

Annet van Laar

VAN BINNEN WEET JE ALLES
Handboek voor lichaamswijsheid



INHOUD

Dankwoord 7

Woord vooraf 9

Aanbeveling Ad Stemerding 13

Inleiding 15

1 Je lichaam functioneert als een drie-eenheid 19

2 Je lichaam toont jouw eigen stijl 53

3 Je lichaam herbergt al je kwaliteiten 103

4 Het lichaam getuigt van je levensthema's 145

5 Je lichaam geeft feedback 179

6 Je lichaam wijst de weg naar vrijheid 217

7 Naar de essentie: slotbeschouwing, samenvattingen en essenties 269

Begrippenlijst 291

Uitgebreide inhoudsopgave 295

Over de auteur 304

INLEIDING

'Het lichaam kan niet liegen. Ik bedoel, dat je in je denken kan liegen. Je kunt met je woorden liegen, je kunt zelfs tegen jezelf liegen, maar het lichaam kan zich er niet mee verbinden. Het werkt gewoon niet mee. Dat laatste is eerder een instrument om een diagnose te stellen en om uit te vinden hoe het met iemand gesteld is. Ook al doe je het tegendeel van wat je werkelijk voelt - zoals lachen, wanneer je verdrietig bent - dit werkt niet lang. Het lichaam doet niet mee. Je kunt het even doen, maar na verloop van tijd loop je vast. Een mens moet voelen, om een letsel te genezen.'

Ruth Meyer (dans- en bewegingstherapeut)

Dit boek is geschreven vanuit mijn respect voor de wijsheid en schoonheid van het lichaam. Het schone en wonderlijke is dat ieders lichaam uniek is in zijn eigenheid; een karakteristieke uitdrukking van een samenspel van krachten. Dat lijkt een doel te hebben: zichzelf te realiseren. Achter elke lichaamsexpressie gaat een verhaal schuil. Schoonheid zie je bijvoorbeeld bij iemand die straalt of iets intens beleeft. Dat kun je bij de ander horen, voelen en zien, proeven en ruiken: schoonheid raakt alle zintuigen.

Het lichaam huisvest alle kwaliteiten om te leven, te werken, te communiceren en te helen. Het lichaam dient de mens ook in alle lagen van zijn functioneren: in handelen, voelen, denken en bewustzijn. Het lichaam is zowel de woonplaats als het voertuig van ziel en geest.

Het lichaam geeft tevens richting aan: via zijn feedbackmechanisme. Elk lichaam is van nature dynamisch en verandert steeds. Door bewust in het moment te luisteren, krijg je via je lichaam informatie over wat wijs is om te doen of te laten. Dat inzicht vraagt om beantwoording, anders ontstaat er onrust, verwarring of verstarring. Daarentegen reageert het lichaam onmiddellijk in de vorm van ontspanning en rust als de opgeslagen richting past bij moment en plaats.

Tegenstrijdigheid in gedrag werkt ondermijnend op de levenskracht: het ene denken of voelen en het andere doen. Daardoor ontstaan conflictsituaties in de mens en dat roept bijvoorbeeld verwarring op in zijn contact met de buitenwereld.

Het herkennen van wat in essentie werkelijk bij je past, is als het ware een draad waarlangs de levensloop zijn bestemming vindt. Ieder mens is op zijn eigen manier onderhevig aan dit proces, op weg naar vrijheid en balans in lichaam, ziel en geest. Elk transformatieproces voltrekt zich zowel op fysiek als op emotioneel en mentaal niveau. Die niveaus werken altijd samen, als een geheel van hoofd, hart en buik. Door met je aandacht in je hele lichaam aanwezig te zijn, zijn hoofd (het fysieke centrum van het denken), hart (het fysieke centrum van het voelen) en buik (het fysieke centrum van het doen) onderling in contact, maar niet altijd in balans. Alle drie aspecten dienen aangesproken te worden om tot (zelf)realisering te komen. Ook in organisaties zie je dat het van belang is dat handelen, voelen en denken in evenwicht met elkaar zijn.

