



‘We zijn vervreemd van de natuur en van onze eigen natuur’

• Traumadeskundige Hilde Bolt

TEKST **BIANCA BARTELS** FOTOGRAFIE **VIOLAINE CHAPALLAZ**
STYLING **TILLY HAZENBERG** VISAGIE **CHRISTEL MAN**

Hilde Bolt, van oorsprong opgeleid tot psychotherapeut, is traumadeskundige. Gaandeweg kwam ze erachter dat het lichaam zelf meer te vertellen had dan de cliënt in woorden kon uitdrukken. Ze richtte de Body Oriented Learning Academy op, gebaseerd op lichaamsgericht werken en natuurlijk herstel bij stress en burnout.

Als kind gingen volwassenen van nature het gesprek met haar aan: mensen vertrouwden haar hun verhalen toe. Ook had Hilde al vanaf jonge leeftijd contact met de zielenwereld, met overledenen, al wist ze niet goed wat ze daarmee aan moest. In haar tienerjaren leerde ze van een paranormale vrouw om te gaan met alle emoties die ze voelde, die van zichzelf én van de mensen om haar heen, en verdiepte ze zich in boeddhisme, filosofie en sjamanisme. Terwijl Hilde zich tijdens haar studie psychologie ontwikkelde als een duizendpoot, draaide haar hoofd overuren. De focus op het lichaam, wat inmiddels de kern vormt van haar werk, had ze toen allerm minst. Hilde: “De relatie met mijn lichaam was heel slecht. Ik worstelde met eetproblemen en was heel veel ziek. Achteraf gezien snap ik het wel, ik kon alle indrukken en emoties die ik ervoer niet verteren. Ziek zijn was telkens een herstelmoment waar mijn lichaam om vroeg. Niet dat ik dat toen als zodanig herkende. Ik vond het alleen maar lastig.”

Wat maakte dat je contact ging maken met je lichaam?

“Ik was 29 en tot mijn grote frustratie scheen iedereen om me heen kinderen te krijgen, behalve ik. Toen ik een miskraam kreeg was ik woest. Er kwam een gevoel van diep onder uit mijn buik omhoog dat riep dat ik naar de Himalaya wilde, zonder dat ik precies wist waarom. Toen ik in Nepal met mijn toenmalige man een trekking deed, sliepen we in een dorpje bij de heilige Kali Gandaki-rivier.

Daar kreeg ik een droom over twee angstaanjagende vrouwen, een moeder en een dochter die aanvoelden als mijn archetypische oermoeder en -zuster. Ze hadden lange scherpe tanden met bloedresten, hun borsten puilden boven hun bustiers uit en ze representeerden alles waar ik niets mee te maken wilde hebben. De oudste vrouw zei: ‘Ik weet dat je ergens enorm naar verlangt, maar zolang je mij niet in jezelf erkent, zal dit verlangen niet worden vervuld.’ Ik werd badend in het zweet wakker en hoorde de volgende dag dat op die plek vaker mensen boodschappen krijgen van Kali. Zij is de godin van tijd, vruchtbaarheid, de cyclus van de natuur, vernietiging en de dood. Ik ben toen naar die rivier gegaan en heb daar een ritueel gedaan waarbij ik vroeg of mijn schaduwkant zich wilde laten zien. Ik schreef op een briefje wat ik allemaal wilde loslaten, maakte een vuurtje en verbrandde het briefje. Ik gooide stenen in het water en voelde hierbij allerlei emoties voorbij komen. Ik was boos, verdrietig, gefrustreerd en diep vanuit mijn buik gekweld als een wild dier met oerpijn. Maar ik was ook blij, uitzinnig, woest op het leven, onmachtig en krachtig tegelijkertijd. Na afloop bleef ik uitgeput zitten en ik wist dat ik snel zwanger zou worden. Wat ook zo was.”

Het klinkt ook als een soort initiatie.

