

STERKER
WORDEN
WAAR HET
PIJN DOET

VOEL- EN DOEBOEK OVER
TRAUMA

OEFENINGEN

Ybe Casteleyn
tekst

Jill Marchant
sfeer

schnups
illustraties



OEFENINGEN

- 4 Een ander scenario
- 6 De juiste afstand tussen jou en je ouders
- 8 Ik hou van jou
- 10 Een ik zonder trauma
- 12 Denken aan een medemens
- 16 Op je eigen stoel zitten
- 18 Ik ben geworden wie ik ben door ...
- 20 Je eigen sleutelscène vinden
- 22 Een still maken van jouw sleutelscène
- 24 Vijf minuten in je lijf gaan zitten
- 26 Een nieuwe sleutelscène
- 28 Traumatische pijn loslaten
- 30 Traumaverwerkingstest
- 34 Rollen afleggen
- 38 Wandelmeditatie

EEN ANDER SCENARIO

Heb je, net als Carlo, iets moeilijks meegemaakt als kind? Werd je ook gepest, onrechtvaardig behandeld, aan je lot overgelaten?

Om deze herinnering en de traumatische wonde die daarmee verbonden is te verzachten, is het heilzaam een scenario te bedenken waarin deze gebeurtenis anders gelopen zou zijn – een alternatief verleden waarin de pijn minder zou zijn geweest.

Ga rustig zitten en adem enkele keren diep in en uit. Ga dan in gedachten terug in de tijd, naar de tijd toen je nog een kind was en kies een herinnering – een moeilijk moment uit je kindertijd. Sta niet stil bij de pijn, maar tracht een ander tafereel te bedenken, een met een betere uitkomst.

Wat had je toen nodig?

Wat zou jou toen deugd hebben gedaan?

Wie of wat had jou kunnen helpen?

Hoe zou het dan verder gegaan zijn?

Maak een betere, 'nieuwe' herinnering. Sta vervolgens stil bij deze nieuwe herinnering, dit andere scenario, en voel de opluchting die hiermee gepaard gaat. Voel hoezeer je dat deugd doet – in je hoofd, hart en lijf.

VOEL- EN DOERVIMTE



DE JUISTE AFSTAND TUSSEN JOU EN JE OUDERS

Heb je het gevoel dat je als kind je ouders hebt moeten troosten en ondersteunen? Of dat, zoals in Lena's familie het geval is, trauma dat op je ouders weegt ook jou heeft belast? Dan zal de volgende oefening je wellicht goed doen.

Ga stil op een stoel zitten, sluit je ogen en adem enkele keren rustig diep in en uit. Stel je vervolgens voor dat je voor je ouders staat en naar ze kijkt. Hoe voelt dat voor jou? Ben je bang, verdrietig, boos?

Ga in gedachten enkele stappen achteruit. Observeer jezelf opnieuw. Ben je al wat rustiger? Ga nog verder achteruit, zodat je ouders verder weg lijken te staan, hun beeld kleiner wordt. Je kunt het beeld ook vager maken, door bijvoorbeeld alleen in grijstinten te denken of het in te kaderen als een foto.

Observeer jezelf opnieuw. Adem je rustig? Klopt je hart niet te snel? Ben je helder in je hoofd? Is je verdriet, angst of boosheid gezakt?

Deze oefening leert jou naar je ouders kijken zonder je klein en kwetsbaar te voelen. Zo werk je aan herstel van je eigen kracht en verminder je de impact van oude, traumatische pijn.

Herhaal de oefening tot je ouders op een juiste, gezonde afstand staan voor jou.

VOEL- EN DOERVIMTE



IK HOU VAN JOU

Dit is een oefening om je zelfvertrouwen te sterken. Ze lijkt eenvoudig, maar kan erg confronterend zijn. Hoe meer je oefent echter, hoe meer je jezelf de kans geeft om sterker te worden. Doe ze minstens een keer per dag, 's morgens. Je zult versteld staan van het resultaat!

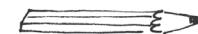
Ga voor de spiegel staan. Sluit je ogen. Adem drie keer diep in en uit. Maak jezelf rustig vanbinnen. Open je ogen, kijk in je eigen ogen en houd je ademhaling rustig. Zeg vervolgens hardop tegen jezelf: 'Ik hou van je.' 'Ik hou echt van je.' '(Je naam), ik hou van je.' '(Je naam), ik hou echt van je.' Waak erover dat je rustig blijft ademen.

Voel wat de oefening met je doet. Geloof je jezelf? Wil je weg van de spiegel? Ben je geëmotioneerd? Heb je zin om te huilen? Word je hard of week vanbinnen? Hoe voelt je buik? Je hart? Je hoofd?

Hoe vaker je de oefening doet, hoe dieper je jezelf in de ogen kunt kijken en hoe dichterbij je eigen ik komt – dat deel van jezelf dat jou helemaal oké vindt, dat sowieso van jou houdt.

