en ook welke positieve kwaliteiten van dat deel daar verloren zijn, doordat het deel daar nog vastzit in de tijd op de tijdlijn, waardoor die kwaliteiten dus ook niet meer beschikbaar zijn. Elk zielsstuk heeft positieve intenties gehad en bezit dus ook positieve kwaliteiten. Als sjamaan moet je die vragen stellen aan het zielsdeel, maar op de 'NLP-sjamaan 2.0' manier doen mensen dat zelf, en kijken in de tweede persoon naar zichzelf en hun kwaliteiten en zien hoe ze op dat moment een deel van de ziel zijn kwijtgeraakt, gebaseerd op de vernedering/pijn en dergelijke van dat moment en omdat ze nu zelf aan het roer staan, biedt dat ruimere keuze en een leerervaring die ze zich voor de rest van hun leven eigen maken.

De kern van deze sjamanistische **NLP** Soul Retrieval-techniek bevat als tweede aspect de 3-D techniek en het bevrijden van de primaire reactie waardoor je als het ware oude herinneringen overschrijft. De 3D tech-

niek houdt in dat je een drie-dimensioneel herinneringsbeeld opbouwt. De traumatische herinnering wordt door de persoon zelf in leven gehouden; dit kost veel energie. Je kunt technisch gezien een herinnering maar 90 seconde vasthouden, dus als je een nieuw tot 3-D uitgebreid herinneringsbeeld meer dan 90 seconden vasthoudt, veranderen we de herinnering zoals die was opgeslagen in het herinneringsveld van het brein door meer op te merken. Hierdoor komt informatie beschikbaar en daarmee ook nieuwe, ruimere mogelijkheden. Het tot rust brengen van de amygdala ('fight or flight'-reactie) komt door het bevrijden van de primaire reactie die er was vlak voor het moment dat de 'freeze'-reactie' optrad.'

De twee na laatste vraag: Hoe kunnen NLP'ers dit op zichzelf en hun cliënten leren toe te passen?

Christine: 'Bij serieus trauma is het, net als bij NLP-interventies, vaak gemakkelijker om je door iemand op jouw eerste sjamanistische reis te laten begeleiden. Daarna... kun je het zelf.

Als NLP'ers voldoende gevoel hebben voor het sjamanistische gedachtegoed, bekend zijn met de metaforische hulpbron van krachtdieren en ervaring met (zelf-) applicatie in NLP, dan kunnen ze uit de voeten met de kadertekst van het stappenplan dat je beloofd hebt in dit artikel op te zullen nemen. Hebben ze dat niet, dan is één workshop of een begeleide sessie voldoende om deze diep ingrijpende trauma-relief-techniek voor eeuwig zowel voor henzelf als voor hulp aan anderen aan te leren. Het is een 'healing tool' die je –eenmaal aangeleerd- voor altijd ter beschikking zal hebben.'

De een na laatste vraag: heb je ooit uitgevonden wie uit 'de sjamanistische wereld' jou –en waarom- via die ketting die voor jou aan Tim werd overhandigd heeft uitverkoren'?

Christine: 'Nee, dat is tot nu toe een vraag, die voor het dankbaar aanvaarden van de tools geen rol speelt. De tijd zal het wel of niet leren? Ondertussen pas ik deze effectieve helende interventie -in dank- toe en geef de technieken door..'

De laatste vraag: Sjamanen zijn 'mystieke ingewijden', ze kiezen hun 'waardige opvolgers'... wat zouden ze ervan vinden dat jij als NLP-innovator, hun technieken nu introduceert in NLP, voor toepassing door 'niet-ingewijden'?

Christine: 'Er is een onderscheid: het gaat hier niet om 'even snel met een 'short cut' sjamaan te (willen) worden of zijn' of je daar -zonder meer- voor uit te geven. Het gaat hier alleen om: het (ecologisch) mogen toepassen van een gebleken zeer effectieve sjamanen-

techniek ter heling van de mensheid, waarvan de sjamanen doordrongen zijn dat daar in de hedendaagse wereld grote behoefte aan is. Omdat ze alleen al numeriek gezien de vraag niet aan zouden kunnen, moedigen ze het aan om hun helende technieken te modelleren, zoals eerder de Ayahuasca-ceremonie voor toepassing door anderen (niet-sjamanen) werd vrijgegeven.

En zeg nu zelf: ... modelleren en toepassen van 'datgene wat werkt', wat past er nu méér binnen het gedachtegoed van NLP?'

Voor meer info en contact:
villakanlptraining.com



Christine Sweet

€ 80,00 KORTING VOOR NVNLP-LEDEN

Wil je vaardig worden in deze sjamanistische helingstechniek die Christine Sweet voor NLP'ers overdraagbaar heeft gemaakt en die je op jezelf en je cliënten –voor de rest van je leven– kunt toepassen? Neem dan deel aan de 3-daagse workshop 'NLP & Sjamanisme'.

Datum: 15, 16 en 17 mei 2015

Plaats: Drente

Deelnemers: 16*

Kosten: € 380,00 inclusief

NVNLP-leden: slechts € 300,00

Aanmelden:

villaka.zang.muziekstudio@gmail.com

o.v.v. je telefoonnummer voor Intake

* Bij ruimere belangstelling volgen andere data (en locaties).