

In *Veilig in je lijf* nodigt Deirdre Fay mensen met een traumaverleden uit op een pad richting een belichaamd leven. Uit de bladzijdes van deze prachtig geschreven vaardighedenhandleiding spreekt een grondig begrip van leed, maar ook van de heilzame werking van een gevoel van verbondenheid. Met behulp van de kennis die ze via haar jarenlange ervaring met getraumatiseerde mensen heeft vergaard, brengt ze spiritualiteit en psychologie samen in een reeks eenvoudige maar doeltreffende vaardigheden die mensen helpen thuiskomen in hun lichaam. In *Veilig in je lijf* maakt Deirdre Fay vaardig gebruik van de drang naar herstel die mensen van nature hebben. Dankzij haar klinische kennis van zaken en diepe compassie is Deirdre Fay een betrouwbare gids bij het creëren van paden naar belichaamd welbevinden.

– **Deb Dana, LCSW**, auteur van de serie *De polyvagaaltheorie in therapie* en *Verankerd in veiligheid*

Dit is een geweldig effectief en praktisch boek. Dankzij Deirdre Fays ruime klinische ervaring heeft het boek een sterke basis in de wetenschap en sprankelt het tegelijkertijd van warmte en geestdrift. Evenwichtig en vol compassie en wijsheid wijst ze de weg, zodat je kunt thuiskomen in je diepste zelf en in de wezenlijk veilige haven die je daar aantreft.

– **Rick Hanson, PhD**, auteur van *Neurodharma: Een wetenschappelijke benadering van de boeddhistische weg*

Verlangt niet iedereen met een traumaverleden ernaar om zich veilig belichaamd te voelen? Op basis van haar eigen ervaring met trauma en een jarenlange samenwerking met vooraanstaande deskundigen in het veld biedt Deirdre Fay een uiterst betrouwbaar handboek om zover te komen. Haar weldoordachte en compassievolle model is er niet op gericht om oude wonden bloot te leggen, maar om betere hulpmiddelen aan te reiken, en is zodoende een waardevolle aanvulling op elke traumabehandeling. Ik raad het ten zeerste aan!

– **Christopher Germer, PhD**, faculteitslid van de Harvard Medical School en auteur van *Mindfulness en zelfcompassie*

Ziehier het nieuwe en uitmuntende handboek *Veilig in je lijf*! Veel mensen die vroegkinderlijk trauma hebben opgelopen, koesteren fobische gevoelens voor hun eigen lichaam, aangezien hun leed zich in het lichaam

afspeelt, de plek waar de sensaties huizen die de basis vormen voor pijnlijke emoties en herinneringen, het toneel van ondraaglijke ervaringen uit het verleden. Tegelijkertijd is het lichaam ook een krachtige bron van herstel, regulatie en welbevinden. Deirdre Fay heeft een indrukwekkend en liefdevol boek geschreven waarmee mensen stapsgewijs en voorzichtig een band met hun eigen lichaam opbouwen, de kracht van lichamelijke aarding en regulatie leren aanwenden en zich beter op hun gemak leren voelen in en met hun lichaam. De vaardigheden en oefeningen van *Veilig in je lijf* worden wereldwijd al vele jaren met succes ingezet bij residentiële en ambulante behandelprogramma's, zowel op individueel als op groepsniveau. Dit boek biedt op compassievolle wijze een hoop praktische ondersteuning, met oog voor ieders eigen tempo. Het is een tijdloos, onmisbaar hulpmiddel voor mensen met een traumaverleden en voor degenen die hen willen bijstaan.

– **Kathy Steele, MN, CS**, therapeut met een eigen praktijk in Atlanta en auteur van *Behandeling van traumagerelateerde dissociatie*

Veilig in je lijf is gestoeld op compassie en doordoesemd van liefde en diepgaand inzicht, oftewel: dit is het boek dat je nodig hebt als je van trauma aan het herstellen bent. Fay heeft zelf een traumaverleden, is een pionier op het vlak van (geest-lichaam)traumabehandeling en reikt goed te volgen oefeningen aan op het gebied van mindfulness, belichaming en het werken met delen.

– **Amy Weintraub**, auteur van *Yoga bij depressie* en *Yoga Skills for Therapists*

Veilig in je lijf is het boek dat ik er standaard bij pak wanneer ik met trauma en dissociatie aan de slag ga. De vaardigheden in dit boek helpen mensen op voorzichtige, vaardige wijze door te krijgen wanneer hun verleden hun heden gaat beheersen. Die bewustwording maakt grote veranderingen mogelijk. De vaardigheden voor veilige belichaming bieden een structuur waarbinnen mensen manieren kunnen vinden om met compassie in het hier-en-nu aanwezig te blijven, zodat er nieuwe paden voor hun toekomst worden ontsloten. Ik beveel *Veilig in je lijf* sterk aan voor mensen die zich met trauma bezighouden; dit zijn krachtige vaardigheden op de weg naar herstel.