Misschien vind je de oefening te moeilijk. Zeg dan tegen jezelf wat je mooi of leuk vindt aan jezelf. Bijvoorbeeld: '(Je naam), je hebt heel mooie ogen. En ook je lach mag er zijn. Echt.' Of plak een post-it op je badkamerspiegel met daarop 'Hé, jij daar, die glimlach staat je goed!'

VOEL- EN DOERVIMTE



EEN IK ZONDER TRAUMA

Deze oefening brengt je in contact met jouw 'ware zelf', jouw 'ideale ik'.

Ga rustig zitten, haal enkele keren diep adem, maak jezelf stil en rustig vanbinnen.

Vraag je dan af of je in andere omstandigheden – indien je een leven zonder trauma geleefd zou hebben – dezelfde mens zou geworden zijn?

Een leven zonder trauma ... Mijmer daar verder over door. Wat zou er anders zijn? Wat zou er anders zijn aan jou?

Volgende vragen kunnen je op weg helpen:

Zou je je anders ontwikkeld hebben? Zou je hetzelfde karakter hebben? Zou je op dezelfde manier in het leven staan? Zou je anders over jezelf denken? Zou je andere dingen gedaan hebben, bereikt hebben?

Deze oefening draait niet om zelfbeklag of treuren om het verleden. Het doel is om met jouw niet-getraumatiseerde ik contact te maken.

Door je voor te stellen dat je leven ook 'ideaal' had kunnen zijn, kom je te weten wie je geworden zou zijn als je gewoon tot jezelf had kunnen uitgroeien. Onder de traumatische pijn, zonder de traumatische pijn ... gewoon jezelf, wie ben je dan?

VOEL- EN DOERVIMTE



DENKEN AAN EEN MEDEMENS

Doe deze oefening voor de spiegel.

Sluit je ogen en adem enkele keren diep in en uit. Maak jezelf stil van binnen.

Denk aan iemand die je na aan het hart ligt, iemand die jou op de een of andere manier geholpen heeft, iemand die echt naast jou staat. Haal zijn of haar beeld voor de geest.

Open vervolgens je ogen en zeg hardop zijn of haar naam.

Bestudeer je gezicht in de spiegel. Wat zie je? Observeer ook je lichamelijke sensaties en je gevoelens. Wat voel je? In je lijf? In je hart? In je hoofd?

Wellicht wordt je gezichtsuitdrukking zachter, blijer. En voel je je warmer, lichter, vredig en dankbaar.

Denken aan een medemens zal je kalmeren in tijden van nood.

VOEL- EN DOERVIMTE



EEN DOORLOPENDE BRIEF SCHRIJVEN

Spookt er in jouw hoofd ook nog iemand rond? Ben je nog niet klaar met iets? Moet je zoals Isabel nog afscheid nemen? Je hart luchten? Onuitgesproken gesprekken voeren? Iets achter je laten en afsluiten?

Dan is een doorlopende brief schrijven wellicht een goed idee.

Een doorlopende brief is een brief waaraan je blijft schrijven, elke dag opnieuw, tot hij af is. Tot je voelt dat wat gezegd moet worden, gezegd is. Tot je weet dat het over is en je van- binnen weer vrij voelt.

Maak een schrijfplekje ergens in huis. Leg pen en papier klaar. Een rode of zwarte stiften. Een map voor je schrijfsels. Een kaars en lucifers. Zet een foto neer van de persoon van wie je afscheid wilt nemen, of een symbool voor datgene wat je achter je wilt laten.

Kies een vast tijdstip en een vaste tijdsperiode voor je schrijf- ritueel, bijvoorbeeld elke dag om 20u, een half uur lang. Houd je daaraan. Zolang het nodig is. Tot het voorbij is.

Als je niet (meer) weet wat schrijven, blijf dan gewoon voor je blad zitten, minutenlang, een hele of meerdere sessies lang ... tot de woorden komen.

Als je voelt dat het goed is, als je zeker bent dat je brief af is, plan dan volgend eindritueel:

Verbrand, begraaft of laat de brief door de zee of een rivier meenemen ...

Het is belangrijk dat je op dat moment nog eens hardop uitspreekt waarvan je precies afscheid neemt.

Markeer dit nieuwe begin, de nieuwe start die je neemt, bijvoorbeeld door iets feestelijks te plannen voor jezelf: een etentje, een zuiverend saunabezoek of schenk jezelf een juweeltje ... iets dat passend voelt voor jou.

VOEL- EN DOERVIMTE



OP JE EIGEN STOEL ZITTEN

Heb je soms, net als Ruud, het gevoel dat je niet (helemaal) je eigen leven leidt? Dat je ouders, je opvoeding jou parten spelen? Deze oefening kan jou helpen meer klaarheid te scheppen, meer over de verhouding tussen jou en je ouders – en de verschillen tussen jullie – te weten te komen. Om zo meer voeling te krijgen met wat jij wilt, met wat voor jou belangrijk is.

Zet drie stoelen klaar: twee stoelen voor je ouders, naast elkaar en een stoel daartegenover, voor jou.

Maak jezelf rustig vanbinnen, en ga dan op de stoel van je vader zitten.

