

Traumasensitieve yoga binnen de integratieve traumatherapie

Via je lichaam thuiskomen bij jezelf,
een collectieve **h**eel-ing

Eva Vergaelen

Eva Vergaelen
ADEM vzw

(Eindwerk voor de opleiding integratieve psychotherapie, AIHP)





bismillah alrahmani alrahim



(Eva Vergaelen)

Ik open dit schrijven vanuit twee belangrijke bronnen in mijn leven. Enerzijds vanuit de mystieke islamitische wortels, met bismillah alrahmani alrahim. In de naam van en via dat wat ons allen overstijgt en bevat. Doorheen de Ene, waarbinnen alle deeltjes mee de eenheid vormen, als parels aan een gebedssnoer. Al rahman al rahim, de oer-baarmoeder die ons leven schenkt en waarheen we terugkeren, vanuit een oordeelloze barmhartigheid. Anderzijds open ik met een quote van Jiddu Krishnamurti, die zichzelf in geen enkele spirituele traditie plaatste, maar voor mij toch de essentie van de yogaleer belichaamt. Een essentie die, net zoals bij andere mystieke tradities, niet te bevatten, maar wel te ervaren is. Vanuit stilte.

Stilte.

Er is de afwachterende stilte tussen twee zinnen, de invullende stilte van het zoeken naar een juist woord. De dreigende stilte tussen de bliksem en de donderslag. De beklemmende stilte van ontkenning en vermijding. De doodse stilte na het plaatsnemen van de kist in de aarde. De speelse stilte van een neerdwarrelend blad voor het de grond raakt. De uitreikende stilte voor de eerste klanken van een pas geborene. De ritmische stilte tussen twee akkoorden. De wulpse stilte tussen twee geliefden. De stilte als afwezigheid van geluid. En dan is er de stilte die leeg is, en zich in die leegte laat vullen door dat wat niet verwoord en gevat kan worden. Het is die stilte waartoe ik u uitnodig, telkens opnieuw, opdat u en ik elkaars aanwezigheid mogen voelen en eren.

Het eerste deel van dit werk is eerder omkaderend en contemplatief bedoeld. In het eerste hoofdstuk verhelderen we enkele concepten.

Wat bedoelen we met trauma? Over welke yoga hebben we het? En wat is dan traumasensitieve yoga? Hoe ziet de rol van de therapeut/facilitator eruit? En die van God? In hoofdstuk twee gaan we kijken naar de cruciale rol van het lichaam in traumaverwerking. Dit verdiepen we in hoofdstuk drie, waar we het lichaam benaderen als een tempel voor transformatie en heel-wording.

Het tweede deel van dit werk nodigt uit om mee te ervaren en beleven. Hoe ziet traumasensitieve yoga eruit in de praktijk? Hoe cruciaal is opnieuw de rol van de therapeut/facilitator als gatekeeper of bewaker van de heilige ruimte waarbinnen heling kan plaatsvinden? Wat is storytelling vanuit het lichaam? En laten we eens gaan kijken en luisteren naar trauma in het vrouwenlichaam.

Dit werk is geen theoretische thesis of literatuurstudie. Het is ook geen handboek met tools en praktische richtlijnen. Het is wel een contemplatieve uitnodiging om zelf te ervaren, te beleven, aanwezig te zijn in het lichaam en stil te worden.

Want in de stilte openen zich nieuwe perspectieven.

*De stilte, die door het denken in elkaar
gezet wordt staat stil, is dood, maar de
stilte, die ontstaat als het denken zijn
eigen begin heeft begrepen, zijn eigen
aard kent, heeft begrepen hoe alle
denken nooit vrij is, maar altijd oud
- deze stilte is meditatie, waarin de
mediterende volkomen afwezig is, want
de geest heeft zich van het verleden
ontdaan.*

(Krishnamurti)

*Wat rest ons meer dan te duiken
In de dieptes van het onbewuste
Om fossielen op te halen van oerpijnen
Om schelpen te openen
En daarin parels te ontdekken
Van bevroren tranen en gebroken harten
Om verhalen uit het onderbewuste
Te vertalen naar woorden die zin geven
Aan dat wat zinloos lijkt
Ze te vertolken naar het bewuste
In kleuren, melodieën, beweging en dans
Opdat ze schoonheid mogen schenken
En ons over te geven aan het bovenbewuste
Dat ons uitnodigt om in de leegte
Gevuld te worden met Liefde*

Synopsis

Deze reflectie op traumaverwerking binnen het integratieve therapeutische veld dient enerzijds als een uitnodiging om het lichaam te eren in het helingsproces en anderzijds als een contemplatie over de rol van de therapeut in het regulatieproces.

Dit werk richt zich dan ook in de eerste plaats op therapeuten die op zoek zijn naar manieren om 'the felt sense' te vergroten. Het kunnen aanwezig zijn in en het kunnen ervaren van het lichaam is immers essentieel in traumaverwerking. Trauma zet zich als ijsbollen vast in het lichaam en heeft het lichaam nodig om te kunnen smelten. Alleen woorden geven aan traumatische ervaringen is te beperkt.

Verder kan dit werk ook andere mensen inspireren die werken rond trauma, of slachtoffer of getuige zijn van trauma. Tevens nodigt het uit tot een reflectie rond de rol van spiritualiteit in de therapeutische relatie. Gegronde spiritualiteit, met het lichaam als tempel.

Het lichaam voelt voor mensen met trauma niet meer veilig, waardoor hun window of tolerance (of window of presence) klein is. Een gezonde WOT (of WOP) is essentieel in traumaverwerking, om te vermijden dat mensen dissociëren, verdoven of herbeleven.

Traumasensitieve yoga is een krachtige en zachte methode om het lichaam te leren ervaren in plaats van eruit te vluchten, en zo 'the felt sense' te vergroten - en dus de WOP.

Ik deel vanuit mijn eigen ervaring in het faciliteren van traumasensitieve yoga en ondersteun mijn bevindingen met bijdragen vanuit verschillende perspectieven, zowel academisch als praktijkgericht en zelfs filosofisch.

Er wordt ook speciale aandacht gegeven aan het collectieve karakter van heling. Trauma gebeurt in relatie tot de ander en kan alleen helen in relatie met de ander. We zoeken in op de rol van cirkelwerk binnen de integratieve traumatherapie.

De therapeut speelt in dit alles een cruciale rol: als bewaker van de ruimte waarbinnen heling kan plaatsvinden, als co-regulator en als gids. Het is dan ook belangrijk dat de therapeut zelf ook gegidst wordt. Dit duid ik vanuit mijn eigen praktijk binnen de yoga en de islamitische soefi mystiek.





Conceptverheldering en omkadering

- 1.1. Trauma
- 1.2. Yoga
- 1.3. Traumasensitieve yoga
- 1.4. De rol van de therapeut/facilitator

Het lichaam getuigt

- 2.1. Het lichaam als archief
- 2.2. De getuigenis
- 2.3. Zin-tuigen

De verborgen top van Maslows piramide

- 3.1. Verbondenheid als antwoord op isolatie
- 3.2. Het lichaam als tempel voor co-regulatie
- 3.3. Transformeren ipv confronteren

Traumasensitieve yoga in de praktijk

- 4.1. In de therapieruimte
- 4.2. Op de mat/ in het bos
- 4.3. De uitademing
- 4.4. Collectief trauma en collectief helen

Storytelling

- 5.1. Het vrouwenbos
- 5.2. De vrouwencirkel

Trauma in het vrouwenlichaam

- 6.1. Het bekken als onderwereld en paradijs
- 6.2. Bekkenyoga

Ode aan een sufiheilige, Sheikh Hassan

Conclusie

Bijlage: inspiratiebronnen

Concept verheldering en omkadering

1.

1.1.

Trauma

*Ze vloog tegen het raam, waarachter ik danste, alsof ze me vergezellen wilde.
Pootjes omhoog, bijna levenloos, nam ik haar in mijn handen en druppelde
dauwdruppels in haar snavel.*

Haar tongetje bewoog, ze slikte en ademde, en ik zong haar toe.

Ze kroop recht, opende haar ogen, haar hele lijfje trilde.

*Ik hield haar tegen mijn borst, mijn hart opende zich voor haar boodschap van
hoop.*

*Ze schudde haar verendek, en met een heldere afscheidsmelodie vloog ze de wereld
in.*

(Het pimpelmeesje dat tegen mijn raam vloog)

(Eva Vergaelen)

Ze zong zichzelf schreeuwend door de ingreep. Zich bewust van het schrapen in haar baarmoeder. Cel na cel werd verwijderd. De pijn ging door merg en been. Ze had ervoor gekozen te voelen. Ze wilde niet langer verdoofd zijn. Haar doula trachtte haar bevende lichaam vast te houden, in een liefdevolle omhelzing van het offer. Als een aardbeving kwam haar hele zijn in beweging. Het ijs smolt. Tranen rolden, bloed stroomde. En ze was zich ervan bewust. In het ondergaan nam ze regie. Het aborteren van het leven dat haar gewelddadig werd ingepompt voelde zowel als haar eigen dood als haar eigen herrijzen. (eigen getuigenis als doula)



Traumatische verschijnselen worden niet veroorzaakt door de gebeurtenissen zelf. Ze komen voort uit het bevroren restant energie dat niet is opgeheven en ontladen. Dit restant blijft vastzitten in het zenuwstelsel, wat ons lichaam en onze geest schade berokkent. We hebben het gevoel helemaal vast te zitten, geketend aan en bepaald door het onverwerkte verleden. Met de kracht van de neocortex kunnen we pretenderen dat een zeer bedreigende situatie ons niet heeft geraakt, maar onafgemaakte reacties die in ons zenuwstelsel zijn bevroren, zijn tijdbommen die alsnog zullen afgaan. Alleen is de ontkoppeling tussen lichaam en geest dan ondertussen al zo erg doorgedrongen, dat de gevolgen van zo'n explosie destructief zijn voor onszelf en onze omgeving.

We kunnen echter ontdooien door gebruik te maken van onze natuurlijke behoefte aan een dynamisch evenwicht, net zoals het pimpelmeesje dat zich via trilling bevrijdt van bevroren spanning. We kunnen van trauma genezen zonder oude herinneringen op te halen en hun emotionele pijn te herbeleven. Door onze instinctieve reacties af te maken. Handelingen moeten immers worden verricht tot en met hun voltooiing, anders blijft het systeem 'on hold', 'in wacht'. Daarnaast zijn een diepe onderlinge verbondenheid, steun en sociale cohesie voorwaarden voor het helen van trauma, zoals mijn liefdevolle aanwezigheid als doula bij de aborterende vrouw. Er is sprake van een collectieve verantwoordelijkheid en niet alleen van een individuele. Het terughalen van de individueel afgescheurde ziel geeft immers de heelheid terug aan het hele systeem.

Om de bevroren energie te laten ontdooien moet er een heel sterk verlangen voor genezing zijn, een verlangen dat als vuur dient voor het smeltproces. Als dat verlangen gedeeld wordt door onze omgeving, hebben we een krachtig instrument. Het zenuwstelsel van een getraumatiseerd persoon is niet beschadigd, het is gewoon bevroren in een soort van schijndood en dissociatie. De herontdekking van het ervaren van het lichaam - ook wel 'felt sense' genoemd - geeft weer warmte en vitaliteit. Het zintuiglijke ervaren is een continu opnieuw en een bewust aanwezig zijn in het lichaam. Het lichaam opnieuw bewonen en bevrienden.

Ofwel zijn we aanwezig en aan het ervaren, ofwel zijn we afwezig en zitten we vast in voorbije ervaringen (die we tevens projecteren op de toekomst). Door onze aandacht te richten op lichamelijke sensaties en de ademhaling, blijven we aanwezig in het ervaren - als een continu proces, in tegenstelling tot de ervaring als een verleden gebeurtenis. Net omdat trauma vastzit in het lichaam, is het lichaam een essentiële partner in heling. Belichaamde heling, zeg maar. 'Reclaiming the body', aldus een van de mantra's van het internationaal gerenommeerde Trauma Center at the Justice Resource Institute. Yoga helpt ons - opnieuw - vertrouwen te mogen ervaren.

1.2.

Yoga

Een jeugd in alertheid, continu gericht op de buitenwereld. Zou hij? Wanneer? Hoe? Het was een weldaad om me op mijn vijftiendertigste te kunnen richten op mijn binnenwereld. Yoga gaf me terug dat wat me ontnomen was: het opnieuw veilig thuiskomen in mijn eigen lichaam.

(eigen narratief)

Yoga is een manier om te kunnen ervaren - om te baden in de felt sense. Felt sense is zoals een rijkelijk palet aan innerlijke gewaarwordingen, bijvoorbeeld het waarnemen van de bewegingen van hart, ademhaling, darmen, houdingsspieren, bekkenbodem, huid, het opmerken van spanning en ontspanning, van daar waar in-en uitademing in elkaar overvloeien. Deze gewaarwordingen dienen als een poort waardoor we de sporen van trauma kunnen vinden. Door onze aandacht te richten op het ervaren van de felt sense in plaats van op de voorbijgevoerde ervaring van het trauma, kunnen de energieën vrijkomen die we in bedwang hebben gehouden. De felt sense omvat de helderheid, innerlijke kracht en zachtheid die voor de transformatie van trauma nodig zijn. Felt sense is geen mentale ervaring, maar een fysieke. Een soort innerlijk aura dat alles omvat wat je voelt en weet op een bepaald moment. Het laat zich niet vatten in woorden, want woorden zijn lineair, en felt sense is een niet-lineaire ervaring. Het is een soort medium waardoor we het geheel van gewaarwordingen ervaren. Zo ontstaat een integratie in plaats van een afscheiding.

In het gewaarzijn, laten we ons meevoeren van het ene ervaren naar het andere, vanuit een innerlijk voelen en weten. De felt sense heeft zowel fysiologische als psychologische aspecten. De charme van het zenuwstelsel is onder andere zijn voortdurend zelfregulerende werking. Alles gebeurt op de juiste tijd, zolang we ons er maar bewust van zijn. Het gaat niet om de beelden, maar om de gewaarwordingen die deze beelden vergezellen. Gewaarzijn betekent dat je ervaart wat aanwezig is zonder het te proberen veranderen of interpreteren. Als je jezelf eenmaal van je innerlijke gewaarwordingen bewust bent, veranderen ze bijna altijd in iets anders. Deze beweging opent de stagnatie, die eigen is aan trauma, en zorgt voor beweging.

Oefening felt sense: breng je aandacht naar je ademhaling. Merk op hoe je op dit moment ademt. Volg de weg die de adem aflegt doorheen je lichaam. Zit er ergens spanning op? Beweegt je hele torso mee op het ritme van je ademhaling? Hoe ziet dat ritme eruit? Hoe verhoudt je inademing zich tegenover je uitademing? Spannen je schouderspieren zich op wanneer je inademt? En hoe voelen je kaakspieren? Je bilspieren? Kan je na een uitademing even in de stilte vertoeven alvorens weer in te ademen? Hoe voelt dat? Komen er dan bepaalde gedachten op?

Terwijl je jezelf deze vragen stelt, blijf je aanwezig in het proces van waarnemen. De vragen dienen niet mentaal beantwoord te worden. Stel de vragen aan je lichaam en je lichaam zelf zal antwoorden. In de taal van ruimte of vernauwing. Van warmte of verdoving. Van spanning of ontspanning...

1.3.

