



## ***Therapeutic Touch: helen gebaseerd op theosofie en wetenschap***

**Nelda Samarel**

Nelda Samarel is directeur van de Krotona School of Theosophy in Ojai. Al vijftientig jaar praktiseert en onderwijst ze Therapeutic Touch (TT).

Dit artikel werd gepubliceerd onder de titel: *Therapeutic Touch: Healing based on Theosophy and Science.*

### **Inleiding**

Therapeutic Touch ®<sup>1</sup> (TT) is bij veel theosofen wel bekend. In de vroege jaren zeventig (van de vorige eeuw) werd TT ontwikkeld door twee geboren theosofen. Het wordt toegepast in loges van de Theosophical Society (TS), in de Verenigde Staten en elders.

De van oorsprong Nederlandse Dora Kunz een begaafde helderziende en genezer en voormalig President van de TS in Amerika, en Dolores Krieger, Ph.D., R.N.<sup>2</sup>, emeritus-hoogleraar aan de New York University Graduate School of Nursing, hebben de meeste invloed gehad op de ontwikkeling van de techniek van TT. Gedurende meer dan dertig jaar hebben professionals en leken TT toegepast, thuis en in de gezondheidszorg. De techniek van TT berust op een natuurlijk vermogen dat bij iedereen ontwikkeld kan worden. TT is zachtaardig, eenvoudig te leren en gemakkelijk toe te passen. Het gaat goed samen met andere behandelmethoden en kan heel effectief worden gebruikt in combinatie met de traditionele gezondheidszorg.

Therapeutic Touch is een eigentijdse interpretatie van verscheidene oude geneeswijzen. Het is geen gebedsgenezing en ook geen handoplegging. Hoewel het is afgeleid van deze oude gebruiken verschilt het hiervan op een aantal belangrijke punten. TT gebeurt niet in een religieuze context en evenmin vereist het van behandelaar of ontvanger een uitgesproken vertrouwen of geloof in de werking ervan. Een ander belangrijk verschil tussen TT en handoplegging is dat er geen direct huid-huid contact tussen de behandelaar en de ontvanger nodig is. Het is een energetische manier van genezen, gebaseerd op een vooronderstelde herschikking van energie, een proces waarin de behandelaar de handen gebruikt als concentratiepunt. Het doel is om het mensen mogelijk te maken hun gezondheid te verbeteren.

<sup>1</sup> Letterlijk: therapeutische of genezende aanraking. Therapeutic Touch is een geregistreerd handelsmerk.

<sup>2</sup> Ph. D: Doctor of Philosophy; R.N.: Registered Nurse.

Positieve effecten van TT zijn lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel zichtbaar. Onderzoekresultaten hebben de werkzaamheid aangetoond in het tot stand brengen van diepe ontspanning die fysieke en psychologische stress vermindert. Naast het verminderen van stoornissen die door stress en chronische spanning worden veroorzaakt, is TT bijzonder werkzaam bij het bestrijden van pijn, het versnellen van een genezingsproces en het doen toenemen van een algemeen gevoel van welbevinden.

### **Wat is Therapeutic Touch?**

Hoe werkt dit helende verschijnsel nu precies? TT kan worden gedefinieerd als een holistisch proces dat is gebaseerd op het natuurlijke vermogen om bewust de handen te gebruiken om energie om te vormen, met de intentie om te helen. TT is holistisch in die zin dat het de hele constitutie beïnvloedt; niet alleen het lichamelijke aspect, maar ook het emotionele, mentale en spirituele. Het is een proces dat doorgaat, dynamisch en continu. De resultaten van de behandeling nemen in de loop van de tijd stapsgewijs toe.

Ieder mens heeft de natuurlijke mogelijkheid om anderen te helen; helen is geen 'gave', het kan worden onderwezen en geleerd. Met voldoende oefening kan iedereen helen door alleen de handen als instrument te gebruiken. De essentie van TT, en een vitaal en integraal onderdeel van de methode, is de *bewuste intentie* van de behandelaar. Onderzoek heeft aangetoond dat zonder die intentie om te helen de methode niet werkt. We zijn ons er allemaal van bewust dat, als wij fysiek, emotioneel, mentaal of spiritueel lijden, alleen al de aanwezigheid van een meelevend iemand ons troost. Als die persoon hieraan volledig aandacht geeft, dat wil zeggen bewust de bedoeling en motivatie om te helpen toevoegt aan de fysieke aanwezigheid, dan is alles wat gedaan wordt aanzienlijk effectiever.