– **Clodagh Dowling, PhD**, klinisch hoofdpsycholoog en klinisch directeur bij het traumaprogramma van St. Patrick's University Hospital in Dublin

Deirdre Fay

VEILIG IN JE LIJF

Het traumatische verleden
tot rust brengen
in lichaam, hoofd en hart

*Richt je op wat voedend voor je is.
Leef het leven dat je wilt leven.*



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Madelon Janse

Redactie
Correctrix, Oosterhout
Jolanda Treffers

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *Becoming Safely Embodied: A Guide to Organize Your Mind, Body and Heart to Feel Secure in the World*

Copyright © 2021 Deirdre Fay, MSW

Foreword by Janina Fisher, PhD

Published by Waterside Productions, 2055 Oxford Avenue, Cardiff, CA 92007, USA

Nederlandse uitgave: Copyright © 2022 Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 081 0
NUR 770

Inhoud

Dankwoord 11

Voorwoord 13

Motivatie 19

EEN INLEIDING TOT VEILIGE BELICHAMING 21

DEEL I: DE BASIS LEGGEN 29

Grondbeginselen van veilige belichaming 31

Eenvoudige ademhalingsoefeningen die helpen 35

Onderscheid maken tussen innerlijke ervaringen 39

Het aanwenden en aansturen van je energie 41

Protest als onze geheime gids 45

In het hier-en-nu blijven 51

DEEL II: DE VAARDIGHEDEN TOEPASSEN 55

Kort overzicht van vaardigheden en doelstellingen 57

Vaardigheid 1: je verbinden 61

Vaardigheid 2: meditatie 69

Mindfulness 69

Concentratie 81

Zelfcompassie en gehechtheid bij het loskomen van schaamte 91

Vaardigheid 3: innerlijke informatiestroom 115

Vaardigheid 4: feiten van gevoelens scheiden 141

Vaardigheid 5: parallelle levens onderkennen 155

Vaardigheid 6: met delen werken 173

Vaardigheid 7: nieuwe paden banen 197

Vaardigheid 8: vertellen en opnieuw vertellen 217

Vaardigheid 9: je oudere, wijzere zelf als gids gebruiken 227

DEEL III: CONCLUSIE 233

Oefenen, oefenen en nog eens oefenen 235

Momenten van dankbaarheid 239

Register van reflecties, dagboekoefeningen en overige oefeningen 243

Literatuur 245

Over de auteur 255

Voorwoord

Traumatische ervaringen hebben niet alleen hun weerslag op onze geest, emoties en normen en waarden, maar ook op het lichaam. In levensbedreigende situaties winnen ‘dierlijke’ instincten het van het nemen van weloverwogen besluiten, zodat we in staat zijn weg te rennen of weg te duiken, ons te verschuilen, terug te vechten of onszelf klein te maken en te ‘wachten tot het voorbij is’ – net wat ons het best helpt overleven. De geest weet al tientallen jaren dat we veilig zijn, maar het lichaam reageert nog altijd alsof we ons in een levensbedreigende situatie bevinden. Dezelfde lichamelijke responsen die ons eerder hielpen overleven worden automatisch gereactiveerd door stimuli in het dagelijks leven die we direct of indirect met het trauma associëren. Iets wat ooit een adaptieve overlevingsrespons was, is nu een symptoom geworden. Het lichaam, dat zijn dierlijke instincten gebruikte om zich in een wereld vol gevaar te redden, lijkt nu eerder een vijand dan een bondgenoot. Ironisch genoeg zijn de responsen die onze lichamelijke en geestelijke integriteit bij bedreiging beschermen juist ook de drijvende kracht achter de symptomen van posttraumatische stress, maanden of zelfs jaren na de gebeurtenissen zelf (Van der Kolk et al., 1996; Ogden, Minton & Pain, 2006). Wat alles nog lastiger maakt, is dat de geest en het lichaam van de getraumatiseerde persoon vervolgens beter functioneren onder bedreigende omstandigheden dan onder rustige, vredige of plezierige omstandigheden.

Met de komst van technologieën die het mogelijk maken om te onderzoeken hoe de hersenen en het zenuwstelsel op stimuli reageren, hebben onderzoekers vastgesteld dat er een verband bestaat tussen narratieve herinneringen aan traumatiserende gebeurtenissen en toestanden van intense arousal van het autonome zenuwstelsel (Van der Kolk & Fisler, 1995). Zelfs ‘denken aan het denken aan’ de herinneringen is vaak al genoeg om het zenuwstelsel te reactiveren en de ervaring op te roepen alsof de gebeurtenissen zich in het heden opnieuw

afspelen. Pogingen om via narratieve therapie met het traumaverleden aan de slag te gaan, kunnen al snel worden gedwarsboomd doordat het vertellen van het verhaal hevige reacties bij de cliënt oproept, waardoor de symptomen niet worden verholpen, maar juist verergeren.