Traumasensitieve Yoga

Yoga heeft de laatste jaren steeds meer aan populariteit gewonnen, en daarmee ook aan vulgariteit. Yoga is een booming industry. Ashtanga yoga, vinyasa yoga, hatha yoga, ying yoga, hormonenyoga, traumasensitieve yoga, power yoga, pilatesyoga, stoelyoga, yoga op een supplank en yoga in de lucht. Maar bijna altijd staan de lichaamsoefeningen centraal. Terwijl in de klassieke yogabeschouwing het beschouwen op zich centraal staat. Het getuige zijn. Lichaam en adem zijn instrumenten om tot dat aanschouwen te komen. Eigenlijk gaat het helemaal niet zozeer over de oefeningen, dan wel over het proces van aanwezig zijn. Ook het aanbod aan traumasensitieve yoga lijdt aan de ziekte van 'doen' in plaats van 'zijn'. Tal van boeken bestaan over de juiste lichaamshoudingen, met de nodige prentjes erbij. En natuurlijk is 'juistheid' belangrijk als je letsels wil vermijden en het lichaam wil helen, maar yoga gaat in essentie niet over de lichaamshoudingen. Yoga gaat over het zich niet langer identificeren met de wervelingen van het brein.

Die nadruk op de oefeningen zelf reflecteert natuurlijk de tijdsgeest. We leven collectief zo in het hoofd, dat we geneigd zijn te denken dat we ook het lichaam alleen kunnen ervaren vanuit bepaalde technieken en concepten. Dit botst fundamenteel met wat de yoga - als een mystiek levensbeschouwen - ons brengt. Hierbij dienen we de mystiek ook te demystifiëren. We hebben het over gewortelde mystiek. De beleving van iets dat ons overstijgt vanuit onze eigen gronding. Het proeven van God vanuit ons eigen vlees en bloed.

Traumasensitieve yoga kunnen we omschrijven als een lichaamsgerichte 'down to earth' vervulling van de behoeften van onze ziel. We spreken dan ook van een bezielde lichaam of een belichaamde ziel. Op die manier komen we meer thuis in ons lichaam en vanuit die gronding, komen we meer thuis bij onszelf en in het geheel.

In dit schrijven gebruiken we het concept 'traumasensitieve yoga' om duidelijkheid te brengen in ons hoofd, en tegelijkertijd vragen we ons niet vast te pinnen op de woorden. We kunnen evengoed schrijven over raja yoga, over sufi mystiek als over belichaamd christendom of sjamanisme. In dit alles gaat het over heel-ing vanuit het ervaren van de heel-heid, het Ge-Heel. En dit brengt ons tot de rol van de therapeut/facilitator.

Yoga ... to encourage present-moment experience, to learn about making choices from inner impulses, to move rhythmically within themselves, and to interact positively with others."

(Peter Levine)

Via bewustwording van het lichaam en het mentale kan men komen tot je ware zijn als deel van het geheel. Het besef dat je noch lichaam noch intellect bent, is terecht komen bij wie je werkelijk bent. Een onsterfelijke ziel.

(Bob Somers)

*Maybe the most difficult part of having been
traumatized is dealing with the triggers that reside
inside.*

*The trauma is a thing of the past, but your body keeps
reacting as if you still are in imminent danger.
These internal triggers transform your inner world
into a minefield... The goal of treatment of post
traumatic stress disorder is to help people live in the
present,
without feeling or behaving according to irrelevant
demands belonging to the past... Yoga is part of
the overall healing process.
Only if the past can be remembered without the body
being forced to relive what happened can one truly
speak of recovery.*

(Bessel Van der Kolk)

1.4.

De rol van de therapeut/facilitator

Voor elke sessie verbind ik me met God, ik bid om gegidst te worden doorheen de lagen van aanwezige energieën, om een trillingsveld te mogen creëren waarbinnen heling kan plaatsvinden. Ik vraag om te mogen ontvangen wat gegeven mag worden. En daarvoor dien ik mezelf leeg te maken van mijn eigen ego. Eigenlijk doe ik niet veel. Ik ben, aanwezig.

(eigen reflectie)

Een therapeut is een getuige in milde vriendelijkheid en mededogende aanwezigheid. Maar alleen empathie en aandacht zijn niet voldoende om de getraumatiseerde cliënt weer in contact te helpen brengen met de stille stem van het lichaam. Het is van cruciaal belang dat de therapeut vanuit een eigen authentieke verbondenheid met het geheel een ruimte kan scheppen waarbinnen, aangepast aan de cliënt, geïmplodeerde woede of panische angst opnieuw kunnen gevoeld worden zonder erdoor overmeesterd te worden. Opdat de cliënt zo opnieuw thuis kan komen bij zichzelf. Sommige cliënten hebben daarbij iets meer sturing nodig, anderen bijvoorbeeld meer zachtheid. De therapeut past ook het taalgebruik aan, want taal en taalgebruik kunnen heel beladen of net ontwapenend zijn.

Het is uitermate belangrijk dat de therapeut zelf sterk verankerd is in het eigen lichaam en van hieruit getuige is van wat zich afspeelt, zowel bij de cliënt als in de dynamiek tussen zichzelf en de cliënt - en dit eventueel vertolkt. Zo wordt de therapeutische relatie een relatief veilige basis van waaruit de cliënt zich uitgenodigd voelt zelf te gaan exploreren. Getraumatiseerde mensen zitten immers vast in ofwel een immobiliteitsrespons (dorsale parasympaticus) ofwel in een sympatische overprikkeling (of beide). Dit onderdrukt het systeem van sociale betrokkenheid, waardoor de cliënt niet kan inschatten of iemand te vertrouwen is - wat al te vaak leidt tot hertraumatisering en tot een fundamentele argwaan wanneer de cliënt wordt gevraagd stil te staan bij de pijn en angst. Door niet in het lichaam aanwezig te zijn of te overprikkeld aanwezig te zijn, is het onmogelijk te kunnen verbinden, noch met zichzelf noch met een ander. Dit maakt een getraumatiseerd persoon een prooi voor nieuw trauma. Door vanuit veiligheid te leren voelen, nieuwsgierig te zijn (openheid, tegenover fixatie bij trauma) en het leren verwoorden van wat ze voelen, kan een therapeut cliënten helpen bevroren energie in de vorm van hypoarousal of hyperarousal te laten oplossen. Zo geeft de therapeut het geschenk van lichaamservaring - de sleutel tot heling.

Fysieke gewaarwordingen vormen de basis van bewustzijn. En bewustzijn is het hier zijn, het geheel ervaren, en dus het tegengestelde aan afsplitsing en vervreemding eigen aan trauma. In dat opzicht is de therapeut niet zozeer iemand die veel doet, dan wel is. Hij is er, vrij van oordeel, als een bewaker van de heilige ruimte waarbinnen heling kan optreden. De therapeut is een facilitator, die zich via het eigen bewustzijn verbindt met een collectief bewustzijn en van daaruit een 'safe' space opent. Een ruimte voor gezamenlijke transformatie - want ook de facilitator blijft op die manier, telkens opnieuw, via de ander, groeien in een eigen bewustzijn en thuiskomen in een zichzelf overstijgend bewustzijn. In hoeverre kan een therapeut waarlijk faciliteren zonder zelf gegidst te worden, zonder een eigen spiritueel pad te bewandelen? Een spiritueel pad dat gegrond is in een eeuwenoude traditie van het doorprikken van de illusie van isolatie of 'allemaal afgescheiden ikjes'. Een traditie die het individu opent - transcendeert - naar saamhorigheid en eenheid.

*Op de mat,
Of het nu in iqama of tadasana is,
Is mijn lichaam het kanaal waarin
Mens en God
Elkaar ontmoeten
Waarin het aardse de kosmos ontvangt en zich laat bevruchten
Een zaadje dat de grond zoekt in sajda of balasana
De druppel waarin het geheel bevat ligt
En die wederop rijst
Om herboren te getuigen
Van de belichaming van God
In mij, in jou.
Telkens opnieuw.*

(Eva Vergaelen)



Het lichaam getuigt

2.

2.1.

Het lichaam als archief

*“Yoga helpt ons om onszelf te observeren. We observeren het lichaam, de gedachten, de emoties, de ademhaling. En dan kunnen we ons de vraag stellen ... Wie of wat observeert dit alles?
Sommigen noemen dit de ziel.”*

*(yogadocente Lise, Algemeen
Yogaonderwijs)*

Veel mensen die lijden aan het complex post-traumatisch stress syndroom (CPTTS) vereenzelvigen zich met de emoties die ze net niet willen voelen. Die emoties zijn te overweldigend, dus hun systeem beschermt hen door de welbekende traumaresponsen. Ze vechten ertegen en leven in continue pijn, ze vluchten ervan weg in dissociaties, psychoses of drugs, of verliezen zichzelf in een afhankelijkheid aan en zorg voor anderen of ze scheuren zich af van hun essentie. Hoe dan ook, ze zijn niet meer thuis in hun eigen lichaam. Wanneer we vragen te gaan voelen, is dat voor velen heel eng, want ze linken gevoelens aan die heftige emoties. Er is echter een verschil tussen enerzijds het voelen van het lichaam en de gevoelens die via dat lichaam vertolkt worden en anderzijds het voelen van emoties.

Er is het zintuiglijk gevoel van een emotie en het uiting geven aan emotie. Het eerste wordt vaak niet beleefd, net omdat men te weinig aanwezig is in het lichaam. We reageren vaak direct en onbewust op emotie, waardoor we ons erdoor laten vangen en overmeesteren. Emoties zijn reactief. Door de expressieve impuls van een emotie in te nemen, door de teugels in handen te houden, kan de emotie een boodschapper worden van een onderliggend gevoel in plaats van dat die ons overneemt. Gevoelens zijn geworteld in vloeiende innerlijke gewaarwordingen. Het gewaarworden van gevoelens vergt opmerkzaamheid en aandacht. En daarvoor is lichaamsgevoel nodig - wat net ontbreekt bij getraumatiseerde mensen, want voor hen is het lichaam niet veilig; het bevat immers trauma. Het gewaarzijn van lichamelijke gewaarwordingen is van essentieel belang bij het veranderen van gedrag/functioneren en emotionele toestand.

Emotionele regulatie is het roer van ons leven en ontstaat door aanwezigheid in ons lichaam en van daaruit in de oceanische heelheid. Trauma daarentegen is versplintering en ontlichaming, waardoor er geen ruimte meer is voor subtiliteit en nuance. Het is alles of niets, en het alles toelaten lijkt dan ook te overweldigend, waardoor men vlucht in het niets (voelen). Emoties en instincten hoeven ons echter niet te overmeesteren. We kunnen de energie daarvan gebruiken en kanaliseren, om te helen. Zo kunnen we terug ten volle belevend in plaats van beperkt te overleven.

Mia Leijssen benoemt dit proces als een opnieuw verbinden met onze essentie - die altijd aanwezig is, maar die begraven kan worden onder lagen van trauma. Als een van de grondleggers van de integratieve therapie in het Nederlandstalige gebied beschrijft zij het therapeutische proces vanuit de vier dimensies die ook in dit werk als ankers dienen: het lichaam, de psyche, de context en de spirituele beleving. Zij durft daarbij het woord ‘ziel’ in de mond te nemen.

"Listening to the body needs a connection to the body. Using the wisdom of the body to understand the inner climate. Observing our thoughts and feelings and senses. Trauma is soul erosion. We are the biggest perpetrators of our own bodily awareness. We think to protect ourselves by leaving our authentic embodied being. A child has to leave the body when an experience is too overwhelming, because it can't just go away or fight back. When it does not have care holders who are aware of this, it becomes our new normal. Since most parents are dis-embodied themselves, they can't possibly help their children. Only when home in our own body we can co-regulate someone else. Unfortunately we are collectively disconnected. To reconnect is the main root and goal of therapy."

(Shefali, Parenting and You)



2.2.

De getuigenis

“Our nervous system is designed to find danger. It is physically normal to feel threatened in the current world. But our bodies cannot sustain this; Instead we can choose to see these situations as challenges instead of threats. To see people not as enemies but as possible partners to challenge the so called threats. Thus we escape from the bind of reactivity. By allowing ourselves to feel helpless, we can become helpful. We just need to reach out. Redefining the self as an intra-connected part of a larger whole can benefit the whole of humanity. This needs awareness and awe and compassion. At the heart of mindfulness lays awareness. I sense there is more to it. There is also bodyfullness and heartfulness and relatefulness. In the west it is too often restricted to mindfulness. You must be fully connected, not because of ethics, but because of our internal recognition of togetherness.”

(Siegel, Mindsight)

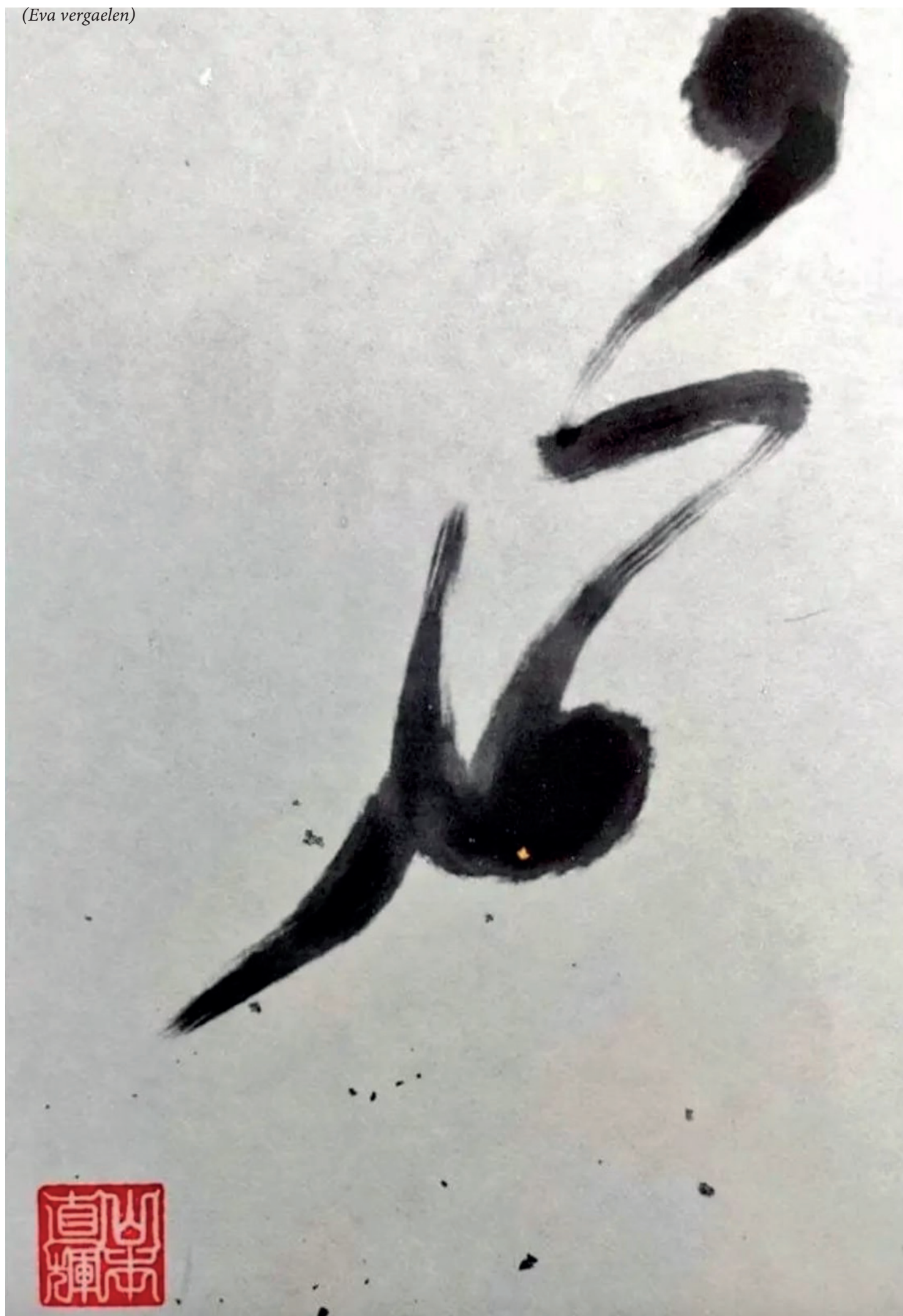
De centrale vraag in therapie is: wie ben ik? Wie ben ik in essentie, wie ben ik los van alle identificaties die me binden en verblinden? Het is de meest mystieke vraag die de mensheid al sinds haar eerste collectieve inademing bezighoudt en waarvan een tipje van de sluier wordt opgelicht bij elke individuele laatste uitademing - om dan terug thuis te komen in het collectieve. Wat het leven zinvol maakt, is ons dagelijks bewust te zijn van die laatste uitademing. Ze komt steeds dichterbij. Dit kan angst opwekken indien we ons te veel identificeren met onze adem, en tegelijkertijd is onze adem onze wegwijzer doorheen dit mystieke niet-weten. Het is door te durven uitademen en even in de stilte te durven/ kunnen vertoeven, dat we vertrouwen vinden in het eindige, net omdat we in die leegte kunnen proeven van de volheid van de oneindigheid. Daarvoor dienen we alleen maar te aanschouwen. De rol van getuige in te nemen.