Theosofie leert dat mensen energievelden zijn en volgens de moderne wetenschap is energie voortdurend in beweging. Het patroon en het ritme van die beweging, de vibratie van energie, dat alles bepaalt onze relatieve gezondheid of ziekte. TT werkt in op dat patroon, op de energiestroom van de ontvanger.

Het doel van TT is vanzelfsprekend om te helen. Helen is echter nog geen genezen. Genezen is gezond maken, het doen verdwijnen van alle symptomen, het herstel van gezondheid. Genezen van een verkoudheid of van hoofdpijn is mogelijk. Het genezen van terminale kanker of van een chronische, slopende ziekte is niet mogelijk. Hoewel niet iedereen genezen kan worden, kan iedereen wél geheeld worden.

Het woord 'helen', in oud Nederlands *hēlen*, *heilen*, betekent: weer heel maken, gezond maken, gezond worden. Iemand heel maken betekent die persoon te begeleiden naar een toestand waar alle dimensies (lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel) in harmonie samenwerken. Dat is de natuurlijke staat van zijn. Zo waren we oorspronkelijk en zo is het ook bedoeld. Weer heel te maken, helen, betekent dus het herstellen van de energetische orde en balans in alle dimensies van de mens. Als orde en balans hersteld zijn, is het voor iemand mogelijk om alles te doen wat hij moet doen, volledig en zo goed als hij kan. Als iemand met een verkoudheid geheeld is, is

hij vrij om zichzelf van alle lichamelijke symptomen van de verkoudheid te ontdoen; of iemand met hoofdpijn heeft dan geen hoofdpijn meer. Iemand met een terminale ziekte die geheeld is, wordt vrij om te doen wat hij moet doen, dat wil zeggen vrij om de rest van zijn leven waardevol te leven en in waardigheid en vrede te sterven.

Als alle dimensies van de mens harmonieus samenwerken, treedt vanzelf heling op. De behandelaar helpt de ontvanger naar de toestand waar heling kan plaats vinden. De ontvanger heelt dus zichzelf, en de beoefenaar van TT brengt de ontvanger alleen in de best mogelijke toestand waarin heling kan gebeuren.

### **Theoretische aannames over het beoefenen van Therapeutic Touch**

Een aanname is een veronderstelling, een verklaring waarvan wordt aangenomen dat die waar is omdat die niet is onderzocht of gevalideerd. Zeven aannames liggen ten grondslag aan TT. Drie komen vanuit het wetenschappelijke en vier vanuit het theosofische perspectief.

#### **Aannames vanuit het wetenschappelijke perspectief**

Gecontroleerd klinisch onderzoek van TT heeft tot op heden alleen de doeltreffendheid en veiligheid getest, omdat er geen manier is om het werkingsmechanisme te testen. De aannames over het werkingsmechanisme zijn echter wel al dertig jaar waar gebleken.

De eerste wetenschappelijke aanname is dat de mens een energieveld is. We hebben geen energievelden, we *zijn* energievelden. In onze wereld van WJZIWJK (Wat-Je-Ziet-Is-Wat-Je-Krijgt) betwijfelen veel mensen de werkelijkheid van onzichtbare energievelden, en toch nemen we de aanwezigheid van energievelden allemaal voor waarheid aan, of we ze nu zien of niet. Geluid bijvoorbeeld is een energieveld. We zien de geluidsgolven niet, maar nemen zonder meer de werkelijkheid aan van de onzichtbare golven die door iemands stembanden worden gemaakt en die via de atmosfeer het oor van iemand anders bereiken. Dat is wat wij ervaren als het stemgeluid van iemand anders. We accepteren ook zonder meer de werkelijkheid van onzichtbare zwaartekrachtvelden. Als we een voorwerp vasthouden en vervolgens loslaten, dan bestaat er geen twijfel over wat ermee zal gebeuren. We vragen ons nooit af of het voorwerp midden in de lucht zal blijven hangen, omhoog zal gaan of opzij. Gebaseerd op onze kennis van het zwaartekrachtveld kunnen we met zekerheid voorspellen dat het voorwerp op de grond zal vallen. Het menselijk energieveld, hoewel niet zichtbaar voor de meeste mensen, is eveneens een werkelijkheid. De basisgedachte van TT is dat dit veld door aanraking kan worden waargenomen. Het concept van de mens als een energieveld komt volledig overeen met de moderne fysica, terwijl de fysica van Newton een WJZIWJK-universum veronderstelt.

