

LIES AMEEUW

# Trauma en ayurveda

INZICHT IN DE  
AYURVEDISCHE  
PSYCHIATRIE VERBINDING  
OOST EN WEST

Houtekiet  
Antwerpen / Amsterdam

[www.lies-ameeuw.com](http://www.lies-ameeuw.com)

© Lies Ameeuw / Uitgeverij Houtekiet 2021  
Houtekiet, Schaliënstraat 1 bus 11, b-2000 Antwerpen  
[info@houtekiet.be](mailto:info@houtekiet.be)  
[www.houtekiet.be](http://www.houtekiet.be)

*Omslag* Buro Blikgoed  
*Opmaak* [www.intertext.be](http://www.intertext.be)

ISBN 978 90 8924 960 9  
e-ISBN 978 90 8924 961 6  
D 2021 4765 30  
NUR 861

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission of the publisher.

# Inhoud

VOORWOORD 9

AHALYA EN GAUTAMA 13

**DEEL 1. TRAUMA VANUIT WESTERS PERSPECTIEF 17**

1. WAT IS TRAUMA? 19

Psychisch letsel 19

Met stomheid geslagen 20

Ontwikkelingstrauma 21

Collectieve trauma's 22

Het trauma van India 23

Verwerking 24

Vershil tussen mens en dier 25

Het verschil tussen een trauma en een rouwproces 26

2. DE GEVOLGEN VAN EEN TRAUMA 29

Posttraumatische stressstoornis 30

Overlevingspatronen 30

Gevolgen 35

Autisme en andere psychische stoornissen 35

Ten volle leven 36

3. KLASSIEKE WESTERSE THERAPIE 37

**DEEL 2. EEN AYURVEDISCHE KIJK OP TRAUMA'S 41**

4. HET ONTSTAAN VAN TRAUMA:

GESTAGNEERDE BEWEGING 43

Het scheppingsverhaal in het kort	44
Conceptie	45
Bevalling	46
De kindertijd	47
Alles is beweging	49
Trauma: de beweging stagneert	50
Gevolgen	51
5. BEWEGING NADER BEKEKEN	53
6. ZINTUIGEN EN PERCEPTIE NADER BEKEKEN	61
Ontwikkelen van zintuigen	62
Negatieve prikkels	63
Correct gebruik van de zintuigen	63
Zintuigen en perceptie	65
Het hart	66
7. EMOTIES NADER BEKEKEN	69
Drie verschillende kwaliteiten van emoties	71
Beschadigde emoties	72
Ernstige aandoeningen	84
8. MANAS NADER BEKEKEN	87
Vijf aspecten van manas	88
De drie vermogens van manas	92
Wanneer de beweging stagneert	95
<b>DEEL 3. AYURVEDISCHE BEHANDELING</b>	<b>99</b>
9. GEZONDHEID EN ZIEKTE VOLGENS DE AYURVEDA	101
Gezondheid volgens de ayurveda	102
Hoe ontstaat ziekte?	103

Manas roga, of de zieke geest 103  
De drie lagen van de ayurvedische geneeskunde 104

**10. WAT JE ZELF KUNT DOEN 109**

Trauma's en dosha's 110

**11. WAT EEN THERAPEUT KAN DOEN: KAYA CHIKITSA 131**

Ayurvedische massage 132

Panchakarma 134

**12. WAT EEN THERAPEUT KAN DOEN: SATTVAJA CHIKITSA 139**

**13. DAIVA VYAPRASYA: OPSTELLINGEN, RITUELEN  
EN STORYTELLING 145**

Een aanvulling op opstellingen: lichaamsgerichte therapie 151

Overeenkomsten lichaamsgerichte therapie en ayurveda 153

Verruiming 154

Zachte en speelse traumatherapie: storytelling 155

Het grote kader 157

**DEEL 4. EEN ANDERE BELEVING 159**

**14. DAIVA VYAPRASYA: AANVAARDING, MEDEDOGEN,  
VERGEVING, OVERSTIJGING EN DANKBAARHEID 161**

**DEEL 5. SLOT 173**

**15. EEN SYNTHESE 175**

**16. HET ONBEKENDE GOEDE NIEUWS BIJ TRAUMA 181**

ANDERE BOEKEN VAN LIES AMEEUW 184



# Voorwoord

Iedereen maakt weleens iets mee wat niet leuk is. We worden ziek, raken onze baan kwijt, verliezen een dierbare vriend of vriendin of gaan scheiden. Dit soort gebeurtenissen horen bij het leven en vaak kunnen we daarmee, na een periode van verdriet en rouw, weer verdergaan.