“Ja mijn initiatie als vrouw. Ik had me heel lang geïdentificeerd met mijn vader, maar ik ben nu eenmaal een vrouw, en tijdens de droom en het ritueel ervoer ik de connectie met mijn vrouwelijke lichaam. Vanaf dat moment voelde ik ook dat ik nooit meer niet verbonden kon zijn met mezelf. Ik wilde schoon schip maken met patronen die niet goed waren voor mezelf. Dat werd versterkt doordat ik tijdens mijn zwangerschap een auto-immuunziekte ontwikkelde en tijdens de bevalling een nierbekkenontsteking kreeg. Ik werd door het leven gedwongen om heel goed voor mezelf te leren zorgen. Ik moest opnieuw leren eten: ik had extreme voedselallergieën gekregen waardoor ik bijna een keer gestikt ben. Ik moest überhaupt ontdekken wat goed voor me was en wat niet. Het eerste jaar na de bevalling kon ik daardoor niet werken. Het was een grote transformatie waarbij ik alles wat niet klopte onder ogen moest zien en leerde te breken met al mijn disfunctionele patronen. De grote reset van mijn leven.”



HILDE BOLT (1970) is expert in lichaam, trauma, stress & burn-out.

Ze is een van de oprichters van de Body Oriented Learning Academy en auteur van:

- *Get your guts - je instinct als Kompas* (2016)
- *Waar gaat het nu écht over? - Natuurlijk herstel bij stress & burn-out* (2019)
- *Guts in tijden van corona en erna* (2021)

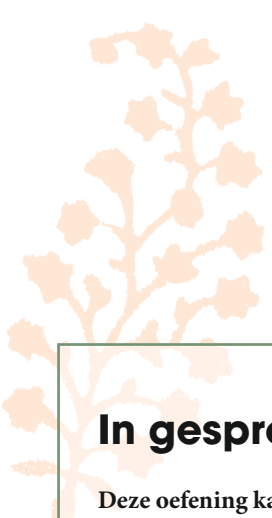
Je werkte in die tijd als psychotherapeut met mensen met ernstige trauma's. Wat nam je in je werk mee van deze ervaringen?

"Ik had ontdekt dat bij deze cliënten de gesprekstechnieken uit de psychotherapie meestal niet werkten. Deze mensen wilden of konden niet praten en reageerden soms bijna als dieren in het nauw. Ik moest op intuïtie uitvinden hoe ik contact kreeg met personen die zo veel pijn ervoeren en ik merkte dat hun lichaam meer vertelde dan ze met woorden konden uitdrukken. Wanneer iemand in gedachten bijvoorbeeld terugging naar mishandelingen van vroeger waarbij de handen waren vastgebonden, dan kwamen de striemen van het touw weer terug in de huid om hun polsen. Het lichaam vertelt meer dan je denkt. Dat fenomeen wekte mijn interesse. In het jaar van mijn eigen reset merkte ik ook

'We denken bij ontspanning aan Netflixen, terwijl je zo juist veel nieuwe prikkels binnenkrijgt'

dat voor mijzelf de psychotherapie geen antwoorden had op hoe ik moest omgaan met een lichaam, laat staan met mijn zieke lichaam. Daarom ben ik voor mezelf - en daarmee voor mijn cliënten - verder gaan zoeken in onder meer dans- en bewegings-expressie, theater en systemisch werk. Ik kwam in contact met een bijzondere hapto-therapeute die me inwijdde in de wereld van non-verbale communicatie, ze legde de link met de dierenwereld, zorgde dat ik mijn remmingen losliet en nieuwe deuren opende. Daarnaast kwam ik in aanraking met geneeswijzen vanuit andere culturen, waaronder Maori-healing, het Sjamanisme, het Boeddhisme, Keltische tradities en plantmedicijnen. Door de combinatie van uiteenlopende disciplines uit verschillende culturen, merkte ik het herstellen via de fysieke weg - door contact te maken met het lichaam, dat te leren verstaan en daar goed naar te luisteren - sneller ging dan wanneer ik alleen met mensen in gesprek ging. Ik keek steeds meer buiten het boekje van de psychotherapie en maakte kennis met het werk van onder andere Gabor Maté, Peter Levine en Franz Ruppert. Hun benaderingen verdiepten mijn kennis op zo'n manier dat ik op een gegeven moment de registraties als GZ-psycholoog en psychotherapeut heb moeten laten verlopen. Hierdoor kon ik de verschillende werelden en perspectieven op gezondheid en heling bij elkaar brengen."

