

“ Porges is een wetenschapper en de polyvagaaltheorie is een theorie en geen therapievorm. ”

Oké, dat is mijn mening en beleving van Stephen Porges. De rode draad van het boek is: sociale betrokkenheid, gezondheid en veiligheid, en wat er gebeurt als daar niet aan voldaan wordt.

Waarom is dit boek en deze theorie een waardevolle aanvulling op de haptonomie? De haptonomie heeft het over verbinding maken en in contact zijn. Hoe dit gebeurt, wat dit verhindert en hoe je zelf in het leven staat, daar gaat het over bij de PVT. Oogcontact, de prosodie van je stem en de voorwaarden van een veilige

ruimte zijn momenten die Porges noemt. Verder is het in mijn ogen heel essentieel dat Porges met zijn wetenschap over het autonome zenuwstelsel een belangrijke bijdrage levert aan een verklaringsmodel voor ons gedrag, wat er nodig is voor veiligheid en geborgenheid. Daar geeft hij nog een paar voorbeelden van waar je eens rustig over kunt reflecteren. Het lezen van het boek geeft je veel handvaten ter onderbouwing en verklaring, alsook de mogelijkheid tot een verrijken van de kijk op de haptonomie. Veel leesgenot!



Stephen Porges

correspondentie: nolkiel@hotmail.com

Over de auteur

Stephen Porges is als professor psychiatrie verbonden aan de universiteit van North Carolina. Hij publiceerde ruim 300 artikelen en drie boeken. Dit alles gerelateerd aan de ontwikkeling van en de praktische toepassing rond de polyvagaal theorie, waarover hij voordrachten houdt over de hele wereld. Gehuwd met Sue Carter professor biologie - verbonden aan de universiteit van Indiana-, die de betekenis van het hormoon oxytocine bestudeert. Voor meer informatie: www.stephenporges.com.

Porges: 'Met dit boek hoop ik duidelijk te maken dat een gevoel van veiligheid cruciaal is voor genezingsprocessen. Vanuit polyvagaal perspectief is een ontbrekend gevoel van basale veiligheid het onderliggende element bij uitstek dat via zowel biologische als gedragsmatige wegen leidt tot psychische aandoeningen en lichamelijke ziekten.'

De kabbala en de Apocalyps als inspiratiebron voor de haptonomie oftewel: de weg terug naar de oorspronkelijke vierdeling van het lichaam.

Wim Laumans



Inleiding

Omdat in de Griekse filosofie de geest belangrijker wordt geacht dan het lichaam treffen we bij Plato een driedeling van het 'lichaam' aan. Bij de Joodse filosofie daarentegen zien we een vierdeling van het lichaam omdat het lichaam daar als onontbeerlijk wordt gezien en als het huis van de geest wordt beschouwd. Wordt bij de Griekse filosofie de seksua-

liteit als onzuiver gezien, bij de Joodse filosofie wordt de seksualiteit niet veronachtzaamt. Zowel in de Kabbala als in de Apocalyps is het lichaam het vertrekpunt en is de ziel gekoppeld aan het lichaam. Omdat de haptonomie ook het lichaam als vertrekpunt heeft ligt het voor de hand de stap van een driedeling naar een vierdeling te overwegen.

1. De driedeling volgens Plato

De haptonomie gaat uit van de driedeling van het lichaam volgens Plato. Eigenlijk een driedeling van de ziel omdat het gaat over de geestelijke vermogens die eigen zijn aan de ziel. Achtereenvolgens in het hoofd, de logos, het denken. In de borst, de thymos, de wil en in de buik, de epitimos, het gevoel. Door de introductie van het begrip basis breidde Frans Veldman de driedeling praktisch uit tot een vierdeling van het lichaam zonder dit theoretisch ook te doen. Zie FV 'Haptonomie' p 423: De basis- het bekken- van de mens vormt een schaalvormige kom, geschraagd door de benen, waarbinnen het lichaamszwaartepunt is gefundeerd. Omdat presentie iets is van de hele mens en niet alleen te maken heeft met de positie van de basis moeten we ook de relatie met de positie van de andere lichaamsdelen in acht nemen. De relatie tussen de thoraxlijn en de basislijn heb ik aangegeven in het artikel 'De Thymos als intermediair' in HC 2015-3.