Zoek een antwoord op volgende vragen:

Wat wil mijn vader voor mij? Wat wenst hij mij toe? Wat hoopt hij voor mij?

Wat zijn belangrijke waarden voor mijn vader? Hoe kijkt hij naar de wereld? Wat wil hij doorgeven aan mij?

Hoe voel ik mij op deze stoel?

Doe vervolgens hetzelfde op je moeders stoel:

Wat wil mijn moeder voor mij? Wat wenst ze me toe? Wat hoopt ze voor mij?

Wat zijn belangrijke waarden voor mijn moeder? Hoe kijkt zij naar de wereld? Wat wil zij doorgeven aan mij?

Hoe voel ik mij op deze stoel?

Ga ten slotte op je eigen stoel zitten:

En ik? Wat wil ik voor mezelf? Wat wens ik mezelf toe?

Wat hoop ik voor mezelf? Wat zijn belangrijke waarden voor mij? Hoe kijk ik naar de wereld? Wat wil ik doorgeven?

Hoe voel ik mij op deze stoel, mijn eigen stoel?

Neem na de oefening tijd voor zelfreflectie:

Wat valt jou op? Welke stoel voelt vertrouwd? Welke stoel voelt vreemd aan, niet van jou? Zijn er antwoorden waar je ongemakkelijk van wordt? Zijn er antwoorden die moeilijk liggen voor jou of voor (een van) je ouders? Hoe gaan jullie, hoe ga jij met deze verschillen om? Ken je je eigen stoel, je eigen positie goed? Sta je voor je eigen waarden, verdedig je ze, beleef je ze? Zit je op je eigen stoel?

IK BEN GEWORDEN WIE IK BEN DOOR ...

Sommige gebeurtenissen en ontmoetingen in je leven zijn belangrijker dan andere: ze vormen je, maken je tot wie je bent. Voor Anna is het verlies van haar zusje bepalend geweest. Alsook het feit dat daarover in alle talen gezwegen werd.

Wat heeft jou sterk beïnvloed, waardoor ben jij geworden wie je bent? Positieve of negatieve impacts. Bedenk enkele hartverwarmende en versterkende ontmoetingen en vul ze aan met de moeilijke, traumatische gebeurtenissen.

Noteer 7 gebeurtenissen of ontmoetingen die jou mee bepaald hebben:

1

2

3

4

5

6

7

Bekijk je lijst en vraag je af:

Welke invloed heeft elk van deze gebeurtenissen op mij gehad, in welke zin ben ik erdoor geworden wie ik ben?

Welke van deze gebeurtenissen waren traumatisch voor mij?

Welke van deze gebeurtenissen hebben mijn veerkracht vergroot?

Welke van deze gebeurtenissen waren beide, bijvoorbeeld aanvankelijk traumatisch en nu (ook) een bron van kracht?

VOEL- EN DOERVIMTE



JE EIGEN SLEUTELSCÈNE VINDEN

De meeste mensen vinden hun persoonlijke sleutelscènes gemakkelijk. Voor elk basistrauma vind je wel een sleutelscène in je hoofd. Volgende vragen helpen je op weg.

Welke gebeurtenissen in je leven zijn bepalend geweest voor jou?

Heb je ooit iets fundamenteel onrechtvaardigs meegemaakt?

Welk beeld blijft jou achtervolgen?

Van welk moment heb je blijvend spijt?

Herinner je je iets ergs dat jou door iemand anders is aangedaan?

Heb je ooit extreme angst, pijn, woede of verdriet gevoeld?

Welk verhaal over jou wordt steeds weer verteld in de familie?

Wat is je vroegste herinnering?

Hoe voelde je je als kind?

Zijn er herinneringen die je weglacht of te sterk relativeert?

Welke vragen triggeren jou, tikken iets aan in jou? Zoek een beeld dat bij jouw antwoord past. Een beeld dat jouw antwoord samenvat. Dat is een sleutelscène.

Neem even de tijd om bij dit beeld, deze herinnering stil te staan. Wat is er precies gebeurd? Wanneer? Hoe oud was je? Vat je sleutelscène in enkele zinnen samen en schrijf ze op. Als je meerdere, verschillende sleutelscènes hebt gevonden, schrijf ze dan elk op een apart blad.

VOEL- EN DOERVIMTE



EEN STILL MAKEN VAN JOUW SLEUTELSCÈNE

Zet je op een stoel tegenover een lege muur, zet je voeten stevig op de grond, recht je rug en adem enkele keren diep in en uit. Je kunt je ogen openhouden of dichtdoen, net zoals je zelf het prettigst vindt.

Als je je rustig genoeg voelt, beeld je dan een lege kader in op de muur tegenover je. Hoe ziet die eruit? Uit welk materiaal is het frame gemaakt? Welke kleur heeft het? Verklein je kader tot maximaal de grootte van een postkaart. Plaats er je sleutelscène in. Als je sleutelscène een film is, kies er dan een stilstand beeld uit: een still.

Kijk naar de still en observeer jezelf.

