



EEN STROOM VAN ENERGIE...

INLEIDING LOGOSYNTHESE®

DR. WILLEM LAMMERS & ANDREA FREDI

Lees de disclaimer op pag. 27 voordat je de tekst leest.

©2010 Instituut voor Logosynthese®. Je mag dit e-book downloaden, drukken en verspreiden. De layout en inhoud moeten zo blijven, als PDF-bestand of print, en kopieën moeten kosteloos zijn. Je kunt ons bereiken via info@logosynthese.nl als je feedback wilt sturen of voor informatie over opleiding. Downloadlink: www.logosynthesis.net/docs/logosynthese.primers.nl.pdf.

Inhoud

Welkom bij Logosynthese®	3
1. Logosynthese met fantasieën	4
Cleo en haar baas	4
Wat is hier gebeurd?	6
De rol van representaties	7
Het wonder van woorden	7
Mensbeeld	8
<i>We zijn een lichaam</i>	9
<i>We zijn een psyche</i>	9
<i>We zijn meer</i>	9
<i>Essentie en vrije energiestroom</i>	10
<i>Verstoringsen in de energiestroom en lijden</i>	10
<i>Energiestructuren</i>	10
<i>Structuren in de ruimte</i>	10
Hoe werkt Logosynthese?	11
2. Logosynthese met herinneringen	13
Tony's presentatie voor het managementteam	13
Wat is hier gebeurd?	16
3. De procedure	17
Vorbereiding	17
Identificatie van thema's en aspecten	17
Precisering	18
<i>Metavraag A: het lijden</i>	18
<i>Metavraag B: de aanleiding</i>	19
De zinnen	20
<i>Zin 1</i>	20
<i>Zin 2</i>	21
<i>Zin 3</i>	21
Evaluatie en Afsluiting	22
<i>Zin 4</i>	22
4. De wereld van Logosynthese	23
De naam	23
De grondlegger	23
De co-auteur van dit e-book	24
Het Instituut voor Logosynthese®	24
<i>Opleiding</i>	24
<i>De boeken</i>	25
Contact	26
Disclaimer	27

Welkom bij Logosynthese[®]

Logosynthese is een nieuw, baanbrekend model voor zelf-coaching en begeleide verandering. Je kunt er lichamelijke of emotionele lasten mee verlichten en je denken wordt constructiever. Logosynthese werkt met een ongebruikelijk principe: de kracht van woorden.

Dit e-book geeft waardevolle inzichten in de ideeën achter het model en helpt je bij het leren van de techniek. Op den duur kan Logosynthese een belangrijke hulpbron worden bij het omgaan met alledaagse thema's in je leven. Mogelijk wordt Logosynthese een regelmatig terugkerende bezigheid voor je, net zoals meditatie, yoga of gebed. Regelmatige toepassing kan je helpen om je levensdoelen te ontdekken en te vervullen.

Wanneer je deze tekst gelezen hebt en je wilt meer weten, dan vind je informatie over de wereld van Logosynthese in het laatste hoofdstuk. Welkom in een wonderbaarlijke wereld!

Onze hartelijke dank aan Astrid Klein Lankhorst voor de vertaling in het nederlands.

Willem Lammers en Andrea Fredi

Bad Ragaz, Zwitserland, december 2010.

1. Logosynthese met fantasieën

Cleo en haar baas

Cleo is een 26-jarige marketing-assistente. Ze werkt al twee jaar bij hetzelfde bedrijf en ze houdt van haar werk, al wordt ze in haar baan af en toe behoorlijk op de proef gesteld. Op een ochtend ontvangt ze een mail van haar baas, Mark, met de dringende uitnodiging voor een gesprek aanstaande vrijdag. Hij geeft geen verdere toelichting. Als ze de mail leest begint ze zich zorgen te maken en raakt ze gespannen. In de uren daarna kan ze zich niet op haar werk concentreren. In haar verbeelding ziet ze allerlei scènes voor zich waarin Mark tegen haar schreeuwt en haar zelfs ontslaat. Als ze zich bewust wordt van deze innerlijke beelden besluit ze om Logosynthese toe te passen, zoals ze dat onlangs geleerd heeft in een workshop. Ze trekt zich terug om haar aandacht op het probleem te kunnen richten, zet een glas water klaar en schakelt de telefoon uit. Dan onderzoekt ze wat er aan de hand is, met de volgende vragen:

- *Wat gebeurt er in mijn lichaam?*
- *Welke emoties ervaar ik?*
- *Welke steeds terugkerende gedachten neem ik waar?*
- *Hoe hoog is mijn stressniveau op een schaal van 0 tot 10?*

Cleo bemerkt spanning in haar keel en maag, ze voelt zich onrustig en de fantasie dat haar baas haar zal ontslaan blijft maar in haar hoofd ronddraaien. Als ze aan komende vrijdag denkt, is haar stress-score op de schaal van 0 tot 10, rond de 8. Dan vraagt Cleo zich af wat eigenlijk de oorzaak is van haar stress. Ze onderzoekt haar fantasieën met betrekking tot het op handen zijnde gesprek en richt zich op de ergste fantasie: dat de baas tegen haar schreeuwt en haar ontslaat. En weer stelt ze zichzelf een aantal vragen:

- *Wie of wat is het belangrijkste in deze scene?*

In Cleo's geval is dit duidelijk haar baas.

- *Waar neem ik hem waar in de ruimte om me heen?*

In Cleo's beleving staat de baas vlak voor haar.