Kennis van de ondeelbare eenheid van lichaam, ziel en geest, van wat gezond bewegen, ademen en met aandacht aan het werk zijn is, van de lichaamstaal, van het oorspronkelijke potentieel aan kwaliteiten en hoe deze te activeren, van het belang van heldere en duidelijke communicatie, is voor mij een betrouwbaar en vreugdevol basisinstrument gebleken in het werken met mensen. Kortom, hoe kun je er zo volledig mogelijk zijn, met het gereedschap dat je in huis hebt?

Het werkmodel dat ik in dit boek beschrijf is geïnspireerd (en persoonlijk ingekleurd) door eeuwenoude ervaringswetenschappen van de Traditional Chinese Medicine en de Ayurveda. Deze oude wetenschappen lijken steeds meer bevestigd te worden door nieuwe inzichten uit de kwantumfysica (in het Westen met onderzoekers als Hawking, Capra en Lipton), stromingen in de psychologie (zoals Maslow), de antropologie (Rolando Torro) en hedendaagse stromingen als de Diamond Approach van A. H. Almaas. De laatste stroming heeft mij zeer geïnspireerd omdat het werk van A. H. Almaas een synthese en begrip van inzichten heeft ontwikkeld uit authentieke spirituele tradities en hedendaagse psychologische stromingen. Mijn grote

inspiratiebron voor mijn werk en voor het schrijven van dit boek is Ad Stemerding. Hij was een van de eersten in Nederland die de samenhang van lichaam en geest ontwikkelde binnen een Energetische Psychologie. Alle genoemde stromingen geven de ziel, te definiëren als iemands wezenskern of essentie, een plaats in hun model. De mens is in een voortdurend proces van veranderen en bewegen op weg naar wie hij in potentie is. Het functioneren vanuit een totaliteit, vanuit de drie-eenheid van handelen, voelen en denken, in lichaam, ziel en geest is een centraal begrip bij het ontdekken van die potentie.

Dit boek heb ik mede geschreven omdat ik steeds vaker de vraag kreeg van cursisten om op te schrijven hoe de signalen van het lichaam en de betekenis ervan snel en trefzeker kunnen worden waargenomen. Dat het schrijven van zo'n boek een uitdaging zou worden, wist ik van tevoren, juist omdat het lichaam de expressie is van zijn ondeelbare eenheid. Die eenheid van lichaam, ziel en geest werkt als een hologram. Alle facetten komen in elk deeltje van je lichaam op een andere manier aan de orde. Elke keer vind je hetzelfde gegeven vanuit een ander perspectief terug, ook in dit boek. De eenheid in lichaam, ziel en geest kun je weliswaar onderverdelen in elementen, om ze stuk voor stuk te leren onderzoeken, maar de eenheid werkt als een reeks samenhangende structuren. Het waarnemen van die werking doet een beroep op zowel een analytische kijk als op een totaalindruk, waarbij al je zintuigen zijn betrokken. Het vraagt van een begeleider zowel gericht focussen als openstaan voor de levenskracht en de lichaamswijsheid van jezelf en de ander. Zonder vooroordeel en zonder pretentie het bij voorbaat te weten.

De toepassing van mijn kennis levert waarneembare resultaten op. De theorie en het gedachtegoed heb ik in de praktijk uitgewerkt. Ik pretendeer dan ook geen complete wetenschappelijke onderbouwing te geven. Ik ben geïnteresseerd in wat bij herhaling werkt, wat mensen in een dynamische beweging brengt die hun energie geeft en in contact brengt met zichzelf. Dit boek is bestemd voor professionals die met hart en ziel werken in de gezondheidszorg, in het bedrijfsleven en in het onderwijs, en voor ieder

die nieuwsgierig is naar de eigen lichaamswijsheid en haar schat aan vitale kwaliteiten.

Ik heb opgeschreven wat ik persoonlijk heb ervaren en in een context geplaatst, voor zover mijn begrip nu reikt. De werkelijkheid is echter altijd anders en omvangrijker dan in woorden vastgelegd kan worden.