Er zijn echter ook gebeurtenissen die veel ingrijpender zijn. Zo ingrijpend dat ze het fundamentele gevoel van veiligheid en 'er mogen zijn' aantasten. Ik denk dan bijvoorbeeld aan verwaarlozing, verkrachting, misbruik, natuurrampen, geweld. Deze ervaringen zijn zó ingrijpend dat ze maar moeilijk te bevatten zijn. Het voelen van de bijbehorende pijn, angst, boosheid en verdriet, wat voor de rouwverwerking noodzakelijk is, kan dan zo overweldigend zijn dat je besluit deze emoties te bevriezen en weg te stoppen. Het gevolg is dat de ervaring onverwerkt blijft, zich in het lichaam vastzet, en zo lichaam en geest verstoort. Dat noemen we *een trauma*.

Dat een trauma grote invloed heeft op de gezondheid en het gevoel van welzijn is algemeen bekend. Minder bekend is dat een trauma tot diep in onze cellen en weefsels doorwerkt. Een trauma dat niet goed wordt verwerkt, leidt niet alleen tot psychisch ongemak maar op den duur tot ernstige lichamelijke klachten. Trauma's kunnen zelfs ernstige ziekten veroorzaken.

Dat laatste wordt in de klassieke westerse geneeskunst niet erkend. Ook ik was me er niet van bewust, totdat op een dag een studente naar mij toe kwam die mij vertelde dat zij kanker had.

Zij wees mij op het werk van dr. Ryke Geerd Hamer, die stelt dat er achter iedere vorm van kanker een trauma schuilt. Toen ik me dat realiseerde vroeg ik aan alle cliënten die met chronische lichamelijke klachten bij mij kwamen of zij in het verleden ooit iets ingrijpends hadden meegemaakt. Vrijwel iedere cliënt beaamde dat. In bijna alle gevallen was de gebeurtenis niet goed verwerkt en tijdens de behandeling vloeiden dan ook vaak tranen.

Vanaf dat moment ging ik er bij de behandeling van mijn cliënten van uit dat achter elke lichamelijke of psychische aandoening een trauma schuilt. Om me verder in traumatherapie te bekwamen, volgde ik een opleiding die gebaseerd was op het gedachtegoed van Peter Levine. Pas toen werd ik me er ten volle van bewust hoe ernstig de gevolgen van een onverwerkt trauma zijn. Het veroorzaakt niet alleen chronische en fatale ziekten, maar ook stress, angsten, ontwikkelingsstoornissen, karakterstoornissen en nog veel meer.

Als ayurvedisch therapeut behandel ik cliënten op basis van het ayurvedisch gedachtegoed. Het lag dan ook voor de hand in de oude geschriften op zoek te gaan naar aanwijzingen over hoe trauma's volgens de ayurvedische geneeswijze behandeld kunnen worden. Ik vond echter heel weinig. Het enige aanknopingspunt dat ik had, was een uitspraak van Charaka waarin hij beweert dat ziekte veroorzaakt wordt door 'duivelse aanvallen,' wat volgens mij moet worden opgevat als een metafoor voor 'externe factoren.' Maar veel explicieter dan dat wordt het niet.

Dat neemt niet weg dat vanuit het ayurvedisch gedachtegoed een visie geformuleerd kan worden over het ontstaan van trauma's, en dat die visie kan worden toegepast om die onverwerkte trauma's te helen. Je zou kunnen zeggen dat de ayurveda een traumatherapie voorhanden had, lang voordat de posttraumatische stressstoornis in de westerse psychologie als aandoening erkend werd.

In dit boek heb ik de ayurvedische visie op trauma's verder uitgewerkt. Ook geef ik aan hoe traumatherapie vanuit ayurve-



disch perspectief kan worden toegepast. Een onderdeel daarvan zijn de rituelen uit de Indiase cultuur die een opvallende gelijkenis vertonen met de (familie)opstellingen die hier in het Westen veel worden gedaan.

