

Wilko ledema: “Ik leg mijn hart in mijn handen”

Wilko ledema is al ruim dertig jaar Rebalancer; een ware meester in het vak. Een magiër, volgens sommigen, met een krachtig genezend veld om hem heen. Hier vertelt hij hoe hij werkt, wat Rebalancing voor hem is, en waar zijn bezieling vandaan komt.

Zodra de bel gaat en er een cliënt voor de deur staat, vindt er een verschuiving plaats in mij. Ik ben blij dat er iemand komt die aan zichzelf wil werken - en alles in mij is bereid om een ontmoeting in waarheid aan te gaan met die persoon. Daarvan gaat mijn hart open, mijn spirit ontwaakt. En alle privé zaken en gevoelens smelten weg als sneeuw voor de zon. Ik kom in een ruimere staat, een staat die steeds weer gevoed wordt. Het is een staat van verruimd bewustzijn, buiten de aangeleerde normen en waarden.

Ik zie vier of vijf cliënten per dag, uit alle lagen van de beroepsbevolking. Ze komen binnen met hun menselijkheid, met problemen waarmee ze worstelen, waar ze geen oplossing voor vinden - burnout, relatieproblemen, emotionele verwarring, mentale verwarring, of gewoon het feit dat ze heel erg in hun hoofd zitten en daar last van hebben, en op zoek zijn naar hun gevoel.

Ik zie ook weleens mensen die psychisch erg in de war zijn, maar die zie ik niet als ziek: ze zijn gevangen in een mindset, in herhalende gedachtes die hun gevoelsleven op sleeptouw nemen.

Een extreem geval was een persoon die al weken met zelfmoordgedachten rondliep en zei: “Ik ga het vast niet doen, maar ik heb de spullen in huis.” Dan raak ik vooral geïnteresseerd. Ik vroeg: “Wat verwacht je dat dat je zal geven?”

Rust, was het antwoord.

“Dus je weet wat je zoekt, en wat je mist in je leven. Hoe kunnen we dat samen onderzoeken? Dat je je meer dan gemiddeld realiseert dat je rust zoekt, laat mij zien dat je een uiterst gevoelig mens bent. Maar wat heb je geleerd over je gevoeligheid? Hoe is daarmee omgegaan in de opvoeding en in je puberteitsjaren? Hoogst waarschijnlijk zit daar een wond.”

Maar voor iedereen geldt: begrijp je waarom je zo in je hoofd bent gaan zitten? Dat heeft je geholpen om te overleven. En nu weet je niet hoe je de terugweg moet bewandelen. Daarom komen mensen naar me toe: ze hebben een intuïtie dat ze de terugweg kunnen vinden, de weg naar rust en ruimte, anders gaan ze niet op zoek. Dat diepe onbewuste gevoel klopt op de deur en dat brengt mensen er toe om op zoek te gaan. Ze hebben de wijsheid al, maar niet de tools, de handvatten. Daarvoor hebben ze iemand nodig, iemand dat kent in zichzelf en een stapje verder is op dat pad.

Ik begin altijd met een gesprek, een inventarisatie: wat vindt die persoon belangrijk om te vertellen, waar loopt hij tegen aan? Hoe gaat hij om met emoties? Verdriet, boosheid, pijn, angst. Dan leg ik ze uit wat ik doe met Rebalancing; ik wil graag dat ze een goede indruk hebben van het proces.

“Jij hebt mij ergens voor nodig en daarvoor heb ik jou nodig,” zeg ik. “We doen het samen, we gaan samen op een innerlijke ontdekkingsreis. Ik heb de regie maar jij ook, want te allen tijde, als er iets niet goed voelt, of als er iets ongemakkelijk is, kun je het mij laten weten. Dat gaan we onderzoeken.”

Hoog- sensitiviteit is op dit moment een hype, maar ik kan met recht zeggen: ik zie heel veel HSP mensen. Je hoeft er van mij geen label op te plakken, maar we kunnen wel de grote mate van gevoeligheid erkennen, en de moeite om daarmee om te gaan.

Het begint met herkenning, en erkenning. Erkennen dat ze altijd goed hebben aangevoeld wat de situatie was, maar dat het niet werd gezien door anderen. Zeker bij kinderen is er nog niet de ervaring om te begrijpen wat hun eigen gevoel is en wat van een ander is. Daar komt de loyaliteit bij, waarmee je als kind je ouders van dienst gaat zijn, en je eigen gevoelsleven opofferen ter wille van de harmonie. Want dat heeft een kind nodig, zelfs al is het valse harmonie.