Kun je rustig ademen terwijl je naar je sleutelscène kijkt? Of heb je het moeilijk? Voel je je ongemakkelijk, emotioneel, angstig, boos? Heeft je sleutelscène een fysiek effect op jou? Heb je bijvoorbeeld een knoop in je maag of trillen je handen? Verklein dan kader en beeld tot je je weer rustig voelt. Je kunt het beeld ook zwart-wit maken, het afdekken of in gedachten iets tussen jou en het beeld inzetten. Alles wat je helpt om in een rustige, geaarde en gecenterde toestand naar het beeld te kijken, is goed. Indien niets helpt, stop dan met de oefening, ga een eindje wandelen of leid je aandacht op een andere manier af.

Besef dat de still een beeld van vroeger is.

Zeg hardop tegen jezelf: 'Dat was toen. Het beeld dat ik zie, in de kader aan de muur is een beeld van jaren/maanden/weken geleden. Hoewel ik de pijn nog kan voelen, gaat het om oude pijn. Pijn van toen. Vandaag, (datum), hier, is er geen pijn, op dit moment ben ik veilig.' Kijk vervolgens rond je, de kamer in, vergewis je ervan dat je goed geaard in je stoel zit en adem enkele keren diep in en uit. Zeg nog eens hardop: 'Ik ben veilig.'

Stap uit de oefening door het beeld op de muur te verwijderen, bijvoorbeeld door het met een denkbeeldige spons weg te vegen. Eindig met op te staan en je lijf goed los te schudden.

Als de oefening jou goed doet, herhaal ze dan nog eens.

Als je meerdere sleutelscènes hebt gevonden, voer dan deze oefening uit voor al je sleutelscènes. Gun jezelf tussen de oefeningen minstens een dag of twee rust. Het is belangrijk om traumawerk af te wisselen met ontspanning zodat je veerkrachtig blijft.

VOEL- EN DOERVIMTE



VIJF MINUTEN IN JE LIJF GAAN ZITTEN

Hoe lichamenlijk zijn jouw gevoelens? Weet je hoe boosheid voelt? Waar je in je lichaam verdriet of angst, blijdschap of geluk voelt? Wat wil jouw lichaam dan doen? Hoe wil het zich dan uitdrukken?

Je kunt de lichamenlijkheid van je gevoelens opsporen, herontdekken of versterken door middel van de volgende oefening.

Ga zitten, adem enkele keren diep in en uit en maak jezelf rustig vanbinnen.

Vraag je dan af: welke lichamenlijke sensaties voel ik? Waar in mijn lijf ben ik ontspannen? Of gespannen? Wat voel ik eigenlijk in mijn lichaam?

Neem de tijd om wat je voelt door middel van de volgende vragen te beschrijven:

- Beschrijving: welke lichamenlijke sensatie neem ik waar?
- Beeld: hoe ziet dit lichamenlijk gevoel eruit, vanbinnen? Hoe zou ik dat tekenen?
- Actie: wat wil mijn lijf doen? Wat vraagt dit lichamenlijke gevoel?
- Gevoel: welk gevoel past bij deze lichamenlijke sensatie?

Dit is hoe Ruud de oefening beleefde:

- Spanning in mijn buik, mijn maag. (beschrijving)
- Lucht, zwarte lucht, ik ben gevuld met zwarte lucht. (beeld)
- De zwarte lucht moet eruit. Langs mijn mond. Aaargh. Eruit. Alles moet eruit. Ik spuw een grote zwarte wolk uit. (actie)
- Misselijk. En boos. Heel misselijk. Heel boos. Op alles. Op iedereen. Op mijn ouders. Op wat was. (gevoel)

De oefening heeft Ruud doen beseffen dat hij eigenlijk al heel erg lang, sinds jaren, misselijk is, maar deze misselijkheid 'niet voelde', omdat ze hem zo eigen was, zo bij het leven leek te horen. Ruuds misselijkheid is

verdwenen nadat hij enkele weken lang elke dag de zwarte wolk heeft uitgespuwd.

De oefening duurt een vijftal minuten als je geen moeite hebt om antwoorden op de vier vragen te vinden.

Als je voor de oefening veel meer tijd nodig hebt, mag je ervan uitgaan dat je van de lichamenlijke component van je gevoelens vervreemd bent. Doe de oefening in dat geval gedurende enkele weken dagelijks, zodat jouw lichaam de kans krijgt 'wakker' te worden en je terug in je lichaam kunt landen.

Het kan zijn dat je, zoals Ruud, dagen of weken lang hetzelfde gevoel exploreert. Elke dag met een ander gevoel aan de slag gaan, is even goed. Laat je gewoon leiden door wat op het moment van de oefening aanwezig is in jou.

Een leuke variant: doe de oefening op een moment dat je je goed in je vel voelt, ontspannen, blij of energiek – zo versterk je je interne krachtbronnen.

EEN NIEUWE SLEUTELSCÈNE

Ga comfortabel zitten en adem enkele keren rustig en diep in en uit.

Haal je jouw sleutelscène voor de geest.