In dit boek vind je ook citaten uit *Wat ik je nooit vertellen kon*, een spirituele roman die ik eerder heb gepubliceerd. Die roman gaat over Raam, een Indische jongen die door Vlaamse ouders geadopteerd wordt en in België een leven probeert op te bouwen. Daarnaast bevat het verhalen uit de Ramayana, een omvangrijk epos uit de hindoe cultuur. Beide verwijzen vaak naar (onverwerkte) trauma's en de manier waarop je daarmee kunt omgaan. De citaten die ik in dit boek overneem, laten zien hoe trauma's in een gewoon mensenleven kunnen doorwerken én hoe de levenslessen uit de Ramayana kunnen helpen bij de verwerking daarvan.

Daarbij heb ik ervoor gekozen om dit boek te beginnen met een fragment over de mythische vrouw Ahalya die, nadat zij door de god Indra werd misleid en verleid, door haar man Gautama werd veranderd in een zoutpilaar. De reden waarom ik voor dit fragment heb gekozen is dat het op symbolische wijze toont wat er gebeurt wanneer een trauma ontstaat: de beweging die normaal gesproken in een mens plaatsvindt, raakt gestagneerd en de emoties komen vast te zitten. Net als een zoutpilaar zijn getraumatiseerde mensen verstijfd en verhard. Pas wanneer iemand hen aanraakt, omhelst en liefde geeft, zoals Raam bij Ahalya heeft gedaan, zullen de emoties weer gaan stromen en kan er zachtheid komen.

Ik ben ervan overtuigd dat de ayurveda óók voor mensen met een onverwerkt trauma heling kan bieden. De fysieke behandeling is erop gericht de natuurlijke beweging in het lichamelijke systeem weer op gang te brengen, waardoor overtollige ballast kan worden ontladen en afgevoerd. De psychische en spirituele behandeling bestaat uit een proces waarbij emotionele stagnaties in beweging kunnen komen, zodat er andere en zelfs wijdere inzichten kunnen ontstaan en ruimte voor aanvaarding, dankbaarheid en vergeving.

Verder hoop ik dat dit boek voor ayurvedische therapeuten aanleiding is om bij cliënten die te maken hebben met chronische of ernstige ziekten te informeren naar eventuele onverwerkte traumatische ervaringen en hun behandelmethoden daaraan aan te passen.

### **Over dit boek**

Dit boek heb ik in drie delen geschreven. In het eerste leg ik uit wat een trauma precies is en hoe daar in het Westen tegen aan wordt gekeken. Ik geef aan wat de gevolgen van een trauma zijn en hoe deze in de klassieke westerse geneeskunst behandeld worden.

In het tweede deel beschrijf ik het trauma vanuit ayurvedisch perspectief. De kerngedachte is dat een traumatische ervaring zó overweldigend is dat de natuurlijke beweging die normaal gesproken in het lichaam en de geest plaatsvindt, stagneert. In verschillende hoofdstukken laat ik zien hoe dat doorwerkt in de werking van de zintuigen, de manier waarop we omgaan met emoties en de wijze waarop we onze waarnemingen interpreteren en opslaan in ons geheugen (manas).

Deel drie gaat over de ayurvedische behandeling. Daarbij leg ik eerst uit wat ziekte volgens het ayurvedische gedachtegoed is. Daarna geef ik mee wat je zelf kunt doen om de ingrijpende of schokkende ervaringen op te vangen die het leven vaak met zich meebrengt, en hoe je een begin kunt maken met het verwerken van wat in het verleden is gebeurd. In de laatste hoofdstukken van dit deel wijs ik op wat een ayurvedisch therapeut daarbij nog voor jou kan doen. Daarbij maak ik een onderscheid in de behandeling op fysiek, mentaal en spiritueel gebied.

Het laatste deel van dit boek bevat een synthese van mijn visie op traumatherapie vanuit het ayurvedisch gedachtegoed.

*Lies Ameeuw, mei 2021*

## Ahalya en Gautama

**E**lders in de wouden van Kosala woonden Ahalya en Gautama. Ze leidden een gelukkig leven. Als koppel runden zij samen een ashram en vulden elkaar daarbij goed aan. Af en toe ging Gautama op stap en liet hij Ahalya in de ashram achter. Zo ook op die ene dag.

Gautama nam afscheid van zijn vrouw en vertrok. Indra, die vanaf grote hoogte toekeek, zag hoe Ahalya alleen in de ashram achterbleef en voelde de begeerte voor haar in zich opkomen. Hij besloot zijn magische krachten te gebruiken om zich in Gautama te veranderen en ging naar Ahalya toe om haar te verleiden. Ahalya, die dacht dat haar man was teruggekomen, gaf toe.

