

Holding Space

met Christian Pankhurst

*De intelligentie
van het hart*



Christian Pankhurst won in 2008 het programma 'Britains Next Top Coach'. Hij werkte als chiropractor al met groepen, door vijf of zes mensen tegelijk in één ruimte te behandelen. Nu focust hij op de krachtige energie van gedeelde open aandacht in een groep. Hierdoor kunnen deelnemers de weg terugvinden naar meer authenticiteit en intimiteit.

Tekst **Maartje van Hooft** | Foto's **Christian Pankhurst / HeartIQ**



Yoga betekent 'verbinden': verbinden met jezelf, maar ook met anderen. De kwaliteit van de verbinding die je maakt met jezelf bepaalt de kwaliteit van de verbindingen die je aangaat met anderen, en vice versa. Vanuit dit gegeven geeft Christian Pankhurst trainingen waarin je ervaart hoe anderen jou kunnen helpen om te groeien, maar ook hoe jij hierbij een steun kunt zijn voor een ander. Zijn trainingsmethode heet Heart-IQ. Pankhurst biedt handvatten voor persoonlijke groei, maar ziet zijn werk ook als een voorbeeld voor hoe we met elkaar een voedende gemeenschap kunnen vormen. Een belangrijk aspect in zijn groepswork is dat iedereen actief meedoet, door met open aandacht aanwezig te zijn bij wat er gebeurt in de

groep. Daarbij gebruikt Christian de term *Holding Space* . Dit begrip, gedefinieerd door Heather Plett, wordt veel gebruikt in de context van persoonlijke groei en communicatie. Ik vraag Christian:

Hoe zou jij *Holding Space* definiëren?

Holding Space is voor mij de training die iemand moet doen om volledig aanwezig en ontspannen te kunnen zijn, om een ander volledige aandacht te kunnen geven. Het is de kwaliteit van aanwezigheid, er echt bij zijn. Dat vraagt een diepe ontspanning en ook verbinding met je lichaamsgevoel. *Holding Space* heeft de insteek: Kunnen we van onszelf houden in de aanwezigheid van een ander? Kunnen we in verbinding zijn met onze goddelijkheid, met een ►

diepe ontspanning, met onze goedheid? En als je die interne verbinding voelt, een intimiteit met jezelf, dan zie je van daaruit ook die ander. Het is dus niet een penetrerende, maar eerder een ontvangende aandacht.'

Hoe breng je mensen naar deze open aanwezigheid?

'Praktisch doen we altijd een soort "opwarming" om mensen ontvankelijk te maken voor elkaars aanwezigheid. Omdat het groepswerk intens is, geven we ook voorbereidende trainingen, zoals een online 90-dagen *challenge* waarin je leert om bewust zo te communiceren dat je ruimte biedt om ervaringen te delen en te ontvangen. En ook leer je hoe je emotionele hygiëne in praktijk brengt, hoe je verantwoordelijk blijft voor je eigen ervaring. Deze voorbereidende training is een voorwaarde om aan de groepstrainingen te kunnen deelnemen.'

Hoe waarborg je in de groep de veiligheid van deelnemers?

'Het werken met de krachtige energie van een groep is een uitdaging voor je zenuwstelsel. Het is daarom niet geschikt voor mensen die wiebelig zijn, of actief trauma ervaren. Doorverwijzen is dan een manier om de veiligheid te waarborgen. Een andere vorm van veiligheid is om mensen eerst de voorbereidende cursus te laten doen.'

Wat als mensen door de groepsenergie emotioneel worden opgezweept?

'Als iemand vanuit de groepsenergie in beweging komt, of van daaruit een soort impuls of versterking

van emoties ervaart, dan voel je in je lijf dat het niet "klopt". Als begeleider benoem ik dat dan, en zet het proces stil. Maar iedereen in de groep kan dat aangeven. Dan gaan we onderzoeken wat er in dat moment gebeurt. Je leert om interne signalen te herkennen en te volgen, en deze signalen serieus te nemen. Er is dus geen druk om over die signalen heen te stappen, ook niet in een groepsproces.'

Kun je een voorbeeld geven van het proceswerk dat jullie doen?