De tweede wetenschappelijke aanname bij de beoefening van TT is dat ziekte berust op een verstoord evenwicht in het menselijk energieveld dat net als alle energievelden, voortdurend in beweging is. Die dynamiek is ordelijk, heeft een patroon, is uitgebalanceerd en symmetrisch. In de volledig lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel ontwikkelde mens is het energieveld volkomen geordend, uitgebalanceerd en volledig symmetrisch. Natuurlijk is niemand van ons volledig ontwikkeld, behalve

de grote wereldleraren zoals Boeddha of Christus. Onze energievelden zijn daarom nooit volledig in balans en nooit volledig symmetrisch.

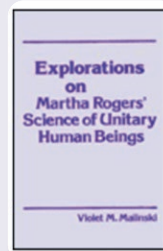
Als het patroon, het evenwicht of de symmetrie van iemands energieveld ernstig verstoord is, kan deze verstoring of het gebrek aan ritme zich op verschillende manieren manifesteren. Lichamelijk: we kunnen een verkoudheid, hoofdpijn of een ander lichamelijk probleem krijgen. Emotioneel: we kunnen ons gejaagd of gedeprimeerd voelen. Mentaal: we krijgen negatieve gedachten of kunnen niet helder denken. Spiritueel: we kunnen gaan twifelen aan onze eigen overtuigingen. Men neemt aan dat, als de stroming van de energie tot haar normale toestand van evenwicht en harmonie wordt teruggebracht, de gezondheid hersteld wordt.

Een paar punten ter overweging over de aanname dat ziekte een verstoring van het evenwicht in het energieveld is:

Dit kan betekenen dat het verstoorde evenwicht in energie voorafgaat aan de ziekte, en deze veroorzaakt. Het is echter ook goed mogelijk dat een ziekte voorafgaat aan de verstoorde energiebalans en deze veroorzaakt, bijvoorbeeld bij wat een ongeluk genoemd wordt. Als een normaal gezond persoon valt en een been breekt, dan zullen de val en het gebroken been vervolgens een verstoring in het energetisch evenwicht veroorzaken. Als dit iemand echter 'accident-prone' is, dat wil zeggen regelmatig ongelukjes heeft, dan is de verstoring van de energiebalans waarschijnlijk de oorzaak.

Een andere overweging vanuit een wat ander gezichtspunt komt uit het kader waarbinnen TT werd ontwikkeld. Behalve door het theosofische wereldbeeld werd de ontwikkeling van TT ook beïnvloed door de theorie van *Unitary Human Beings*, weergegeven door Martha Rogers in haar *Introduction to the Theoretical Basis of Nursing*. Dit is het denkmodel dat wordt gebruikt in het verpleegkundig curriculum van de New York University. Volgens dit model vertoont het lineaire model van ons universum gebreken en daardoor kunnen oorzaak en gevolg niet definitief gekend worden. Daarom kijken we niet naar oorzakelijke relaties, maar meer naar wederzijdse interactie. Toegepast op TT constateren we dat er een ziekte is ontstaan. Dan kunnen we niet zonder meer aannemen dat de onbalans in het energieveld die ziekte, of dat de ziekte de onbalans veroorzaakt. We kunnen wel zeggen dat er een direct verband bestaat tussen de onbalans in het energieveld en de ziekte: de één kan niet optreden zonder de ander; en als de één verandert, dan verandert daarom ook de ander.