Uit de driedeling van Plato blijkt de overwaardering van het geestelijke en de onderwaardering van het lichamelijke. De haptonomische benadering start juist vanuit het lichaam en wel vanuit de basis als fundament van de mens. (zie: 'L en L' p 445). Het overgaan naar een vierdeling is dus een logische stap.

2. De driedeling volgens Steiner

Ook Steiner (de grondlegger van de antroposofie) kent een driedeling van het lichaam met een groot verschil met de haptonomie. De functie van het voelen wordt verplaatst naar het hart en de functie van willen naar de buik met het stofwisselings-ledematenstelsel gekoppeld aan de willekeurige spieren, die het handelen uitvoeren.

Voor wie zich hier verder in wil verdiepen verwijs ik naar de boekjes 'Het lichaam als instrument van de ziel' van Walther Bühler en 'Al het goede komt in drieën' van Henk Verhoog. Een overzicht van de driedeling zie hiernaast:

Schedelholte	Zintuigzenuwstelsel	denken	Star/rust	Vrijkomend van de stof= geest
Borstholte	Ritmische stelsels Ademhaling en bloedsomloop	Voelen, Raken in het gemoed	Pendelend tussen lust en onlust	Gewaarworden van het voelen
buikholte	Stofwisseling en ledematenstelsel	Willen; Spieren nodig om wil in daden om te zetten	Beweeglijkheid en beweging	Gebonden aan de stof

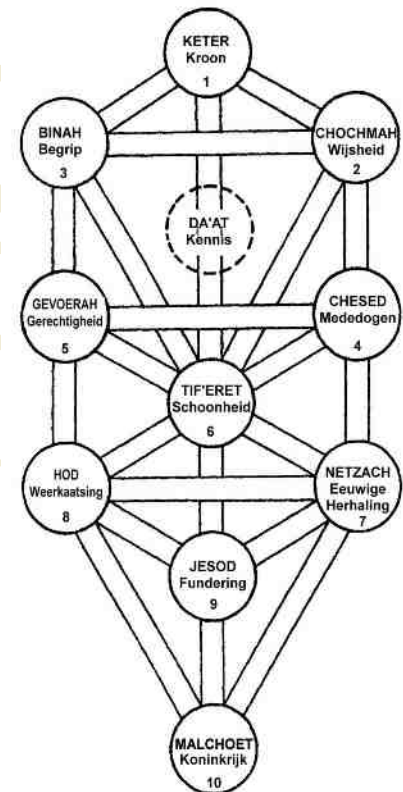
3. De kabbala als inspiratiebron

Het is ongelooflijk hoe actueel de kennis is die de kabbala (= overgedragen kennis) eeuwenlang mondeling heeft overgedragen en die uiteindelijk pas in de middeleeuwen op schrift is gesteld. De kabbala betekent letterlijk ontvangst en gaat ervan uit dat er een oerkennis bestaat over God, de schepping en over het functioneren van mensen (Trouw 2-4-2019).

In het Joods Historisch Museum is er een Kabbala tentoonstelling van 29 maart tot en met 25 augustus 2019. In de Trouw van 2 april 2019 heeft Marijke Laurensen een uitgebreid artikel aan gewijd met de titel: Doorgeven van oeroude kennis. Zij schrijft: De belangrijkste grondlegger van de leer, Isaac Luria (1534-1572) zegt 'Het basisidee van zijn theorie is dat de schepping niet iets is wat in een verleden gebeurde en indertijd af was en wat we daarna met z'n allen hebben verpest. Nee, in de kabbalistische scheppingsmythe heeft aan het begin van het scheppingsproces een oerramp, een soort oerknal, plaatsgevonden waardoor alles uit balans is geraakt en 'de vaten' met het goddelijk licht erin 'gebroken' zijn. Volgens Luria is de mens op aarde om met zijn levenshandelingen bij te dragen aan het herstel van de gebroken schepping. De schepping is dus een voortdurend proces waar we nog altijd middenin zitten en waarin alles, iedere handeling en intentie, met elkaar verbonden is en invloed heeft, positief of negatief.