>



THUIS OEFENEN

In gesprek met je lichaam

Deze oefening kan helpen om het contact en de dialoog met je lichaam op gang te brengen. Neem een moment voor jezelf op een fijne plek en zet twee stoelen in de ruimte tegenover elkaar. Pak een pen en papier om dingen op te kunnen schrijven. De stoel waar je op zit staat voor je mind, de andere stoel staat voor je lichaam.

- Sluit je ogen en kijk eens met je innerlijke oog vanuit de stoel van je mind naar je lichaam.
- Hoe laat het lichaam zich zien?
- Welke gedachtes, meningen en overtuigingen heb je over je lichaam?

Opschrijven.

- Welke gevoelens komen er omhoog terwijl je kijkt naar je lichaam?

Opschrijven.

Dan ga je heel bewust op de plek van je lichaam zitten en open je jezelf voor deze nieuwe informatie.

- Welke houding wil het lichaam aannemen?
- Hoe is het met het lichaam?
- Wat neem je waar aan fysieke sensaties (bv. adem, spierspanning, aan- of afwezigheid).

Opschrijven.

- Hoe kijkt het lichaam naar jou, als mens met al je worstelingen?

Opschrijven.

- Wat heeft je lichaam van jou nodig?

Opschrijven.

- Wat voor boodschap(pen) heeft je lichaam voor jou?

Opschrijven.

Wissel weer van stoel zodat je weer in de stoel van je mind zit.

- Hoe is het nu met je, nu je lichaam heeft gesproken?
- Wat is er anders?
- Wat heeft het met je gedaan wat je lichaam heeft gezegd?

Opschrijven.

Bedank je lichaam voor het gesprek.

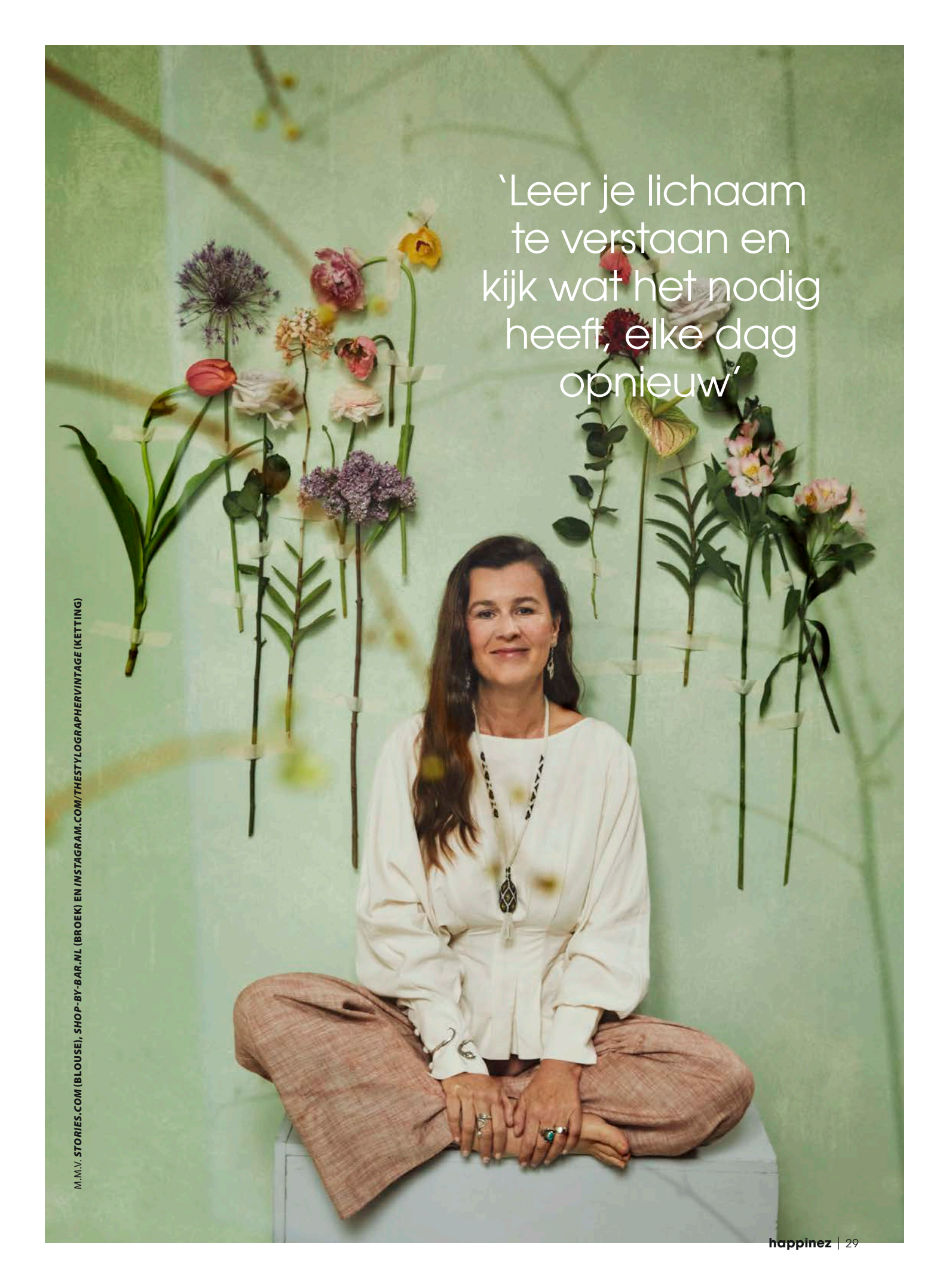
Je hebt uiteindelijk *Body Oriented Learning* ontwikkeld. Wat houdt dat in?