Toen Gautama terugkwam van zijn tocht en Ahalya met een vreemde man zag, ontstak hij in woede. Hij begreep niet dat Ahalya bedrogen was door Indra en vervloekte zijn vrouw. Terwijl het voor Ahalya ook zo pijnlijk was te beseffen dat ze niet alleen bedrogen maar ook misbruikt was, door een godheid dan nog wel. Maar wat haar misschien nog wel het meest raakte was het feit dat haar man zijn vertrouwen in haar verloren had.

‘Vanaf nu word jij een zoutpilaar...’ riep hij, haar man, Gautama, in volle colère.

En het gebeurde.

Later, toen Rama in zijn jonge dagen samen met zijn broer Lakshmana en hun wijze leraar Vishamrita op weg

*was naar het rijk van Janaka om daar de boog op te tillen en zo de hand van Sita te verwerven, kwamen ze langs een dorp dat volledig verlaten was. De huizen waren verzakt en het dorpsplein was overwoekerd met struiken en planten. In het midden van al dat groen stond een grijze pilaar.*

*‘Wat is hier gebeurd?’ vroeg Rama.*

*‘Dit is de plek waar Ahalya, de vrouw van Gautama, zich heeft laten bedriegen door Indra,’ antwoordde Vishamrita. Hij legde uit dat Indra zich had omgetoverd zodat hij eruitzag als Gautama, en dat hij op die manier Ahalya had verleid. Toen Gautama (die niet doorhad dat Indra zijn vrouw bedrogen had) ontdekte dat Ahalya met de god verdwenen was, werd hij zo boos dat hij een vloek over haar uitsprak. Zo werd Ahalya in een zoutpilaar veranderd.*

*Rama liep naar de pilaar toe en raakte hem aan, eerst met zijn hand, daarna met zijn beide armen. Hij omhelsde en streelde het gesteente alsof het zijn moeder was en gaf het al zijn liefde, zoals hij al zijn liefde ook aan zijn moeder gegeven had. Een wonder gebeurde. De pilaar werd zacht en begon te spreken:*

*‘Dank je wel Rama,’ zei Ahalya, en ze zakte voor zijn voeten neer. ‘Dankzij jou heb ik mijn leven weer terug. Overal waar jij komt, breng jij geluk. Hetzelfde geluk wens ik jou toe. Jij bent de koning van het universum.’ Ze was zo dankbaar dat ze begon te zingen en te dansen. Ze zong en danste voor Rama en de rest van het hele universum:*

*‘Ik ben zo dankbaar voor jou  
Koning van het universum  
Om me te raken met het bewustzijn  
Spirit van je voeten,  
Het sprankelende bewustzijn,  
waar zoveel goden naar verlangen  
Het is vreemd Rama*

*Hoe jij iedereen betoverd en verrukt  
Gewoon als mens  
Je brengt geluk overal  
Zonder ergens te wandelen.'*

**Uit: *Wat ik je nooit kon vertellen***



DEEL 1

# Trauma vanuit westers perspectief





## HOOFDSTUK 1

# Wat is trauma?

**E**en trauma, wat is dat eigenlijk? Iedereen kent het woord, en in het dagelijks leven kom je het ook overal tegen. Een mislukte presentatie op het werk bestempelen we als een ‘traumatische ervaring’. Een puber wiens relatie is verbroken zegt dat hij een ‘trauma’ heeft opgelopen. Roddelbladen schrijven over beroemdheden die een ‘traumatische periode’ in hun carrière doormaken. De trauma’s waarover ik in dit boek schrijf, omvatten echter meer dan dat.

### **Psychisch letsel**

Het woord ‘trauma’ verwees in de klassieke westerse geneeskunde oorspronkelijk alleen naar lichamelijk letsel. Wanneer het lichaam een beschadiging had opgelopen, zoals een gebroken been, een flinke snijwond of een hersenbeschadiging, sprak men van ‘trauma’. Pas later is men het begrip ook in de psychologie gaan gebruiken. Daar verwijst de term naar de psychische schade die is ontstaan door een gebeurtenis van buitenaf en waarvan men (nog) niet goed hersteld is.

Belangrijk in deze definitie zijn de woorden ‘van buitenaf’. Een