Elke mystieke traditie herinnert ons daaraan. We zijn hier om te getuigen van de eenheid. Elke ontmoeting is een spiegel die ons uitnodigt onszelf te leren kennen in de ogen van de ander, en daarmee tevens de dualiteit tussen zelf en ander te overstijgen. En zo worden we elk op onze unieke manier getuigen van het collectieve. Met andere woorden, we hebben elkaar nodig om ons te verlossen van zowel individueel als collectief trauma - want uiteindelijk is individuele pijn ook collectief en vice versa.

Getuige zijn, vergt een bewustzijn van de zintuigelijke input en van de stroom van gedachten en emoties die daaraan verbonden worden, zonder daardoor overweldigd te worden. Het beoefenen van traumasensitieve yoga helpt ons, telkens opnieuw, de rol van getuige in te nemen in plaats van lijdend voorwerp te worden in een verhaal waarmee we ons vereenzelvigd hebben. De rol van de facilitator-therapeut is het telkens opnieuw uitnodigen naar waarlijk aanwezig zijn, naar getuige zijn.

Ashhadu an la ilaha ila Allah wa ashhadu an Mohamed rasul Allah. Dit is de geloofsbetuigenis in de islam. De moslim, hij of zij die zich overgeeft aan de vrede - salaam - getuigt dat alles herleid kan worden tot 1 goddelijk geheel en dat we een gids nodig hebben om ons te kunnen verbinden met dat geheel. De moslim is in essentie een getuige. Profeten zijn facilitatoren die ons helpen getuige te zijn. Van wat? Van het leven, de creatie, het goddelijke element in alles wat we zien, proeven, horen, voelen ...

(Eva vergaelen)



2.3.

Zin-tuigen

Een van de meest onbegrepen termen uit de raja yoga is 'pratyahara', wat veelal wordt vertaald als het zich terugtrekken van de zintuigen. Nochtans gaat het niet om het zich afsluiten, dan wel om het innerlijk stil worden om in die stilte de subtiliteit van de innerlijke zintuigen te kunnen ervaren en 'the felt sense' te vergroten. Om te kunnen thuiskomen in het lichaam. En vanuit die gronding te kunnen thuiskomen bij onszelf, bij onze ziel. Een ziel die deel uitmaakt van het grotere geheel

(eigen reflectie)

Onze zintuigen brengen zin, richting in ons leven. Het zijn instrumenten die ons helpen aanwezig te zijn om onze rol als getuigen te verwezenlijken. We hebben exteroceptieve (naar buiten gerichte) en interoceptieve (naar binnen gerichte) zintuigen. Hoe bewuster we in het leven staan, hoe meer subtiliteit we kunnen ervaren via onze zintuigen. Het beoefenen van traumasensitieve yoga is in de eerste plaats het vergroten van ons aandachtsveld via onze zintuigen. We blijven daarbij in het ervaren, niet in het conceptualiseren of analyseren. Hieraan blijven we onszelf en de anderen ook telkens herinneren.

Op die manier temperen we het DMN (default-mode network), ook wel monkey brain genoemd. Dat is het netwerk dat ons vastzet in een web aan gedachten en daaraan gekoppelde emoties en gedragingen. DMN kan zeker nuttig zijn in processen van creatief denken en dagdromen, maar het haalt ons uit het waarnemen, uit het uitademen, uit de ontspanning, uit de parasympaticus. Bovendien werkt het zo dat het vooral aandacht geeft aan potentieel gevaar; het triggert dus trauma.

Het TPN (task-positive network) doet net het tegenovergestelde. Het helpt ons de aandacht te focussen zonder ergens echt aan vast te houden, en zo de breinactiviteit tot rust te brengen. Waarop focussen we dan? Op dat wat zich op dat moment voordoet in het lichaam, op de zintuiglijke prikkels, vanuit een getuige-rol. We merken op, en vanuit die opmerkzaamheid ontstaat een gezonde afstand. We zijn waarnemers, we zijn niet dat wat we waarnemen. Dit proces van aandachtig zijn, is de eerste stap naar meditatie. Er bestaat een scala aan meditatietechnieken, die allemaal op de TPN inwerken.

Om meditatie zelf te kunnen ervaren, bestaan geen technieken. Meditatie is een staat van zijn, waarin de getuige-rol oplost, waarin de dualiteit tussen waarnemer en waargenomene oplost in een eenheidservaren. "Ik neem waar dat er een nieuwe inademing opkomt" verglijdt naar "Alles is adem." Of "Ik ben een ontspannen lichaam met een ontspannen brein." vloeit over naar "Ik ben, wij", zonder invulling - in de yoga traditie kent met dit onder 'so-ham'. 'So-ham' is een staat van zijn waarin het ik zich niet langer identificeert en een wordt met een 'wij zijn'. Meditatie is iets wat ons overkomt wanneer we ons ervoor openen. En die opening ontstaat vanuit de basis, vanuit het zintuiglijk bewustzijn. Onze zintuigen als instrumenten om de zin van het leven te kunnen ervaren: te kunnen proeven van dat wat ons allen overstijgt en verbindt. Ons te verbinden met God.

De verborgen top van Maslows piramide

3.

3.1.

Verbondenheid als antwoord op isolatie

“Want in mijn vlees zal ik God ontmoeten.”

(Boek van Job)

Trauma is, zoals eerder al vermeld, een sterke samenballing van energie om te overleven, energie die niet de kans heeft gekregen een normale, betekenisvolle stroom te volgen en uit te monden in natuurlijk gedrag. In traumasensitieve yogatherapie wordt deze energie geleidelijk en ritmisch - als een pulseren tussen contractie en expansie, tussen spanning en ontspanning, tussen inademing en uitademing - vrijgemaakt om geïntegreerd te kunnen worden door het systeem. Deze energie kan spiritueel aanvoelen, als het zelf overstijgend zonder dissociatie. Als deel zijnde van een oceanisch oergeheel in een eeuwig nu.

De hersenstructuren die cruciaal zijn bij het oplossen van trauma worden ook geactiveerd bij mystieke bewustzijnstoestanden, net omdat ze gebaseerd zijn op gewaarwording en aanwezigheid. De essentie van religieuze ervaring is het voelen van de bezielende, leven gevende kracht in de doorleefde, belichaamde ontmoeting. Het vermogen om de lichamelijke gewaarwordingen van verlamming en bevroering te voelen zonder erdoor overweldigd te voelen, is de sleutel bij het transformeren van trauma. In het contact maken met de doodse leegte in plaats van ervan weg te lopen, verdwijnt de onbeweeglijkheid. Zo kan het systeem homeostase hervinden, als zijnde een ontspannen waakzaamheid vanuit een gezonde gronding.

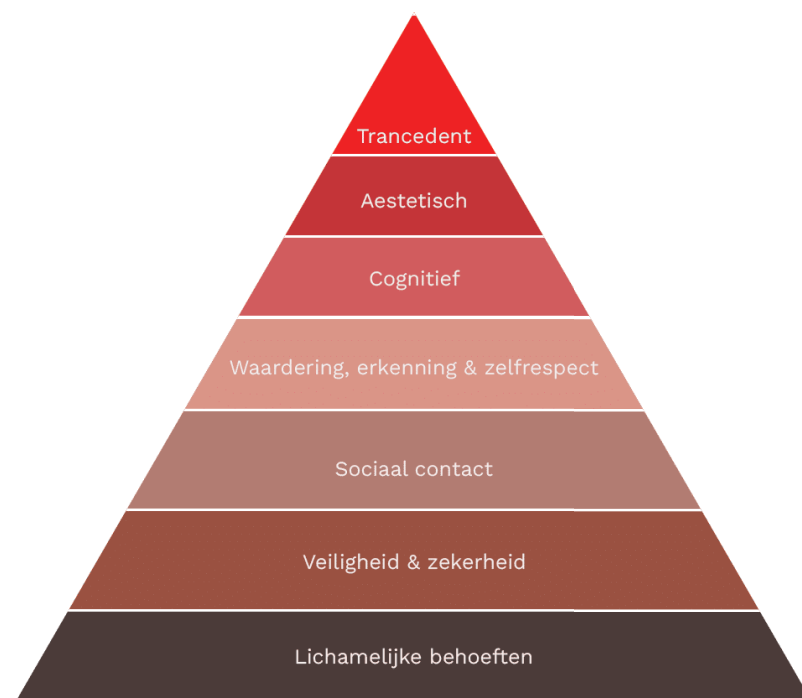
Mystieke ervaringen vanuit belichaming zijn gegrond. Ze brengen ons in het hier en nu en voorkomen dissociatie, ze heel-en ons. Trauma is zoals de hel op aarde, maar eenmaal ge-heeld, is het een goddelijk geschenk, de sleutel naar verbondenheid en daarmee het antwoord op de isolatie die eigen is aan trauma. Trauma kan als zodanig de weg openen naar het ervaren van God; die energie die ons allen verbindt en ons eigen ik-je overstijgt. Dit werd door Maslow in zijn werk *Towards a Psychology of Being* (1968) transcendentie genoemd. Transcendentie is het ontbrekende stukje van de Maslow piramide zoals die ons onderwezen wordt. Maslow zelf heeft tegen het einde van zijn leven die cruciale toevoeging gemaakt. Hij beschreef transcendentie als:

“Feelings of limitless horizons opening up to the vision, the feeling of being simultaneously more powerful and also more helpless than one ever was before, the feeling of great ecstasy and wonder and awe, the loss of placing in time and space with, finally, the conviction that something extremely important and valuable had happened, so that the subject is to some extent transformed and strengthened even in his daily life by such experiences ...As [the self-actualized

individual] gets to be more purely and singly himself he is more able to fuse with the world.” Wat wij standaard kennen als de top van Maslows piramide, namelijk zelf-verwezenlijking, is dus eigenlijk maar een deur - of zoals hij zelf zegt, ‘rite of passage’ - naar het overstijgen van het zelf en alle identificaties die daarbij horen. Ook zegt Maslow dat zoiets alleen maar kan vanuit een gezonde aanwezigheid in het lichaam, anders is het een vorm van escapisme of dissociatie in plaats van een overstijgen of fuseren.

Maslow beschrijft hoe het leven zich ontvouwt als een opwaartse spiraal, met telkens een groeiproces van onbewust/onbekwaam naar bewust/onbekwaam naar bewust/bekwaam, naar opnieuw - in een opwaardse verdieping - naar onbewust/onbekwaam. Een doorvoeld inzicht hiervan beschermt ons tegen hoogmoed, want we zijn allen continu in een eindeloos groeiproces. Laten we alert zijn voor de bewering ‘het’ bereikt te hebben.

Piramide van Maslow



3.2.

Het lichaam als tempel voor co-regulatie

Wist je dat zelfregulatie eigenlijk niet bestaat? Het is immers het resultaat van geïnternaliseerde ervaringen van coregulatie in relatie met een ander.

(Binu Singh)

De tempel is een plek van transformatie en een doorway of passage naar transcendentie. Vanuit de etymologie kunnen we het woord tempel vertalen als een wachtruimte, een ruimte die niet onderhevig is aan tijd of begrenzing, een ruimte waarbinnen we louter kunnen zijn zonder te moeten doen. In een tempel komen we samen voor co-n-templatie, samen zijn.

Het lichaam zelf bestaat uit materie, uit aarde en water, zeg maar. De adem is onze levensenergie, die ons wordt gegeven of ingeblazen bij de geboorte. Het lichaam is die wachtruimte, de tempel, waarbinnen we ons leven beleven en dat we delen met anderen. Alleen al het feit dat we ademen, eten en afscheiden is een vorm van delen. Een kind leert zichzelf reguleren in contact en in het delen met zorgfiguren. Als dat proces destructief verloopt, omdat de zorgfiguren zelf niet gezond gereguleerd zijn, dan leidt dit tot trauma. Het is pas wanneer we in een veilige ruimte en met een veilige facilitator opnieuw leren aanwezig zijn in het lichaam, opnieuw leren ervaren, benoemen, uiten, dat we leren reguleren.

Oh therapeut/facilitator, dat we ons op elk moment bewust blijven van deze verantwoordelijkheid! En dit kunnen we alleen door ook buiten onze praktijkruimte een heilig pad te bewandelen, en daarin zelf gegidst te worden. Het moment dat we denken dat we onze eigen gids op dit pad kunnen zijn, worden we misleid door het ego. Vanuit co-regulatie met een veilige (zelf gegidste) figuur kunnen we, telkens opnieuw, onszelf reguleren. Deze continue co-regulatie is de basis van elke traumatherapie. Het lichaam is daarin cruciaal. Het lichaam durven betreden, erin durven plaatsnemen, het durven ervaren, om zo te kunnen contempleren en transformeren.

3.3.

Transformeren ipv confronteren

Thomas Hübl, van wie dit bovenstaande citaat, faciliteert al jaren the International Trauma Summit, een online platform waarbinnen gedurende een week mensen vanuit verschillende professionele en culturele achtergronden hun ervaringen en expertises delen rond trauma. Centraal staat het idee dat trauma geen stoornis of ziekte is. Het lijden kan immers een redding zijn, een opening voor spiritueel ontwaken en heel-wording. Vanuit deze visie kan trauma een deur zijn naar transformatie, zowel individueel als collectief. Als we maar de reis naar binnen durven aangaan. Hierbinnen past traumasensitieve yoga helemaal.