Tegen de tijd dat de getraumatiseerde persoon in groeps- of individuele therapie gaat, zitten de neurobiologische en psychische effecten van een hypergeactiveerd zenuwstelsel en de trauma-gerelateerde emotionele patronen en gehechtheidspatronen zo ingebakken dat ze inmiddels subjectief aanvoelen als 'zo ben ik nu eenmaal'. De cliënt is zich gaan identificeren met het symptoom, zodat het niet langer een expressie is van een verleden dat niet volledig kan worden herinnerd of onder woorden kan worden gebracht: het is 'ik'. Vaak hebben zich bovendien andere symptomen ontwikkeld die op dappere pogingen duiden om met de overweldigende lichamelijke en emotionele ervaringen om te gaan: zelfbeschadiging en suïcidaliteit, schaamte en zelfhaat, afzondering, overdreven zorgzaamheid en zelfopoffering, hernieuwd slachtofferschap en verslavingsgedrag. Al deze patronen vertegenwoordigen verschillende manieren om een ontregeld zenuwstelsel te reguleren: door zelfbeschadiging en zelfmoordplannen worden adrenalineresponsen opgewekt die een gevoel van rust en controle geven, uithongering en vreetbuien leiden beide tot verdoving, via afzondering kunnen traumagerelateerde stimuli worden vermeden en verslavingsgedrag kan zowel tot verdoving als tot verhoogde arousal leiden (of een combinatie van de twee).

Binnen traditionele modellen van psychotherapie wordt ervan uitgegaan dat deze traumaresponsen vanzelf afnemen door het verhaal opnieuw te vertellen en de gevoelens met betrekking tot het gebeurde opnieuw te ervaren. Uit de klinische praktijk en recent neurobiologisch onderzoek blijkt echter heel wat anders: de geest en het zenuwstelsel van de mens blijven altijd reageren op dingen die associaties met een bedreiging uit het verleden oproepen, alsof die dingen zelf een bedreiging vormen – tenzij de frontale kwab van de hersenen actief is en een werkelijke bedreiging zodoende weet te onderscheiden van iets wat enkel met een eerdere bedreiging wordt geassocieerd. Om minder gevoelig te worden voor een traumatische herinnering of de herinnering te transformeren, moeten we de geestelijke en lichamelijke responsen

op die herinnering veranderen en de frontale kwab activeren, zodat we de responsen op een andere manier kunnen interpreteren of er anders op kunnen reageren. We moeten tegen de ingesleten responsen ingaan door er de aandacht op te vestigen, door psycho-educatie te bieden over het hoe en waarom van de symptomen, door mindfulness en nieuwsgierigheid aan te moedigen en zodoende reactiviteit te verminderen, door een stapsgewijze verkenning van het verleden, zodat het autonome zenuwstelsel beter kan worden gereguleerd en het niet door het therapeutische proces wordt ontregeld, en door de cliënt te helpen nieuwe responsen op triggers of herinneringen te ontwikkelen, als alternatief voor oude vertrouwde responsen. We moeten getraumatiseerde cliënten helpen inzien dat hun symptomen niet bepalen wie ze zijn.

Toen ik Deirdre Fay in 1998 voor het eerst ontmoette als collega in het Trauma Center, een polikliniek en onderzoekscentrum onder leiding van oprichter Bessel van der Kolk, was ze net aangenomen vanwege haar vele jaren ervaring op het gebied van yoga en mindfulness. Destijds wees nieuw onderzoek naar de neurologie van trauma er steeds meer op dat het lichaam in een effectieve behandeling van trauma niet mocht worden overgeslagen en zodoende was er in het centrum behoefte aan een specialist in lichaamsgericht werk om nieuwe aanpakken voor trauma te helpen ontwikkelen. Toen ik cliënten naar Deirdre Fays 'Becoming Safely Embodied'-groepen begon te sturen, hoopte ik simpelweg op het resultaat waarop iedere therapeut hoopt: dat mijn cliënten zich gesteund zouden voelen en zich wellicht in elkaars symptomen zouden kunnen herkennen. Ik was totaal niet voorbereid op de onmiddellijke, drastische veranderingen in hun vermogen om actief met hun individuele therapie aan de slag te gaan. Week na week zag ik hoe cliënten die aan de groep meededen veel meer vooruitgang boekten dan anderen. Bij de cliënt met wie ik eindeloos over de ongezonde verstremgeling met haar familie had gesproken, viel opeens het kwartje na deelname aan een groepssessie over grenzen, waarin geen cognitieve maar een ervaringsgerichte aanpak werd gehanteerd. Een cliënt met een lange, akelige voorgeschiedenis waarbij ze op jonge leeftijd verschillende gezinsleden verloor, putte onverwachts troost uit een groepssessie waarin het over verbondenheid ging. Een kinderlijke, machteloos boze cliënt ontwikkelde vaardigheden die ze begon in te

zetten om intense emotionele en autonome toestanden te reguleren in plaats van erdoor te worden overweldigd.

