

De kracht van de Kernfusietraining®

De kernfusietraining is door Luuc en Marja Christiaanse ontwikkeld. Het is een integratieve behandelmethode waar zowel systemisch onbewust doorgegeven ladingen, als ook intrapsychische conflicten mee kunnen worden op gelost.

Dit door twee maal per maand een sessie in Amstelveen te volgen. Thuis kan zo vaak als je wilt mbv de zelfhulp-cd's gewerkt worden. Indien nodig kan een ook deelgenomen worden aan een groepsbijeenkomst (zonder eigen familie) dmv een familieopstellingenworkshop, waarbij representanten van familieleden en van je zelf zichtbaar maken waar verstrikkingen zitten en waar de pijn vandaan komt vanuit loyaliteiten, onverwerkte emoties zoals verdriet en angst. Deze verstrikkingen worden in die opstelling vaak ontward, waardoor rust ontstaat.

Dergelijke groepsbijeenkomsten worden door ons maandelijks georganiseerd. Men kan ook eerst deelnemen aan een groepsbijeenkomst en daarna een afspraak maken voor een individueel traject. dat is de nazorg die we kunnen bieden.

Bel ons zeker bij onverklaarbare lichamelijke klachten, nerveuse spanningen, gejaagdheid, angsten en stress of vraag verdere informatie als u een eigenaardige lading ervaart in contact met bepaalde mensen.

De trainers

De oprichter Luuc Christiaanse coördineert de begeleiding, daar waar nodig kan hij beschikken over meerdere professionele ervaren trainers en coaches die allen ook veel aanvullende deskundigheid hebben, zoals systemisch / energetisch werk en NLP. Alle medewerkers, staan geregistreerd bij de EAP, en RBCZ, en vallen dus onder een tucht -en klachtrecht SCAG. Alles wat te onzer oren komt wordt vertrouwelijk en discreet behandeld!

We leveren dus naast bedrijfstrainingen ook individuele zorgaan particuliere cliënten met emotionele, fysieke of psychische klachten of die een (dreigende) burnout hebben.

Luuc Christiaanse behandelt in zijn praktijk in Amstelveen psychische, lichamelijke en psycho-somatische klachten. Bel voor een telefonische kennismaking en maak een afspraak! Kijk voor verdere informatie bij de hoofdpagina en bij trainingen voor de jaaragenda met workshops familieopstellingen met steeds weer nieuwe thema's en schrijft u zich daar in of bell!

In de individuele training, die we kernfusietraining® hebben genoemd kunt u een hulpvraag inbrengen.

Kernfusietraining® is een integratieve vorm van coachen waarbij de werkwijze van verschillende succesvolle, effectieve psychologen/therapeuten en diverse filosofische inzichten

zijn verenigd. (Ericksoniaanse hypnotherapie, Adleriaanse psychotherapie, psychodynamische therapieën, transactionele analyse, NLP, systemisch werken, energetisch werk, kinesiotherapie). Deze zijn gebundeld tot deze wijze van coachen/therapie, die uitstijgt boven de som der delen. Aan de hand van het kennismakingsgesprek en een schriftelijke intakeprocedure wordt een behandelplan besproken. De sociale -en familieomgeving wordt ook betrokken in deze werkwijze.

De kernsplitsing die tot de Kern-triade leidde en de Kernfusietrainingmethode die tot de oplossing leidt.

De Kernfusietriade bestaat uit de drie punten van de triade en de verbindingslijnen. We gebruiken ook vaak de berenmetafoor als beeld.

Het Volwassen-ik

Het 'Volwassen-ik' deel van de triade is het deel van de persoonlijkheid dat leert, groeit en keuzes kan maken. Je kunt hem zien als de dirigent van het orkest.

Het onderdrukte gevoel of het onderdrukte verlangen

Vroeger niet te verwerken gebeurtenissen in familie -en sociale omgeving gaven ooit verstrikkingen en verwarringen waardoor men onbewust te zwaar belast werd. Dit belaste gekwetste deel blijft onbewust en groeit niet meer. Dit noemen we het 'Gekwetste ik'. Dit deel kun je zien als de picolospeler, die ooit zonder voldoende geoefend te hebben heeft moeten optreden voor het grote publiek én dat is blijven doen in een ondergesneeuwde rol.

De Overlevings-ik

of het aangepaste gedrag[/b] bruine beer met veelkleurig jasje aan.

Aanvankelijk, ter bescherming van het niet te verwerken gevoel, leidde dit tot een onbewuste overlevingsstrategie, wat uiteindelijk veel intra-psychische stress tot gevolg heeft, omdat deze reactie in puur conflict komt het het onderdrukte gevoel van het 'Gekwetste -ik'. Dit deel kun je zien als de eerste violist, die het relexmatig opneemt voor de piccolo, als hij maar even denkt dat de picolospeler een foute toon zou kunnen gaan spelen. Hierdoor overstemt hij of zij, zonder vertrouwen te hebben in zijn eigen dirigent, reflexmatig de picolospeler die daardoor niet aan bod komt en ondergesneeuwd blijft. Hierdoor ontstaat interne stress.

Deze vaak onbewuste strategie komt als er niets ondernomen wordt door de ouders of verzorgers en later door het 'Volwassen-ik' zelf, in langdurig conflict met het onderdrukte gevoel en eigen behoeften. Dit veroorzaakt symptomen, die als klachten ervaren gaan worden, als deze niet worden begrepen en gehoord.