“We zijn vervreemd van de natuur en van onze eigen natuur. We willen niet weten dat we sterfelijk zijn en rennen veelal door totdat we ziek worden of er iets anders ernstigs gebeurt. Ik ben teruggegaan naar de basis, de natuur. Ons lichaam is onze meest directe connectie daarmee, maar deze connectie is verstoord geraakt door de manier waarop we leven. Het zenuwstelsel is vaak ontregeld en geeft steeds ‘valse signalen’ af. Nederland is een van de veiligste landen en tegelijkertijd zijn er zoveel mensen die zich onveilig voelen of die stress-, angst- of andere psychische en/of onbegrepen lichamelijke klachten hebben. Dan hebben we het over disfunctionele stress. Mijn werk gaat over hoe je via je lichaam basisveiligheid kunt leren ervaren en dat je gaat snappen hoe je lichaam werkt en praat. Dan gaan je zenuwstelsel, het stress-systeem én je gut-feeling voor je werken.

Het is leerzaam om te kijken hoe dieren dat doen. Leeuwen slapen zo’n twintig uur per dag. Hun actie, hun overlevingsinstinct, gaat alleen aan als ze honger hebben, als ze zich willen voortplanten of als ze onveilig zijn. Tulku Lobsang Rinpoche, mijn Tibetaanse leraar, vertelt altijd dat mensen in het westen niet meer weten wat ontspanning is en dat wij dat vaak verwarren met luiheid. We denken bij ontspanning bijvoorbeeld aan Netflixen, terwijl je zo juist veel nieuwe prikkels binnenkrijgt. We koppelen ontspanning te vaak aan iets doen, aan activatie en inspanning, terwijl we niet leren ons lichaam in het moment te volgen. We besteden te weinig tijd aan herstellen, tot rust komen en integratie. Je hoeft niet per se stil te liggen op de bank, maar ontspanning gaat ook over werkelijk aanwezig zijn, over flow, over met aandacht één ding doen en helemaal in het moment zijn. Dieren kunnen ook goed in het moment zijn. Maar het gaat er niet alleen om dat je op tijd stil staat om te voorkomen dat je bijvoorbeeld overspannen raakt. Het is ook belangrijk dat je je emoties constructief kunt uiten, dat kun je leren door je eigen lichaamstaal te gaan begrijpen en de bewegingen van je lichaam te volgen, zodat gestagneerde bewegingen vanuit het verleden kunnen worden afgemaakt.”

Emoties uiten, zijn we het niet meer gewend?