- *Zie ik hem, hoor ik hem of voel ik hem?*

In haar voorstelling ziet Cleo het rode gezicht van haar baas, ze hoort zijn luide stem en ze voelt zijn energie.

Dan formuleert Cleo de eerste Logosynthesezin en spreekt hem hardop uit. Deze zin helpt haar om haar energie terug te nemen uit de beelden, geluiden en andere gewaarwordingen met betrekking tot haar fantasie.

*Ik neem al mijn energie
die vastzit in deze scene van de baas die me ontslaat,
naar de juiste plaats in mezelf terug.*

Nadat ze zin 1 heeft gezegd – op een normale spreektoon en zonder nadruk – laat Cleo de woorden inwerken. Ze let daarbij op wat er in haar gebeurt. Na 30 of 40 seconden merkt ze dat ze ontspant. Dan gaat ze verder met zin 2:

*Ik verwijder alle energie die niet van mij is,
met betrekking tot deze fantasie van de baas die me ontslaat,
uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam
en uit heel mijn persoonlijke ruimte
en stuur die energie naar de plaats waar ze werkelijk thuishoort.*

Opnieuw laat Cleo de zin inwerken en observeert wat er gebeurt. Een minuut gaat voorbij, ze ademt diep in en uit en merkt dat haar schouders meer ontspannen zijn, dat haar keel in orde is en dat ze zich opmerkelijk kalm voelt. Ze spreekt zin 3 uit. Hiermee neemt ze haar energie terug die vastzit in haar reacties op de scene in haar fantasie:

*Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties
op deze scene van Mark die mij ontslaat,
terug naar de juiste plaats in mezelf.*

Opnieuw neemt Cleo een pauze en observeert wat er gebeurt. Ze voelt zich ontspannen, haar maag is in orde en haar levensenergie keert terug. Er is iets interessants gebeurd. In plaats van bang te zijn voor een 'grote' baas en te proberen hem te ontlopen, realiseert Cleo zich dat Mark gewoon een gestresste manager is die gebukt gaat onder zijn verantwoordelijkheid, en dat hij ook haar steun nodig heeft om die last te kunnen dragen.

Met deze nieuwe kijk op de situatie drinkt ze een glas water en gaat weer aan het werk. Het gesprek van aanstaande vrijdag biedt een perfecte gelegenheid om op een volwassen manier met haar baas te communiceren.

Logosynthese heeft Cleo dus geholpen om haar inadequate reacties om te zetten in effectieve reacties. Hoewel ze in eerste instantie angstig, gespannen en verward was, lukte het haar om zich in te leven in Marks gezichtspunt en zo kon ze haar eigen gezichtspunt herzien.

Wat is hier gebeurd?

Deze casus is een typisch voorbeeld van een directe toepassing van Logosynthese op een niet al te diepgaand probleem. Cleo staat voor een alledaagse uitdaging: het voorbereiden van het op handen zijnde gesprek met haar baas Mark. In eerste instantie kan ze daar niet mee omgaan. In haar innerlijke proces gebeurt het volgende:

- Ze creëert een fantasiebeeld van het gesprek
- Ze reageert op dit beeld met negatieve gedachten, sterke emoties en fysieke sensaties.

In haar zelf-coachingproces ontdekt Cleo dit fantasiebeeld en haar reacties erop. Dan zegt ze de drie zinnen, met een pauze na elke zin. In deze pauze observeert ze zorgvuldig wat er gebeurt. De toepassing van Logosynthese verandert haar gedachten, emoties en fysieke gewaarwordingen – meteen. Cleo kijkt nu heel anders tegen het komende gesprek aan. Zo'n resultaat komt in het werken met Logosynthese steeds weer voor. Word je al nieuwsgierig?

De rol van representaties

Door het werken met Logosynthese heeft Cleo de fantasiebeelden van haar baas en haar reacties erop veranderd. Deze verandering maakt het haar mogelijk om op een effectieve manier te reageren in het komende gesprek. Cleo's fantasie over hoe Mark zich zal gedragen is een voorbeeld van hoe we representaties creëren van de wereld om ons heen. We doen dit dagelijks – het is een manier om onze wereld voorspelbaar te maken. We scheppen orde in onze wereld door zintuiglijke informatie op te slaan. We maken *representaties* – afbeeldingen, video's – van wat we vroeger hebben gezien, gehoord, gevoeld, geproefd en geroken. We vergelijken het huidige moment met onze herinneringen en trekken op basis daarvan conclusies over onszelf, anderen en het leven als geheel. Wanneer die conclusies constructief zijn, helpen ze ons om van onze ervaringen te leren en problemen op te lossen. Onze conclusies kunnen echter ook in de weg staan bij het tegemoet treden van nieuwe situaties. Cleo's innerlijke proces leidde tot negatieve fantasieën over zichzelf en haar baas. Logosynthese hielp Cleo om haar conclusies te herzien en haar aanvankelijk begrensde denken werd creatief. Haar emoties veranderden van angst en bezorgdheid in rust en zelfvertrouwen. Cleo bereikte dit door de kracht van woorden.

Het wonder van woorden

Door het bedenken en uitspreken van drie zinnen – en ze te laten inwerken – verandert Cleo de manier waarop ze over Mark en het ge-

sprek van komende vrijdag denkt. Ook haar emotionele en lichamelijke reacties zijn anders. Dit effent de weg naar gedragsverandering: als Cleo de baas kan zien als een manager die onder druk staat, kan ze hem kalm tegemoet treden en hem ondersteunen.