In de jaren die daarop volgden, kreeg ik de kans om zelf ingevoerd te raken in het 'Becoming Safely Embodied'-model, als cotherapeut in groepen die door Deirdre Fay werden begeleid. Daardoor wist ik de eenvoud en creativiteit van deze aanpak steeds meer te waarderen. Uiteindelijk spoorde ik Deirdre aan om haar werk te publiceren, zodat therapeuten en cliënten over de hele wereld er toegang toe zouden hebben. In het bedrieglijk eenvoudige model worden de belangrijkste elementen van een traumabehandeling in kleine, haalbare stappen opgedeeld. Zo is oefening in mindful observeren bijvoorbeeld nodig om de automatische, gedachteloze en instinctieve responsen op traumatische triggers tegen te gaan. Een doelbewuste focus op het ontwikkelen van een gevoel van verbondenheid kan ertoe leiden dat ingeroeste overtuigingen, zoals 'ik hoor nergens thuis' of 'niemand geeft iets om mij', in twijfel worden getrokken. Leren om afstand te kunnen nemen van overweldigende ervaringen, om zo de afzonderlijke componenten (gedachten, gevoelens en lichaamssensaties) onder de loep te nemen, is cruciaal om de activering van het autonome zenuwstelsel te leren reguleren. Vaststellen wat feiten en wat gevoelens zijn, en leren hoe je in het moment aanwezig kunt zijn, helpt om het verleden en het heden van elkaar te onderscheiden. Als cliënten dat onderscheid niet kunnen maken, blijven ze tientallen jaren na de traumatiserende gebeurtenissen het gevoel hebben dat ze eindeloos aan gevaar worden blootgesteld. Tot slot kunnen overtuigingen dat er nooit iets zal veranderen, dat de getraumatiseerde in geval van intense activering of overweldigende emoties machteloos is of dat de persoon beschadigd en onvolwaardig is, worden bestreden door te leren om bewust voor nieuwe responsen te kiezen of bewust een ander perspectief in te nemen. Ik kan me nog goed een pessimistische cliënt herinneren die overtuigd was van haar eigen tekortkomingen en die van haar medemens, maar plots een doorbraak ervoer dankzij de instructie om hetzelfde verhaal vanuit twee verschillende perspectieven te vertellen. Een daarvan was het perspectief dat ik al van haar kende: boos, bitter, uitzichtloos en ontzettend eenzaam. Maar het volgende verhaal gaf haar opeens toegang tot een wereld vol nieuwe mogelijkheden; het was hetzelfde verhaal, maar dan op een

bevestigende, liefdevolle en ontroerende manier verteld, vol vertrouwen in de medemens. Zonder de ervaring die ze dankzij die oefening opdeed, zou ze nog altijd van het ergste blijven uitgaan en zou haar therapeut nog altijd van háár ergste uitgaan.

Janina Fisher, PhD
Oakland, Californië

EEN INLEIDING TOT VEILIGE BELICHAMING

In de spiegel zag ik een persoon. Dat was altijd zo geweest. Maar toch voelde het op een dag, tientallen jaren geleden, anders. Ik was in de sportschool aan het fitnesssen, daar genoot ik altijd van. Maar die dag keek ik in de spiegel en realiseerde ik me: dat ben ik. Het was een ontzettend vreemde ervaring om te beseffen dat er iemand in mijn lijf leefde. Ik was gewend om te fitnesssen, kracht op te bouwen en leniger te worden, maar op de een of andere manier had ik nooit verbinding gemaakt met het wezen in mij.

Hoewel ik al veel innerlijk werk had verricht, werd ik me ervan bewust dat ik geen volledige toegang tot mijn lichaam, geest en hart had. Ik kwam eind jaren tachtig tot dat belangrijke inzicht, toen mijn eigen traumaverleden plots aan de oppervlakte kwam terwijl ik in een yoga-ashram woonde. Van iemand die mediteerde, aan yoga deed en voor triatlons trainde, veranderde ik ineens in iemand die 's ochtends niet uit bed kon komen en niet in staat was om lessen te verzorgen waar ik eerder mijn hand niet voor had omgedraaid. Hoe kon het dat ik mijn lichaam het ene moment nog als een tempel voor mijn ziel had beschouwd, terwijl ik het volgende moment in innerlijke chaos en verwarring verkeerde en me haast voortdurend ellendig voelde? Om die vraag te beantwoorden keerde ik terug naar de basis, door yoga en meditatie te integreren met bewust aanwezig zijn in mijn lichaam.

Dit boek laat je kennismaken met die aanpak en is geworteld in mijn eigen ervaringen en vervolgens verder ontwikkeld op basis van groepen die ik in ziekenhuizen, het Trauma Center en mijn privépraktijk heb begeleid.