Ga naar het begin van je sleutelscène. Het allereerste begin: de spanning is al voelbaar, maar er is nog niets gebeurd. 'Het' is nog niet gebeurd.

Kijk naar jezelf in de sleutelscène. Waar ben je? Wat ben je aan het doen? Wie is er nog?

Stap nu zelf, als volwassene, in je sleutelscène. En voorkom dat 'het' gebeurt. Bescherm en red jouw ik van toen. Grijp in, vastberaden, met alle kracht die je in jezelf kunt vinden.

Laat je helpen of gebruik magie indien nodig. Als 'het' maar niet gebeurt. Red je van wat niet mag gebeuren. Wees het trauma voor.

Als je de oefening goed gedaan hebt, heb je nu een nieuwe sleutelscène, een zo-had-het-moeten-zijn-scenario.

Hoe voelt het om je eigen redder te zijn? Waar in je lijf voel je je krachtig, opgelucht?

Gebruik jouw nieuwe sleutelscène als een innerlijke bron van kracht. Roep deze nieuwe sleutelscène op wanneer je slecht in je vel zit, als je aan het trauma denkt, telkens als je de pijn weer voelt, als je kracht nodig hebt of als je zin hebt om goed te doen voor jezelf.

Camilla's nieuwe sleutelscène:

Ik ben net geboren. Ik ben een mooie roze baby. Ik (volwassen) kom binnen en zeg tegen mijn ouders: 'Deze baby is niet veilig bij jullie. Jullie kunnen er niet goed voor zorgen. Ik neem de baby mee. Ik geef hem aan andere ouders. Aan nieuwe, lieve ouders.' Ik (volwassen) neem mezelf als baby in mijn armen en stap resoluut weg.

Ramzi's nieuwe sleutelscène:

De jongens lopen achter ons aan in de steeg. Maar wij zijn snel, Faruq en ik. We lopen de hoek om, tot bij ons clubhuis. Daar staan vrienden ons op

te wachten. Veel vrienden. Het worden er steeds meer. Er staat een heel leger achter mij. Allemaal mensen die voor mij willen vechten. Ik voel me sterk. De jongens druipen af.

Je kunt je nieuwe sleutelscène ook gebruiken wanneer je last hebt van flashbacks of nachtmerries.

Dat is wat Ramzi deed. Hij speelde zijn nieuwe sleutelscène voor het slapengaan als een film af in zijn hoofd en kon zo op enkele dagen tijd zijn dagelijkse nachtmerries vervangen door zijn nieuwe sleutelscène. Na tien dagen had hij ook die niet meer nodig om goed en rustig te slapen.

TRAUMATISCHE PIJN LOSLATEN

Neem pen en papier. Ga vervolgens comfortabel zitten voor een lege muur. Adem enkele keren diep in en uit. Maak jezelf rustig vanbinnen.

Begin de oefening met een stilstaand beeld van je sleutel- scène: projecteer een klein kader op de muur, niet groter dan een postkaart en plaats daar je still in.

Kijk naar je still en vraag je af welk gevoel het beeld bij je oproept. Verwoord jouw gevoel en schrijf het in een woord op: angst, frustratie, verlamming, schaamte ...

Kijk terug naar je still. Beeld je in dat het gevoel dat je erbij hebt een verbinding is tussen jou en je still. Materialiseer die verbinding en noteer ze, bijvoorbeeld een dik gevlochten touw, een ijzerdraad ...

Kijk opnieuw naar je still en bedenk nu hoe je deze verbinding kunt doorsnijden. Je kunt bijvoorbeeld met een mes of zaag aan de slag gaan. Indien nodig kun je hulp van anderen inroepen of magie gebruiken.

Verbreek de verbinding. Maak je los van de emotie. Bevrijd je.

Kijk naar je blad, lees de woorden hardop en schrap ze door.

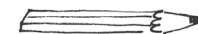
Eindig met het verscheuren of verbranden van je blad.

Herhaal de oefening enkele keren indien nodig, met dezelfde of verschillende gevoelens. Vergeet niet om goed te voelen wat het loslaten met je doet, probeer te lokaliseren waar in je lijf je waarneemt dat je loslaat.

Carlo voelde fysieke pijn aan zijn neus bij het beeld van zijn pester op school. De verbinding tussen hem en zijn pester was als een stevig, dik, zwart touw. Carlo liet zijn boze tijger de verbinding doorbijten.

Isabel voelde wanhoop bij het beeld van haar man op het moment dat hij iets in haar drankje deed. De verbinding tussen Isabel en dat beeld zag eruit als een diepe, zwarte afgrond. Isabel heeft de gapende afgrond opgevuld met zachte, roze wolken. 'Zo hoef ik niet meer bang te zijn om erin te vallen', zei ze.

VOEL- EN DOERVIMTE



TRAUMAVERVERWERKINGSTEST

Voor deze oefening heb je pen en papier, moed en een goede vriend(in) of familielid nodig (een therapeut is uiteraard ook een optie).

Beantwoord schriftelijk volgende vragen:

Wat is er wanneer gebeurd? Beschrijf kort de traumatische gebeurtenis, ga niet in op details. Enkele zinnen volstaan.

