

Raamwerk Beroepsdiscipline
Core-Energetische Therapie (CET)

Inhoudspgave

1.	Therapieform Core-Energetische Therapie (CET)	2
2.	Plaatsbepaling van CET	2
3.	Plaatsbepaling CET binnen het vakgebied van de psychologie	2
4.	Oriëntatie van de therapievorm	2
5.	Wat is CET?	3
	5.1 Het specifieke van de discipline	
6.	Beschrijving van de werkwijze in de dagelijkse praktijk	4
	6.1 Specifieke vaardigheden	
	6.2 Duur van de therapie	
	6.3 Toepassingsvormen	
7.	Doelgroep	7
8.	Relevante literatuur	7
9.	Opleiding en opleidingsduur	8

1. Naam van de discipline (therapievorm):

Core-Energetische Therapie (CET)

2. Plaatsbepaling van Core Energetische Therapie:

De CET behoort tot de complementaire geneeswijzen.

3. Plaatsbepaling CET binnen het vakgebied van de psychologie:

Psychodynamisch, Humanistische psychologie.

4. Oriëntatie van de therapievorm:

A. Lichaamsgerichte therapie.

B. Integratieve therapie.

Integratieve therapie vindt zijn toepassing onder meer in een holistische benadering door de therapeut. Een klacht kan een oorzaak en een uitwerking hebben in meerdere delen en lagen van (de persoonlijkheid) een mens. Betrokken gebieden zijn;

- **Het Fysieke:** wat vertelt het lichaam en hoe kunnen we het correct verstaan, hoe is de relatie tot het lichaam?
- **Het Emotionele:** hoe ga je om met je emoties en gevoelens; zijn we in contact met onze gevoelens en emoties en hebben we het juiste onderscheidingsvermogen ontwikkeld.
- **Het Mentale:** gedachten, overtuigingen en de houding naar anderen en naar het leven; zijn we ons bewust van gedachten, overtuigingen en patronen die ons belemmeren in onze groei en ontwikkeling
- **De Wil (Intentie):** wil is de innerlijke wil van het hart; de intentie om vanuit liefde en verlangen het leven te leiden. Intenties geven sturing aan de wil van binnenuit en wijzen je de weg. Discipline om dat te doen wat je goeddoet, is dan makkelijker
- **Het Spirituele:** hoe is de relatie tot het Universum, tot een God of hogere kracht?

Lichaam, gevoel en emoties, denken, innerlijke wil en spiritualiteit zijn in de zienswijze van CET onlosmakelijk met elkaar verbonden. In het werken aan een gezonde(re) manier van leven komen deze elementen telkens aan bod.



Persoonlijkheidsmodel volgens John Pierrakos

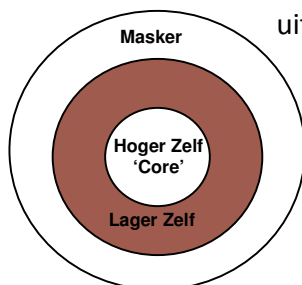
5. Wat is Core Energetische Therapie (CET)?

CET is een integratieve lichaamsgerichte psychotherapie waarbij spiritualiteit een belangrijke rol speelt. Het is een praktische vorm van therapeutisch werk dat leidt tot persoonlijke groei (zelfontdekking) en transformatie. Core-Energetisch werken gebeurt in een omgeving waar de cliënt zich gesteund en gevoed voelt en vrij is om zijn issues uit 'het verleden' in 'het nu' te onderzoeken, ontdekken en te verwerken in een passend tempo.

De 'Core' in Core-Energetica betekent kern, ziel of hart en heeft als fundamenteel uitgangspunt dat ieder mens in de kern goed is en dat er in het hart liefde zetelt. De essentie van het leven bestaat uit liefde en plezier. De reden waarom de meesten van ons dit niet zo ervaren, ligt in het feit dat wij gescheiden zijn van onze kern; onze eigen essentie. Ieder deel van de mens, van de structuur van onze lichamen tot de helderheid van onze waarnemingen, is gevormd door interne energie. Onze genen, de familieachtergrond en onze omgeving zijn allemaal van invloed op ons, maar wij creëren zelf ons leven door te besluiten wat we doen met onze energie; waar en hoe we deze energie inzetten en gebruiken.