3.1 De levensboom

De levensboom bestaat uit 3 zuilen. Zie figuur 1.



Figuur 1. De Levensboom

Charles Poncé stelt op p.127: Volgens algemene kabbalistische opvattingen is de middenzuil de boom des levens en vormen de beide andere zuilen tezamen de 'boom van kennis van goed en kwaad'. De middenzuil bestaat uit 4 sefirot en de zijzuilen, links en rechts, ieder uit 3 sefirot. Dus samen 10 sefirot. De sefirot zijn de goddelijke eigenschappen die ieder mens meekrijgt om te kunnen werken aan het herstel van de schepping. Via de zijzuilen, de boom van kennis van goed en kwaad, komen de tegenstellingen in beeld. De linker zijzuil vertegenwoordigt de vrouwelijke, beperkende eigenschappen en de rechter zijzuil de mannelijke, verruimende eigenschap-

pen. De bedoeling is dat deze eigenschappen op de middenzuil, de boom des levens in balans komen.

De 4 sefirot op de middenzuil staan ook voor de vier werelden of te wel de 4 graden van bewustzijn. De bovenste 3 graden van bewustzijn duiden op de geestelijke vermogens en staan voor de verschillende zielen, terwijl de laagste graad van bewustzijn het lichaamsbewustzijn betreft.

Het grote verschil tussen het Joodse denken en het Griekse denken is dat bij het Joodse denken de waardering van het lichaam het uitgangspunt is en met deze waardering de bewustwording van de seksualiteit en daarmee het belang van de ander in het leven duidelijk is. Dit benadrukt de eenheid van denken, willen, voelen en handelen.

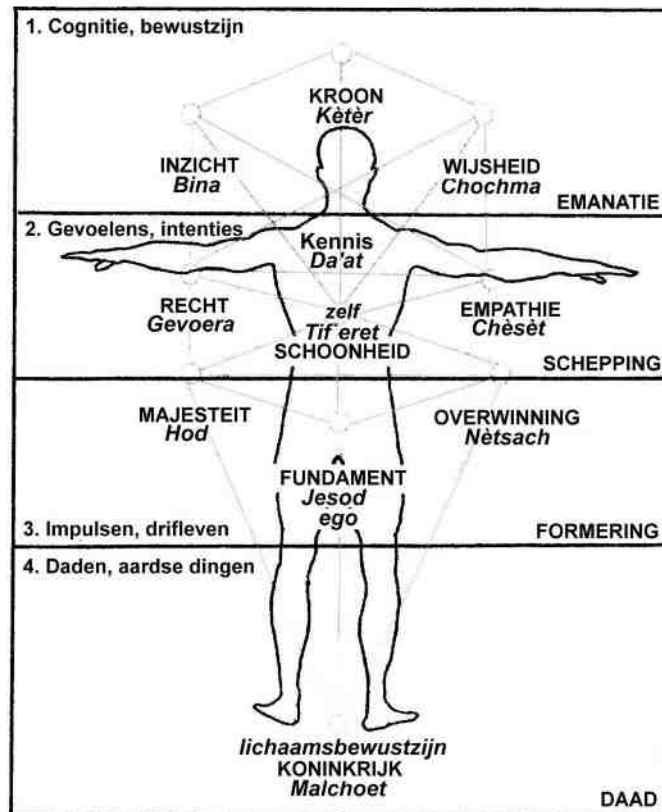
3.2 De vierdeling in de kabbala

Deze vierdeling vinden we terug in de verdeling van het lichaam van Adam Kadmon. Zie figuur 2.