Wat was het ergste voor jou? Verwoord je eigen pijn zo zorgvuldig mogelijk.

Wat of wie heeft jou het meest geholpen? Welke interne en externe krachtbronnen had je ter beschikking?

Lees wat je hebt opgeschreven hardop aan je vriend(in) of familielid voor. Onderbreek jezelf of laat je onderbreken vanaf het moment dat je emotie voelt.

Verwoord op dat moment wat je voelt. Benoem de emotie. Zeg ook waar in je lichaam je deze emotie voelt. Leg vervolgens je handen in de handen van je vriend(in) of familielid en kijk hem of haar aan. Adem dan vijf keer doorheen de plek waar je de emotie voelt. Ga daarna verder met je verhaal. Als je klaar bent, vraag dan om een knuffel, een kop thee, een wandeling, ... iets waar je op dat moment nood aan hebt.

Als je de oefening te moeilijk vindt, lees dan wat je hebt opgeschreven voor in de derde persoon als betrof het iemand anders – of een ander of jonger ik.

Ramzi heeft over zijn trauma verteld in therapie, aan mij. Achteraf zei hij daarover: 'Wat ik sterk apprecieer is dat Ybe me aan de praat gekregen heeft. Ik had geen reserves meer ... En wat me verrast heeft ... is dat ik heb gehuild. Dat wist ik niet, dat ik dat zou durven in het bijzijn van iemand die ik nog niet zo goed kende ... Ik heb gehuild en Ybe heeft met een zakdoekje mijn tranen gedroogd. Dat was de eerste keer in mijn leven dat iemand dat voor mij deed.'

VOEL- EN DOERVIMTE



JE INNERLIJKE KIND TOESPREKEN

Denk aan jezelf als kind. In welke periode, op welke leeftijd had je het moeilijk? Wanneer in je kindertijd heb je je alleen gevoeld, werd je te weinig ondersteund? Haal jou het beeld van je eigen kleine gekwetste ik voor de geest. Dit jonge, gekwetste deel van jou is je innerlijke kind: de kleine (je naam).

Kijk naar je innerlijke kind en spreek het aan, maak contact.

Zeg tegen je kleine ik dat alles nu oké is. Dat je groot en volwassen bent geworden ondertussen. Dat je gekomen bent om hem/haar te helpen. Dat hij/zij nu niet meer alleen is, dat jij er nu voor hem/haar bent.

Vraag aan kleine (je naam) wat hij/zij nodig heeft, wat hem/haar deugd zou doen, wat hij/zij mist, gemist heeft.

Kom daar vervolgens aan tegemoet: geef je innerlijke kind wat het nodig heeft: troost, uitleg, knuffels, een grote hand rond hem/haar kleine hand, een warme schoot om op te zitten, iemand om mee te spelen ...

Geef jezelf in je verbeelding wat je al zo lang nodig hebt, dat waar je al die tijd al op wacht.

Doe deze oefening een keer per dag, gedurende enkele weken, of tot je voelt dat je innerlijke kind voldoende getroost is, in voldoende mate gekregen heeft wat het toen nodig had gehad.

Je kunt je kind ook een tijdlang continu bij je houden, om hem/haar te tonen hoe je nu leeft, en met wie, hoe sterk je geworden bent, en hoe goed omringd je tegenwoordig bent, hoeveel van je dromen je al hebt gerealiseerd. Deze variant bevordert de integratie, de eenwording van je gekwetste ik en je volwassen ik, en helpt jou zo je trauma achter je te laten.

Je kunt je kleine ik ook letterlijk oproepen om naar hier, naar deze tijd te komen, weg van vroeger en van wat moeilijk was. Je kunt bijvoorbeeld tegen je innerlijke kind zeggen: 'Dat is allemaal al erg lang geleden. We zijn ondertussen volwassen geworden. Ik zorg nu voor jou, bij mij ben je veilig, bij mij mag je kind-zijn. Kom naar hier, naar vandaag, naar deze tijd en blijf hier, bij mij, hier is het veiliger voor jou.'

Als je je niet klaar voelt om zelf voor je innerlijke kind te zorgen, houd de oefening dan kort en laat je kind na elke oefening achter op een veilige plek – een imaginair kindvriendelijk oord waar het goed verzorgd wordt, waar het kan inhalen wat het tekort gekomen is.

Nog twee laatste tips:

Het kan zijn dat je meerdere tot erg veel innerlijke kinderen hebt. Het is belangrijk dat je ze allemaal redt.

Als je moeite hebt om je innerlijke kind te vinden, kun je de oefening ook starten vanuit een sleutelscène. Je kunt ook proberen terug te gaan in de tijd door je in te beelden dat je in een spiegel kijkt, een magische spiegel, waarin je gezicht steeds jonger wordt, een spiegel die jou terug naar het verleden voert. Doorloop je leven in omgekeerde volgorde, van nu naar een jaar geleden ... twee jaar geleden ... vijf, tien, twintig jaar geleden ... tot je jezelf als kind tegenkomt, tot je je kindergezichtje ziet.