Wanneer een negatieve of pijnlijke gebeurtenis plaatsvindt in ons leven, krimpt ons lichaam ineen (contractie). Als onze energie stagneert als gevolg van deze contractie noemen we dit een 'energieblokkade'. De blokkade is een 'verdedigingsmechanisme' en is een poging om veilig te blijven in een omgeving die wij ervaren als dreigend of vijandig ten opzichte van onze integriteit. Deze spiercontracties of blokkades verstoren de natuurlijke stroom van energie door het lichaam, beïnvloeden het denken, vertekenen de waarneming van de realiteit en verhinderen creatieve en liefdevolle expressie.

Ieder individu beschermt zijn of haar hart tegen pijn en teleurstelling. Dit geschiedt zonder uitzondering en gebeurt al vanaf de geboorte door het vormen van een pantser.



Zo 'n pantser bestaat uit een laag van negatieve gevoelens die je - bewust of onbewust – bijna als een reflex hanteert om je hart te beschermen. Daar overheen ligt het masker, waarmee je zo mooi mogelijk aan de buitenwereld presenteert. In feite is het masker je aanpassing aan de omgeving. Daar achter verberg je negatieve gevoelens (Lagere Zelf). Dit proces kan zich elke dag

opnieuw vernieuwen en elke dag een nieuwe pantsering laten ontstaan. Dit masker hebben we tot ons ware zelf gemaakt. Niet zelden zien we dat dit masker juist een negatieve invloed heeft op ons lichamelijk functioneren, op onze geestkracht en gevoelens en niet in de laatste plaats op de ontwikkeling van onze ziel.

Het probleem is echter dat er geen herinnering is aan een situatie zonder pantsering. Verdedigingsmechanismen zetten zich vast in het geheugen, en manifesteren zich in het lichaam als bevroren energie. Zij verhinderen de vrije stroom van levensenergie en zorgen ervoor dat aanwezigheid in het hier en nu beperkt is. Core-Energetica gaat op zoek naar deze verborgen verdedigingsmechanismen en bevrijdt de bevroren blokken energie. Hiermee herwint het individu levenskracht, ervaart hij of zij weer liefde en komt opnieuw in contact met zijn spirituele kern.

In de Core-Energetica spelen zowel de jeugdervaringen als het hier en nu een zeer belangrijke rol. In het hier en nu gaat het vooral om het nemen van de eigen verantwoordelijkheid, zodat er inzicht ontstaat in hoe de vicieuze cirkel (van verdedigingsmechanismen) zichzelf in stand houdt.

Het is een transformerende manier van werken, die zich beweegt op zielsniveau.

5.1 Het specifieke van de discipline

Core-Energetica is de energetische verbinding tussen psychologie en spiritualiteit. Het is een systeem voor persoonlijke groei en transformatie dat bewust lichaam, gevoelens en emoties, intellect, wil en spiritualiteit in het therapeutische werk betreft. Het is de integratie van kennis van energiesystemen van het lichaam en een begrip van de spirituele natuur van de mens dat ervoor zorgt dat Core-Energetica zich onderscheidt van meer conventionele psychologische, medische en lichaamsgerichte therapieën.

Uit het werk van Wilhelm Reich ontwikkelden de psychiater John Pierrakos en Alexander Lowen de Bio-Energetische analyse. Geïnspireerd door het werk van Eva Broch (later Eva Pierrakos), een medium en grondlegger van wat internationaal bekend staat als het Padwerk (The Pathwork), ontwikkelde John Pierrakos Core-Energetica.

De basisdoelstelling is een persoon (cliënt) te helpen om te leven vanuit zijn "Core" - een nonduale staat van plezier, waarheid en harmonie die wordt bereikt wanneer een persoon volledig energetisch 'vrij' is.

6. Beschrijving van de werkwijze in de dagelijkse praktijk.

CET werkt '*client centered*': iedere sessie is uniek en toegesneden op de cliënt. Er kan eerst gewerkt worden aan de gronding van de cliënt of aan het hebben en houden van energie. Bij anderen bespreken we eerst de trauma's uit het verleden en werken we die door in verschillende delen van de persoonlijkheid. Immers CET kent een holistische benadering, zoals onder 4. is genoemd. In alle gevallen verstaan we onder therapeutisch werk, werken met het lichaam. Core-Energetica is een lichaamsgerichte therapie.

Een sessie met een cliënt kan de onderstaande lijn volgen:

- 1) Een bespreking van de hulpvraag van de cliënt.
- 2) Identificeren van het probleem en de verantwoordelijkheid van de cliënt in relatie tot zijn geschiedenis. Dit kan gecombineerd met diagnosticeren van de lichaamsstructuur waarin sporen van verdedigingsmechanismen zichtbaar zijn
Laden van de energetische blokkades gerelateerd aan het specifieke probleem.
- 3) De cliënt uitdrukking laten geven aan dat wat blokkeert, het trauma, de negativiteit, het verwonde kind. In het begrippenapparaat van CET betekent dat het lagere zelf tot expressie laten komen.
- 4) Ontlading is vaak het belangrijkste moment in de sessie omdat ruimte ontstaat om de oorspronkelijke pijn en het oorspronkelijke verdriet te uiten. Dit heeft een helend effect op het trauma.