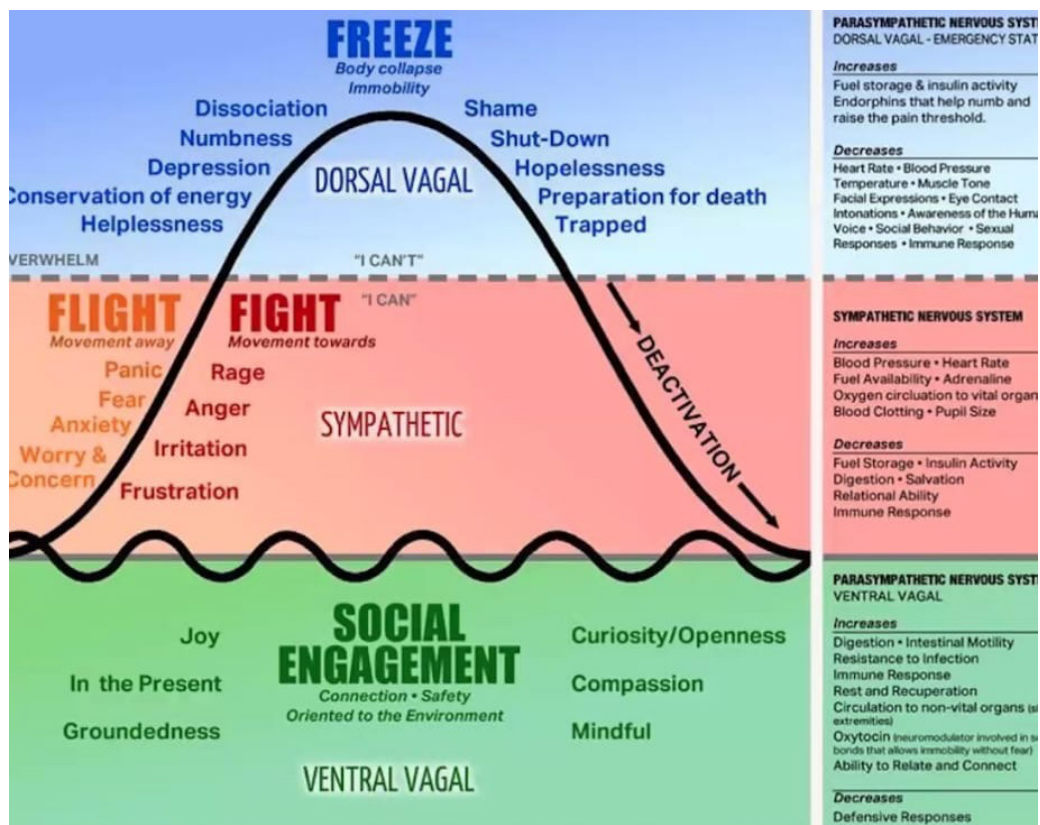
“By turning the unconscious pain as a fuel to conscious growth, we step into the internal journey towards individual and collective healing and whole-ness, or holy-ness.”

(Thomas Hübl)

Yoga is immers een vorm van somatic experience, een bottom-up methode om angst en hulpeloosheid te transformeren door het gewaarzijn van fysieke sensaties. We kijken naar emoties, functioneren en gedachten. Angst en hulpeloosheid/immobilisatie leiden tot dissociatie, een afsplitsing van lichaam en geest. Door het lichaam terug gewaar te worden - te voelen - openen we ons opnieuw voor eenheid en heel-ing. Alleen is het voor getraumatiseerde mensen net erg beangstigend om weer te voelen.

Door traumasensitieve yoga kunnen we de felt sense helpen vergroten. Zolang het lichaam signalen blijft sturen naar het brein, blijven we vastzitten in spanning, angst en hulpeloosheid. De therapeut kan vanuit een faciliterende rol het lichaam helpen rust vinden in het proces van waarnemen. Met aandacht kunnen bevroren ervaringen (tonische immobiliteit) ontdooien en deze vrijgekomen energie kan een krachtige motor zijn naar heling. Dit door een ritmische beweging en het bewust ervaren van de beweging. Zo kan het zenuwstelsel spanning afschudden en opnieuw gronden, om veerkrachtiger te worden en zichzelf te reguleren. We heronderhandelen de te verwerken ervaringen - we herbeleven ze dus niet!

De traumatische ervaring en de arousal op sensomotorisch en emotioneel niveau kunnen cognitief misschien wel beheerst worden, maar daarmee zijn ze niet verwerkt of geïntegreerd. Rechtstreekse confrontatie kan leiden tot hertraumatisering. Het gaat dus niet om het rechtstreeks confronteren, maar wel om het transformeren. Zoals Perseus die de Medusa niet direct in de ogen keek en zo zou verstenen/bevriezen, maar wel vanuit beweging in contact trad. Alleen zo kon hij haar verslaan.



(Thomas Hübl)

Traumasesensitieve yoga in de praktijk

4.

*“A trauma-sensitive yoga
practice can provide a
structural approach that helps
foster our internal sense of
safety, personal agency, and
choice and that cultivates our
capacity for self-awareness
and self-regulation.”*

(Elizabeth Hopper)

4.1.

In de therapieruimte

Alles begint bij het begin. Bij de intentie. Welke intentie hebben we, waar voelen we ze? Welke weerstanden komen we tegen? Wat gebeurt er als we ernaar uitademen? En welke ruimte ontstaat er dan? En dan ... Ishvara pranidana. Of 'taslim' in de islamitische mystiek. We geven ons over. Waaraan? Aan de uitademing, om zo een nieuwe inademing te verwelkomen. Aan het ritme van uit- en inademing. Aan de ontspanning, ook in de inspanning. Aan het aandachtig ervaren van daar waar zwaartekracht en opwaarts gerichte kracht in elkaar overgaan. En aan de stilte na een uitademing, om die te laten vullen door bewustzijn. Om ons zo te kunnen verbinden met het geheel. Het is aan de therapeut om telkens opnieuw die intentie te plaatsen, te doorvoelen en uit te stralen. En die ook te benoemen, zodat het een gedeelde intentie wordt, een soort van draagvlak.

Of we nu een volledige groepsles traumasensitieve yoga geven of slechts enkele oefeningen integreren in gesprekstherapie, EMDR, focustherapie of opstellingswerk, als therapeut dienen we eerst onszelf te reguleren. Hoe gaat het met mij, nu, op dit moment? Kan ik me terug verbinden met mijn intentie? Heb ik daar iets voor nodig? Traumasensitieve therapie wordt heel snel besmeurd door spanningen vanuit de therapeut zelf. Tijdsdruk, vermoeidheid, eigen verwachtingen, oordelen, tegenoverdracht. Elke traumasensitieve therapeut dient in een continu eigen groeiproces te blijven en achtzaam te blijven voor het eigen ego. Hebben we niet allemaal een gids nodig om onszelf te reguleren, het zelf te overstijgen om ons te begeven in die heilige ruimte waarin heling mogelijk is? In hoeverre kunnen we iemand bijstaan in diens helingsproces wanneer we zelf niet dagelijks onze eigen verbinding met de eenheid vernieuwen? To practice what we preach. Met aandacht en mildheid. Vanuit ritueel en niet vanuit routine.

*Wanneer ik me op mijn mat leg,
verbind ik me met God. En vanuit die
verbinding ervaar ik regulatie. En kan
ik anderen helpen te reguleren.*

(eigen praktijk)

4.2.

Op de mat/ in het bos

De therapeut is de facilitator die via eigen bewustzijn en stem de weg wijst doorheen het bewustwordingsproces van de anderen. Door telkens opnieuw de aandacht te brengen naar wat er zich nu voordoet, rust te scheppen in de onrust, een anker te bieden aan wie zich voelt kopje onder gaan in gedachten en emoties. Dit wordt ook als zodanig benoemt. Voor getraumatiseerde mensen kan stilte erg bedreigend zijn.

De therapeut begeleidt doorheen en in de stilte via het eigen bewustwordingsproces te delen in de wij-vorm. “We voelen onze hielen op de grond en we laten ze doorwegen.” En dit in een continu aftoetsen met de ander. Dit is een intuïtief gebeuren, maar veel kan worden gelezen aan het lichaam. Dit kan dan weer afgetoetst worden, bijvoorbeeld: “Ik merk dat je slikt. Eventuele emoties die opkomen, mogen er helemaal zijn. Adem ernaar uit, alsof je ze met je uitademing omarmt en een plekje geeft.” Of: “Misschien worden je vingers rusteloos, vind je het lastig los te laten. Voel je gedragen. Voel de aarde onder je. Merk op hoe je ademt tussen zwaartekracht en opwaarts gerichte kracht. Waar in je lichaam voel je deze twee krachten, of de golven van je ademhaling, in elkaar overgaan?”

Ook de fysieke ruimte zelf waarbinnen dit proces plaatsvindt, is belangrijk. Binnen de traumasensitieve yoga op de mat gelden oa volgende richtlijnen; we hebben oog voor de temperatuur (niet te koud, niet te warm), geluidsprikkels (stil, maar geen kerkergevoel), licht (een warme gloed, geen neon en geen duisternis), de lucht (zuiver, geen wierook), veiligheidsgevoel (gordijnen voor ramen, niemand met de rug naar de deur, geen passage), de vorm van de groep (best een cirkel, we laten mensen zelf hun plekje bepalen), het aantal deelnemers (ideaal tussen 4 en 8). De facilitator blijft op de eigen mat, loopt niet rond - tenzij opgemerkt wordt dat iemand het moeilijk heeft of dissocieert, dan kan er zachtjes contact gemaakt worden met die persoon mits die daartoe toestemming geeft. We vermijden lichaamscontact, tenzij er op voorhand afgesproken is dat het ok is om - indien nodig - bv een hand aan te raken. We vermijden ook het abrupt gebruik van namen, want dat kan aanvallend aanvoelen.

We letten op ons taalgebruik. Bijvoorbeeld, in plaats van “we spreiden de benen”, zeggen we “we leggen de benen los” of “we maken een spreidstand”. We letten ook op onze stemklank. We spreken iets trager en lager, vermijden plots in de hoogte te schieten of te versnellen. We houden de lichaamstaal van de deelnemers (en uiteraard van onszelf) in de gaten. Vinger- en oogbewegingen, slikbewegingen, spanning in kaken, schouders en billen, plaatsing van het lichaam op de mat (of de stoel), symmetrie en uiteraard de ademhaling. Zonder namen te noemen, kunnen we telkens opnieuw de groep herinneren aan deze zaken, zodat mensen zich niet geïsoleerd voelen en dus niet in angst hoeven te schieten.

We vermijden woorden die spanning oproepen, zoals ‘moeten’, ‘fout’, ‘perfect’. We bieden een continue uitnodiging en geven alternatieven. We benoemen ook geregeld dat er op elk moment voor een ontspanningshouding of bv een simpele brughouding mag gekozen worden. Zelfs eenvoudige nekoefeningen hebben al een directe impact op de nervus vagus, en dus op de parasympaticus.

Traumasensitieve yoga is een milde vorm van hatha yoga. Ha-tha duidt op zon en maan, als symboliek voor in- en ontspanning, in-en uitademing. Na een inspanning volgt een ontspanning, en ook in de inspanning ademen we ons naar ontspanning. De ademhaling is hierbij onze gids. Om te kunnen inademen, dienen we eerst volledig te kunnen uitademen. Bij elke diepe uitademing activeren we ons ventraal parasympatisch zenuwstelsel. Dit op zich is al een cruciaal element van traumaverwerking en -heling. Mensen die fysiek heel beperkt zijn, kunnen alleen met ademhalingsoefeningen (pranayama) en het ervaren van de felt sense al baat ervaren.

Een bijzondere vorm van traumasensitieve yoga is de wandelyoga, tevens gebaseerd op de principes van de hatha yoga. Wandelyoga is een combinatie van meditatief wandelen, ademhalingstechnieken, houdingen uit de hatha yoga en bosbaden. Ideaal voor mensen die te onrustig blijven op de mat (let wel, het getraumatiseerde lichaam ligt niet graag bewust stil, dus weerstand is altijd aanwezig. Maar indien de weerstand te veel fysiek ongemak veroorzaakt, kan wandelyoga een optie zijn). We kiezen daarvoor een stukje natuur op een moment waarop we weinig andere mensen tegenkomen en dat de nodige beschutting biedt. Waar niet te veel omgevingsfactoren de aandacht kunnen afleiden. Het voelt veilig indien we ons aan hetzelfde parcours houden. We nodigen uit om de aandacht op het uiterlijke en innerlijke landschap te richten, zonder ergens aan te blijven vasthouden.

We gebruiken eventueel ook ooggyoga, waarbij we hoofd en ogen rustig en bewust heen en weer laten glijden over de horizon, zonder ergens aan vast te klampen. Deze oogbeweging verruimt de blik en heeft een rechtstreekse invloed op diafragma en psoas. Angst zet oogkleppen op, ooggyoga opent het perspectief en het ervaren van veiligheid.

4.3.

De uitademing

*“When you listen to the body’s whispers,
you don’t have to hear it scream.”*

(Susi Hately)

Een volledige uitademing brengt ons naar de leegte, de stilte. In de neoliberale tijdsgeest staan leegte en stilte voor verlies. Aangezien verlies beangstigend is, hebben onze lichamen een bepaalde spanning geïncorporeerd wanneer er stilte of leegte heerst. Dus ademen we niet meer volledig uit. We stoppen ergens met de longen halfvol, om dan opnieuw in te ademen. Niet alleen verzwakken we onze longblaasjes op die manier, ook komen we niet meer tot ons nulpunt. Tot het punt waar we even vertoeven in het niets.

Vaak wordt gewezen op de noodzaak van juist ademen, maar bijna altijd wordt ons dan gevraagd om eens goed in te ademen. Om goed in te ademen, moet er ruimte zijn, en behoeven we dan ook eerst goed uit te ademen. En dat vinden we dus nogal eng. Om door die weerstand te gaan, om door die weerstand uit te ademen, kan klank helpen. Klank kan verzachten, kan een veiligheid bieden. Een draagvlak. Klank en zang kunnen integraal deel uitmaken van traumasensitieve yoga.

We leren uitademen en daarmee het parasympatische zenuwstelsel te activeren door met resonantie te surfen op een uitademing, waardoor we die uitademing langer maken. Bovendien zorgt de vibratie van de klank voor een inwendige massage, voor de activering van de nervus vagus. Bij mensen die onvoldoende uitademen, zal de klank veelal resoneren in het hoofd en in de keel. Bij een diepere uitademing resoneert ook de borst mee, en zelfs de buikholte. Ons lichaam als klankkast. Ons lichaam als instrument. Een instrument met fijne snaren, die we alleen in stilte kunnen stemmen en afstemmen op de kosmische stemming.

De stem is dus meer dan een cognitief instrument om woorden te communiceren. We kunnen onze stem ook gebruiken om te verbinden los van een gedeelde woordenschat. De stem zelf spreekt, via haar kleur, haar dieptes, haar toon, haar volume. De stem kan spanning opheffen. Zingen als dansen, neuriën als mediteren, huilen als de klaagzang van de ziel. Zingen of neuriën kunnen we alleen met een uitademing. Door ons te laten vallen binnen één uitademing, en daarbij toch gedragen te worden, kunnen en durven we gemakkelijker naar de leegte gaan. Naar de stilte.

En dus hoeven we met een volledige uitademing niet in de bodemloosheid te verdwijnen. We duiken, snaar per snaar, steeds dieper. Helemaal tot in ons bekken. Waar de stilte vibreert. En die vibraties zingen, nodigen ons uit te aarden en vanuit de aarding weer op te stijgen, vanuit ons stuitje tot ons kruintje. En weer terug.