ROLLEN AFLEGGEN

Deze oefening focust op het loslaten van rollen. Zo is er bijvoorbeeld de slachtofferrol – waarbij het verlangen bestaat dat de dader eindelijk in orde brengt wat hij/zij heeft aangericht – maar ook de rol van de jaknikker, de rol van de brave dochter of zoon, de rol van de verzoener ...

Voor deze oefening heb je pen en papier nodig en een grote, brandende kaars in een schaal gevuld met zand.

- Schrijf elke rol die je wilt loslaten op een apart papiertje.
- Neem het eerste papiertje en leg hardop aan jezelf uit wat deze rol inhoudt en waarom je hem wilt loslaten.
- Rol het papiertje op en houd het tegen de vlam.
- Zeg hardop: '(Naam van de rol) hoort niet meer bij mij. Ik geef (naam van de rol) op. Ik maak mezelf vrij van (naam van de rol).'
- Laat het papierrolletje opgaan in de vlam..
- Herhaal dit ritueel voor alle rollen die je wilt loslaten.

Camilla heeft zich losgemaakt van de hoop dat haar moeder ooit écht van haar zou houden door haar rol van 'dochter die aan de verwachtingen van haar moeder voldoet' op te geven.

Elsie heeft afstand genomen van 'de Elsie die gered moet worden door haar nieuwe familie', zodat ze met meer vertrouwen aan haar volwassen leven, weg van thuis, kan beginnen.

Lena schreef op haar papiertje: 'Ik wil mijn mama niet langer redden. Volgens mij is ze psychisch ziek, heeft ze een stoornis en moet ze in therapie.' Ze houdt het briefje in haar portefeuille, als een reminder, en zal het verbranden als ze het niet meer nodig heeft.

VOEL- EN DOERVIMTE



JOUW IDEALE IK ALS LEIDRAAD

Deze oefening helpt je om in een bepaalde situatie het voor jou juiste gedrag te stellen: de voor jou juiste toon, woorden, daden of reacties te vinden. Door jouw ideale ik te volgen, leer je reageren zoals je wilt reageren.

Je kunt de oefening gebruiken om je voor te bereiden op een moeilijke situatie of om jezelf achteraf feedback te geven en je eigen reacties bij te schaven. Je kunt jouw ideale ik ook proberen te raadplegen terwijl je naar de juiste respons op zoek bent.

- Beeld je in dat je tien jaar verder staat en dat je ondertussen

geworden bent wie je wilt zijn: jouw ideale ik.

- Hoe ziet jouw ideale ik eruit?

Hoe denkt en voelt jouw ideale ik?

Hoe gedraagt jouw ideale ik zich?

Welke waarden vindt jouw ideale ik belangrijk?

- Neem ruim de tijd om deze vragen te beantwoorden, zeker

als je de oefening voor de eerste keer doet.

- Bedenk nu, specifiek en concreet:

Wat zou jouw ideale ik in deze situatie denken?

Hoe zou jouw ideale ik zich in deze situatie voelen?

Wat zou jouw ideale ik in deze situatie doen?

- Doe precies dat.

Als je moeite hebt met het vinden van antwoorden, vervang dan 'ideale ik' door 'de oude wijze man/vrouw in mij' of spiegel je in de oefening aan een rolmodel, leermeester of een andere persoon naar wie je opkijkt of op wie je zou willen lijken als mens.

VOEL- EN DOERVIMTE



WANDELMEDITATIE

Deze oefening helpt je beseffen dat ook jij natuur, ritme, beweging, leven bent.

Kies ervoor om je wandelmeditatie in de natuur te doen: onverharde paden, een groen landschap, bomen, bos. Weet dat een korte wandeling enkele keren per week effectiever is dan een lange wandeling om de zoveel tijd.

Wandel op je eigen ritme, met aandacht voor alles wat leeft.

Kijk naar het gras, een bloem, een blad, een boom, een vlinder, een diertje op je pad ...

Voel de lucht, de wind, de regen, de warmte van de zon ...

En verklaar hardop, ritmisch, als in een gedicht:

De aarde onder mij ...

De lucht boven mij ...

De bomen naast mij ...

En ook ik, ook ik hoor erbij ...

(herhaal)

Stap op het ritme van je eigen stem. Om makkelijk je eigen ritme te vinden, spreek je de zinnen best uit bij het uitademen. Je kunt ze ook zingen of neuriën.

Probeer tijdens je wandelmeditatie ook de lichamelijke trilling te voelen die door het spreken in je keelholte ontstaat. Volg het ritmisch op en neer gaan van je voeten, je benen, je borstkas en je armen terwijl je stapt. Heb aandacht voor je ademhaling, de frisse lucht, je longen die open en dicht gaan. Voel de wind op je gezicht, in je haar ... Laat de natuur je raken. Jij en de natuur zijn één.

VOEL- EN DOERVIMTE



IK ADEM IN, IK ADEM UIT

Ademen is het levensritme bij uitsteking. In deze oefening concentreer je je alleen daarop.