De vaardigheden voor veilige belichaming (vb-vaardigheden) zijn ontwikkeld op het snijvlak van spiritualiteit en psychologie. Ik doe al veertig jaar aan yoga en meditatie en houd me als student en therapeut al vijfendertig jaar bezig met psychotherapie, onder andere met gestalttherapie, systeemtherapie, Sensorimotor Psychotherapy en Internal Family Systems-therapie (IFS, innerlijke-familiesysteemtherapie). Mijn ervaring met deze methoden, die elk op eigen wijze op gezondheid en heelheid gericht zijn, bood me belangrijke handvatten bij mijn eigen herstelproces. Het zijn de belangrijkste pijlers van mijn werk om anderen van hun trauma te helpen herstellen.

Tijdens mijn opleiding zette ik die benaderingen en vaardigheden in om mensen op een gespecialiseerde dissociatieafdeling van een belangrijk academisch ziekenhuis te helpen. Mijn collega's wisten van mijn jarenlange ervaring met yoga en meditatie af. Ze waren benieuwd of meditatie en yoga daar nuttig zouden kunnen zijn. In de avonden ging ik na mijn dienst naar de mensen op de afdeling om uit te zoeken wat er hielp. Gaandeweg leerde ik in hoeverre het nodig was om de concepten in aangepaste stappen te verdelen om ze toegankelijk te maken (Lyons-Ruth noemt dit *scaffolding*). Ik ben dankbaar voor de tijd die ik met de mensen daar heb doorgebracht.

Om de vb-vaardigheden te ontwikkelen heb ik ook onderzoek gedaan met andere mensen die yoga en meditatie al lange tijd beoefenden. Na zes jaar in een yoga-ashram te hebben gewoond en gewerkt, raakte ik geïnteresseerd in wat er gebeurde bij ervaren yogi's wier traumaverleden naar boven kwam terwijl ze aan intensieve spirituele oefeningen deelnamen. Ik vroeg me af of ze dankzij deze spirituele oefeningen gemakkelijker in hun lichaam aanwezig konden zijn. Maakte het hebben van een spiritueel kader het gemakkelijker om van trauma te herstellen, hoe moeilijk dat proces ook was? En als dat inderdaad zo was, zouden moderne psychotherapeutische principes dan met goed gevolg kunnen worden geïntegreerd met deze andere dimensie, met deze toepassingen die blijkbaar diep helend waren, om zo een duidelijke, stapsgewijze aanpak te creëren om van trauma te herstellen?

Het aan- en toepassen van de dingen waar ik aan de hand van dit onderzoek met anderen achter kwam, vormde de basis voor de modules in dit boek. Mensen die al lange tijd aan meditatie deden, vertelden me keer op keer dat ze in hun herstelproces zowel behoefte hadden aan psychotherapie als aan de meditatieoefeningen waarmee ze vertrouwd waren. Dat gold ook voor mij. Ondanks jarenlange spirituele ervaring had ik een grondige traumabehandeling nodig om mijn innerlijke stormen het hoofd te kunnen bieden. Door mijn eigen meditatie- en yogatechnieken voortdurend te blijven ontwikkelen, heb ik de diepe wijsheid van het lichaam/het hart/de geest ontdekt, wat een effectieve remedie tegen gevoelens van wanhoop en overgave is gebleken en me helpt om een behaaglijk, gelijkmoedig en compassievol leven te leiden.

Toen ik mensen individueel ging begeleiden, besepte ik dat ik manieren moest vinden om ze te helpen orde in hun verwarrende leven te scheppen, om er wijs uit te worden en tegelijkertijd te groeien, zichzelf te ontwikkelen en tot bloei te komen. Ze volgden één of twee keer in de week therapie en waren vervolgens de overige drieëntwintig uur van de dag, meerdere dagen per week, alleen. Het is zo vaak voorgekomen dat mijn tijd met een cliënt bijna om was en de cliënt wist dat hij of zij moest vertrekken, maar ertegen opzag om weer alleen te zijn. Dat maakte dat ik op zoek ging naar manieren waarop ik mensen steun kon bieden tijdens de vele uren tussen de therapiesessies in. Mensen die naar de 'Becoming Safely Embodied'-groepen kwamen hadden een goede therapeut. Ze boekten veel vooruitgang in therapie. En toch hadden ze behoefte aan meer. Ze hadden behoefte aan steun in hun leven tussen de sessies in. De vb-vaardigheden vloeiden voort uit mijn streven om aan die behoefte te voldoen.

In de jaren dat ik hulp bied aan getraumatiseerde mensen en anderen die onder meer met dissociatie, gehechtheidswonden, schaamte en stress kampen, word ik steeds diep geraakt door hun hevige verlangen om zich, ondanks de wanhoop waarin ze vaak verkeren, beter te gaan voelen. De 'veilig in je lijf'-methode (oftewel de 'Becoming Safely Embodied'-methode) biedt een gestructureerde maar flexibele aanpak die zijn nut zowel op persoonlijk als professioneel vlak heeft bewezen.