Zo wordt ademen een ontdekkingsreis doorheen ons lichaam. En kunnen we ons meer bewust worden van hoe onze snaren klinken, en hoe ze reageren op de snaren van een ander lichaam. Want bij elke ontmoeting met iemand anders, spreken onze lichamen. Als we als facilitator de eigen snaren kunnen stemmen op de stemvork van de Ene, kunnen we de anderen helpen (co-) reguleren.

“Breathing acts like an agent of change.”

(Joanne Spence)



“Individual therapy is not enough, 6 sessions of EMDR may work for a car accident related trauma, but not for complex PTSD, which needs delicate grieving space and time. There is no quick fix in complex PTSD. Trauma is a spectrum from one impact trauma to complex trauma to dissociation. Essential in healing is the role of building trust and of group therapy, as an antidote to the isolation of trauma. People have to come together and say: ‘We are not alone’. That’s where change begins. Victims need to be healed of their traumatic experiences and of perpetrator energy. A tyrant does not just want to break the will power. A tyrant wants you to become involved, carrying guilt and shame that the tyrant refuses to carry. It needs thrust to share feelings of guilt and shame. We need long term therapy for these people. And certainly the recognition of not being alone in this.”

(Judith Lewis Herman, understanding complex PTSD)

4.4.

Collectief trauma en collectief helen

Traumasensitieve yoga heeft de meeste impact in groep. Soms kunnen individuele sessies een opstap zijn naar deelname in groep. Aangezien trauma isoleert, is het binnenstappen in en verbinden met een groep een cruciale stap naar heling. Dit proces wordt begeleid door de facilitator. Het is aangewezen dat de facilitator zelf ook geregeld deelneemt aan groepsheling of cirkelwerk. We weten ondertussen dat en hoe trauma zich manifesteert op verschillende niveaus, van individueel naar transgenerationeel en collectief, en het is nu een kwestie van hoe we daarmee omgaan. Individuele en louter cognitieve therapieën volstaan absoluut niet. Wereldwijd ontstaan bewegingen van collectieve traumaheling, die elkaar inspireren en dragen. Want trauma blijft nooit persoonlijk. Trauma is als een olievlek op water die steeds meer uitdijt en uiteindelijk de hele oceaan vertroebelt.

Een traumatische ervaring is zo overweldigend dat die wordt geïsoleerd of buitengezet. Maar aangezien die bij ons hoort, zal het steeds zijn weg terug naar binnen proberen te zoeken om te worden geïntegreerd. Dit geldt zowel voor individueel als collectief trauma. Er zijn al veel praktijken om individueel trauma te helen, maar onverwerkt collectief trauma blijft ook individueel trauma triggeren en voeden. Veel collectief trauma wordt amper erkend. De eerste stap naar heling is dus erkenning. Als we als individuen aan eigen traumawerk doen, worden we sensitiever en bekwaam om ook collectief trauma aan te pakken. Ieder van ons draagt daarin een verantwoordelijkheid. Individuele traumaheling wordt zo een krachtig medicijn voor de hele mensheid.

Dit vergt afstemming met het geheel, vanuit verbinden met het zelf verbinden met het grotere. Trauma bevriest en verdooft. Verbinding vloeit en resoneert. Trauma ondermijnt regulatie, (gezonde) verbinding heelt regulatie. Zo kan het zenuwstelsel tot rust komen, om te aanschouwen, verwerken en helen. Elke facilitator dient dagelijks bewust stil te staan bij de eigen WOT of WOP (window of tolerance of window of presence), de eigen zone van stressregulatie. Het gevoel van te mogen en kunnen voelen, genereert veiligheid. Regulatie is aldus een voedingsbodem voor veerkracht en vertrouwen.

*“The more you unburden your ego parts
the more you begin to embody a sense
of connectedness. Toxic individualism
harms us – connection with the
collective heals us.”*

*(Richard Schwartz, healing legacy
burdens)*

Regulatie vereist aanwezigheid. We zijn zo snel afgeleid of afwezig. Trauma geeft de boodschap aan ons brein dat het ‘hier en nu’ niet veilig is, dus splitsen we ons af. Afwezigheid is een intelligente reactie op trauma, maar in de aanwezigheid ligt de verwerking. Die aanwezigheid kunnen we niet forceren, want dat creëert alleen maar meer spanning. We kunnen beginnen met het lichaam te bedanken voor de bevroering die het onderging om ons te beschermen. Zo ontstaat zachtheid. En warmte. En die warmte doet de bevroering stilaan smelten. Hoe meer aanwezig we zijn, hoe meer perspectief ontstaat en hoe minder we een speelbal zijn van de herhaling van trauma, van het verleden. In het moment wordt de toekomst geboren, telkens opnieuw. De eigen toekomst en die van de mensheid, ook van de generaties die nog komen.

Om telkens opnieuw aanwezig te zijn, beschikken we over hulpbronnen, zoals bewust wandelen, ademen, yoga beoefenen, dansen, muziek spelen, cirkelen of het ons visualiseren van iemand die gegrond is. Het gaat er niet om dat we stress moeten vermijden, maar wel dat we verankerd blijven in de golven van het leven. Die hulpbronnen gebruiken, mag een integraal deel van het dagelijkse leven worden. Vanuit een gegrond en gezond zenuwstelsel kunnen we andere zenuwstelsels ook uitnodigen om te gronden en te helen.

Eva vergaelen



Storytelling

5.

“The body has a memory of what it means to be home. Poetry can connect us again to this remembrance. We are to cleave through trauma. To cleave means ‘to cut and to heal through connection’, like to cleave together in marriage. We all have our own form of reluctance. This is a big part of self knowledge. Through poetry we connect to our reluctance, in which we can invite others. We are present while not claiming to have arrived.”

(David Whyte, Collective Healing Summit 2024)

5.1.

Het vrouwenbos

Alleen, zo moederziel alleen. En toch deel van deze cirkel. Elke vrouw op zich een geschiedenisboek. Het vergt moed de bladzijden om te draaien om telkens dieper te worden meegenomen in de menselijke onderwereld. Een duisternis die verschillende vormen aanneemt, die vele verhalen verstopt van het daglicht. Want er zit schaamte op, soms schuld. En vooral heel veel angst. Een angst die de keel snoert. Waardoor de ervaringen niet verteld kunnen worden. En toch willen ze gehoord worden. Dus schreeuwen ze. In brandende pijn waarvan artsen zeggen dat 'ze in het hoofd zit'. In oprispingen van onverteerde woede. In blinde paniek die door de buitenwereld bestempeld wordt als 'ontoerekeningsvatbaar'.

Want wie laat nu tijdens de file haar baby in haar auto in de Kennedytunnel achter omdat de tunnel haar herinnert aan vastgebonden zijn? Wie loopt nu weg van dat ene beloftevolle sollicitatiegesprek, omdat het parfum van de werkgever haar terugbrengt naar die nachten waarin ze in de ogen van haar echtgenoot het beest zag? Wie klopt zichzelf nu met het hoofd tegen de muur bewusteloos, om eindelijk eens te slapen zonder die nachtmerrie waarin ze het huis binnendringen en alle mannelijke leden van de familie vermoorden?

Ze komen al enkele maanden wekelijks samen. Vijftien vrouwen. Heel verschillend en toch veel gemeenschappelijk. De opgespannen schouders, samengeknepen billen, jachtige ademhaling, speurende blik. Een blik die het heden interpreteert vanuit toen. Dat moment, of die periode waarin de emoties zo overweldigend waren en waarin ze zich zo machteloos voelden, dat ze niet anders konden dan er mentaal uit te stappen. Alleen kon het lichaam er niet mee uit. Dat moest ondergaan. En dat lichaam is nu een archief van verdrongen herinneringen, aan bevroren doodsangst die zich heeft vastgezet als ijsbollen. Hoe praten over dat wat niet kan stromen? Hoe woorden plakken op dat wat onbeschrijflijk is? Op dat wat anderen doet huiveren en de blik wegdraaien? Nee, ze mogen niet gezien worden. Toch niet met hun ervaringen die wegwijzers zijn naar de hel.

Dus verdringen ze. En ketenen ze hun lichaam in een korset dat zich steeds nauwer sluit en dat ze steeds meer verafschuwen. “Ik kan geen opwinding meer voelen, want dan voel ik me vies, dan voel ik hem weer, en het beuken.” “Toen ze baarmoederkanker vermoedden, hoopte ik dat ze mijn baarmoeder zouden weghalen, want die droeg de herinneringen van dat wat me het meest dierbaar was en me is afgenomen; mijn zonen, meegesleurd uit mijn armen en gesneuveld aan het front.” “Mijn hele zijn wilde schreeuwen en rennen, maar mijn lichaam deed niets. Helemaal niets. Het heeft me verraden.”

De deur is op slot, voor het halfopen schuifraam staat - als een poortwachter - een zware tafel geschoven, de matjes vormen een cirkel waarbinnen we ruimte creëren. Ruimte om te gaan zitten en ja, zelfs liggen. Om de zwaartekracht te voelen. Om te ademen. Uitademen, in stilte, zuchtend, neuriënd, met een jaaaaaa. Want ja opent. Een ja aan het mogen zijn, het mogen voelen. We laten ons op de getijden van onze ademhaling meevoeren doorheen de ongeschreven bladzijden van half of nooit vertelde verhalen. Steeds dieper.

We landen in de stilte. En in de stilte lijkt alles zo veel helderder. Er ontstaat ruimte. Om te kijken, als toeschouwers. Zo kunnen we intrusieve beelden en emoties zien als dat wat ze zijn: beelden, gedachten en emoties. Wij zijn onze gedachten en emoties niet. Ze hoeven ons dan ook niet te overspoelen, want wij zijn hier. Op het matje. In de cirkel. Veilig. Ademend. En in de stilte na een uitademing hervinden we een bepaalde ontspanning. Een oliedruppel ontspanning, die we met een uitademing laten uitdijen naar de rest van het lichaam. En zo komen we steeds dichterbij onszelf. We masseren het borstbeen, de zachte structuur tussen de ribben. Deze aandacht doet het hart ontdooien. Tranen wellen op. De cirkel verzacht. Handen zoeken elkaar. Lichamen knuffelen. Hart tegen hart, boezem op boezem.

Dat we het waard zijn hier te zijn. Hier te liggen. En te staan. Op deze aarde. Een aarde die generatie op generatie baart, voedt en weder neemt. Een aarde die draagt en luistert naar dat wat in stilte schreeuwt. Onze eigen verhalen, die van onze voorouders, die van onze medemens, allemaal verhalen die ook in ons leven. We mogen ons gedragen en gehoord voelen door die aarde. We mogen onze voeten voelen. We mogen vertrouwen op onze eigen innerlijke kracht zonder ons te vermennen. Een zachte kracht. Die meewiegt en zingt op de wind. Als een boom. We maken één voet los, wortelen ons op de andere voet. Onze takken buigen naar elkaar toe, vingers strengelen in elkaar. Vijftien individuele bomen, vijftien prachtige vrouwen, vormen samen een bos. Niet langer wezenloos alleen.



(Eva Vergaelen)

5.2.

Het collectieve verhaal - de vrouwencirkel

Het bovenstaande 'vrouwenbos' is een poëtische beschrijving van een vrouwencirkel die ik faciliteerde in Antwerpen, in de context van traumaverwerking. Ik kies voor dit poëtische taalgebruik voor verschillende redenen. Ten eerste om de afstand te verkleinen met de vrouwen in kwestie. Vrouwen met emoties waarvan ze bang zijn en waarover ze zich schamen. Poëzie biedt ruimte aan die emoties en vermenschlijkt hen, ook met hun onmenselijke ervaringen. Ten tweede om te tonen hoe trauma niet in een standaard rationele vorm past. Net omdat traumatische ervaringen het heden bepalen, en dus ruimte en tijd overstijgen, is het moeilijk hen in een chronologisch feitenrelaas te duwen. Poëzie laat verschillende realiteiten door en naast elkaar bestaan. Net daarom werkt poëzie ook helend voor het getraumatiseerde brein. Het nodigt uit tot een creatieve flow waarin trauma mag loskomen en smelten. Een derde reden om een poëtische stijl te hanteren, is om de lezer te beroeren. Iets los te maken. Te ontroeren misschien. Om openheid te creëren voor het voelen, het aanwezig zijn. Als getuige.

Als facilitator mocht ik getuige zijn van een proces waarin getraumatiseerde vrouwen durfden loskomen uit hun isolement en zich durfden tonen in hun kwetsbaarheid. Dit vergt een basis aan veiligheid en vertrouwen en vraagt een onvoorwaardelijke liefde. Ik kan oprecht stellen dat ik binnen de context van een cirkel van elke vrouw houd. Ik hou van haar omwille van wie ze is. Die liefde ontspruit uit mijn religiositeit. Uit liefde voor de Alles Omvattende, dat wat ons samenbrengt in deze cirkel, heb ik elk deel ervan lief. Ik ervaar een soort van dankbaarheid deel te mogen uitmaken van die cirkel, waarvan de verwezenlijking en de constellatie in de sterren geschreven stond. Ja, ik begeleid deze vrouwen, ik faciliteer, maar ik ben ook één van hen. In hun ogen zie ik mezelf weerspiegeld. Hun verhalen raken me in mijn ziel en veranderen me wezenlijk. In hun ogen kom ik tot nieuwe inzichten. Ik uit die dankbaarheid ook. Ik toon mijn liefde. En dit gebeurt spontaan, niet vanuit een bepaalde methodiek of doen, maar vanuit een diep aanwezig zijn.

Een getraumatiseerd brein is niet aanwezig. Het zit vast in een onverwerkt verleden. Door als begeleider waarlijk aanwezig te zijn, ontstaat er een bepaald energieveld. Door zelf bewust uit te ademen, ontspan ik mijn eigen zenuwstelsel. Dit vergt vertrouwen. Ik volg geen script of vooropgesteld plan. Als een doula begeleid ik een proces dat misschien wel als een hergeboorte kan gezien worden. Ik heb mijn trukendoos, zoals adem- en relaxatieoefeningen en psycho-educatie over trauma, waarmee ik iets kan doen; Daarnaast heb ik mijn eigen (bewust aanwezig) zijn. Beide aspecten zijn nodig om het proces - de bevalling zeg maar - te kunnen begeleiden. De vrouwen door hun weeën te helpen ademen. Hen te helpen landen in hun lichaam. Hun eigen transformerende kracht te leren ontdekken.

Die kracht is niet het soort kracht die ons bekend is in deze kapitalistische maatschappij, als zijnde een productie(f) gerichte kracht, die koste wat kost moet blijven gaan en moet kunnen worden getoetst aan een bepaalde outcome. De kracht die we nodig hebben om trauma te verwerken is een zachte kracht. De zachte kracht van de hatha yoga. Een kracht die golft. Zich soms terugtrekt, dan weer vloeit, als de getijden van een zee. Als de zon en de maan, ha en tha. Het is een kracht die mee bepaald wordt door de stand van planeten en de seizoenen, zeker bij het vrouwenlichaam..

Een vrouwencirkel is zo oud als dat er vrouwen zijn. Een vrouwencirkel vormt een sacrale ruimte waarbinnen vrouwen kunnen reizen doorheen duisternis en licht, angst en vertrouwen, gegidst door hun eigen verhalen en die van de andere aanwezigen, verhalen die ontspruiten uit het lichaam. Het is een collectief zoeken naar woorden voor individuele ervaringen. En zo worden die ervaringen deel van een collectief verhaal, en hoeven ze niet alleen en in stilte gedragen te worden. Vrouwencirkels zijn voorlopers van traumatherapie.