Als u iets wilt maken begint het met het tevoorschijn komen van een idee, een plan (atsiloet= emanatie), vervolgens bekijkt u welke materialen daarvoor geschikt zijn en welke niet (beria=scheiden, scheppen), dan hoe we daaraan vorm kunnen geven (jetsira=formeren) om uiteindelijk uit te komen bij het maken (assija=daad). Het komt dus neer op het planmatig werken dat nodig is om een proces te begeleiden. Dit geestelijk proces dat voorafgaat aan de daad, het handelen. Het zijn de geestelijke vermogens van denken, willen en voelen die alle drie nodig zijn om het handelen te bepalen. (zie tabel hieronder)

Door de overwinningen van Alexander de Grote (356 v Chr.– 323 v Chr.) ontstond het contact tussen de oosterse en de

Figuur 2



westerse filosofieën en werd het westen door het oosten beïnvloed en omgekeerd het oosten door het westen. Deze beïnvloeding vinden we terug in de Apocalyps van de Johannesopenbaring.

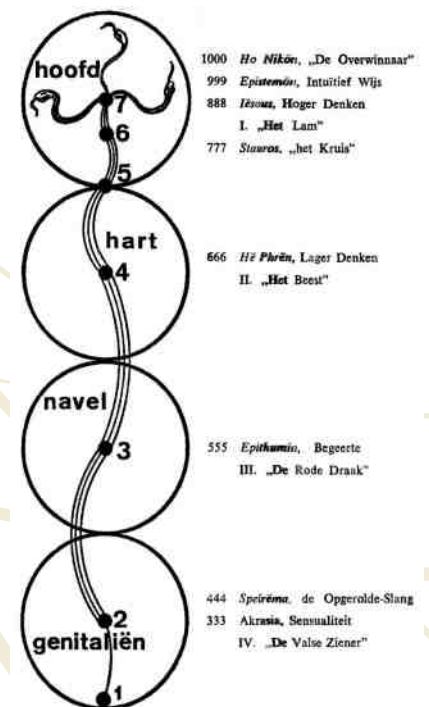
4. De vierdeling in de Apocalyps

Deze beschrijven de levenscentra.

De somatische afdelingen zijn:

1. Het hoofd, of hersenen, is het orgaan van het Nous of hoger denken
2. De streek van het hart, inbegrepen al de organen boven het middenrif, is de zetel van het lager denken (phren, of thumos), de psychische natuur inbegrepen.
3. De streek rondom de navel is het centrum van de begeerte (epithumia), de emoties, begeerten en hartstochten inbegrepen.
4. Het centrum van de voortplanting is de zetel van de levendige krachten op het laagste bestaansgebied.

Dit centrum wordt door veel oude schrijvers niet vermeld, zoals Plato (JMP, A O, p 19/20). Zie tekening van de gnostische, verborgen kaart met vermelding van de Chakra's hieronder:



Werelden:	Vermogens:	bewustzijn
Atsiloet= emanatie	denken	Nesjema= geest
Beria= scheiden	willen	Roeach= adem
Jetsira= formering	voelen	Nèfesj= zelfbewustzijn
Assija= daad	handelen	Lichaam, lichaamsbewustzijn

De Gnostische, Verborgen Kaart in de Apocalyps

4.1 De relatie tot de Chakra's

Er zijn twee structuren van zenuwweefsel: het cerebrospinale, dat uit de hersenen en het ruggenmerg bestaat; en het sympathische of ganglionaire systeem. Deze systemen zijn schijnbaar verschillend toch zijn ze in hun vertakkingen innig met elkaar verbonden. Het sympathische systeem bestaat uit een reeks van afzonderlijke zenuwcentra of ganglia ter weerszijden van de wervelkolom vanaf het hoofd tot het staartbeen. (JMP, A O, p20)

De zeven belangrijkste Ganglia

De ganglia bevinden zich in het lichaam en bieden een mogelijkheid de Chakral-eer in overeenstemming te brengen met de haptonomie.