5) Integratie van het inzicht en de ervaring.

Met behulp van een cyclus van laden en ontladen helpt Core-Energetica de cliënt om daadwerkelijk de gevoelens te voelen waar hij zichzelf van heeft beschermd door het pantser en het verdedigingsmechanisme. De geblokkeerde energie die vrijkomt, geeft positieve levenskracht.

'Laden' heeft als doel het onder druk brengen van de energieblokkades in het lichaam door ademen, slaan, schoppen, overdreven vasthouden van de blokkade, geluid maken en het uitdrukking geven aan taboe of onverklaarbare gevoelens. Het laden brengt geblokkeerde energie in beweging.

'Ontladen' heeft als doel de vastgehouden energie vrij te geven in het lichaam en in het bewustzijn te brengen. Dit ontstaat door onvrijwillige bewegingen van het lichaam, spiertrillingen en alle vormen van spontane expressie zoals huilen en lachen.

De cyclus 'ladenontladen' kent een verdiepende herhaling die nodig is om de energieblokkades zodanig in beweging te brengen dat ze 'los' komen.

CET gebruikt onder meer fysieke aanraking, ademtechnieken, lichamelijke beweging en interactieve oefeningen om de cliënt te helpen contact te krijgen met zijn gevoelens en emoties, zijn gedachten, en zijn overtuigingen.

Sommige van deze technieken zijn:

- Stressposities vasthouden
- Ademhalingsoefeningen
- Oog - en kaakbewegingen
- Activeren van de stem
- Slaan en schoppen ten behoeve van de mobilisatie van de samengetrokken spieren
- Springen en stampen

Al deze oefeningen en bewegingen helpen de cliënt om de gevoelens te identificeren die energetisch zijn opgeslagen in het lichaam. Ze creëren mogelijkheden om bewust de energetische blokkades te onderzoeken en op te lossen en negatieve opvattingen, gedragspatronen, gevoelens en emotionele reacties voortkomend uit een trauma op te geven.

6.1 Specifieke vaardigheden

- Kennis van theorieën omtrent ontwikkelingsgeschiedenis.
- Kennis van theorie karakterstructuren en de relatie tot de ontwikkeling.
- Kunnen "lezen" van lichaamsstructuren
- Kennis van uitingvormen masker, lagere zelf, hogere zelf.
- Kennis van Bio-Energetische en/of Core-Energetische lichaamsoefeningen.
- Technieken en methodes van CET,
- Kennis van theorieën over energie en specifieke leerstellingen, aarden, ademhaling.
- Kennis van overdracht en tegenoverdracht. (positief en negatief)

6.2 Duur van de therapie

De duur van de behandeling varieert sterk. Core-Energetische therapie is een diepgravend proces dat de nodige tijd vergt, zeker wanneer de problematiek verwijst naar ontwikkelingsstoornissen in de eerste levensjaren. In de praktijk is dit lang niet bij alle cliënten het geval. Als de aanleiding voor therapie ligt in een actuele crisissituatie, ontstaan door een diepe ingrijpende ervaring, kan het verwerkingsproces sneller verlopen. De duur van de therapie blijft bij deze cliënten beperkt tot een periode van enkele maanden of soms nog korter.

Kortom de duur en de intensiteit van de therapie hangt af van de hulpvraag, de klachten en de wensen van de cliënt.

6.3 Toepassingsvormen

- **Individuele sessies:** bieden een optimale omgeving voor de cliënt om een sterke werkrelatie te creëren met de CoreEnergetische therapeut. Individuele sessies gebruiken fysieke oefeningen, emotionele expressie, en conceptueel onderzoek om de energie die de cliënt onthoudt aan het leven te onderzoeken en te transformeren. Het resultaat is dieper plezier en voldoening in het leven en contact met de kern.
- **Procesgroepen:** gebruiken dezelfde technieken in een groepsverband. Zij bieden de mogelijkheid voor de cliënt om het gedrag binnen een groep te leren kennen en hoe zijn gedrag anderen beïnvloedt. Procesgroepen bieden de cliënt verder de mogelijkheid te experimenteren met nieuw gedrag en de relaties in de groep te gebruiken om het leven buiten de groep te begrijpen en te transformeren.
- **Paren sessies:** concentreren zich op de herontwaking en vernieuwing van de levendigheid van de relatie. Het creëren van meer vertrouwen en intimiteit in de relatie terwijl tegelijkertijd ook aandacht wordt besteed aan de relationele en individuele behoeften. Daar waar conventionele parentherapie voornamelijk focust op communicatieve vaardigheden, biedt CET d mogelijkheid om te werken aan alle aspecten van de relatie: spiritueel, emotioneel, energetisch en conceptueel. Dit werk helpt een relatie te creëren die krachtig en levendig is.