We kunnen het collectieve niet wegdenken uit traumaheling, omdat trauma nu eenmaal ontstaat vanuit contact met de ander en alleen kan helen in contact met de ander. Individuele therapie alleen is niet voldoende. Individueel trauma is heel vaak interwoven met collectief en/of intergenerationeel trauma.

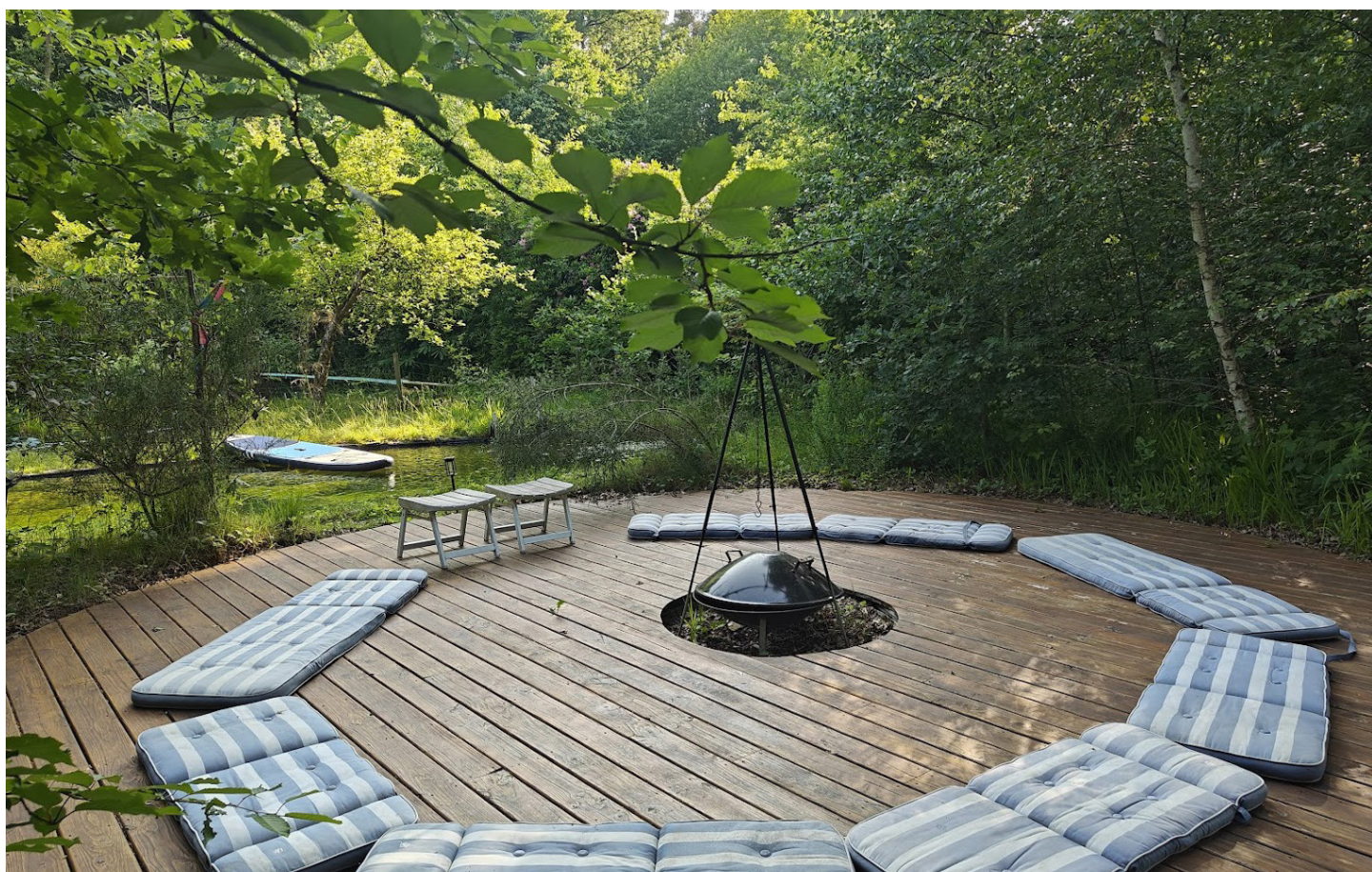
Het collectief/ de cirkel is belangrijk in het herkennen, erkennen, helen en verwerken van trauma. Het kunnen ontvangen en geven in een cirkel is het doorbreken van isolatie. Een cirkel vormt een belangrijk draagvlak om doorheen de verschillende lagen trauma te gaan. De draagkracht van een cirkel is groter dan die van een individuele therapeutische relatie. Die verschillende lagen trauma resoneren bij verschillende individuen, en het is die resonantie die voor verbinding zorgt. De safe space - en dus de healing space - wordt groter. Een cirkel als vorm toont onze interdependence en nodigt uit om kwetsbaar te zijn. We zijn spiegels voor elkaar. We kunnen ons niet verstoppen.

Zelfs zonder het eigen trauma te hoeven expliciteren, zorgt een cirkel ervoor dat we toch mee in een bepaalde energie terecht komen. Een cirkel bestaat uit meer personen dan alleen de aanwezige deelnemers. Achter elke vrouw zit een hele lijn vrouwen.

Transgenerationeel trauma zit op de grens van biologie en psychologie. Uit de epigenetica zien we hoe de manier waarop we met prikkels omgaan, onze WOT (window of tolerance) of WOP (window of presence), intergenerationeel via de (groot)moederlijn wordt doorgegeven. Deze neurale patronen kunnen veranderen, en een cirkel kan daarin een enorme bijdrage leveren. Van overleven naar leven. Van isoleren naar verbinden. Zo doorbreken we transgenerationeel trauma, vanuit storytelling in de schoot van een vrouwencirkel.

“In de cirkel voel ik me veilig en gedragen. Ik mag delen, maar er wordt niets van mij verwacht. Er wordt niet geoordeeld; wel geluisterd. En dat heb ik nooit gekend. Dat ik mag spreken en daarin de ruimte krijg om te zoeken naar de juiste woorden of klanken of stiltes, of zelfs bewegingen. Door dit te mogen ervaren, heb ik mezelf meer naar waarde leren schatten. Ik mag er zijn. We zijn allemaal een deeltje van de cirkel.”

(getuigenis van een vrouw die geregeld aan vrouwencirkels op de Maancirkel deelneemt - de Maancirkel is een houten cirkelvormig platform in mijn tuin, naast de vijver en tussen de bomen, met een vuurkorf in het midden)



(Eva Vergaelen)

Trauma in het vrouwenlichaam

6.

6.1.

Het bekken als onderwereld en paradijs

Tijdens mijn tienerjaren durfde ik mijn bekken niet te voelen. Het leek verdoofd. Alleen de pijn van steeds terugkomende blaasinfecties en de maandelijks menstruatie-hel lieten mijn aandacht dalen naar dat moeras van angst. Medicatie verdoofde de pijn en de angst. Tot mijn eerste zwangerschap. En de tweede, en de derde, en de vierde. Mijn bevallingen waren uiterst spirituele ervaringen, net omdat ik dan helemaal in mijn lichaam aanwezig was, voorbij de poortwachters van mijn gedachten en angsten. Mijn lichaam nam over en dat voelde zo bevrijdend. Als een thuiskomen. Gelukkig hoef ik nu niet meer te bevallen om het paradijselijke genot van het bekken te kunnen ervaren.”

(eigen narratief)

Lange tijd werd het mannenlichaam als norm beschouwd in de wereld van wetenschap, ziekte en heling, maar ook in bijvoorbeeld boeken met afbeeldingen van yoga asana's. Los van gender gedifferentieerd denken, is er een duidelijk verschil tussen het mannen- en vrouwenlichaam. Dat verschil uit zich onder andere in spanningen die zich opbouwen in het lichaam en het helingspotentieel. Een vrouwenlichaam is gemaakt om vanuit het bekken te dragen. Het mannenlichaam vanuit de schouderzone. Wanneer we worden geraakt in onze essentie, zal zich dit veelal tonen in deze essentiële zones. Trauma zet ons in een overlevingsmodus, een geslotenheid. Het vrouwenlichaam is net gemaakt om te openen. Veel onverwerkte emoties of ervaringen zitten vast in het bekken en tonen zich in zogenaamde mysterieuze aandoeningen (90% vrouwelijk), intieme dissociatie, bekkeninstabiliteit, blaasontstekingen, vaginisme, onderrug blokkades, heupontsteking ...

Het vrouwenlichaam pulseert op een heel ander ritme dan dat van de man, namelijk op het maanritme ipv het zonneritme. Onze hele maatschappij is helaas alleen gericht op de zon, overdag dienen we ten top te presteren en alleen in de avond hebben we ietwat recht op rust. Het vrouwenlichaam kent echter nog een heel andere en meer ingrijpende cyclus, die van de maan(d)stonden. Elke maan-maand gaat de vrouw door de vier seizoenen van een zonnejaar. De lente, waarin gezaaid wordt en die in teken staat van nieuwe projecten. De zomer, waarin uitbundig geleefd wordt en die in teken staat van vruchtbaarheid. De herfst, waarin geoogst wordt en die in teken staat van loslaten en afscheid nemen. De winter, een periode van zich terugtrekken, reflectie, evaluatie en nieuwe intenties plaatsen. Het is net de winter die ons door de paternalistische en neokapitalistische norm wordt ontnomen.

De winter is een tijd van intro-spectie, van de blik naar binnen richten, de wijsheid van binnenuit halen. Als vrouw brengen we een maandelijks bloedoffer, telkens gaan we een beetje dood, we vertoeven in onze cocon. In onze baarmoeder. Want die vraagt om aandacht. Die wil haar verhalen vertellen. Dus dienen we stil te worden. Te zwijgen. Te luisteren. Te luisteren naar nog niet geuite pijnen, naar nog niet gehoorde stemmen die opborrelen vanuit ons vrouwelijke collectief en intergenerationeel geheugen, naar klanken die hun plek

nog niet hebben gevonden in de melodie van onze zelfnarratief, naar zuchten die nog niet gezongen zijn. Alvorens het bloed stroomt, moeten we door die verhalen en die stemmen gaan, door onze blokkades en weerstanden. Daarvoor dienen we die eerst op te merken. Welke spanning weerhoudt ons ervan te vloeien? Wat hebben we nodig om ons te kunnen overgeven?

Deze maandelijks cycli kunnen stormachtig verlopen. De dartelheid van kleuren, licht en speelsheid wisselt zich af met de ingetogenheid van schaduw en de zwaarte van afscheid. Om niet te verdrinken in die turbulentie, ademen we. We ademen ons door de getijden. In het vertrouwen dat we zullen stranden, aankomen, aarden. Ademen. En zo ontstaat ruimte om te bewegen, om te zingen en te dansen. Het lichaam als een klankkast. Subtiële kantelingen van het bekken die de baarmoeder openen. Sidderingen vanuit de onderbuik doorheen de ruggenzuil naar de fontanel. Heupen zwieren zich los, de rug recht zich in sierlijke bochten, een explosie van energie. Heel aards. Heel vulkanisch. Opdat de lava kan stromen.

Maar wie danst er nog de dans vanuit het bekken, louter en alleen om zich met dat bekken te verbinden en erin te aarden? Geen verleidingsdans. Wel een dans van sterven en hergeboorte. Een offerdans. We offeren onze verhalen opdat we mogen helen, we offeren de stemmen die in ons begraven lagen opdat die rust vinden. We offeren ons bloed opdat we opnieuw mogen opstaan. We offeren ons levenselixir opdat we opnieuw mogen ontstaan. En in het offeren ligt een nieuw begin. Een nieuwe maan. Een nieuwe maand.

Helaas zijn zich (nog) maar weinig vrouwen bewust van dit krachtige potentieel in hun schoot.

6.2.

Bekkenyoga

Het opnieuw kennis maken met en verbinden met het bekken, is de essentie van bekkenyoga. Ook bekkenyoga is gebaseerd op hatha yoga, met nog meer aandacht op het bekken ipv de schouderzone. Het is ongelooflijk hoeveel spanning de meeste vrouwen dragen in hun bekken. De bewustwording daarvan is de eerste stap. Bekkenyoga wordt alleen gegeven in een vrouwengroep - om de wetgeving rond man/vrouwelijkheid te ontlopen, kunnen we het 'yoga voor het vrouwenlichaam' noemen.

Eigenlijk is het eenvoudig. Wij zijn geschapen om ons te kunnen verbinden. De meest gezonde hersenen, blijkt uit decennialang neurologisch onderzoek, zijn hersenen die zich openstellen voor de alfa golven van anderen. Alfa golven ontstaan wanneer we ons verbonden voelen, via gebed en meditatie, maar ook via een intiem samenzijn bijvoorbeeld. En dat hoeft echt niet seksueel te zijn. We kunnen intimiteit ervaren wanneer we elkaar in de ogen kijken, wanneer we elkaar een knuffel geven, wanneer we samen zingen of muziek spelen of samen in stilte vertoeven, wanneer we samen dansen. Kortom, wanneer we heel bewust en helder het geheel ervaren, in onszelf, met elkaar, met dat wat ons overstijgt, met de bron, God.

Vanuit lichaamsbewustzijn, bewustzijn van ons bekken, kunnen we contact maken met onze essentie die dit bewustzijn ervaart. In ons bekken reageert de psoas, maar om waarlijk met anderen te kunnen verbinden, dienen we ons eerst waarlijk met onszelf te kunnen verbinden. Vanuit ons bekken dus. Daar waar de psoas, ook wel de spier van de ziel genoemd, regeert. Hoe meer ruimte we in ons bekken toelaten, hoe meer de psoas kan ademen. Een ademende psoas heft blokkades op. En zo kan ons bekken terug stromen. En vrij bewegen. En dansen.



“Voorbij de dualiteit van het brein, in verbinding met het bekken, thuis bij onszelf als een vruchtbare bodem om te gronden en te groeien.”

*(eigen quote voor de les 'bekkenyoga':
www.adem-vzw.be)*



Bekkenyoga is een samengaan van hatha yoga met buikdans. Buikdans is een dans die ontspruit vanuit een zacht wiegen in de diepste lagen van ons bekken. Een wiegen dat soms krachtig kolkt en dan weer zacht wuift. Vanuit die zachte kracht dansen we met en voor onszelf. Het idee dat buikdans een verleidingsdans is voor mannen, stamt uit een koloniaal, paternalistisch denken. Oorspronkelijk was buikdans een verbindingsmiddel voor vrouwen onderling en voor vrouwen met zichzelf.