'Bijvoorbeeld iemand die het gevoel heeft dat hij als het ware verdoofd is voor de eigen rauwe kracht, misschien door schaamte rond het uitdrukken van boosheid. Deze persoon komt dan in het midden van de groep, gaat met de aandacht naar binnen en volgt de fysieke signalen. Dan kan hij op een soort wegversperring stuiten, een onvermogen om bij zijn krachtige energie te komen. In de groepscirkel eromheen zijn er altijd mensen die wel dat interne vuur kunnen voelen, wel in contact zijn met die krachtige energie. Die kunnen dan bij de vraagsteller komen staan, als rolmodel functioneren en de ander helpen te voelen hoe het is om contact te maken met dit interne vuur. Omdat het ervaringsgericht is, ontstaat er direct een nieuwe *imprint*, dus een uitbreiding van de eigen mogelijkheden. Op deze manier werken met groepen geeft daarmee een



Meer informatie:
heartiq.org

GROEPSWERK EN GROEIVERSNELING

Nadat Christian Pankhurst in 2004 zijn werk als chiropractor opgaf om op een dieper niveau met mensen te kunnen werken, heeft hij veel gereisd en zelf trainingen gevolgd. In 2006 had hij een ervaring die zijn leven veranderde: hij ontdekte dat als mensen bij elkaar zijn en zich focussen op wat ze werkelijk voelen – en niet op de verhalen daarover – zich een sterk veld van aanwezigheid vormt, waarin de in de groep aanwezige informatie en intelligentie voelbaar worden. Christian, de oprichter van de Heart IQ-academy, is afkomstig uit het Verenigd Koninkrijk. Hij heeft zich gevestigd in Nederland, in Hemrik, Friesland, waar hij samen met anderen werkt en woont op de prachtige trainingslocatie New Eden.



groeiversnelling. Je kunt potentieel aanraken, waar een individu veel minder snel bij kan komen.'

Is de interne ervaring volgen, erbij blijven, makkelijker voor geoefende yogi's?

'Ik zie zeker een relatie tussen Heart-IQ en yoga, maar ik zou je vraag vanuit een andere kant willen beantwoorden. Als je kijkt naar persoonlijke ontwikkeling dan kun je daarin de insteek maken vanuit een therapeutisch proces, of vanuit een yogisch proces. Mensen komen soms binnen met emotionele pijn en triggering etcetera. Werken aan het reguleren van het zenuwstelsel, het voelen van veiligheid in zichzelf, het landen in zichzelf, is dan een therapeutische insteek. Die is belangrijk omdat mensen nu eenmaal verwondingen met zich

meedragen. Als je alleen op deze therapeutische aspecten blijft focussen, kan het zijn dat je blijft haken, en niet verder komt op je weg van ontwaken en groeien. Het proces van ontwaken zou ik een expansie van je emotionele en energetische bandbreedte noemen, waarin je essentie zich kan openen. En dat is een yogisch proces.

Het yogische proces gebeurt als we onze pijn omarmen en transformeren tot kunst. Waar het niet gaat om analyseren of psychologiseren, maar om het gebruikmaken van onze gebrokenheid om een enorme oogst te creëren, er goud uit te delven. Wij doen dus geen yoga als specifieke techniek. Maar als de intentie niet zozeer is om te "fixen", maar om te groeien, onszelf uit te breiden naar alles wat we zijn, dan zie ik dat als een yogische insteek. De yoga als een filosofische visie van waaruit je naar iemands heelheid kijkt. En ook als een visie op ons volledige spectrum van ervaren, de verschillende dimensies van zijn. Als deze twee insteken bij elkaar komen, de therapeutische en de yogische, dan kan de magie ontstaan.'

'Bij alles wat je doet is de belangrijkste vraag: opent dit je en brengt het je vreugde? En zelfs het toelaten van pijn kan op een bepaald niveau vreugde geven, de vreugde van het kunnen loslaten. Brengt iets je naar meer levendigheid? Als je dit volgt, doe je de dingen die op dit moment bij jou passen.' 🌱

'Kunnen we van onszelf houden in de aanwezigheid van een ander?'