“De natuurlijke expressie is in onze cultuur aardig de kop ingedrukt ja. Er zijn maar weinig volwassenen die schuddebuikend over de grond rollen van het lachen, die constructief boos worden, huilen vanuit hun buik of durven geluid te maken tijdens een vrijpartij. Ik werk altijd vanuit de natuurlijke >

A woman with long brown hair is sitting cross-legged on a white surface. She is wearing a white long-sleeved top and wide-leg brown trousers. She has a necklace with a large pendant and several rings. Behind her, a light green wall is decorated with numerous pressed flowers and stems, including tulips, daisies, and other colorful blooms, some held in place by small white clips.

'Leer je lichaam
te verstaan en
kijk wat het nodig
heeft, elke dag
opnieuw'

expressie en beweging. Als ik opgefokt ben, helpt mediteren mij bijvoorbeeld niet om rustig te worden. Dan vind ik het fijn om te springen en te schudden zoals een hond dat ook doet. Het is belangrijk dat je je innerlijke beweging leert volgen en veel meer op je eigen natuur ingetuned raakt. Dan kan je lichaam op een speelse en natuurlijke manier ontladen. We maken soms zo'n gedoe van emoties, terwijl het een stuk makkelijker wordt als je gewoon je tranen laat stromen. Je hoeft en kunt niet altijd begrijpen waar deze vandaan komen, zeker niet wanneer het gaat over herinneringen van voor het derde levensjaar. Je beweegt, je laat het stromen en dan merk je dat er innerlijke ruimte in het lichaam en in de mind ontstaat.”

Hoe pak je dat concreet aan?

“Je kunt thuis heel klein beginnen, bijvoorbeeld door met de hand op te schrijven hoe je je verhoudt tot je lichaam. Als je lichaam met je kon praten, hoe vindt het dan dat jij met je leven omgaat? Of heel praktisch: adem altijd voordat je je tanden poetst vijf keer diep in en uit en voel heel bewust je adem door je lichaam stromen. Daarna drink je een glas warm water en je voelt wat dat met je lichaam doet. Hier is geen algemeen plan voor, want iedereen heeft een eigen gebruiksaanwijzing. Let bijvoorbeeld eens op wat het met jou doet als je een kop koffie drinkt of als je iets eet. Wat voor effect heeft dat? Door je dat bewust af te vragen tune je in op jezelf.

Probeer ook uit wat je nodig hebt bij je emoties. Boosheid wil naar buiten, en dit ontlad niet volledig door mediteren, dan implodeer je. Ik help mensen om bijvoorbeeld te gaan schudden, springen of een vuurademhaling te doen. Vaak begint iemand dan na een poosje te trillen en daarna volgt er vaak verdriet en verdere ontlading van het lichaam. Bij een ander helpt het om heel hard op techno-muziek te dansen en te stampen en geluid te maken.

Iemand die zich kwetsbaar voelt, wil zichzelf misschien inbakeren met een dekentje. Het hoeft ook niet altijd zo serieus. Ik heb veel theater gedaan en een theaterdocent zei eens: als je verdriet hebt, maak er dan even een heel drama van. Dus ik zet dan enorm treurige, dramatische muziek op en dan laat ik mijn leven voor een paar minuten even een drama zijn en adem en beweeg ik mezelf daar doorheen.



‘Ik kon alle
indrukken en
emoties die ik
ervoer niet
verteren. Ziek zijn
was een herstel-
moment waar
mijn lichaam
om vroeg’

Als je jezelf dat toestaat, merk je dat het verdriet op een gegeven moment vanzelf klaar is. Je rondt een innerlijke beweging als het ware af. Terwijl: als je je emoties als een bal onder water probeert te duwen, deze juist steeds terug naar boven blijven komen.

Wanneer je je erg geraakt voelt in het kind in jezelf, kun je een kussentje op schoot nemen en dan stel je je voor dat dit het kind in jou is. Wanneer je vervolgens zachtjes heen en weer wiegt, kom je uit de identificatie van de pijn, dan ben jij de volwassene die het gewonde kind omarmt. Dat gebeurt alleen al door die houding aan te nemen.