Ik gebruik 'trauma' in dit boek als een begrip om een breder scala aan worstelingen mee aan te duiden waar velen van ons mee te maken

krijgen. Uit onderzoek blijkt dat de kans op het verwerken van trauma kleiner is als er geen aandacht aan onderliggende gehechtheidswonden wordt besteed, aangezien onze gevoelde ervaring verschilt van ons begrip van wat zich binnen ons lichaam afspeelt. Eugene Gendlin liet ons kennismaken met de ‘lichamelijk gevoelde ervaring’ van wat er vanbinnen gebeurt. Daniel Stern schreef over ‘*vitality affects*’ (vlagen van gevoelsenergie) en lichaamsgerichte therapeuten zoals Susan Aposhyan hebben het over ‘pulserende energie’. Als er sprake is van trauma, raken mensen vaak in de war door deze innerlijke energiesignalen en zijn ze meestal bang voor wat er gebeurt wanneer ze de controle verliezen en door angst of verdriet worden overweldigd.

In de loop van de jaren bleek in mijn werk met mensen in verschillende omstandigheden (mensen met PTSS, complexe PTSS, dissociatie) steeds weer dat deze vaardigheden bij een grote verscheidenheid aan emotionele/psychische wonden van pas kwamen. De ‘veilig in je lijf’-aanpak kan bij uiteenlopende problemen helpen, variërend van trauma, dissociatie en gehechtheidswonden tot schaamte, stress en meer. De vb-vaardigheden bieden daarbij simpele, praktische en concrete ondersteuning.

Na twintig jaar ‘Becoming Safely Embodied’-groepen te hebben begeleid, zowel online als op locatie, heb ik duizenden mensen met een traumaverleden gewenste veranderingen zien doorvoeren en het leven zien gaan leiden waarop ze altijd hadden gehoopt. Voor sommigen kan het op eigen houtje toepassen van deze vb-vaardigheden ontzettend heilzaam zijn, maar soms is individuele begeleiding, eventueel gedurende langere tijd, nodig. Het kan een wereld van verschil maken om een therapeut te hebben die je vertrouwt en die verstand heeft van de vele lagen van het herstelproces. Individuele therapie biedt de ruimte en geborgenheid om diep naar jezelf te luisteren, en verwonde en verbannen delen naar de oppervlakte te laten komen, terwijl dat in het dagelijks leven wellicht niet mogelijk zou zijn.

Het helpt om structuur in je leven te hebben om je op die oude wonden te kunnen richten en daarna weer even op iets anders. Adempauzes dragen bij aan een evenwichtig, behapbaar herstelproces. Om al je delen en ervaringen te kunnen verwelkomen en de innerlijke ruimte te creëren om een onwrikbare kern te ontwikkelen, is een combinatie van verschillende disciplines nodig.

Zoals ik tegen anderen (en mezelf) blijf zeggen is er geen juiste manier om dit werk te doen. Het mooie is dat er ook geen verkeerde manier is. We moeten vaardigheden ontwikkelen, ons aan verschillende situaties leren aanpassen en verschillende methoden kunnen inzetten. Ik hoop dat de vb-vaardigheden enkele van vele hulpmiddelen zullen zijn die je gaat inzetten om het leven te leiden waarnaar je verlangt.

Om deze vaardigheden te leren hoef je niet per se een spiritueel perspectief te hebben of te ontwikkelen. Wel nodigen deze vaardigheden je uit te ontdekken wat je lichaam weet en waarnaar je hart snakt.

Ik geef de online 'Becoming Safely Embodied'-vaardighedencursus inmiddels al tientallen jaren en laatst kwam er weer een nieuwe lichting bevoegde deskundigen van deze simpele hulpmiddelen bij. Ik ben dankbaar voor de manier waarop de vb-vaardigheden hun weg de wereld in vinden.

Door de jaren heen komen mensen steeds weer tot de ontdekking dat de vb-vaardigheden hen helpen hun innerlijke wereld beter te begrijpen en toegankelijker te maken. Met wat oefening beginnen ze oude, pijnlijke patronen in voedende, bezielende levenswijzen om te zetten.

Toe maar. Probeer eens iets uit. Kijk wat er verandert. Er zal iets opengaan. Laat je verrassen door wat je zult vinden. De 'veilig in je lijf'-aanpak helpt je meer inzicht te krijgen in wat er goed bij jou werkt en wat je zou willen veranderen.