De laatste overweging over de aanname dat ziekte een verstoring van het evenwicht in het energieveld is: het ontkent de theorie van de ziektekiemen niet. De theorie van ziektekiemen neemt aan dat vreemde organismen, bijvoorbeeld bacteriën, een lichamelijke ziekte veroorzaken en dat, om gezondheid te herstellen, medisch handelen, zoals het geven van medicijnen, nodig kan zijn. De theorie van energievelden is niet in tegenspraak met de theorie van ziektekiemen. Laten we kijken naar het voorbeeld van iemand met een streptokokkenangina (keelontsteking). Wat veroorzaakt dit probleem? Is het een verstoord energie-evenwicht of de streptokokkenbacterie? Zou deze



persoon behandeld moeten worden met TT om het evenwicht van het energieveld te herstellen, of met antibiotica om de veroorzakende bacteriën uit te roeien? Duidelijk is dat medicijnen nodig zijn om de bacteriële infectie de kop in te drukken: die niet geven zou gevaarlijk zijn. We kunnen echter nadenken over de reden waarom één persoon een bepaalde infectie wel krijgt, terwijl anderen in dezelfde ruimte die niet krijgen. Een verstoord evenwicht in het energieveld heeft het immuunsysteem van deze persoon verstoord waardoor hij meer vatbaar werd voor vreemde organismen en een infectie. Deze persoon zal veel sneller genezen als hij met TT wordt behandeld, maar hij heeft nog steeds antibiotica nodig om de veroorzakende bacteriën uit te roeien. Deze laatste overweging leidt tot een essentiële verplichting bij de behandeling met TT. TT kan een medische behandeling niet vervangen; het is een toevoeging aan deze behandeling.

De derde wetenschappelijke aanname bij de beoefening van TT is dat de mens een open systeem is. De term systeem, ofwel een aantal aspecten die samenwerken, of een onderling verbonden netwerk, houdt in dat we één geheel zijn. Niet alleen zijn alle onderdelen van ons fysieke lichaam onderling verbonden en onderling afhankelijk, maar ook zijn de verschillende dimensies, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel onderling verbonden en van elkaar afhankelijk.

Een open systeem staat in voortdurende wisselwerking met de omgeving. Volgens de *Algemene Systeemtheorie* is per definitie ieder levend systeem open, en in interactie met zijn omgeving; een gesloten systeem kan niet leven.

Dit open staan voor onze omgeving ervaren we allemaal. Als we een onbekende ruimte betreden, bijvoorbeeld een kamer waar we nooit eerder zijn geweest, dan kunnen we ons onmiddellijk thuis voelen en willen we daar wel blijven. In het gewone spraakgebruik wordt vaak gezegd dat zo'n ruimte 'goede vibraties' heeft. Het tegengestelde gebeurt als we een nieuwe ruimte binnenkomen en ons zonder duidelijke reden ongemakkelijk voelen over de ruimte en de mensen erin: we willen weg. Spraakgebruik zegt dan 'slechte vibraties' ('good vibes' en 'bad vibes').

Gewoonlijk voelen we ons prettig en opgewekt in het gezelschap van vreedzame, vrolijke mensen, maar we voelen ons niet op ons gemak in de buurt van boze of onrustige mensen. We kunnen niet anders dan openstaan voor onze omgeving. Het is onmogelijk om onszelf af te sluiten van de energievelden om ons heen, of om onze eigen energievelden zo af te sluiten dat anderen die niet beïnvloeden. Onze huid, een grens die wij waarnemen, is eigenlijk geen grens. In feite zijn onze grenzen ongedefinieerd.

Zonder de derde aanname dat de mens een open systeem is zou TT niet effectief kunnen zijn. De eerste twee aannames (dat mensen energievelden zijn, en dat ziekte berust op een verstoord evenwicht in het energieveld) zijn onvoldoende. Als het energieveld van de ontvanger niet open is, dan zou de behandelaar er nooit enig effect op kunnen uitoefenen.

### **Aannames vanuit het theosofische perspectief**

Veel mensen vragen zich af waarom in theosofische loges over de hele wereld TT onderwezen en beoefend wordt. Niet alleen werd TT ontwikkeld door twee geboren theosofen, maar TT weerspiegelt daarnaast het theosofische wereldbeeld en komt overeen met theosofische inzichten en praktijk. Vanuit het perspectief van het

theosofische wereldbeeld zijn vier aannames te noemen die ten grondslag liggen aan de praktijk van TT.