De kracht van Rebalancing is de contactvolle aanraking. Die aanraking helpt om beter te kunnen voelen hoe jij in je vel zit en de mate waarin jij in je lichaam leeft - omdat aanraking zo non verbaal is. Ik luister met mijn handen naar de energie, naar warmte, naar verharding, fysieke sensaties, spanningen, gevoel(ens), emoties, sfeer, stilte, ruimte.....

Je hand is een verlengstuk van je gevoelshart. Je legt je hart in je handen. Het is een excuus om liefde te delen met mensen. Zo voel ik het ook, altijd weer, vijf keer per dag, en het gaat vanzelf. Ik volg mijn handen, want die weten het beter dan mijn hoofd. Het hoofd is in dienst van het hart en dat hart leg ik in mijn handen.

We werken met directe aanraking, aanraking, met diepte, gevoelvolle diepe aanraking, op de grens van ontspanning en spanning, waardoor er in dat gebied verhoogd bewustzijn ontstaat en mensen niet anders kunnen dan daar aanwezig worden.

Als ze er niet kunnen zijn, dissociëren ze makkelijk, en dat worden ze zich bewust door de aanraking. Dus je leert iemand in kaart te brengen waar hij 'weggaat' en te onderzoeken waar hij van weg gaat. Het is altijd een deel van je gevoelsleven dat geen bestaansrecht heeft gekregen. Weggaan is een vorm van coping- gedrag.

De diepe aanraking is behulpzaam om de spanning die fysiek is geworden, de fascia die stroef of strak of droog geworden is, in beweging te brengen zodat ze haar natuurlijke elasticiteit terugkrijgt. Dan kunnen ook de verhalen van het verleden die daar bevroren zijn geraakt, weer bewegen. Gaandeweg verandert het lichaam blijvend.

We werken met een principe van 80-20: tachtig procent van mijn aandacht is bij mezelf, twintig procent bij de cliënt. Als ik verandering voel in de aanraking, ga ik voelen wat die ander voelt. Dat is wat mijn ervaring me heeft geleerd, maar ik ga er nooit van uit dat dat waar is; ik ga het onderzoeken.

"Ik heb het gevoel dat je boos bent," zegt ik bijvoorbeeld, "of dat er angst is, klopt dat?" Mensen ontdekken zelf of het klopt en op dat moment krijgen ze erkenning in dat ontkende gevoel. Daardoor ontwikkelen ze zelf een herkenningskader; de volgende keer weten ze beter wat ze voelen.

Als iemand zegt dat hij niets voelt, raak ik hoogst geïnteresseerd. Meestal vraag ik: "Hoe ervaar je dat?" Het is bijvoorbeeld afwezig, leeg, koud, bevroren. Maar leeg en koud is ook een gevoel - dat voelen ze kennelijk. Dan raken ze zelf ook geïnteresseerd.

Veel mensen lopen rond met een spierpantser. Als je gevoelens er niet mochten zijn, niet mochten bewegen, zijn ze als het ware gestold in het lichaam en dan is

er spierspanning of verharding. Emotie betekent beweging, en als emotie geuit mag worden, gaat die zich niet vastzetten. De emotie blijft wachten tot het mag, tot beweging wordt toegestaan.

De intentie is altijd om spanning zodanig aan te raken dat de emotie zich niet aangevallen voelt, maar ontmoet. Als blijkt dat de spanning inderdaad een vorm van emotie is, is er alle ruimte om daaraan uiting te geven. Ik vind niks gek - ik heb het allemaal zelf gedaan. Ik ben zelf ervaringsdeskundige. Toen ik begon met persoonlijke ontwikkeling, in een van de eerste rebirthing groepen in Nederland, voelde ik niks, ik had echt geen contact met mezelf. Ik weet ook hoe ik ervan schrok toen ik iets begon te voelen, hoe overweldigend dat was. En hoe daarmee werd omgegaan. Iemand zei: "Het is goed hoor, jochie." En ik brak, de emotie brak door, ik kon niet meer stoppen met huilen tot het klaar was. En toen wist ik: dit is wat ik zoek. Daardoor weet ik hoe gevoelig het ligt om toestemming te geven aan voelen.

Het begint bij: ken jezelf, en blijf jezelf ook kennen, blijf in onderzoek met de dingen die je tegenkomt.