Je kunt deze oefening zowel zittend als liggend doen

- Leg een hand op je buik, een hand hoog op je borstkas en

ontspan je schouders.

- Adem nu langzaam in en uit, zoek je eigen ritme

(forceer je niet) en let erop dat:

– bij het inademen je buik omhoog gaat

(buik duwt hand naar boven)

– bij het uitademen je buik weer plat wordt

(navel naar binnen trekken)

– je hand op je borstkas niet mee beweegt

- Laat het uitademen iets langer duren dan het inademen.

- Neem een korte pauze voor je opnieuw inademt.

- Volg de beweging van je ademhaling: in (buik omhoog)

uit (buik omlaag) nog uit (pauze).

- Voeg vervolgens flow en ritme toe: in (*ik adem in, ik leef*)

uit (*ik adem uit, ik laat los*) nog meer uit (pauze).

Neem de tijd om de oefening onder de knie te krijgen, tot je ademhaling natuurlijk lijkt.

Je kunt de oefening uitbreiden door je adem in je hele lijf te voelen, door je adem doorheen je lichaam te volgen – door je bijvoorbeeld voor te stellen dat de verse levensbrengende, energiegeevende, zuiverende lucht zich vanuit je buik ook naar boven en beneden verspreidt. Bij het uitademen doe je het omgekeerde om alle oude, verbruikte, vermoeide, door pijn gekleurde lucht los te laten. Je kunt jezelf bij het uitademen ook een rustgevende zin cadeau doen, bijvoorbeeld 'Alles komt goed' of 'Ik ben rustig'.

Ramzi liet het loslaten gepaard gaan met: 'Ik mag zijn wie ik ben. Het is oké.'

Carlo's zin luidde: 'Kalm, tijger, kalm.'

VAN MEZELF NAAR DE ANDER EN TERUG

Kun je jezelf zijn bij de ander? En is de ander ook veilig bij jou? Zie je de ander? Voel je de ander? En voelt die jou aan? Is er sprake van een gezond ritme tussen jullie? Is de balans van geven en nemen, van 'er zijn voor elkaar' in evenwicht? Deze oefening helpt jou aan intermenselijke ritmes te sleutelen.

Kies gedurende twee weken elke dag een contact dat je wilt evalueren. Het contact met je partner, een vriend of vriendin, je moeder of vader, een collega ...

Week 1:

Stel je na afloop van je contactmomenten de volgende vragen:

- Was ik bezig met mijn gevoelens of met die van de ander?
- Waar was mijn energie? Bij mezelf of bij de ander?
- Waar was ik? Bij mezelf, bij de ander of afwisselend bij mij en de ander?
- Was ik mezelf in dat contact?
- Wat verwachtte ik eigenlijk van de ander?
- Heb ik gekregen wat ik verwachtte?
- Heb ik dat gevraagd?
- Waren wij op elkaar afgestemd?
- Voelden wij verbinding? Allebei?

Week 2:

Probeer nu tijdens de contactmomenten zelf te voelen waar je zit – bij jezelf of bij de ander – en switch bewust. Ga heen en weer, van jezelf naar de ander en terug. Installeer meer evenwicht.

Cultiveer je empathisch vermogen als je tijdens week één gemerkt hebt dat je eigenlijk best veel met jezelf bezig bent.

Blijf bewust dichter bij jezelf, je eigen behoeften en verlangens, als je gemerkt hebt dat je snel, te snel in het hoofd of het hart van de ander kruipt.

Je kunt je het ritme van jullie interactie ook visueel voorstellen: als een pingpongspel bijvoorbeeld. Hoe gaat de bal heen en weer? Te snel, te traag? Wie gooit op? Wie houdt de bal (te) lang vast? Ben je ontspannen aan het spelen? Sta je stevig op je eigen grond? Nemen jullie de tijd om elkaar in de ogen te kijken, te luisteren, te voelen wat jullie bezighoudt? Zijn jullie afgestemd op elkaar?

Anna is haar neiging om te blijven zoeken naar twee-eenheid te lijf gegaan met deze oefening. 'Ik verlies me heel snel in andere mensen, in nieuwe ideeën of projecten ... Ik denk dan steeds dat ik 'het' eindelijk gevonden heb, maar eigenlijk raak ik alleen maar vermoeid, versnipperd, verder weg van mezelf. Ik moet stoppen met zoeken naar een onbestaande aanvulling van mezelf. Ik wil leren stil bij mezelf te zitten om afgeschermd van de wereld mijn verdriet te verteren.'

Opgelet! De interactie tussen ouders en kinderen heeft een eigen, specifiek ritme. Ouders geven, kinderen nemen. Dit onevenwicht hoort bij het opgroeien: om te kunnen geven moet je eerst gekregen hebben. Pas veel later, als kinderen op hun beurt volwassen geworden zijn en ouders oud en behoeftig, slaat de balans weer om en wordt er teruggegeven – als dat kan.

OEFENINGEN

samengesteld door Ybe Casteleyn

www.sterkerwordenwaarhetpijndoet.nu