Ons lichaam is de tempel van onze ziel

Eeuwenoude wijsheden nodigen ons uit ons op het lichaam te richten, dat ons hart herbergt, en zo de deur naar onze ziel te openen. In yoga en veel andere spirituele tradities wordt het lichaam als de tempel van de ziel beschouwd. Bij yogapsychologie gaat men ervan uit dat er veel lagen van het lichaam, *koshas* of energielichamen, bestaan die toegang tot verschillende soorten kennis geven. Mijn training in verschillende mystieke tradities onderstreept het belang van het hart, met al zijn lagen, dat in het lichaam huist.

Het is veelbelovend en uitnodigend. Toch kunnen veel getraumatiseerde mensen zich hun eigen lichaam niet als veilig, laat staan als heilig voorstellen, waardoor ze zichzelf de mogelijkheid

ontzeggen om een veilig belichaamd leven te leiden. Vaak hebben ze een chaotische, gruwelijke innerlijke wereld en ligt er een heleboel pijn en leed in hun lichaam opgeslagen. Iemand die getraumatiseerd is, zou zijn of haar lichaam niet snel als een tempel omschrijven, maar eerder als ontheiligde, verschroeiende aarde.

De uitdagingen die ons te wachten staan zijn onder andere: onze innerlijke wereld helen, onze intrinsieke neiging tot compassie en het verkennen van mogelijkheden integreren, een nieuwsgierige blik ontwikkelen, de stappen verwelkomen waarmee we ons lichaam niet langer als onveilig of verwarrend zien, maar echt in ons lijf gaan leven, en onszelf openstellen voor de wijsheid die we van nature bezitten.

Veilige belichaming wordt mogelijk wanneer we de buitenwereld in onze innerlijke wereld integreren. Er zijn twee hoofdfasen die deze integratie bevorderen en tot heelheid leiden. Wanneer we verbinding maken met mensen, gebeurtenissen en situaties buiten onszelf, maken we verbinding op onze horizontale as. Onze lijntjes met het leven slaan een brug tussen de buitenwereld en onze innerlijke wereld. Die externe connectie creëert verbondenheid via ons lichaam en maakt innerlijke integratie mogelijk.

Dan is er de verticale as, die ons psychische zelf met ons voelende lichaam – met de beleving van ons hart – verbindt. Deze as biedt toegang tot onze innerlijke wijsheid en van daaruit tot verbindingen naar boven en naar beneden. De verbinding naar beneden geeft via de aarde toegang tot de heilige expressie van geaarde, intrinsieke wijsheid. De verbinding naar boven geeft via het lichaam toegang tot de heilige eenheid van het goddelijke. Ons hart vormt zo het kruispunt van de verticale en de horizontale as.

In mijn samenwerking met cliënten heb ik gemerkt dat het nuttig is om mensen niet alleen individueel te behandelen, maar hun ook een goed uitgewerkte aanpak aan te bieden, met een stappenplan van oefeningen die ze zelf kunnen uitproberen. Er zitten zoveel uren in een dag of een week waarin een getraumatiseerde persoon alleen is en zelf met alle narisheid moet zien om te gaan. Het idee achter dit boek is om de dingen waar andere personen en groepen baat bij hebben gehad in te zetten om jou te helpen op een vergelijkbare manier veilig belichaamd te raken. In dit boek staan kleine, haalbare stappen beschreven om je op weg te helpen de deur naar je innerlijke wereld voorzichtig te openen en

veilig onderscheid te leren maken tussen wat zich nú afspeelt en wat zich in het verleden heeft afgespeeld. Zo kun je naar de innerlijke wijsheid gaan luisteren die je de weg wijst naar de aangeboren essentie van je zelf.

De ‘veilig in je lijf’-methode brengt dingen in kaart en fungeert als wegwijzer. Dit boek introduceert de negen kernvaardigheden die je helpen beter thuis te raken in je innerlijke wereld, en waarmee je aan een lichaam werkt waarin je veilig kunt uitrusten, reflecteren en waarin je je goed voelt, zodat je stappen kunt zetten om het leven waarnaar je verlangt te verwezenlijken en niet langer steeds wordt teruggeworpen in het verleden.

Als je de eerste stappen al hebt gezet op het pad naar herstel en deze vaardigheden op een intensievere manier wilt inzetten, wacht je via de vb-vaardigheden een schat aan mogelijkheden om te leren, te groeien en jezelf verder te ontplooiën. Door de jaren heen hebben talloze mensen aangegeven gewoon eens één ding uit het boek te hebben uitgeprobeerd, om vervolgens tot de ontdekking te komen dat dat ene ding een wezenlijk verschil maakte. Zulke dingen krijgen we geregeld te horen van mensen die dit boek hebben gelezen, de online ‘Becoming Safely Embodied’-vaardighedencursus hebben gevolgd of aan onze groepen hebben deelgenomen.

Ben je benieuwd naar inspirerende verhalen of wil je aanvullende, gratis toegankelijke bronnen verkennen? Ik deel ze graag met je... dus heb ik een speciaal (Engelstalig) onderdeel met extra materiaal online gezet. Ga naar dfay.com/resources om toegang te krijgen tot gratis bonusmateriaal.