In het moderne Westerse denken zijn woorden een middel om de wereld te beschrijven en concepten te formuleren. Woorden zijn echter niet alleen rationeel. Veel spirituele tradities leggen een verband tussen woorden en intentie, schepping en groei. Bij het uitspreken van de juiste woorden verschijnt het gewilde vanzelf. In het Oude Testament spreekt God:

Er zij licht.

En er was licht (Genesis 1:3). Het Evangelie van Johannes in het Nieuwe Testament begint met:

In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het Woord was God.

Mensen bidden om contact te maken met een Hoger Wezen en veranderen op die manier hun leven ten goede. Woorden kunnen helpen om de intentie van de spreker te richten en te manifesteren. Dit eeuwenoude beginsel is de sleutel tot verandering in Logosynthese. Het uitspreken van zinnen activeert de kracht van woorden. Beperkende afbeeldingen van de wereld om ons heen veranderen. Verstarde herinneringen vervagen. De daarbij horende emoties, gedachten en gewaarwordingen worden zwakker of verdwijnen. Onze levensenergie begint weer te stromen.

Mensbeeld

In Logosynthese is ons mensbeeld niet beperkt tot biologie en psychologie – het heeft ook een energetische en spirituele dimensie. Hoe we

met woorden werken is direct afgeleid van de uitgangspunten hieronder.

We zijn een lichaam

Ieder mens is een biologisch wezen, een lichaam met de behoeften van de fysieke wereld: eten, drinken, erbij horen, gevaar vermijden en de wens tot voortplanten. Met onze zintuigen verzamelen we informatie over de omgeving en reageren erop. Ons lichaam is gericht op biologisch overleven.

We zijn een psyche

We zijn ook geestelijke wezens, een psyche, met emoties, gedachten en waarden. We passen ons aan de omgeving aan. We kunnen omgaan met regen en droogte, warmte en kou. We kunnen onze omgeving actief beïnvloeden. We naaien kleding en bouwen huizen. We stellen persoonlijke en collectieve doelen en wijden onze energie aan het bereiken ervan.

We zijn meer

We zijn echter meer dan lichaam en geest: Een *ziel*, een *Hoger Zelf*, een *Essentie*, maakt altijd al deel uit van de menselijke ervaring. We zijn wezens die uitstijgen boven tijd en ruimte – in een continu proces van ontwikkeling. We geven actief vorm en betekenis aan onze wereld met behulp van onze creatieve vermogens. Lichaam en geest zijn instrumenten om ons Hoger Zelf te manifesteren op deze planeet. Alleen de Essentie geeft ons leven werkelijk zin. Wanneer we ons identificeren met ons lichaam en onze geest dan zijn we ervan overtuigd dat we onze emoties *zijn*, dat we ons lijden *zijn*, dat we onze gedachten en behoeften *zijn*. We raken ervan overtuigd dat er verder niets bestaat. Zo verliezen we het contact met de werkelijke en enige reden van ons bestaan, onze Essentie. Logosynthese herstelt deze verbinding en helpt ons om een diepere zin in ons leven te ontdekken.

Essentie en vrije energiestroom

In contact met de Essentie stroomt onze levensenergie ongehinderd. Het leven wordt een dans. Die vrije energiestroom maakt het mogelijk het hier-en-nu waar te nemen zoals het is en passend te reageren.

Verstoringsen in de energiestroom en lijden

Het contact met onze Essentie, de bron van onze levensenergie, kan onderbroken, geblokkeerd of beperkt zijn. De stroom komt tot stilstand en het leven verliest aan betekenis – zo ontstaat lijden. In Logosynthese zijn er twee polen: onze levensenergie stroomt ongehinderd of ze is gebonden in energiestructuren.

Energiestructuren

Van nature stroomt onze levensenergie. Ze kan echter ook gebonden zijn in wat we energiestructuren noemen: waarden, symbolen, emoties, gedachten, herinneringen of fantasieën. Om ons te kunnen oriënteren in de wereld, de drie-dimensionale ruimte, hebben we een evenwicht nodig tussen vrije en gebonden energie. Als onze levensenergie al te zeer in beweging is, worden we overweldigd. Als onze energie teveel gebonden is in vaste structuren, zijn we niet vrij om te handelen of goed te reageren op de omgeving.

Mensen en gebeurtenissen op ons levenspad beïnvloeden dit evenwicht. Ze creëren structuren die ondersteunen of beperken. Ondersteunende structuren bieden een referentiekader dat ons helpt om gezond door het leven te gaan. Ze zijn als bakens in de zee van indrukken en gebeurtenissen. Beperkende structuren veroorzaken problemen. Ze bieden geen oriëntatie, integendeel – ze leiden tot inadequate reacties.

Structuren in de ruimte

In de Logosynthese gaan we er vanuit dat we die energiestructuren in een driedimensionale ruimte kunnen waarnemen. Ze zijn meer dan abstracte psychologische begrippen. Als we daarvoor openstaan, kunnen

we deze energiestructuren op dezelfde manier waarnemen als een stoel, tafel of kast in de woonkamer – in drie dimensies. We kunnen deze structuren zien, horen, voelen, ruiken of zelfs proeven.

De waarneming van iedere persoon, elk object of elke gebeurtenis in ons leven kan zo'n energiestructuur opbouwen. Al deze structuren bij elkaar vormen een landkaart die ons helpt, onze weg in het leven te vinden. Die kaart kan een exacte, gedetailleerde afbeelding van de wereld zijn of ze kan witte vlekken en foutieve routes bevatten.