7. Doelgroepen

Iedereen die wil werken aan zijn/haar persoonlijke groei en aan transformatie behoort tot de doelgroep.

Meer specifiek kunnen we enkele klachten noemen die meestal goed kunnen worden behandeld met CET:

- Gebrek aan levensvreugde en energie;
- Relatieconflicten – familie, huwelijk, je ouders, je kinderen, je baas;
- Verslavingen – chemisch, fysiek, seksueel, eten;
- Seksuele problematiek of impotentie;
- Fysiek, emotioneel en seksueel misbruik.
- Gevoelens van isolatie en eenzaamheid.
- Angst en depressie;
- Woedemanagement
- Paniekaanvallen;
- Stress en overspanning;
- Burn out;
- Trauma;
- Slaapproblemen;
- Werkconflicten;
- Hulp bij het maken van persoonlijke en professionele veranderingen;
- Een crisis of overgang in het leven;
- Oud gedrag dat problemen veroorzaakt.
- Verdieping van het spiritueel bewustzijn;

Contra-indicatie:

Mensen met organisch hersenletsel.

Mensen met een narcistische (zware)storing waarbij het voelen bijna niet mogelijk is.

8. Relevante literatuur

John Pierrakos	Core Energetics/Energetica van de Ziel*
John Pierrakos	Eros, Love & Sexuality
Eva Pierrakos	Voortgaan op je Pad
Eva Pierrakos	Werken aan jezelf of juist niet
Eva Pierrakos	Liefde nader bekeken
Eva Pierrakos	Alle padwerklezingen
Susan Thesenga	The Undefined Self/Het ontwapenende Zelf
Wilhelm Reich	Character Analysis
Wilhelm Reich	Function of the orgasm
Alexander Lowen	The language of the Body/handboek Bio-Energetische Analyse
Alexander Lowen	Bio-Energetics/Bio Energetica

A. en L. Lowen	Bio-Energetische oefeningen
Barbara Brennan	Hands of Light/Licht op Aura
Barbara Brennan	Light Emerging/ Bronnen van Licht
Stuart Black	Core Energetics, A Way of life
Stephen Johnson	Character Styles
Stephen Johnson	Characterological Transformation
Stanley Keleman	Emotional Anatomy
Kurtz en Presterer	The Body Reveals/ Wat het Lichaam onthult*
Elizabeth Michel	Bent out of shape
Totton & Edmondson	Reichian Growthwork/Reichiaanse Lichaamswerk
Anodea Judith	The Sevenfold journey reclaiming mind, body & spirit
through the	Chakra's
Anodea Judith	Handboek chakrapsielologie; zelfverwerking in zeven stappen
Anodea Judith	Wheels of life/ Chakra werkboek
Irvin Yalom	Theory and Practice of group psychotherapy / Groepspsychotherapie in theorie en praktijk
Riekje Boswijk-Hummel	Liefde in wonderland
Ken Dichtwald	Bodymind
Eckhart Tolle	A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose/ Een nieuwe Aarde
Jack Lee Rosenberg and	
Marjory Rand	Body Self & Soul
Elsworth Baker	Man in the Trap
DSM- IV Manual/ Diagnostische criteria van de DSM IV	
Energy&Consciousness, vol1, 2, 3, 4	
e.a.	

9. *Opleiding en opleidingsduur*

Bijlage curriculum.

Nederlands Instituut Cordium Core-Evolutionary (NICE) met een eigen vierjarige opleiding.

NICE werkt nauw samen met het New Yorks Instituut voor Core-Energetics (zie www.coreenergeticseast.org).

NICE biedt een vierjarige opleiding die is opgezet om psychotherapeuten en anderen die in helpende beroepen werkzaam zijn, te scholen in de specifieke technieken, theorie en praktijk van de Core-Energetische Evolutionary Psychotherapie. De opleiding vraagt psychologisch inzicht en een vermogen tot zelfreflectie, naast tenminste een HBO denk en werkniveau.

Aan het eind van de opleiding worden studenten gecertificeerd.