Een opmerking over werken met cliënten en groepen: Ben je een professioneel hulpverlener en overweeg je om deze vaardigheden samen met je cliënten op een intensievere manier in te zetten en wil je meer over mijn certificeringsprogramma's weten, neem dan contact op via support@dfay.com. Op dfay.com/resources vind je gratis (Engelstalige) bronnen voor deskundigen (onder meer hand-outs voor groepen) en ander materiaal dat nuttig kan zijn op je weg naar herstel.

Zeker voor mensen die zich emotioneel hebben geïsoleerd of het gevoel hebben dat niemand hun ervaring(en) ooit zou kunnen begrijpen, kan groepswerk erg heilzaam zijn. In het Safely Embodied Network komen mensen erachter dat ze niet alleen zijn, dat ze van

Kort overzicht van vaardigheden en doelstellingen

Vaardigheid 1: je verbinden

Deze oefeningen stellen je in staat de onzichtbare lijntjes te ontdekken die je met je innerlijke wereld, anderen en de buitenwereld verbinden. Ook kunnen ze aan de bewustwording van iets essentieels en heilzaams bijdragen: een wezenlijke, weldadige, koesterende omgeving die toegankelijk én enorm verrijkend is.

Vaardigheid 2: meditatie

Hoewel mindfulnessvaardigheden en concentratievaardigheden twee verschillende dingen zijn, zijn het allebei manieren om meer in je lijf en geest aanwezig te zijn.

- *Mindfulnessvaardigheden* bevorderen de ontwikkeling van een observerend ego en helpen je om je van symptomen te disidentificeren.
- *Concentratievaardigheden* (in dit geval *metta*, liefdevolle aandacht) helpen je je aandacht te focussen en bij te sturen, innerlijk conflict beter te verdragen en innerlijke vriendelijkheid te ontwikkelen.
- *Zelfcompassie en gehechtheid bij het loskomen van schaamte* zijn cruciaal voor het herstellen van trauma, aangezien je daardoor in staat bent de transformatie van leed werkelijk op een lichamelijk niveau te voelen en te ervaren.

Vaardigheid 3: innerlijke informatiestroom

Met deze oefeningen leer je je gedachten, gevoelens en sensaties beter uit elkaar te houden. Door dit onderscheid te maken kun je je beleving vertragen – een nuttige, praktische manier om orde te scheppen tijdens momenten van chaos. Doordat je ze beter kunt herkennen, kan dit onderscheid je ook helpen met triggers om te gaan.

Vaardigheid 4: feiten van gevoelens scheiden

Dit onderdeel bouwt voort op de module ervoor en bevordert het onderscheiden van hersenfuncties (limbische en corticale functies). Het doel is dat je je geaard gaat voelen in het hier-en-nu, terwijl getriggerde gevoelens en gedachten worden opgevangen en zodoende beter kunnen worden beheerst.

Vaardigheid 5: parallelle levens onderkennen

Wanneer je er allengs beter in wordt om het verleden en het heden uit elkaar te houden, trekt het besef dat er 'parallelle levens' zijn psychische grenzen tussen het volwassen/wijze deel van het zelf en de getriggerde delen van het getraumatiseerde zelf. Deze vaardigheid kan je ook helpen triggers te leren begrijpen en oplossen.

Vaardigheid 6: met delen werken

Dit biedt een kans om de basis van een solide zelfstructuur te ontdekken, van waaruit je je innerlijke kakofonie tot bedaren kunt brengen, emotionele disregulatie kunt verminderen en de communicatie tussen verschillende delen van jezelf kunt bevorderen.

Vaardigheid 7: nieuwe paden banen

Hier maken we een stappenplan om de voorgaande vaardigheden te integreren: concentratie, mindfulness, onderscheid maken tussen feiten en gevoelens en het heden en verleden, triggers herkennen en je delen kalmeren. Deze vaardigheid helpt je tekenen te gaan opmerken van het leven waarnaar je verlangt, zodat je niet in de herbeleving van pijnlijke ervaringstoestanden blijft vastzitten.

Vaardigheid 8: vertellen en opnieuw vertellen

Het creëren van alternatieve verhalen helpt je om nieuwe perspectieven te ontwikkelen en bij te schaven. Door die nieuwe perspectieven in je lijf te verankeren en meer zelfbeschikking uit te oefenen, kun je vastgeroeste patronen op speelse wijze benaderen en veranderen.

Vaardigheid 9: je oudere, wijzere zelf als gids gebruiken

Als je weet dat het mogelijk is je een weg door de vele kronkels van het pad naar herstel te banen, kan dat hoopgevend en bemoedigend werken en bijdragen aan je volharding om dat pad af te leggen. Dit onderdeel gaat over het aanspreken van je eigen, innerlijke wijsheid die je liefdevol door de pieken en dalen van traumaherstel kan leiden.