



Ingrid van Dijk heeft een praktijk als coach en trainer. Ze richt zich op mensen die verlangen naar vrijheid, bezieling en balans in hun leven. Ze werkt met stilte, mindfulness, het ritme van de seizoenen en de natuur als spiegel.

De praktijk van Nazeema Adams

Mijn ontmoeting met Nazeema Adams vindt half maart plaats tegen een bijzondere achtergrond: op de eerste dag dat er maatregelen zijn afgekondigd om een te snelle verspreiding van het coronavirus in Nederland te voorkomen. De meeste mensen werken thuis en de scholen en openbare gelegenheden zijn dicht. De avond ervoor hebben we overlegd of we het gesprek wel door moeten laten gaan. Nazeema is net een week terug uit Zuid-Afrika en nodigt me, achteraf gezien beiden misschien nog te weinig doordrongen van de noodzaak van de nieuwe maatregelen, bij haar thuis uit.



'binnen de Ubuntu-filosofie ben je onderdeel van een gemeenschap, help je elkaar en zorg je voor elkaar'

Om niet in de paniek mee te gaan die heerst en haar kalmte te bewaren, schermt Nazeema zich nu liever af door zo min mogelijk naar de televisie te kijken. 'Ik heb net ook nog even gelezen in een boek van Joseph Goldstein, want ik merkte dat ik erg bezig was met het komende gesprek. Wanneer ik iets van hem of Thich Nhat Hanh lees, word ik me bewust van mijn lichaam en kom ik weer terug in dit moment. Dat helpt me om me los te maken van allerlei gedachten.' Terugkeren naar de directe ervaring in het hier en nu is misschien wel de kern van het werk van Nazeema.

Ze werkt parttime als verpleegkundige en behandelaar in de psychiatrie en verslavingszorg. Daarnaast heeft ze sinds mei 2017 een praktijk voor rebalancing, mindfulness en systemisch werken in Houten. Ze ziet veel mensen die relatio-

nele problemen ervaren, bijvoorbeeld op hun werk, in hun huwelijk, na een scheiding of na het overlijden van een dierbare. 'Wanneer mensen bij me komen, begin ik altijd met een bodyscan en nodig ik hen uit om op te merken wat er in hun lichaam gaande is. De meeste mensen zijn geneigd om eventuele spanning of pijn te negeren maar ik vraag hen om er juist met hun aandacht naar toe te gaan en het helemaal te voelen. Samen zoomen we erop in en tot hun eigen verbazing ervaart dan iedereen ruimte. Zo begin ik iedere sessie feitelijk in het hier en nu, maar natuurlijk is er ook altijd een relatie met het verleden. Ik leg dan uit hoe gedragspatronen die opgebouwd zijn in de jeugd nog doorwerken in het heden en ik help hen die te herkennen en dan te weten: 'dit is oud'. Wanneer ze zich realiseren dat ze niet zo hoeven te reageren, kunnen ze ook gaan experimenteren met ander gedrag en werken aan het verbeteren van hun relaties. Uiteindelijk gaat het er steeds



om dat de mensen zichzelf beter leren begrijpen, echt voelen wat er in hen omgaat en zichzelf helemaal accepteren zoals ze zijn, ondanks dat ze anders zijn dan anderen. Zo beschouwd zijn veiligheid, bewustwording en acceptatie wel kernwoorden in mijn werk.'