Het is mijn ervaring dat het gros van de mensen niet heeft geleerd om emoties te uiten. Veel mensen hebben niet eens geleerd om hun emoties te voelen, laat staan om ze te uiten. Het uiten helpt om het kind- bewustzijn te helpen opgroeien - dat kind dat gelooft dat hij wordt verlaten als hij verdrietig is, dat hij belachelijk wordt gemaakt als hij zegt dat hij bang is, enzovoort. Dat kind erkenning geven, toestemming geven om de emoties te voelen, helpt het op te groeien. Bibberen van angst, huilen van verdriet, schreeuwen van woede helpt om het innerlijke kind te erkennen en te laten weten dat die emoties horen te bewegen. Dat lucht op en het maakt dat mensen meer in hun lichaam aanwezig zijn, in het nu.

Het niet mogen hebben van die emoties heeft ze uit hun lichaam gebracht. Dan zijn ze gegijzeld door de emoties.

Het fysieke lichaam en de spanningen zijn een afspiegeling van het onderbewustzijn. Daarom is het zo fascinerend en behulpzaam om met het lichaam te werken: omdat je direct contact maakt met het onderbewustzijn.

En mensen weten meer dan ze denken. Ik stel vragen die mensen niet in hun hoofd brengen: wat voel je, hoe voelt dat, waar in je lichaam voel je dat? Als je die emotie een stem geeft, zonder censuur, zonder rekening te houden met mogelijke reacties, wat heeft dat gevoel te zeggen? Dan komt er verrassend veel uit.

Het veld is volledig acceptierend, omdat we die weg allemaal gegaan zijn - we weten hoe het is om niet geaccepteerd te worden en hoe helpend het is om in een ambiance te komen waarin je niet veroordeeld wordt. Hoe dat helpt om je neuroses niet als afwijkend te zien, maar als ingang om jezelf onder de loep te nemen en in je eigen diepte te komen. Wat we hebben geleerd, is om volledig geïdentificeerd te zijn met de neurose, maar in dit veld leren we dat we meer zijn dan dat. Daar komt de oorsprong naar voren, de sfeer van meditatie: wat je ook bent, je bent altijd meer dan dat. Je kunt gevangen worden door een emotie omdat hij er niet mag zijn, of omdat hij nog niet rijp is. Als hij er mag zijn en door je heen bewegen, dan is de boog rond en kom je in rust. Dan ben je gekomen van voelen naar zijn, dan land je vanzelf in het zijn.

Alles draait erom méér ruimte te krijgen bij volstrekt normale menselijke uitingen. 'Belichaming' betekent zodanig aanwezig worden in jezelf, dat je hele gevoelsstelsel open en beschikbaar is, dat al je antennes en je zintuigen wakker

zijn. Dan ga je heel veel voelen en dat is natuurlijk ook weleens ongemakkelijk. Juist dat is de reden waarom je het ooit hebt afgesloten en het is de grote uitdaging om daarin thuis te komen en je centrum te vinden.

Ademhaling is belangrijk.

Wat mij is opgevallen door de jaren heen is dat elk gevoel, elke storende gedachte, elke emotie, een eigen adempatroon heeft. Bij angst houden we onze adem in. Bij boosheid die niet mag, zetten we de adem vast.

We leren mensen dat ze bewust kunnen ademen, en wat het effect daarvan is. Onze gedachten kunnen we niet beïnvloeden, die doen zichzelf. Onze emoties kunnen we niet aansturen, daar hebben we geen controle over. De ademhaling voegt zich naar die innerlijke bewegingen, en die kunnen we wel beïnvloeden. Je kunt je bewust worden dat je je adem vast zet en tegen jezelf zeggen: adem eens diep in en uit. Wat gebeurt er dan? Als je je er bewust van bent, heb je een keuze. Bijvoorbeeld om de angst er te laten zijn - met adem ga je die angst misschien meer voelen, maar je voelt ook dat je nog steeds stevig op de grond staat. Als we bewust en diep ademen met een gevoel, dan vindt dat gevoel plaats in het lichaam en dat doorbreekt de identificatie ermee. Je voelt dat je een lichaam hebt, een stevig systeem, en dan ben je niet meer gevangen in de emotie. De emotie is er, maar met een diepe zucht voel je jezelf toch ook zitten. Dan komt er een soort distantie.

Ik zeg wel eens tegen cliënten: neem plakbriefjes en zet erop ADEM, plak er een op de koelkast, op de wc-deur, op je bureau. Zodat het nieuwe ademen een kans krijgt om een nieuw patroon te worden. Als je dat doet, word je minder bang voor je gevoel. Je gaat meer richting 'zijn', je landt meer in je systeem en krijgt een dieper vertrouwen. Je raakt meer verankerd in emotionele volwassenheid.