Onze belangrijkste energiestructuren zijn die in onze *persoonlijke ruimte*, in onze onmiddellijke nabijheid. In ons voorbeeld heeft Cleo een bedreigende structuur van Mark gecreëerd zonder dat ze zich daar aanvankelijk van bewust was. Die structuur leidt direct tot angst en bezorgdheid – Cleo reageert alsof hij werkelijk voor haar staat.

Hoe werkt Logosynthese?

Logosynthese lost inadequate energiestructuren op en herstelt de vrije stroom van levensenergie. Dat gaat in drie stappen:

1. We constateren blokkades in de stroom van levensenergie: storende emoties, fysieke symptomen of belemmerende overtuigingen en de daaruit voortvloeiende gedragspatronen.
2. We gaan op zoek naar energiestructuren in de ruimte die leiden tot deze reacties.
3. We passen de kracht van woorden toe. Daarmee lossen we de storende, starre wereld op en herstellen het contact met onze Essentie.

Daarbij passen drie precies geformuleerde zinnen:

1. voor het terugnemen van iemands eigen energie die vastzit in de storende energiestructuur

2. voor het verwijderen van de energie van andere personen of objecten die samenhangen met de structuur
3. voor het terugnemen van iemands eigen energie die vastzit in de reacties op de storende energiestructuur.

Als de energiestructuren veranderen met hulp van de zinnen, veranderen ook de reacties. Soms is dat genoeg en kunnen we stoppen. Vaak komen echter nieuwe energiestructuren tevoorschijn, die verborgen lagen onder de oude. Dat zien we in Tony's casus op de volgende pagina's. Dan herhalen we de procedure met de nieuw ontdekte structuren. Ook als de reacties nog niet voldoende zijn geneutraliseerd wordt de procedure overgedaan. De toepassing van Logosynthese wordt afgesloten als de verstarde wereld in beweging is gekomen en de persoon zonder belemmeringen om kan gaan met het hier en nu.

Zowel de structuren in de ruimte als de reacties erop hebben veel verschillende aspecten, die na elkaar moeten worden doorgewerkt. Het opheffen van de blokkades opent perspectieven en schept mogelijkheden tot verandering. Wanneer we Logosynthese vaak toepassen worden we ons meer en meer bewust van onze Essentie en van onze levensopgaven, op een eenvoudige en elegante wijze.

In de casus van Cleo hebben we gekeken naar de innerlijke video's die ze creëerde in de actuele situatie met haar baas. Om het probleem op te lossen hoefden we de achtergrond van deze fantasiebeelden niet te onderzoeken. In het volgende voorbeeld gaan we een niveau dieper: verstarde werelden zijn vaak gerelateerd aan ervaringen in de vroege kindertijd.

2. Logosynthese met herinneringen

Tony's presentatie voor het managementteam

Tony is een dertigjarige manager in een technisch bedrijf. Hij is succesvol en wordt door zijn collega's en door zijn baas gewaardeerd. Hij werkt al zeven jaar voor het bedrijf en heeft meegewerkt aan vele projecten. Nu zal hij voor de eerste keer een eigen project aan het managementteam presenteren. Tony heeft er vele maanden aan gewerkt. Hij is ervan overtuigd dat het een prachtig project is en dat het de firma vele contracten zal opleveren. Als de maandag van de presentatie nadert raakt hij gespannen. Hij slaapt slecht en droomt regelmatig van managers die eieren en tomaten naar hem gooien. Tot zijn verbazing zijn enkele van de aanvallers in de droom vroegere klasgenoten.

Tony wordt met een bonzend hart wakker, badend in zijn zweet. Hij heeft deze nachtmerrie vier keer. Op kantoor blijft hij worstelen met zijn presentatie. Op vrijdagavond denkt hij er zelfs over om het maar op te geven. Zijn collega's vragen zich af wat er met hem aan de hand is, maar hebben niet door hoe moeilijk hij het heeft. Na het vertrek van zijn collega's blijft Tony's geest dramatische scenario's creëren. Van de zelfbewuste medewerker is niets meer over.

In het weekend neemt hij deel aan een workshop Logosynthese, waarin hij zich zelf zal leren coachen aan de hand van deze nieuwe methode. De grondlegger, dr. Willem Lammers, legt de groep de beginselen van Logosynthese uit. Als er een vrijwilliger gevraagd wordt voor een demonstratie, grijpt Tony zijn kans en vraagt om hulp bij de problemen rond zijn presentatie.

Willem vraagt hem om zich de scene van de aankomende presentatie voor te stellen en stelt hem een paar vragen:

- *Wat gebeurt er in je lichaam?*

- *Welke emoties ervaar je?*
- *Welke gedachten neem je waar?*
- *Wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?*
- *Hoe hoog is je stressniveau op een schaal van 0 tot 10?*

Tony antwoordt dat hij zweet, dat zijn hart bonst en dat hij een knoop in zijn maag voelt. Hij voelt ook angst en denkt dat hij een sukkel is. Dan komt de fantasie op dat zijn baas hem zal bespotten en dat al zijn collega's hem zullen uitlachen en hem een sukkel zullen noemen. De intensiteit van de belasting op de schaal van 0 tot 10 is een dikke 9.

Willem vraagt hem te onderzoeken wat hij in de ruimte om hem heen ervaart dat deze sterke reactie uitlokt of versterkt. Tony neemt zijn baas aan zijn rechterkant waar en zijn collega's in een halve cirkel achter hem. Als hij focust op deze beelden, merkt hij dat de knoop in zijn maag nog strakker wordt.