De eerste theosofische aanname is dat er maar één werkelijkheid is, één onderliggende eenheid van alle bestaan. Met andere woorden: alle leven, in feite het hele manifeste universum, komt uit één bron. Alle bestaan hangt onderling samen. Als metafoor zijn we allen vonken van één vlam. Als er alleen EEN is, volgt daaruit dat materie en energie twee uitdrukkingsvormen van dat ENE zijn, en dat ze gelijkwaardig zijn. Daarom heeft iedere verandering in het subtiele energieveld invloed op het grovere fysieke energieveld, en andersom. Iedere verandering in het fysieke gebied heeft invloed op de subtiele energie. Als TT het subtiele menselijke energieveld verandert, dan ervaren we gevolgen in het fysieke lichaam.

De tweede theosofische aanname is dat er door het hele universum heen een natuurlijke intelligentie of wijsheid aanwezig is. Ons universum heeft een patroon, een ordening en een doel, met een inherente harmonie, een neiging tot evenwicht. Patroon en orde in het universum zijn onmiskenbaar. De zon gaat op in het oosten en gaat onder in het westen. Bovendien kan de tijd van zonsopgang en zonsondergang nauwkeurig worden voorspeld. Eikels die van een eikenboom vallen ontkiemen en maken nieuwe eikenbomen, géén esdoorns of iepen. De seizoenen volgen elkaar op in een ordelijke cyclus. De neiging tot evenwicht is de manifestatie van de wet van karma, de Grote Wet die evenwicht in het universum herstelt. Het is 'de grote



vereffenaar' die evenwicht of, zoals Plato het beschreef, 'het goede' herstelt (zie de allegorie van de grot in *De Republiek* VII). Genezing is een natuurlijk uitvloeisel van deze tendens naar evenwicht, naar het goede. Ons lichaam, onze emoties, denken en geest hebben ook deze natuurlijke tendens tot het goede. TT stimuleert deze natuurlijke neiging tot orde en gezondheid.



De derde theosofische aanname heeft eveneens te maken met karma, de wet van aanpassing, of de wet van oorzaak en gevolg. We kunnen niet weten wat karma is en hoe het werkt. Als iemand ziek is en lijdt, is het misschien zijn karma om de helende effecten van TT te ervaren. Misschien is het feit dat deze lijdende mens juist mijn pad kruist mijn karma om mij de gelegenheid te geven te leren en te groeien door wederzijdse interactie. Natuurlijk kunnen we het karma van iemand anders niet ontwortelen en opheffen, maar we kunnen het beïnvloeden of verzachten. We kunnen helpen om littekens van vroegere ervaringen (samskara's) glad te strijken door iemands innerlijke verandering te vergemakkelijken. Hoe we er ook over speculeren, TT biedt de gelegenheid om het lijden van een ander te verlichten, om te handelen met compassie.

De vierde theosofische aanname is dat alles begint met bewustzijn. Bewustzijn ontwerpt, stuurt en beheerst de grove fysieke materie. Zo kan onze bewuste intentie, als die goed gericht is, de subtiele energieën dus beïnvloeden waardoor fysieke, emotionele, mentale en spirituele veranderingen ontstaan.

## Een mededogend universum

Als behandelaars iemand TT aanbieden zijn zij instrumenten van mededogen. Als ik iemand anders TT geef, dan voel ik geen mededogen, ik bèn mededogen. Ons universum is mededogend, en als ik TT toepas werkt het universum middels en dóór mij; ik ben eenvoudig een instrument van de universele helende energie, en breng de universele wet van mededogen ten uitvoer. Als het het karma is van degene die TT ontvangt om gezonder te worden, dan zal dat gebeuren. Als het iemands karma is om te lijden aan één of andere lichamelijke, emotionele of mentale aandoening, dan kan TT misschien hulp bieden om kracht en inzicht te krijgen om beter met de ziekte om te gaan. Wat het resultaat ook moge zijn, we kunnen geen waarde aan de uitkomst hechten, noch kunnen we één of andere specifieke uitkomst verlangen. Dora Kunz herinnerde de verpleegkundigen die zij tientallen jaren onderwees er vaak aan: *TT wordt aangeboden zonder te hechten aan het resultaat, want we weten 'dat de uitkomst niet in onze handen is'.*

Soms vragen mensen 'Wat doen theosofen anders dan mediteren, en met discussiëren hun tijd verspillen?' Als uitkomst vanuit zowel het theosofische wereldbeeld als de moderne fysica is Therapeutic Touch een mededogende interventie die over de hele wereld wordt gebruikt om lijden te verlichten. TT is een voorbeeld van theosofie in actie.