Rebalancer worden begint met technieken leren. In alle lichaamsgerichte opleidingen begint het daarmee, want ze zijn niet lichaamseigen, maar je hebt ze nodig. Je hebt training nodig en oefening, zodat de technieken in je systeem gaan zitten. Osho zegt daarover: "Leer de techniek en vergeet hem daarna weer." Hoe meer techniek je tot je beschikking hebt hoe beter je het doet - maar het gaat veel verder dan de techniek, omdat Rebalancing ingebed is in een sfeer van liefdevol contact. Dat is de gewoonste zaak van de wereld.

Wat mij zo bezielt houdt, is dat ik me in geen protocol hoef te voegen: ik heb een volledig vrije werkwijze. Vanaf het moment dat een cliënt binnenkomt, heb ik geen idee wat er gaat gebeuren. Met mijn rugzak vol technieken, methodieken en aanpak is het niet-weten mijn uitgangspunt en onderzoeksgebied. Een voelend en open aanwezig zijn, dat de ander uitnodigt om voelend aanwezig te zijn. Daarvoor komen de meeste mensen: leren voelen.

Die vrije aandacht is de basishouding. Daaruit komt zoveel wijsheid voort. We zijn in het algemeen niet getraind om iets niet te weten; we zijn gewend om direct voor alles oplossingen te zoeken. Als Rebalancers trainen we juist om ons te verhouden met dit moment, dit gevoel, deze gewaarwording, deze ademhaling, het ervaarbare en voelbare Hier en Nu.

Rebalancing is in 1978 voor het eerst als training gegeven. Osho trok tophtherapeuten aan, waaronder veel lichaamsgerichte therapeuten. Zij liepen tegen de beperking van hun métier aan, omdat het systemen waren en een systeem heeft altijd een begrenzing. Dus die therapeuten gingen naar Osho met de vraag:

wat kunnen we hieraan doen? In het kort was zijn antwoord: leer elkaar je techniek, integreer het met je eigen werkwijze en laat het een paraplufunctie zijn, zodat het nooit een systeem wordt. Het is ook niet gelukt om van Rebalancing een systeem te maken, dat werkt niet.

Osho had een geweldige liefde voor het lichaam. Hij zei: vanuit de religieuze historie en spirituele stromingen is het lichaam in de ban gedaan, en de zinnelijkheid en het genieten. Maar alle vormen van ontkenning van het lichaam zijn in wezen ook vormen van agressie tegen de tempel van God. Als de mens geschapen is naar het beeld en de gelijkenis van God, dan gaan ze er wel heel grof mee om. Dan kun je er beter een tempel van maken, of een kathedraal of een moskee of een synagoge. Vier het leven, geniet van alle zintuiglijkheden, voor het moment, elk moment weer, en doe het dat met zo groot mogelijk bewustzijn.

Het is niet zo complex, het is eigenlijk heel simpel. Het lichaam is altijd in het hier en nu, net als een klein kind. Als we meer in ons gevoel leven en in ons lichaam, zijn we veel meer in het nu aanwezig, niet als concept, maar een levende ervaring. Dan is de aandacht open in het nu. Alleen met het denken en zonder voelen is dat 'nu' conceptueel. Meer in het lichaam aanwezig zijn maakt je sensitiever naar binnen toe en naar je omgeving. Het maakt dat je je natuurlijke gevoeligheid weer eigen maakt en van daaruit naar beste kunnen gaat leven. Het is echt werken met de kracht van het nu. Een van mijn topdocenten, Anubuddha, zei dat hij is opgehouden om het sessies te noemen. Hij noemt het 'interactieve meditaties'. Dat is het ook, dat klopt. Het is een samenspel en een uitwisseling van wederzijds bewustzijn.

In 1986 heb ik mijn Rebalancing opleiding gedaan, in Italië. Ik werd diep geraakt en bezield door de manier van aanraking en de impact die het had en heeft op mijzelf en anderen. Ik ben bevlogen en enthousiast teruggekomen. En die bezieling, die benadering van mensen door contactvolle aanraking met als basis meditatie, heeft me in een persoonlijk proces gebracht en gehouden tot de dag van vandaag. Als therapeut ben je mens met een ander mens. Ik leer ook van mijn cliënten - hoe moedig ze zijn om te komen, hoe gedreven en vol verlangen, hoe ze stappen zetten die ik zelf ook eng zou vinden of heb gevonden: een goedbetaalde baan opgeven, weggaan uit een slechte relatie; een drijfveer volgen die te sterk is geworden om te negeren, met alle gevolgen van dien. Er is altijd sprake van wederzijds leren.

Een tijdje geleden vroeg een cliënt: "Hoeveel mensen heb je vandaag al in je praktijk gehad?"

"Vier."

"Dus ik ben de vijfde?"

"Nee," zei ik, "je bent de eerste. En die anderen waren ook allemaal de eerste."