Willem formuleert een eerste zin en vraagt Tony om deze te herhalen.

Ik neem al mijn energie, die vastzit in dit beeld van het managementteam, naar de juiste plaats in mijzelf terug.

Tony pauzeert even en observeert wat er gebeurt. De knoop voelt lichter en hij begint te geeuwen. Dat is een goed teken. Dan geeft Willem hem een tweede zin:

Ik verwijder alle energie die niet van mij is, in samenhang met dit beeld van het managementteam, uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en uit mijn persoonlijke ruimte, en stuur die energie naar de plaats waar ze werkelijk thuis hoort.

Opnieuw ademt Tony diep door en observeert wat er gebeurt. De knoop is er nog, maar hij voelt zich minder angstig. Dan krijgt hij de derde zin:

Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op dit beeld van het managementteam naar de juiste plaats in mijzelf terug.

Nu gebeurt er iets wonderlijks: Tony ziet niet langer zijn baas en het team, maar er verschijnt plotseling een beeld van een vroegere leraar, meneer de Keyzer, een bullebak. Hij vertelt dat aan Willem, die weer begint te onderzoeken:

- *Hoe weet je dat deze meneer de Keyzer er is?*
- *Zie je hem? Voel je hem? Hoor je hem?*
- *Waar in de kamer?*
- *Hoe ver van je vandaan?*

Tony's antwoord komt onmiddellijk:

Meneer de Keyzer is rechts van me, groter dan ik, en hij zet me te kijk voor de hele klas. Hij is echt gemeen. Alle kinderen lachen me uit en hij laat het toe!

De eerste ronde met Logosynthese heeft een vroege herinnering blootgelegd. Deze is in Tony's systeem opgeslagen zonder verwerkt te zijn. Willem geeft zin 1:

Ik neem al mijn energie die vastzit in deze herinnering van meneer de Keyzer en de lachende kinderen naar de juiste plaats in mezelf terug.

Na het uitspreken van de zin sluit Tony zijn ogen – twee minuten lang. Achter zijn oogleden bewegen zijn ogen snel. Dan komt hij tot rust en begint te geeuwen. Na deze geeuw krijgt hij zin 2:

Ik verwijder alle energie die niet van mij is, in samenhang met deze herinnering van meneer De Keyzer en de lachende kinderen, uit al

*mijn cellen, uit heel mijn lichaam en uit mijn persoonlijke ruimte,
en stuur deze energie naar de plaats waar ze werkelijk thuishoort.*

Hij wacht even en laat de zin werken. Zijn gezicht en schouders ontspannen. Als hij zijn ogen opent kijkt hij vredig en met een open blik. Hij vertelt Willem dat de knoop in zijn maag is verdwenen. Zijn hart voelt prima, maar hij denkt nog steeds dat hij een sukkel is, hoewel minder sterk. Hij krijgt zin 3:

*Ik neem al mijn energie, die vastzit in al mijn reacties
op deze herinnering van meneer De Keyzer en de lachende kinderen,
naar de juiste plaats in mezelf terug*

Deze keer is de verwerkingstijd korter. Al na 20 seconden opent Tony zijn ogen. Hij voelt zich kalm en zelfverzekerd. Willem vraagt hem om zich nogmaals de presentatie voor het managementteam voor te stellen, en dit keer is er geen spoor van angst, knoop in de maag of soortgelijke symptomen. Tony is rustig en vol vertrouwen. Terwijl hij een groot glas water drinkt zegt hij: "Ik ben niet langer bang. Ik vind het juist leuk om de presentatie te doen!" Omdat het probleem lijkt opgelost, geeft Willem hem nu zin 4:

Ik stem al mijn systemen af op dit nieuwe bewustzijn.

Tony zegt de zin en laat hem inwerken. Hij bedankt Willem en gaat terug naar zijn stoel, met een glimlach op zijn gezicht. Een paar dagen later meldt Tony in een mail aan Willem, dat de presentatie een succes was. Er werden overigens wel tomaten en eieren geserveerd: zijn baas nodigde hem uit voor een lunch.

Wat is hier gebeurd?

Deze casus is een goed voorbeeld van een toepassing van Logosynthese op een dieper niveau dan dat van Cleo. In dit voorbeeld resoneert een storende herinnering uit zijn schoolklas in Tony's ervaring. Op school

werd hij door de ervaring overweldigd en niemand hielp hem. De voorstelling van de presentatie voor het managementteam reactiveert de emoties, gedachten en fysieke reacties van toen in het klaslokaal.

Het vinden en uitspreken van de zorgvuldig geformuleerde zinnen lost de verbinding met de storende herinnering op. Daarna is Tony in staat om de situatie in realistische proporties te zien.

3. De procedure

Vorbereiding

Met enige ervaring kun je Logosynthese in bijna elke situatie toepassen. Zoek een rustige plek, schakel de telefoon uit en zet een kan water klaar.

Identificatie van thema's en aspecten

Ons leven in het hier-en-nu wordt beïnvloed door duizenden energiestructuren en onze reacties erop. We kunnen ze met Logosynthese niet allemaal in een keer oplossen. We verzamelen die structuren in een persoonlijk 'museum'. De objecten hierin vervormen onze waarneming van de werkelijkheid, alsof we door bekraste brillenglazen kijken. Soms staat dat museum zo vol, dat mensen voortdurend gevangen zitten in het verleden of in fantasieën over de toekomst.

