

## **Toepassingen van Rots en Water bij kinderen met een psychosociaal trauma**

*Harriette Modderman, Master Instructor driedaagse Rots en Water basisopleiding en de specialisatie tweedaagse Rots en Water en werken met psychosociaal trauma, Rots & Water Instituut NL – Gadaku Instituut.*

### **Lichaamsbeleving en trauma**

Traumatische ervaringen leiden tot verlies van contact met het lichaam, objectivering van het eigen lichaam of afwijzing van het eigen lichaam. Deze gevolgen kunnen we samenvatten onder de term verstoorde of negatieve lichaamsbeleving (Scheffers et al., 2006). De laatste komt ook binnen de reguliere traumabehandeling meer aandacht voor het belang van het betrekken van lichaamsbeleving. Integratie van bewegings- en lichaamsgerichte interventies vindt in toenemende mate plaats (Rothschild, 2000; Levine, 1997; Leitch, 2007; Petzold, 2002).

Onderzoek naar het voorkomen van problematiek op het gebied van lichaamsbeleving bij traumagerelateerde problematiek en een duidelijke definiëring van de aard van de relatie tussen lichaamsbeleving en trauma staat ook nog in de kinderschoenen. Bewegings- en lichaamsgeoriënteerde oefeningen binnen het Rots en Water programma hebben 4 thema's n.l. zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en specifiek voor meisjes is een vierde thema toegevoegd: in actie kunnen en durven komen. Deze thema's worden in het programma door 4 rode draden met elkaar verbonden, die in de oefeningen specifiek genoemd en terug zullen komen. Hieronder worden samenvattend weergegeven.

- 1) Het leren gronden (stevig en ontspannen staan), centreren (adem in de buik) en richten van de aandacht/focus. (uiterlijk focus, later transformerend naar een innerlijk doel) Het centrum (in Japan benoemd met hara, in China met tantien) wordt ervaren en ontwikkeld als een centrum van kracht en een centrum van rust.  
Iemand die gecentreerd is en gegrond ervaart een stevige, fysieke basis die elke handeling, en het tot handelen overgaan, vergemakkelijkt.
- 2) De ontwikkeling van de gouden driehoek: lichaamsbewustzijn-emotioneel bewustzijn-zelfbewustzijn. Emoties drukken zich in het lichaam uit in de vorm van spierspanningen in samenspel met de werking van diverse hormonen. Zonder lichaam is er geen bewustzijn van emoties mogelijk. Zonder lichaamsbesef is er geen emotioneel besef en geen zelfbesef mogelijk. De ontwikkeling van meer lichaamsbewustzijn kan daarom leiden tot meer inzicht en ervaring van de eigen reactiepatronen, hetgeen een kans biedt tot verdieping van het emotioneel bewustzijn en zelfbewustzijn. Dit concept ligt in feite ten grondslag aan elke zelfverdedigingsport waar aandacht is voor de ontwikkeling van mentale kracht en innerlijke kracht. De ervaring van een kalme, sterke fysieke basis maakt het makkelijker om met anderen contact te maken, vast te houden aan een eigen standpunt, en gevoelens en emoties op beheerste manier tot uitdrukking te brengen.
- 3) De ontwikkeling van fysieke communicatievormen als basis voor de ontwikkeling van andere, meer verbaal georiënteerde, vormen van communicatie. In eerste instantie wordt ervaren dat het mogelijk is vast te houden aan een sterke, kalme basis
- 4) Het Rots&Waterconcept. De harde, onwrikbare rotshouding versus de beweeglijke, verbindende waterhouding. Dit concept kan op verschillende niveaus worden ontwikkeld en toegepast: op fysiek niveau en op mentaal- en sociaal niveau. Op fysiek niveau betekent dit dat een aanval gepareerd kan worden door hard aangespannen spieren (rots) maar vaak zelfs nog effectiever kan worden opgevangen door een beweeglijk meegaan met de energie van de aanvaller (wateraspect)

Zo is het mogelijk binnen een gesprek en ook ten opzichte van lichaamsbeleving te kiezen voor een rotsopstelling of een wateropstelling. Ditzelfde geldt ook voor de manier waarop wij relaties met anderen onderhouden. Uiteindelijk zijn beide kwaliteiten, zowel de rots- als de waterkwaliteit,

noodzakelijk om tot zelfverwezenlijking te komen. Levenskunst is het vinden van een balans tussen rots- en waterkwaliteiten, tussen samengaan met anderen en het vinden van een eigen weg, vasthoudend aan eigen overtuigingen en gevoel. Dat is voor mensen met traumatische ervaringen een hele weg. Die kunnen ze (aan) gaan door in verbinding en contact met begeleiders te komen, die met geduld, begrenzing en compassie, laagdrempelige begeleiding aanbieden. Die respect hebben voor de eigenheid van het proces en die perspectief en hoop bieden, zonder voorbij te gaan aan de realiteit van het trauma.