De thema's 'veiligheid' en 'anders zijn dan anderen' vormen ook een rode draad in het leven van Nazeema zelf. 'Ik ben geboren in Zuid-Afrika en heb dertig jaar onder het apartheidregime geleefd, waarin veel geweld door de politie werd uitgeoefend. Zo heb ik als kind gezien dat er mensen doodgeschoten werden en meegemaakt dat de buurt waar ik woonde onder dwang ontruimd werd omdat het een gebied voor blanken werd. Ik heb daardoor veel trauma's opgelopen. Toen ik in 1994 naar Nederland kwam, heb ik me ook lang onveilig gevoeld omdat ik als Zuid-Afrikaanse zo anders ben. Het was voor mij een heuse cultuurschok. Ik ben opgegroeid met het Ubuntu-concept, waarin je onderdeel bent van een gemeenschap, je elkaar helpt en voor elkaar zorgt. Je bent samen één. Hier in Nederland staat het individu centraal en kijkt men minder naar elkaar om. Iedereen leeft zijn eigen leven en heeft een strakke agenda waarin alles verloopt via afspraken en er geen ruimte is voor spontane bezoeken. Een voorbeeld: wanneer mijn kinderen vriendjes te spelen hadden dan was het niet meer dan logisch dat die 's avonds ook aan tafel schoven, maar als mijn kinderen ergens speelden, werden ze om half zes naar huis gestuurd. Ik begreep er niets van.'

Ook de voor mij vanzelfsprekende spiritualiteit miste ik. Toen een vader van een van de kinderen op school was overleden, vertelde ik over een mooie plek waar hij nu was. Gelijk de volgende dag werd ik door een moeder gevraagd om niet meer dat soort onzin te vertellen. Ik heb me hierdoor vaak eenzaam en verdrietig gevoeld. De eerste tijd heb ik gelukkig veel steun gehad aan de expatgroep waar ik lid van ben. Het voelde als een lotgenotengroep waarin we elkaar begrepen.'

Zelf is ze een lange ontwikkelingsweg gegaan. 'Jaren geleden heb ik al psychotherapie gevolgd en veel over mijn trauma's geleerd. Maar toen mijn zoon naar de middelbare school ging, kreeg hij behoorlijke problemen en in therapie bleek dat hij veel van mijn pijn had overgenomen. Dat was voor mij het startsein om echt met mijn eigen pijn aan de slag te gaan. Op een beurs maakte ik kennis met rebalancing. Hierdoor geïnspireerd volgde ik een zomerworkshop waarin ik contact kon



Nazeema Adams 'vroeger wilde ik mensen helpen, nu ben ik mét ze'

maken met het gekwetste kind in mij en ervoer hoe het is om echt te voelen in plaats van vooral na te denken over wat er met me gebeurd was. Voor mijn eigen proces ben ik toen de opleiding Rebalancing gaan volgen. Tijdens deze opleiding werd ik weer geconfronteerd met mijn anders-zijn doordat ik als enige apartheid had meegemaakt en me in allerlei oefensituaties onveilig voelde. Gelukkig kwam ik door de fysieke aanraking ook bij mijn diepste angsten en kon ik ervaren dat we allemaal verbonden zijn, iedereen, van alle kleuren en culturen. Door de oefencliënten ontdekte ik dat ik mensen kan helpen zich te verbinden met zichzelf én hun pijn, zodat ze weer heel worden. Toen wist ik dat ik hiermee verder wilde.

Met rebalancing in combinatie met psychosynthese, mindfulness en systemisch werken, ben ik zelf meer gegrond en heb ik een hele gereedschapskist om met mensen te werken. Vroeger wilde ik mensen helpen, nu ben ik mét ze. We zijn gelijkwaardig. En omdat ik zelf zo goed weet hoe het is om in een andere cultuur opgegroeid te zijn, houd ik rekening met de achtergrond van de ander: waar kom je vandaan, wat zijn jouw gewoonten, wat heb je meegekregen? Ik heb daarin een open houding en houd mijn oordeel terug. Ik ben altijd op zoek naar verbinding. Steeds gaat het over: 'Jij mag er zijn. Jij bent oké'. En in dat contact realiseer ik me telkens weer: 'Ik ben ook oké'. Mijn werk voedt me en geeft me zin in het leven. Het brengt me *peace*.' Ze straalt en ik neem afscheid van een bezielde en wijze vrouw, die mindful-zijn werkelijk belichaamt. ■

Meer informatie: www.nazeema-adams.nl