### Therapeutic Touch

TT zoals het gewoonlijk onderwezen en uitgeoefend wordt, bestaat uit vijf stappen. Gewoonlijk worden deze uitgevoerd terwijl de ontvanger in een stoel zit met gesloten ogen en de voeten plat op de grond.

1. Concentratie (centering): de behandelaar neemt een meditatieve bewustzijnstoestand aan, kalm en gefocust, en vormt in zijn denken de specifieke bedoeling om de ontvanger te helpen. Omdat deze bewustzijnstoestand gedurende de hele behandeling wordt volgehouden wordt TT vaak gezien als een bewegende meditatie.
2. Beoordelen (assessment): de behandelaar beweegt haar handen op een afstand van vijf tot tien centimeter boven het lichaam van de ontvanger, van hoofd tot voeten, daarbij beoordelend of de energie op een evenwichtige, ononderbroken en gelijkmatig verspreide manier stroomt, of dat er evenwicht moet worden aangebracht. Dat kan in gebieden van energieblokkades zijn, maar is niet beperkt tot gebieden met onbalans in energie, gebrek aan energie, of een stagnatie van energie.
3. Evenwicht aanbrengen (balancing): met een vegende beweging heft de beoefenaar de geblokkeerde energie, de onbalans of stagnatie van energie op, om een meer evenwichtige energiestroom in de ontvanger te bereiken.

4. Energie-overdracht (energy transfer): als de ontvanger een energietekort heeft, brengt de beoefenaar bewust energie over. De energie wordt overgebracht en getransformeerd, door de behandelaar heen, en doorgegeven aan de ontvanger. Het is belangrijk dat de beoefenaar zelf geen energie opwekt en zijn eigen energie stuurt, maar fungeert als een doorgeefstation van universele energie.
5. Stoppen (stopping): het is belangrijk te weten wanneer een behandeling klaar is. De beschreven stappen zijn niet duidelijk te onderscheiden, maar lopen vloeiend in elkaar over. De behandelaar kan bijvoorbeeld van tijd tot tijd opnieuw beoordelen, opnieuw in evenwicht brengen en verschillende stappen combineren. De nadruk van TT ligt op evenwicht in het systeem. Als het energieveld van de ontvanger uitgebalanceerd en verbeterd lijkt, dan beëindigt de behandelaar de behandeling.

Een behandeling met Therapeutic Touch duurt gewoonlijk tien tot twintig minuten, hoewel behandelingen dertig minuten of langer kunnen duren.

Literatuur:

- Arrington, Maria: *Reflections on the Art of Therapeutic Touch*, Booklocker 2019.
- Gelder-Kunz, Dora van, en Dolores Krieger: *Therapeutic Touch*, (Nederlands) Ankh-Hermes 2005
- Gelder-Kunz, Dora van: *The spiritual Dimension of Therapeutic Touch*, Inner Traditions Bear and Company 2004
- Krieger, Dolores: *Therapeutic Touch in de praktijk*, Gotmer Uitgevers Groep 1988 (alleen nog tweedehands verkrijgbaar)
- Krieger, Dolores: *Accepting your power to heal*, Inner Traditions Bear and Company 1993
- Krieger, Dolores: *Therapeutic Touch. Inner workbook*, Inner Traditions Bear and Company 1996
- Macrae, Janet: *Therapeutic Touch*, (Nederlands) Lemniscaat 2009
- Macrae, Janet: *Therapeutic Touch: A practical guide*, Random House USA Inc
- Rogers, Martha: *An introduction to the Theoretical Basis of Nursing* Philadelphia, F.A. Davis Company 1970.

Uit: *Quest Magazine*, juli-augustus 2006

Vertaling : Marianne Plokker