Door dit soort oefeningen, zeker gecombineerd met muziek, kunnen er pareltjes ontstaan en je merkt dat de verlichting veel sneller komt dan met alleen praten. Leer je lichaam dus te verstaan en kijk wat het nodig heeft, elke dag opnieuw, en dat helpt je hele welzijn.

We zijn blij met waarschuwingslichtjes in onze auto, maar signalen van ons lichaam vinden we lastig. Zo jammer, want het is juist enorm handig als je leert te luisteren naar wat je lichaam je vertelt. Sommige mensen denken dat lichaamsgerichte therapie zweverig is, maar gedachten zijn veel zweveriger en ons lichaam is het meest concrete en tastbare dat we hebben.”

Je hebt een paar keer de dood in de ogen gekeken en de kwetsbaarheid van het leven gevoeld. Naast hoogteziekte, een intense bevalling en een auto-immuunziekte had je vijf jaar geleden een hersenkneuzing en vier jaar geleden kreeg je een virus in je pancreas. Hoe beïnvloedt dit jou?

“Uit het Tibetaanse boeddhisme heb ik geleerd dat de dood het enige zekere is in het leven. Eigenlijk vormt de mensheid een lotgenotengroep van sterfelijken. Als we ons dit meer zouden realiseren, zouden we anders met elkaar omgaan. Wanneer je ziet dat het leven eindig is, is dat juist een poort naar het leven. Want dan wil je geen tijd verspillen. Sinds mijn ervaring bij de Kali Gandaki-rivier heb ik heel bewuste keuzes gemaakt. Als ik nu dood zou gaan, dan heb ik nergens spijt van. Ik heb er een aversie tegen wanneer mensen benadrukken dat heftige zaken als ziektes zulke mooie en leerzame processen zijn. Dit voelt voor mij als een spirituele bypass. Achteraf kun je er veel van leren, dat is de keuze die we hebben als mens, maar ik vond het indertijd bijzonder rauw, wreed en pijnlijk. Achteraf heb ik wel gekeken waar de ziekte vandaan komt, ook op een spiritueel level, dat gaf veel helderheid, maar ik geloof niet dat je alles zelf als het ware veroorzaakt, laat staan hier schuldig aan bent. Er bestaat ook nog zoiets als pech.

‘De dood is de meest compassievolle leraar, want of je nu arm bent of rijk, hij zal je altijd ontvangen’, zegt mijn boeddhistische leraar. Sterfelijkheid heeft me geleerd om zuiniger met het leven om te gaan en meer te kijken naar wat echt van waarde is. Dat zijn kleine dingen zoals een praatje maken met iemand in de bus. Of dat als iemand zucht, ik vraag hoe het gaat, of bemoedigend glimlach. Er is zo veel eenzaamheid. Het grootste lijden ontstaat wanneer we alleen zijn in de pijn. Als je connectie hebt met anderen

kun je pijn veel beter aan. Soms is het een kleine moeite om de connectie even te maken. Als iedereen dat af en toe zou doen, wordt de wereld echt een stukje mooier.” 🌸

THUIS OEFENEN

Basisveiligheid

Deze oefening helpt om je lichaam in een staat van basisveiligheid te krijgen.

Kijk of je op een plek kunt zitten waar je je prettig voelt en kies een muziekje uit wat je een gevoel geeft van flow. De afspeellijst ‘Internal movement’ van hildeaj op Spotify kan daarbij helpen.

Ga dan met een rechte rug iets voorop je stoel zitten, voeten stevig op de grond en met ontspannen schouders. Zet de muziek aan en laat de muziek binnenkomen in je lichaam en observeer wat de muziek met je doet. Laat de muziek eerst helemaal door je heengaan.

Kijk dan of je vanuit je onderrug heel zacht een beweging van links naar rechts kunt starten, met een ontspannen hoofd op je romp. Alsof je een waterplantje bent wat zich door het water laat bewegen, heel langzaam in een flow. Neem de tijd om je lichaam langzaam te laten wiegen en neem je adem mee in de beweging.

Wanneer de muziek zachter wordt vertraag je langzaam de beweging tot je in een ontspannen midden terecht komt.

Neem de tijd om je ogen weer open te doen en je weer in de ruimte waarin je bent te oriënteren. Schrijf eventueel op wat je hebt ervaren om de ervaring te integreren.