Voorbeelden van overlevingsgedrag en de nadelige gevolgen daarvan kunt u hier vinden.

Het significante verschil in visie tussen de Kernfusiemethode en de gesubsidieerde Cognitieve Gedragstherapie, beoefend, zoals bij het RIAGG binnen de GGZ.

We streven er naar om tussen de vier en zeven individuele sessies te plannen, die elk met een interval van twee weken, één tot 1½ uur in beslag nemen. In tegenstelling tot gedragstherapie en langdurige kuren met medicatie etc., wordt de cliënt bekeken én benaderd als een totaal gelijkwaardige medemens, die wél uit meerdere bewustzijnsniveaus bestaat.

Bij Kernfusietraining® wordt het aangemeten masker of het 'overlevings-ik' zéker niet een nog slimmer trucje geleerd om het ooit onderdrukte gevoel nog verder weg te stoppen. Op langere termijn zal, als het onderdrukte gevoel verder wordt weggestopt, het namelijk méér én andere (lichamelijke) klachten gaan vertonen, wat uiteindelijk kan leiden tot zeer ernstige ziekten en een langdurige burnout.

Waar de interventies bij de Kernfusiemethode® wél op zijn gericht is bewustwording van het 'volwassen-IK', ten einde een nieuwe verantwoordelijkheidspositie in te nemen. Dit t.a.v. het afbouwen van het oude en inadequaate werkende - ooit onbewust aangemeten - masker, als ook, het nu wél verantwoordelijkheid nemen voor het ooit onderdrukte gevoel.

In onze visie gaat daarom gedragstherapie uit van een beperkt model, dat bij velerlei klachten alleen op korte termijn tijdelijke resultaten kan boeken. De Kernfusiemethode® echter, richt zich met name op inzicht, bewustzijn en gezondheid op korte –én lange termijn.

In tweemaandelijks bijeenkomsten wordt er steeds gericht gewerkt aan het oplossen van het onbewuste intra psychische conflict. Thuis kan men in de tussenliggende periode dagelijks in een ontspannen toestand naar de bij de Mee-denkers aangeschafte zelfhulp-cd's luisteren. Deze vier cd's beslaan elk een specifiek gebied van de Kernfusie-triade, waarbij op metaforische wijze voedende suggesties worden aangeboden.

Indien geïndiceerd wordt de cliënt uitgenodigd aan een groepstraining deel te nemen in de vorm van een workshop Systemische oplossingen van 3 dagdelen, waarvan een planning op de website staat. De groepstraining is niet perse noodzakelijk. Deze kan echter wel veel toevoegen, daar, waar familieverstrikkingen de emotionele ontwikkeling hebben verstoort, en daar waar een kind ooit uit blinde loyaliteit de onbewust uitgezonden ladingen van één of beide ouders heeft gedragen. In zo'n geval kan bij het kind met deze voor zijn leeftijd te zware last de eigen emotionele ontwikkeling gestagneerd geraakt zijn. Door in de groep een familieconstellatie neer te zetten kan op fenomenologische wijze de verstrikking zichtbaar worden en verschuivingen plaatsvinden, waardoor de verstrikking wordt opgelost en de - inmiddels in leeftijd volwassen - deelnemer ook een dito gevoelsleven aan kan nemen. Dergelijke familieconstellatie trainingen hebben vaak een enorm positieve en diepe impact op het gevoelsleven van de deelnemers en hun naasten.

Negatieve effecten van onbewust overlevingsgedrag

Overlevingsgedrag, of een inadequate coping en het daardoor onbewust werkende conflict kan vroeg of laat leiden tot klachten en zelfs tot een burnout. Veel mensen willen daar niet aan en doen er lacherig over. Maar al te vaak echter horen we van onze burnout cliënten dat zij voorheen ook tot de 'stoere lachers' of 'die hards' behoorden (dit gedrag is op zich een

overlevingsstrategie of een aangemeten masker van mensen om in de harde omgeving waarin ze verkeren te kunnen overleven.

Om dit onbewust innerlijk conflict op te lossen is het niet perse nodig om in het verleden te gaan zitten wroeten. Deze belasting kan onder andere symbolisch-ritueel worden teruggelegd of via intrapsychische interventies worden opgelost, zodat evenwicht ontstaat.

Hierdoor komt ruimte vrij voor een eigen levensstijl, waarbij eigen behoeften ook aan bod komen.

Door deze kernfusietraining® wordt zelfvertrouwen versterkt en getraind om zelf effectief oplossingen aan te dragen.

De zelfhulpmethode in relatie tot de kernfusietraining

Ter ondersteuning van deze training heeft Luuc Christiaanse de 7 zelfhulp-cd's ontwikkeld, waarmee u zich weer eens echt kunt ontspannen, weer makkelijker leert slapen, verwerkend leert dromen en aan uzelf kunt werken. Deze cd's helpen ook bij slaapproblemen en vlieg angst en helpen bij bewustwordingsprocessen.

U kunt de zelfhulp-cd's [bestellen via de webwinkel](#) .

Zie hier een link naar een objectieve site over oa de effectiviteit van hypnotherapie <http://www.iocob.nl/Hypnose.html>