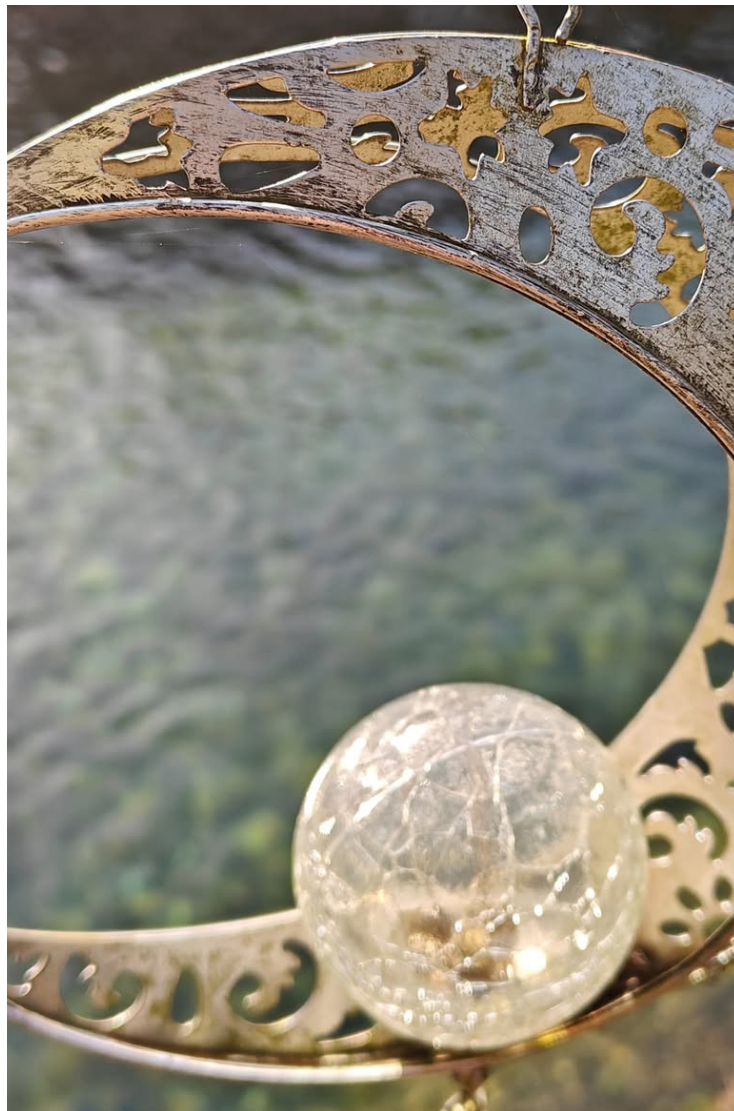
Vanuit het bekken opent en bevrijdt zich het hele lichaam. Het lichaam als een cocon die ons verbindt met onze ziel, en van waaruit we ons mogen ontpoppen tot een ultiem zijn. Buikdans zoals we die nu kennen in de vorm van choreografieën gaat alweer voorbij aan dat zijn; het laat zich vangen in het korset van doen, van presteren. Door buikdans en yoga te combineren in een intuïtief zijn, komen we terug tot de essentie: het lichaam als een instrument om telkens opnieuw te vertoeven in de dans tussen inspanning en ontspanning, tussen mannelijkheid en vrouwelijkheid, tussen kracht en zacht. Want daar, in dat evenwicht, dat we continu mogen herontdekken, ligt onze pracht!

En zo komen we tot de vrouwelijke essentie, het kunnen ontvangen. Spanningsloos ontvangen zonder te nemen. Openen zonder te grijpen. Dit is 'neti, neti' - zoals we in de yogatraditie zeggen. Of een 'huuu'-ervaren, vanuit de mystieke islam. Het is noch dit noch dit (let op de tweede 'dit', om duidelijk te maken dat het geen grijze zone is tussen wit en zwart of dit en dat, maar net het overstijgen van dualiteit). Het is het overstijgen van de dualiteit tussen geven en krijgen. Het is vertoeven in het ontvankelijk zijn. Ontvankelijk voor heling, voor heel worden. Het is het openen van de antenne, tussen stuitje en kruintje, en het verbinden met de eenheid. Het is geven zonder te verwachten. Het is ontvangen van liefde zonder angst om die weer te verliezen. Het is het delen van eros zonder die te consumeren.

Het is een liefdevol zijn.

*Toen het licht nog geen schaduw had,
En de ziel nog geen lichaam,
En elke druppel in zichzelf de oceaan weerspiegeld zag,
Gaf God ons het geschenk te mogen vallen
En in het opstaan kwetsbaarheid te ervaren,
Handen die elkaar zoeken,
Ogen die elkaar vinden,
Vragen die geen antwoord behoeven
De stilte achter de komma,
Die als een wassende maan
Haar orbit danst van licht en schaduw
Opdat we onze weg terug kunnen vinden--*

(Eva Vergaelen)



Ode aan een sufi heilige

7.

Interview met Sheikh Hassan Dyck
Karavaan der Liefde

Bismillah alrahmani alrahim



(Eva Vergaelen)

Dit interview begint al vroeger dan het eigenlijke gesprek met de persoon in kwestie. Dit interview begint bij de intentie voor ont-moeten, voor samen zijn. Dit interview kwam ook niet tot stand als een klassiek vraag-antwoord gesprek, maar als een diepgaand beleven. Wat nauw aansluit bij mijn integratieve benadering van psychotherapie.

Het was een winterse dinsdagnamiddag waarop ik, aan de sofa gekluisterd door een knieblesure, een mail stuurde naar Sheikh Hassan Dyck, met de vraag of hij me kon ontvangen nabij zijn woning in de Duitse Eiffel voor een gesprek rond psychotherapie en islam. Meteen mailde hij me terug dat ik welkom was, op donderdag of vrijdag, "Any time after prayer." Mijn hart sloeg wat sneller bij het vooruitzicht aan ons samenzijn. Sheikh Hassan is niet alleen iemand die mij inspireert, hij is ook mijn spirituele gids. Honderden vragen spookten door mijn hoofd, maar ik wist nu al dat de voorbereiding die ik maakte wellicht nooit op tafel zou komen liggen. Ik plaatste een intentie, verdiepte me in enkele teksten rond psychotherapie vanuit islamitisch perspectief en legde de rest in de handen van Allah.

Code oranje op de baan, en toch vertrok ik die donderdagvoormiddag in de storm richting Duitsland. Een matras en slaapzak in de auto, want ik wist niet of het interview die dag zelf nog zou kunnen plaatsvinden. Door de harde wind verliet ik in Eupen al de snelweg en reed doorheen de Hoge Venen naar de Eiffel. Op een parking op de landsgrens stopte ik. De natuur trok me. Een desolaatheid van heide en berken, van water en horizon, van regen en wind. Ik wilde een heel korte knooppuntenroute volgen, want mijn knie deed nog pijn en het verband sneed in mijn knieholte, maar na 20 minuten merkte ik dat ik was afgedwaald van het uitgestippelde pad. Even voelde ik gejaagdheid opkomen, maar ik kon niet anders dan mijn eigen pad te zoeken. De storm rondom me bedaarde de storm binnenin me. Stilaan begon ik stilte te ervaren. En in de stilte groeide vertrouwen. Anderhalf uur later stapte ik doornat terug in de auto en reed doorheen dorpjes met wit gekalkte en zwart gebalkte huizen naar Kall. Bij aankomst in de Osmanische Herberge hoorde ik de oproep tot het namiddaggebed. Ik waste me en knielde voorzichtig neer in de kleurrijke moskee. Ik voelde me thuis.

De Osmanische Herberge is ooit opgericht door Hassan Dyck, klassiek cello-muzikant in de Karavaan der Liefde en spirituele volger van de Naqshbandi tariqa. Binnen de islam bestaan geen hiërarchieën zoals binnen het christendom. Je bent een moslim van zodra je de getuigenis aflegt in de kosmische éénheid (één God en alles is God) en in de perfecte belichaming van die boodschap in de figuur van de Profeet Mohamed, vrede zij met hem. Elke moslim interpreteert en beleeft het geloof op zijn/haar eigen individuele manier. Voor alles in dit leven hebben we een meester(es) of gids nodig, iemand die je begeleidt op je eigen unieke pad. Zo ook voor je spirituele groei. Zo'n gids wordt door anderen erkend als gids - kan zichzelf dus niet uitroepen tot expert. Zo'n gids is iemand die niet onderhevig is aan de grillen van het ego, maar het eigen ego overstegen heeft. Zo'n gids is niet geïnteresseerd in wereldse beloning, prestige, geld of macht. Een tariqa is een pad, vanaf de bron bij de Profeet Mohamed, vrede zij met hem, dat ons wordt getoond van gids op gids, tot op heden, en dat op die manier verleden, heden en toekomst verbindt. De huidige gids van de Naqshbandi tariqa is Mawlana Sheikh Mehmed Al Adl al Rabani. Hij is ook de gids van Hassan Dyck, die hem vertegenwoordigt in Europa. Jaarlijks komen duizenden mensen vanuit heel Europa naar Sheikh Hassan voor advies. Op de leeftijd van 82 ontvangt hij dagelijks mensen in de Osmanische Herberge, niet alleen een moskee maar ook een dergah, een refuge voor zij die op pad zijn. Mensen zoals ik dus.

Na het asr-gebed werd ik als pas aangekomen gast rijkelijk onthaald met een warme maaltijd. Een Syrische vluchtelingenfamilie heeft hier tijdelijk onderdak gevonden en verzorgt de keuken. De vader was ooit muezzin en Korangeleerde in Aleppo. Kort na mij streken ook een aantal Franse vrouwen neer en al gauw raakten we in gesprek. Er werd niets gevraagd. Niet naar afkomst, beroep, wat ons hier bracht. Wel praatten we over de rust die het gebed brengt. Over het tekort aan stilte in deze maatschappij. Over hoe het gebed ons uitnodigt stil te staan. En hoe we in die stilte pas echt het geraas in ons hoofd horen. En hoe we dat kunnen gadeslaan zonder ons ermee te identificeren. “Le cadeau le plus riche qu’Allah nous a donné, c’est l’attention, c’est de voir sans jugement et sans identification, de comprendre sans mots, de se connecter avec la sagesse dans nos cœurs.” We spraken ook over hoe mentale onrust en lichamelijk ongemak samengaan. Ik glimlachte en legde mijn hand op mijn pijnlijke knie. Ja, het was tijd om door de knieën te gaan en me over te geven aan de aanvaarding.

Het was al 21u ’s avonds toen Sheikh Hassan aankwam en de gasten en bewoners begroette. Hij knikte me toe. Dat we morgen zouden samenzitten, maar dat hij nu het avondgebed moest begeleiden. Na al asha werden de lichten gedempt en gingen we in twee cirkels zitten, een vrouwen- en een mannencirkel. Sheikh Hassan begeleidde de dhikr. Het eerste deel verliep in stilte, het tweede deel luidop onder begeleiding van een drum. Steeds dieper zakte ik in de aarde, steeds krachtiger voelde ik mijn ruggenzuil, steeds meer opende zich mijn fontanel. La ilaha ila Allah, la ilaha ila Allah, la ilaha ila Allah. Het ritme wiegde me terwijl ik heel opmerkzaam de blik naar binnen richtte. Een warme gloed verspreidde zich doorheen mijn lichaam. Mijn hart zinderde. Mohamed habib Allah, aleyhi salaam Allah. We zongen op de deining van onze ademhaling. In en uit. Eb en vloed. Stem en stilte. Kracht en zacht. Jalal en Jamal. Allah heeft 99 attributen die allemaal in ons aanwezig zijn. Maar elk van ons heeft ook enkele bepaalde eigenschappen die ons typeren en een gave zijn waarmee we het geheel kunnen dienen. Kernkwaliteiten noemen we dat in de loopbaanbegeleiding. Die rusten als zaadjes in ons, klaar om in de juiste omstandigheden te groeien en bloeien. Dhikr, het ons herinneren van Allah, van de kosmische éénheid, voedt die zaadjes. Het herinnert ons aan onze essentie.

“Our Belgian sister can come to the front, because she has a question.” Ik schrik, voel me totaal onvoorbereid - mijn schrift met voorbereide vragen ligt achteraan in de moskee - en ik wandel naar voor richting Sheikh Hassan. Ik moet dicht genoeg gaan, want zijn gehoor is niet meer wat het ooit was. Al die ogen op mij gericht. Ik voel me verlegen en beschaamd en weet niets anders uit te stamelen dan: “What is the essence of psychological wellbeing from an islamic perspective?” Sheikh Hassan richt zich op de lijn van gidsen - “Madad, ya Mawlana” - en begint met het reciteren van Surat al Fatiha, het openingsvers van de Koran. En dan spreekt hij:

“

Psychological dis-ease is mainly the result of not being connected to your ruh, your divine essence. It is the result of bad characteristics that keep you away from your essence. The prophet, salallahu alayhi wasalaam, said that the love for the ego destroys human being and he mentioned narcissism, envy and pride. If the prophet mentions this as causes, it also means there is a remedy. For example how to overcome narcissism? By doing the opposite of what the ego wants. By learning to love others, to love the Prophet salallahu alayhi wasalaam, to love Allah. Don't demand to be loved, to be seen. Act by loving others, by seeing others. How to overcome envy? By saying 'Alhamdulillah', all praise belongs to Allah, thank Allah for whatever is, even if your ego doesn't like it. By expressing gratitude you open up. Gratitude heals not only envy, but also depression. One of the divine laws is generosity. What is given will come back, more and more. Once you open up to gratitude, you receive. The reason for psychological problems is closing up, cutting connection, like depression does. Health means wholeness, means holiness, the belief in One Whole, One God. Another ugly characteristic that triggers psychological disease is pride. It makes you feel better than others, so again it cuts your connection to the whole. No-one is better and no-one is less. The healing lays within belief. When you believe, you surrender to the unknown, you open up to connection. Once you believe, you open up to input. You don't have to know, to see, to hear; just believe. Input will come through someone else. We are all instruments to each other in the divine guiding, in the divine curing. More light will come, more understanding will come with every step. Be careful not to identify yourself with your sickness, with your trauma, with your story. Your essence is pure. By truly connecting to each other, you find the way inwards and thus to Allah. Don't remain occupied with your pain and sorrow. When you are sad, you heal by bringing joy to others, by helping an old lady crossing the road, by smiling at someone at the bus stop. Once you taste what it means to make others happy, you allow your own happiness. Sickness comes from Allah, there is a wisdom behind it, it is sent in order to be healed. And when it is healed there is more connection. Darkness is brought as a means to open up to more light. Darkness is sickness, is disconnection, is hell on earth. Light is healing, is connection, is heaven on earth. Therefore ask Allah for healing and act accordingly; you must act. You are created to know and love Allah. Knowledge grows through being tested. And the main cure can be found in prayer. Prayer is an invitation by Allah to receive nourishment for your body, heart and soul. Prayer is not to force us into something, but to open us to receive. We are being given peace, a step back from dunya, from worldly affairs that occupy us and distract us from our essence. Health is given through prayer. Psychotherapists should integrate this in their therapies. They should be aware of not falling in the trap of the ego and the mind. If they themselves don't believe, they can't guide towards real health, real whole-ness. Psychotherapists who mention God, are seen as mentally sick or weak, while it is the opposite; without belief we become sick and weak. May Allah help us to be cured and whole. Al Fatiha.

”



(Eva vergaelen)

Die nacht sliep ik in de auto en droomde dat ik mijn bewustzijn verloor in de moskee. Ik voelde een existentiële angst die me helemaal verlamde. Ik voelde hoe ik viel, maar wilde niet vallen. Ik wilde de controle niet verliezen. Ik vocht. Het was pas wanneer ik me overgaf aan de machteloosheid dat ik een vertrouwen ervaarde. Ik hoefde niet te vallen. Ik werd gedragen. Ik werd wakker. Het regende niet meer. Uit het autoraam zag ik de maan verdwijnen achter de heuvel. Het was tijd voor het fajr-gebed. De biddende stemmen van mannen vermengden zich met de biddende stemmen van vrouwen. Ik liet me dragen op hun golven. Bij zonsopgang trok ik mijn wandelschoenen en kniesteun aan en trok de heuvels in. Het pad liep naar een oud klooster.