5. Conclusie

De voordelen van de vierdeling boven de driedeling van het lichaam zijn:

1. Het bekken als fundament van het lichaam overeenkomstig de ideeën van Frans Veldman;
2. Een aparte plaats voor de voortplantingsorganen, erkenning van het belang van de seksualiteit;
3. De eenheid van denken, willen, voelen en handelen, omdat het uiteindelijk om het handelen gaat;
4. Het lichaam als huis van de geest omdat zonder lichaam de geest niet kan bestaan.

Het model in overzicht:

hoofd	zenuwstelsel	denken	geest
thorax	ademhaling en bloedsomloop	willen	geest
buik	spijsvertering	voelen	geest
Bekken/basis	geslachtsorganen en de extremiteiten	handelen	lichaam

Volgens mij ligt de weg terug naar de oorspronkelijke vierdeling van het lichaam voor de hand en zijn de kabbala en de Apocalyps een inspiratiebron voor de haptonomie.

Voor een actuele filosofie van het handelen, zie Hannah Arendt 'De menselijke conditie'.

Literatuurlijst:

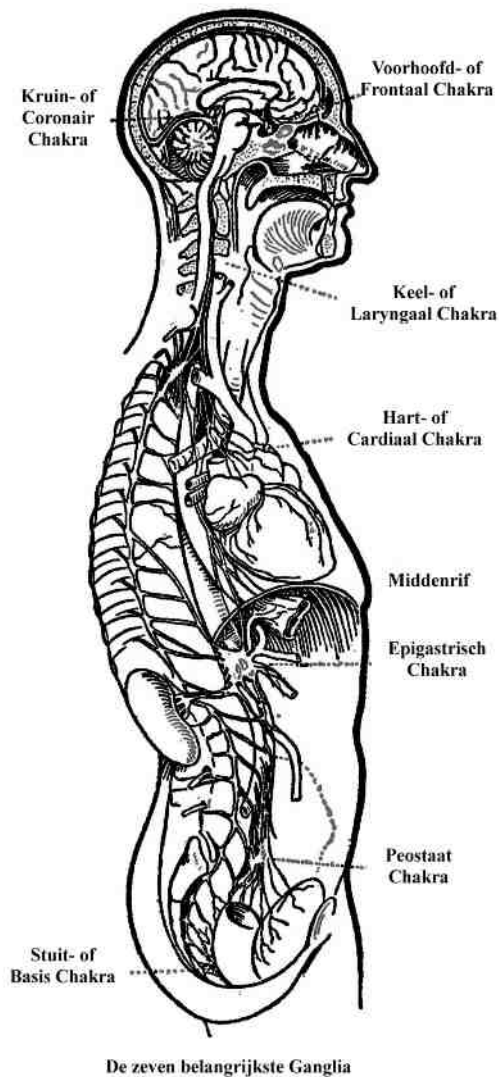
Artikelen:

Laumans, Wim, *De thymos als intermediair*, HC 2015-3.

Laurense, Marijke, *Doorgeven van oer oude kennis*, Trouw dinsdag 2 april 2019

Boeken:

Arendt, Hannah, *De menselijke conditie*, uitgeverij Boom Amsterdam 2e druk 2017



Box-Thijs, Vera, *De klassieke Kabbalah*, uitgeverij Ankh-Hermes Deventer 2001
 Bühler, Walther, *Het lichaam als instrument van de ziel*, uitgeverij Christofo Zeist 2e druk 1989

Loopik, Marcus van, *Kabbala als levenskunst*, uitg. Skandalon Middelburg 2018
 Poncé, Charles, *Kabbalah*, uitgeverij Ankh-Hermes Deventer, 6e druk 2002
 Pryse, James M., *Apocalypse ontsluit*, uitgeverij Schors Amsterdam 1992
 Veldman, Frans, *Haptonomie*, uitgeverij Bijleveld Utrecht 1988

Veldman, Frans, *Levenslust en Levenskunst*, uitg. Van der Veer Blaricum 2007
 Verhoog, Henk, *Al het goede komt in drieën (het principe van de driedigheids in het werk van Rudolf Steiner)*, uitgeverij Nearchus Assen 2010

Correspondentie:
 wim.laumans@freeler.nl