Jezelf nauwkeurig observeren is de beste manier om deze verstarde werelden te verkennen. Iedere dag biedt vele gelegenheden om thema's te identificeren die er op wachten om verwerkt te worden. We kunnen Logosynthese te allen tijde toepassen, op elke vorm van lijden. Soms, zoals in Cleo's verhaal, kunnen we onze aandacht eenvoudig richten op een scene, persoon of object en zo het probleem oplossen. In andere gevallen vinden we slechts het topje van de ijsberg, en ontpopt het thema zich als een puzzle met verschillende aspecten. In deze gevallen,

zoals bij Tony, vorderen we stap voor stap. Het is net als het eten van een artisjok: blaadje voor blaadje nader je het hart.

Precisering

Als je hebt besloten met welk thema je aan het werk gaat, onderzoek je je herinneringen en fantasieën met betrekking tot dat thema, en ook hoe je precies reageert op die herinneringen en fantasieën. Door deze precisering kun je het verschil merken tussen vóór en na de toepassing. Soms voel je je namelijk in de nieuwe staat van bewustzijn zo normaal, dat je nauwelijks merkt wat er veranderd is. De precisering helpt ook als de drie zinnen niet in één keer het hele thema oplossen. Dan kun je nauwkeurig het verloop van het proces vaststellen. Er zijn twee groepen vragen die je helpen om je thema te preciseren.

Metavraag A: het lijden

Metavraag A omvat verschillende vragen om je symptomen te onderzoeken. De antwoorden maken je bewust van je reacties op de versterkte waarnemingen. Metavraag A is:

HOE lijd je?

Om deze vraag te kunnen beantwoorden stel je vragen, die onderzoeken hoe het met je lichaam, emoties en gedachten gesteld is. Bijvoorbeeld:

- Als ik mijn aandacht richt op het thema, wat gebeurt er dan in mijn lichaam?
- Spanning? Hitte? Kou? Trilling? Waar?
- Welke emoties ervaar ik?
- Welke gedachten gaan er door mijn hoofd?

Na het beantwoorden van deze vragen, meet je de intensiteit van de belasting op een stressniveauschaal van 0 tot 10.

Metavraag B: de aanleiding

Bij het beantwoorden van Metavraag A vinden we de *reacties* op een herinnering of fantasie – niet de daarmee verbonden energiestructuur zelf. Veel methoden voor verandering en ontwikkeling werken aan deze reacties, niet op beelden of energiestructuren die de reacties veroorzaken. In Logosynthese maken we een verschil tussen drie dingen:

- het lijden: het symptoom, de kwaal, de belastende emotie
- de aanleiding tot het lijden: de representatie van een herinnering of een fantasie
- de oorzaak van het lijden: de historische ervaring, waardoor de energiestructuren en de stereotype reactiepatronen zijn ontstaan.

Dit onderscheid maakt het mogelijk om onnodig lijden uit de wereld te helpen. Er is een symptoom van een proces of patroon op een dieper niveau. Om te bepalen wat de *aanleiding* is voor het lijden dat we met Metavraag A geïdentificeerd hebben, hebben we Metavraag B nodig:

DOOR WAT lijd je?

Metavraag B bestaat ook weer uit een groep vragen. Deze helpen je om de ruimte om je heen te onderzoeken op energiestructuren. Het zijn vragen als:

- *Als iets of iemand tot deze reacties zou leiden, wat of wie zou dat dan zijn?*
- *Waar neem ik die persoon of dat object waar in de ruimte?*
- *Links? Rechts? Voor me? Achter me? Boven me? Onder me?*
- *Hoe ver van me vandaan?*
- *Hoe weet ik dat deze waarneming er is? Zie ik het? Hoor ik het? Voel ik het? Ruik ik het? Proef ik het?*

Om het verband tussen het verstarde beeld en de optredende symptomen extra duidelijk te maken kun je vragen:

- *Wat gebeurt er in mijn lichaam als ik mijn aandacht richt op de representatie in de ruimte?*

De door Metavraag B gevonden herinnering of fantasie wordt het object voor de zinnen, zoals het beeld van Cleo's baas of Tony's leraar. De verstarde representatie (of een deel van de representatie) krijgt een naam of etiket, zoals: 'het gezicht van Mark', 'de stem van meneer de Keyzer', 'het lachen van de klasgenoten' etc.

Door de antwoorden op Metavraag B weet je nu welke representatie tot de reacties leidt, die je bij Metavraag A hebt gevonden. Nu ben je klaar om de kracht van woorden te gaan inzetten.

De zinnen

In het begin, als je met Logosynthese leert werken, wordt elke zin heel rustig hardop uitgesproken, op een normale toon, zonder enige nadruk. Als je meer met de zinnen vertrouwd raakt, kun je ze ook fluisteren of zelfs alleen maar denken. Na het zeggen van een zin las je een pauze in om de zin te laten werken. Deze pauze kan 10 seconden duren, maar ook 10 minuten, afhankelijk van de diepte van het proces. Tijdens deze pauze kun je je ogen sluiten om invloeden van buitenaf te beperken. In de pauze doe je niets anders dan observeren wat er gebeurt. Innerlijke dialogen of pogingen om het proces te versnellen hebben meestal een remmend effect. Als je een verandering merkt of als je het gevoel hebt dat de zin is uitgewerkt, ga je verder met de volgende zin.