Terug in de moskee hielp ik in de keuken om soep te maken voor alle gelovigen die voor het vrijdagsgebed zouden komen. Tijdens het snijden van de verse groenten van een plaatselijke bioboer sprak ik met een oudere vrouw uit Parijs. Ze vroeg me waarom ik interesse had in psychologie. Ik vertelde haar over mijn opleiding. Ze keek me in de ogen en zei: "Fait attention de ne pas s'identifier avec le mot. Le mot est une construction mental. Les mots 'mentir' et 'mental' viennent de la même origine, du verbe latin 'mentior', ça veut dire 'inventer des fictions.'" Ik stond bouche bée, zoals we in Antwerpen zeggen. Ik vond geen woorden. Dit kwam binnen. Ik wist al langer dat woorden mentale constructies zijn, en dat het mentale dualistisch werkt, waardoor het nooit tot de éénheid kan komen, maar deze etymologische duiding was zo verhelderend. En ja, het was een boodschap die voortspruit uit woorden. Om dan stil te worden. En de woorden te laten bezinken. Ze te integreren in mijn zijn. Ze te doorleven. Het werk van een psychotherapeut valt en staat met woorden. En met stiltes tussen die woorden. Maar aangezien het proces van verwoorden dualistisch is, staat het verbinding in de weg. Ik voel hoe mijn werk als psychotherapeut meer mag zijn dan het helpen woorden zoeken. Het is mijn geloof in de éénheid dat de kern is. Zonder dat geloof is echte heling niet mogelijk. Waren dat niet de woorden van Sheikh Hassan gisteren?

De adhan voor juma3 weerklonk. Allahu akbar, Allahu akbar. God is groter dan dat wat wij ons kunnen voorstellen, God is groter dan dat wat wij kunnen beschrijven, er is geen vergelijking mogelijk, want au fond is er niets dan God alleen. Alles is God. Oh, wat heerlijk om zo vrij over God te schrijven. Ergens zeurt een stemmetje, "Wat als de lezer zich hieraan stoort?" Dan is dat het probleem van de lezer. Misschien is het ook een uitnodiging om God terug in onze woordenschat te integreren, om ons opnieuw te laten bezielen? Na het vrijdagsgebed volgde er zoals altijd een sohba, een verbindend gesprek. Sheikh Hassan gaf opnieuw het woord aan 'the Belgian sister who has more questions'. En uiteraard lag mijn schriftje weer veraf. Ik stond recht, liep met knikkende knieën naar hem toe, en vroeg: "What is the role of fear in psychological wellbeing?" Sheikh Hassan prees de profeet Mohamed, vrede zij met hem en begon te praten: "Fear is always related to dunya, to the worldly, to the worry of lacking something. If you are afraid, if you are worried, you live in tension. Tension disconnects you from the wholeness. A believer is not afraid. The principle of the believer is to do the very best that he can do towards anyone and anything, out of love for Allah, despite the difficulties we live in. Through serving we receive knowledge about who we truly are and about how we are all connected to each other. This acknowledgment of oneness heals us from fear. Fear is darkness, it closes us for the light. Fear brings madness. This is shaytan. Shaytan says that there is no god, that there is only the I. The I wants its space, its prestige, its freedom. But all this is illusion. And illusion is the core of fear. It takes us away from haqq, from reality. Shaytan has only one task, to remove the believe from the heart of the believer, to cut the connection with Allah and to bring darkness. Then people become afraid and paralysed. That is fear. May Allah protect us from fear. May there be belief and light and love in our hearts. Al Fatiha."



Na het vrijdagsgesbed nodigde Sheikh Hassan me uit om verder te praten bij een bord soep. Hij zat tegenover me, bood me zout, olijfolie en brood aan. Ik voelde ontzag voor deze man. In het Arabisch zegt men taqwa. Taqwa wordt vaak verkeerdelijk vertaald door angst. Angst voor Allah. Terwijl het eigenlijk ontzag is. Ontzag gaat samen met liefde, respect en waardering. Met je best willen doen. Sommige mensen nodigen ons uit het beste uit onszelf te halen, niet om ons uit te buiten, maar om verder te groeien. Op deze manier voel ik ontzag voor Sheikh Hassan. Ik vroeg hem wat volgens hem de basis is van psychotherapie. Hij keek me aan en glimlachte. "The core is the invitation to observe yourself. To interrupt the thoughts and emotions with which we identify ourselves. To take a step back and to watch the breath without interfering in it. Conscious breathing is the key to observation. We can start with observing the outer body, which brings us to the inner body, to our essence that lies in the heart. This essence knows no ends, it is limitless. By connecting to that essence we open up to the divine energy. Energy is everywhere. We can use the physical body to become aware of it. Sexual energy for example can be very powerful. But we should not remain restricted to that earthly energy. It is a gateway to connect to higher energies. People claim that the body is like a temple. That is true, but what is a temple without worship? The temple is merely a gateway to connect to the divine. After all, God is not present in the temple. God is present in our hearts. In the heart lies our real treasure, it is the flame of love. This flame can burn us, therefore we need a guide to teach us how to live with it. Such a guide can be someone who is connected to Allah, or a saint, an authentic authorised master. But nowadays people tend to believe that they are their own master. This can cause vanity and can kill the flame. When you are thirsty you don't just open your mouth while standing under the Niagara waterfalls. You need a tab to give you the right amount of water that you need at that moment, that you can deal with. This is what saints do. They give you the right amount of love that you can handle. Bit by bit. As such a saint guides us through the desert, as we are all followers in the Karavaan of Love. A psychotherapist does the same in a way. He or she opens up the tab of true observation so that the other can start seeing. Once one sees, there is no way back. We are not here to close our eyes, but to open them. And to discover our own essence, deep down in our hearts. We are here to open our hearts to love."

To love. Als werkwoord, als iets dat leeft. Als iets dat verbindt, van hart tot hart, weg uit het mentale. To love. Als iets dat ons gidst, op het pad van de Karavaan der Liefde. May we always love. And may the love keep on growing, till infinity and beyond. Amin. Amen. Owm.

Persoonlijke reflectie op deze ontmoeting:

Sheikh Hassan is als een grootvader voor mij. Een veilige, gegronde, wijze en liefdevolle grootvader. Mijn biologische grootvaders waren getormenteerde zielen.

Langs vaderskant herinner ik me mijn grootvader als een man in bevroren staat, een klein jongetje in een sterk grote-mannenlichaam, hunkerend naar liefde en tevens niet in staat zich daarvoor te openen. Een man met een uitgebreide woordenschat over vogels, maar een analfabeet met betrekking tot emoties. Een man die liever wegvloog, maandenlang alleen in de machinekamers van schepen van de lange vaart. Hij stierf een eenzame dood, alleen in zijn bed, dat hij na de geboorte van mijn vader doormidden had gezaagd om niet meer te hoeven verbinden met mijn grootmoeder.

Mijn grootvader langs moederskant was de belichaming van psychische pathologie. De man wiens handen enerzijds hout en marmer beroerden tot prachtige kunst en wiens handen anderzijds ketens vormden voor zijn dochter en kleindochters. Eenmaal in zijn greep was er geen ontkomen, moesten we ondergaan. Dissociëren was de enige vlucht. Zijn hoge intelligentie zette hij in om ons gevangen te houden in een web aan manipulaties en bedreigingen. Op zijn sterfbed stak hij zijn hand naar me uit. Ik sprak hem toe dat ik zijn hand wilde vasthouden indien hij zich zou verontschuldigen. Hij draaide zijn hoofd weg en liet zijn hand zakken. Daarmee blies hij zijn laatste adem uit.

Mijn vader en moeder vonden elkaar in hun hechting trauma's, en verloren elkaar daar ook weer in.

Mijn eerste veilige hechting was met Sheikh Hassan. Ik was toen al voor de vierde keer mama geworden. Ik leerde me pas gezond hechten aan mijn man dankzij Sheikh Hassan. Ik herinner me een huwelijks crisis tijdens de eerste lockdown. We zagen geen uitweg meer, onze eigen demonen stonden verbinding met elkaar in de weg. We voelden beiden dat we Sheikh Hassan moesten bezoeken. Langs bospaden doorheen de Ardennen - de hoofdwegen waren militair afgesloten - staken we de grens naar Duitsland over. De hele tijd spraken we niet, een ijzige stilte hing in de auto. Bij Sheikh Hassan aangekomen, werden we ontvangen met thee en appeltaart. Hij leidde het gebed in zijn woonkamer. Hij las ons een gedicht van Jalal Al Din Rumi voor: "Voorbij zogenaamd goed en kwaad ligt een andere dimensie, daar zal ik je ontmoeten." Sheikh Hassan had geen uitleg nodig. Wij hoefden niets te vertellen. Zijn aanwezigheid, de liefde tussen hem en zijn echtgenote waarvan wij getuigen waren, hun gastvrijheid, hun loutere zijn, waren voldoende om ons uit onze overlevingsmechanismen te bevrijden. Bij vertrek legde hij zijn handen op onze hoofden en sprak een gebed uit. Hand in hand liepen we naar de auto, die zich vulde met liefde en warmte, opnieuw en vernieuwd reden we de grens over, naar huis.

Duizenden andere koppels en gezinnen hebben op deze manier al heling gevonden bij Sheikh Hassan. Want uiteraard reflecteren relatieproblemen zich op de kinderen. Ook wij hebben ongezonde hechtingspatronen doorgegeven aan onze kinderen. En parentificatie. En overprikkelde zenuwstelsels. Op onze twintigste huwelijksverjaardag vertelde onze oudste dochter ons dat ze Sheikh Hassan dankbaar is voor de stabiliserende en dragende invloed die hij heeft op ons, haar ouders, en ons gezin: "Alsof hij een grootvader is die jullie en ons de weg helpt te vinden." Ja, de Karavaan der Liefde.

*Liefde verlangt vurig
Geuit te mogen worden
Via de creatie van hemelen en aarde
En alles daarin, tussen en rond
Liefde is de goddelijke essentie
Die het pad plaveit waarop
minnaar en beminde elkaar ontmoeten
Om in elkaars ogen,
Telkens opnieuw,
De liefde te herschrijven en bezingen
In een taal die ontspringt in het hart
Liefde is geen emotie,
Resultaat van een gedachte,
Liefde is de parel die door andere emoties omsloten wordt -
Durfden we de schelp maar openen...*

(Eva Vergaelen)



Conclusie

8.

Traumasensitieve yoga is een onmisbaar deel binnen traumawerk. De vorm is minder belangrijk dan de inhoud. De vorm hangt af van de doelgroep. De inhoud hangt af van de intentie.

De intentie van traumasensitieve yoga is het uitnodigen van de persoon met trauma om terug op een gegronde manier in het lichaam aanwezig te zijn. Via de zintuigen (extern en intern gericht) en de ademhaling vergroten we het lichaamsbewustzijn. Zo ontstaat een afstand, een soort van getuigenis. De persoon identificeert zich niet meer met pijn, gedachten of emoties, maar kan die aanschouwen. Zonder ertegen te vechten, zonder ervan te gaan lopen, zonder erdoor overspoeld te worden. Zo vergroten we de window of tolerance - of window of presence - waarbinnen regulatie plaatsvindt. Zodra er verbinding kan gemaakt worden met de wonde, kan de spanning daarrond verzachten en kan het helende licht binnenstromen.

De therapeut faciliteert dit proces vanuit de eigen verbinding met het geheel. In eerste instantie dient de therapeut als regulator, vervolgens als wegwijzer naar de zelfregulerende capaciteiten, om dan slechts telkens opnieuw de ander te herinneren aan dit proces van regulatie. Hiervoor dient de facilitator zelf continu het eigen bewustwordings- en zijnstraject te bewandelen. Dit houdt nooit op. Zo worden therapeut en cliënt elkaars metgezellen in een collectief pad naar bewustzijn. Vanuit dat oogpunt is het wijselijk dat de therapeut gegrond is in een eigen spirituele praktijk.

Een therapeut kan over de nodige kennis en technieken beschikken om anderen de weg te helpen vinden. In de toolbox kunnen oa aanwezig zijn: EMDR, focustechnieken, opstellingstechnieken, sensomotorisch lichaamswerk, ademhalingsoefeningen, gedragstherapeutische interventies, ... Net zoals een doula kan de therapeut gebruik maken van technieken tijdens de weeen, de pijnen die voorafgaan aan een (her)geboorte. En net zoals een doula is de belangrijkste meerwaarde van de therapeut diens opmerkzame en milde aanwezigheid. Een opmerkzaamheid van wat zich voordoet bij de cliënt, bij zichzelf en de dynamiek tussen beiden (of in de groep). Een aanwezigheid vanuit de eigen gronding in een totaliteit die het eigen ik-je overstijgt. Om de deur te openen naar een stilte waarin we gezamenlijk kunnen baden. Een helende stilte.

En dan is er stilte.

En dankbaarheid. Speciale dank aan de sufiheiligen uit de Naqshabandi traditie, aan mijn yogameesters Bob en Lise Somers, aan mijn schrijf-inspirator Jeroen Terlingen, aan vormgever Cecilia Van de Velde. Dank ook aan mijn broeders en zusters, aan de mensen op de yogamat, aan de vrouwen met wie ik mag cirkelen. En aan mijn levensgezel, onze kinderen en mijn ouders.

Al Fatiha - het openingsvers dat leidt naar een gezamenlijk amin, amen, owm.

*The wound is the place where the light
enters.*
(Jalal ad Din Muhammad ar Rumi)



Al Fatiha - www.dreamstime.com

Bijlage

Inspiratiebronnen

Er zijn prachtige werken verschenen over de onderwerpen traumasensitieve yoga, lichaamsgerichte traumatherapie, heling vanuit yoga en over spiritualiteit als onmisbaar element in heling. Hieronder een lijst van boeken die me inspireren en die zeker kan aangevuld worden. Deze boeken kunnen ingekeken worden in de praktijkruimte van Adem vzw - van harte welkom:

Adil Amina, A scent of saintliness
Assagioli Roberto, Psychosynthese
Brown Brene, Braving the wilderness
Buque Mariel, Breaking the cycle of generational trauma
Dyck Hassan, The present of the presence
Eckhart Tolle, The power of now
Hopper Elizabeth, Overcoming trauma through yoga
Hubl Thomas, Healing collective trauma
Ibn Arabi, The alchemy of human happiness
Koch Lin, Psoas - spier van de ziel
Kornfield Jack, After the ecstasy the laundry
Levine Peter, De tijger ontwaakt
Leyssen Mia, Tijd voor de ziel
Maslow, 1968, Towards a psychology of being
Mate Gabor, The myth of normal
Moore Thomas, Dark nights of the soul
Ogden Pat, Trauma en het lichaam
Pikola Estes Clarissa, Women who run with the wolves
Porges Stephen, The polyvagal theory
Roger Carl, On becoming a person
Rumi, A spiritual treasury
Schwartz Richard, Moedige liefde
Singer Michael, The untethered soul
Singh Binu, Van hart tot hart
Somers Bob, Yoga darsana
Spence Joanna, Trauma informed yoga
Swanson Ann, Anatomie van de yoga
Turner Toko-pa, Belonging
Van der Kolk Bessel, The body keeps the score
Vanhooren Siebrecht, Op de bodem

The International Trauma Summit olv Thomas Hubl

*En dan is er het afscheid
Vanuit oprechte liefde
Dank ik jou
om er te zijn
En hoe je daarin mijn kwetsbaarheden spiegelt
Mijn schaduwen belicht
Opdat we samen
Kunnen helen*

(Eva vergaelen)