Zin 1

Met zin 1 neem je je energie terug die vastzit in de gevonden representaties van fantasieën of herinneringen:

*Ik neem al mijn energie die vastzit in deze
(herinnering, fantasie, persoon, object, of aspecten ervan)
terug naar de juiste plaats in mezelf.*

Pauzeer, ontspan, observeer. Wacht geduldig tot er een paar minuten voorbij zijn of tot je een verandering merkt in je lichaam, je emoties of je gedachten.

Zin 2

Representaties van fantasieën of herinneringen bevatten niet alleen energie van je Zelf, maar ook van andere mensen en objecten. Door het zeggen van zin 2 verwijder je die energie:

*Ik verwijder alle energie die niet van mij is, in samenhang met deze
(herinnering, fantasie, persoon, object of aspecten ervan)
uit al mijn cellen, uit heel mijn lichaam en mijn persoonlijke ruimte,
en stuur deze energie naar de plaats waar ze werkelijk thuishoort.*

Pauzeer, ontspan, observeer. Neem geduldig de tijd tot je het gevoel hebt dat de zin uitgewerkt is, of tot je een verandering merkt in je lichaam of je emoties.

Zin 3

In Metavraag A heb je je reacties op de representaties geïdentificeerd. In zin 3 leidt je de energie die in deze reacties vastzit, terug naar je Zelf.

*Ik neem al mijn energie die vastzit in al mijn reacties op deze
(herinnering, fantasie, persoon, object, of aspecten ervan)
terug naar de juiste plaats in mezelf.*

Pauzeer, ontspan, observeer. Wacht geduldig een paar minuten tot je het gevoel hebt dat de zin is uitgewerkt, of tot je een verandering merkt in je lichaam, je emoties of je gedachten.

Evaluatie en Afsluiting

In deze stap vergelijk je de representaties en je innerlijke toestand na de zinnen met de eerdere antwoorden op de Metavragen A en B. Dan geef je opnieuw een score op de schaal van 0 tot 10.

Als je volkomen tevreden bent met de bereikte score, zeg je zin 4. Als er nog steeds belastende symptomen zijn, herhaal je de procedure. Je onderzoekt het symptoom opnieuw met Metavraag A: HOE lijd je? Het is mogelijk dat je iets anders voelt dan bij de vorige ronde. Met de hulp van Metavraag B onderzoek je wat tot deze versie van het symptoom leidt. Meestal duiken nieuwe aspecten op, bijvoorbeeld:

- De plaats van een persoon verandert in de ruimte
- In plaats van beelden treden geluiden op de voorgrond
- In plaats van een collega verschijnt iemand van je school of uit je gezin.

Met de nieuwe antwoorden op de Metavragen A en B ga je naar een volgende ronde met de zinnen.

Zin 4

Zin 4 is de slagroom op de taart. Je zegt deze zin als het probleem is opgelost en je een nieuw niveau van bewustzijn en ontspanning in je leven hebt bereikt. Vanuit dit perspectief is het bewerkte thema meer een uitdaging dan een bron van ellende. Zin 4 sluit de Logosynthese procedure af met de woorden:

Ik stem al mijn systemen af op dit nieuwe bewustzijn.

Pauzeer, ontspan, observeer. Wacht geduldig tot een paar minuten voorbij zijn of tot je een verandering merkt in je lichaam of je emoties.

Onze ervaring toont aan dat er bijna altijd nieuwe thema's opduiken achter elk aspect waar je aan hebt gewerkt. Op den duur kan Logosynthese een dagelijkse routine worden om je persoonlijke en spirituele ontwikkeling te ondersteunen.

In het proces met Logosynthese worden soms diep verborgen verstarde werelden geactiveerd. Dit kan leiden tot intense emoties en fysieke symptomen. Niet iedereen is er aan toe om deze verstarde werelden te zien als wat ze zijn: geblokkeerde energie. Ze lijken echt en voelen ook zo aan. Als je denkt dat je dit niet alleen aankunt, zoek dan hulp. Je vindt getrainde Logosynthese practitioners op de officiële website. Als er geen professional beschikbaar is, neem dan contact op met het Instituut voor Logosynthese voor advies: info@logosynthesis.net.

4. De wereld van Logosynthese

De naam

In het Oudgrieks betekent *logos*: betekenis, geest, woord of leer. In Logosynthese staat het voor zowel 'betekenis' als 'woord'. Het Griekse woord *synthesis* betekent 'samenbrengen' en verwijst naar de integratie van gefragmenteerde delen van een persoonlijkheid in een levend Zelf. Hierin werken alle delen op een harmonieuze manier samen. De naam Logosynthese is een geregistreerd handelsmerk.

De grondlegger

Dr. Willem Lammers is psycholoog, geregistreerd psychotherapeut en adviseur voor mensen en organisaties. Hij heeft jarenlang een opleidingsinstituut voor werkgerelateerde counselling in Zwitserland geleid. Vanaf het begin van zijn carrière heeft hij gewerkt aan de grenzen van lichaam en geest. Hij is opgeleid in bio-energetica, transactionele analyse, hypnotherapie, NLP en energiepsychologie en is een ervaren leraar en trainer. Sinds 2005 heeft hij Logosynthese ontwikkeld. Naast vele artikelen heeft Willem vier boeken geschreven, waaronder *The Energy*

Odyssey: New Directions in Energy Psychology; Logosynthesis: Change through the Magic of Words, en Wonderen met Woorden – coach jezelf met Logosynthese. Willem geeft les in vele landen.

De co-auteur van dit e-book

Andrea Fredi is coach, docent in het hoger onderwijs en leraar energiepsychologie. Hij was de pionier voor de verspreiding van EFT in Italië. Nu is hij ook Logosynthesetrainer en draagt hij bij aan de ontwikkeling van deze verbazingwekkende methode. Hij is auteur van het boek '*EFT-L'arte della trasformazione*' en van de DVDs '*EFT & PNL - Insieme per Dimagrire*' (met Debora Conti) en '*AGER*' (met Dr. Vincenzo Di Spazio), allemaal uitgegeven door MyLife Edizioni. Andrea leidt de Italiaanse tak van het Instituut voor Logosynthese en organiseert workshops in Europa en daarbuiten.

Het Instituut voor Logosynthese[®]

Het Instituut voor Logosynthese[®] ondersteunt de ontwikkeling en de verspreiding van Logosynthese in de wereld, door het onderhouden van internationale en lokale websites, het bijhouden van een register voor gecertificeerde practitioners, het ontwikkelen van gestandaardiseerde trainingen en door het scholen van diegenen die Logosynthese willen leren toepassen, hetzij voor zichzelf, hetzij beroepshalve als coach, counsellor of psychotherapeut.

Opleiding

Het Instituut en haar practitioners bieden naast advies, coaching, psychotherapie en supervisie de volgende scholingsmogelijkheden:

1. Workshops voor Persoonlijke Ontwikkeling. Deze zijn bedoeld voor diegenen die Logosynthese voor hun persoonlijke en spirituele ontwikkeling willen gebruiken. Er zijn vier soorten workshops:

- 'Wonderen met Woorden', een eendaagse introductieworkshop voor Logosynthese als zelfcoachingsmethode.
 - Oefengroepen om de deelnemers te helpen bij zelfcoaching.
 - Thema workshops, gericht op de toepassing van Logosynthese op een bepaald gebied, zoals liefde, werk, gezondheid of geld.
 - Meerdaagse workshops voor het werken met diepere persoonlijke thema's.
2. Voor professionele coaches, counsellors, psychotherapeuten en andere professionele begeleiders biedt het Instituut voor Logosynthese[®] een Practitioneropleiding met de volgende componenten:
- *Logosynthese Basic*: vierdaagse inleiding voor professionals. Het is de start van de practitionersopleiding, maar is ook los van rest van de opleiding te volgen.
 - Persoonlijke ontwikkelingscursussen
 - Thematische workshops voor professionals
 - Supervisie
 - Het schrijven van een werkstuk.

Een vervolgopleiding voor practitioners is in ontwikkeling.

De boeken

Dr. Willem Lammers heeft twee boeken over Logosynthese geschreven:

- *Wonderen met Woorden – coach jezelf met Logosynthese*. Dit boek leert je hoe je Logosynthese kunt gebruiken om de formules te vinden die bijdragen aan jouw eigen proces van 'heel worden' en ontwikkeling. Leer hoe je je energie kunt terugnemen die vastzit in beperkende angsten, negatieve gedachten of storende herinneringen en hoe je de energie van anderen uit je persoonlijke ruimte kunt verwijderen. Dit boek is ook verschenen in het

Engels, Duits, en Italiaans. Je kunt het bestellen bij:
www.scriptum.nl .

- *Logosynthesis – Change through the Magic of Words*. Dit boek bevat een theoretische introductie, een stapsgewijze beschrijving van de methode, verschillende toepassingsgebieden en getranscribeerde sessieverslagen. In 224 bladzijden introduceert Willem Lammers Logosynthese aan professionals op het gebied van coaching, supervisie en psychotherapie. Dit boek is ook verschenen in het Duits. Te bestellen bij het Instituut voor Logosynthese:
<http://www.iasag.ch/index.php?id=332>

Contact

Instituut voor Logosynthese[®]

Bahnhofstrasse 38

7310 Bad Ragaz, Switzerland

info@logosynthesis.net

<http://www.logosynthesis.net>

Voor informatie in het Nederlands: <http://www.logosynthese.nl>

Disclaimer

Dit e-book bevat alleen algemene informatie. Logosynthese is een betrekkelijk nieuwe benadering en de reikwijdte van haar effectiviteit als ook van de eventuele risico's is nog niet bekend. De lezer is volledig verantwoordelijk voor elk risico dat voortvloeit uit het lezen van dit boek en de daaruit voortkomende toepassing van Logosynthese. De lezer begrijpt dat als hij of zij ervoor kiest om Logosynthese te gebruiken, er emotionele of fysieke sensaties of onverwerkte herinneringen aan de oppervlakte kunnen komen, die zouden kunnen worden gezien als negatieve bij-effecten. Het kan zijn dat er emotioneel geladen materiaal blijft boven komen na het toepassen van Logosynthese. Dat wijst erop dat er wellicht nog andere thema's moeten worden opgelost.

Logosynthese is geen substituut voor medische of psychologische behandeling. De schrijvers geven geen garantie voor en doen geen voorstelling over het verloop van het proces van Logosynthese in individuele gevallen. Zoek als het nodig is professionele hulp!

De informatie in deze tekst is alleen bedoeld voor je eigen gebruik. Als je Logosynthese wilt toepassen bij anderen, dien je je eerst te scholen in en te kwalificeren als Logosynthese practitioner.

Hoewel al het materiaal en de links naar andere bronnen zo goed mogelijk zijn weergegeven, kan geen garantie worden gegeven voor de accuraatheid, geldigheid, effectiviteit, volledigheid of nut van deze informatie, zoals in elke publicatie. De schrijvers aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor het gebruik of misbruik van de informatie die in dit boek gegeven wordt.