Praktijk en theorie worden voortdurend met elkaar verbonden. Illustraties dienen ter ondersteuning en visualiseren de tekst. Ieder hoofdstuk heeft de volgende structuur:

- Inleiding
- Uit de praktijk (praktijkvoorbeeld)
- Hoe het werkt (theorie)
- Uit de praktijk nader bekeken (analyse van het praktijkvoorbeeld)
- Ervaar zelf (oefeningen en toepassing)

Tot slot nog een aanbeveling: ik nodig je van harte uit om tijdens het lezen bij je eigen ervaring van dat moment te blijven, in contact met je lichaams-sensaties, je ademhaling en je energie in het algemeen. Neem jouw fysieke antwoord op wat je leest waar, direct en puur.

1 JE LICHAAM FUNCTIONEERT ALS EEN DRIE-EENHEID

Hij, die met zijn handen werkt,

is een arbeider

Hij, die met zijn handen en zijn hoofd werkt

is een vakman

Hij, die met zijn handen, hoofd en hart werkt

is een kunstenaar

Franciscus van Assisi

INLEIDING

Hoe kun je vanuit je innerlijke wijsheid, die verbonden is met je levenskracht, zinvol richting geven aan je leven? Met andere woorden: wanneer ben je levenskunstenaar? Stel dat je vervoermiddel een schip is en jij bent de kapitein, dan weet je hoe je schip functioneert en hoe je omgaat met de krachten van de omgeving, de wind en het water. Je weet ook welke koers je wilt varen en hoe je die moet aanhouden. Elk deel van je schip komt van pas en draagt bij aan het benutten en trotseren van de krachten van water en wind.

In het lichaam hebben ziel en geest hun eigen woonplek. Voor geestelijke activiteiten is je hoofd nodig. Voor je zielservaringen houd je je hart open en bij je lichamelijke activiteiten hoort een stevig buikgevoel. 'Goed in je vel zitten' kan omschreven worden als weten dat je de juiste koers vaart (hoofd), vanuit vreugde en voldoening (hart) en met het leveren van de juiste inspanning (buik). Inspiratie, levensvreugde en kracht wonen in je lichaam. Het is een vitale en zinderende totaalervaring, in het moment.

In dit hoofdstuk wordt het lichaam als voertuig beschreven, wie je van nature bent en hoe je persoonlijkheid geworden is, dus hoe je gevormd bent. Die

persoonlijke vorming kan de actuele en reële werkelijkheid vervormen. Bij het adequaat en fris op de werkelijkheid reageren is je hele lichaam betrokken. Je hebt ook je hele lichaam nodig om een 'wijs' antwoord te kunnen geven. Als je je lichaamssignalen (her)kent, kun je nagaan door welke bril je kijkt: heb je een oude bril op of kijk je onbevangen naar je omgeving? In dit hoofdstuk wordt ook aangetoond dat je niet anders kunt dan reageren en resoneren als een eenheid. Je lichaam zal direct laten weten of je in of uit de pas loopt. De afzonderlijke functies van hoofd, hart en buik worden in paragraaf 1.3 verduidelijkt. Helderheid over de functies en kwaliteiten van denken, voelen en handelen krijg je door de bijbehorende plekken in het lichaam te kennen, te verkennen en te beleven. De uiteenlopende kwaliteiten van hoofd, hart en buik worden toegankelijker. Soms zeggen mensen te voelen, terwijl ze feitelijk denken. Dat komt doordat de toegang naar het hart dan meestal voor een deel is geblokkeerd.

1.1 HET LICHAAM ALS UITDRUKKING VAN ZIEL EN GEEST

Johns conflict tussen lichaam, ziel en geest

Uit de praktijk

John, een manager van een groot bedrijf is door zijn baas naar huis gestuurd. Hij heeft last van concentratieproblemen, slapeloosheid, somberte en geheugenverlies. Jarenlang heeft hij vol passie voor het bedrijf gewerkt, met groot succes. En nu is het op, vooral omdat het financieel slecht gaat met het bedrijf en hij er met al zijn inzet weinig aan kan veranderen. Hij blijft in dezelfde gedachtecirkels ronddraaien.

Ik merk op dat zijn ademhaling hoog en oppervlakkig is en nauwelijks volume heeft. Zodra 'bijkomen thuis' ter sprake komt, verweert hij zich. John voelt zich onvoldoende gewaardeerd in wat hij allemaal voor het bedrijf heeft gedaan. Bij doorvragen blijkt dat hij zich vanuit een groot verantwoordelijkheidsgevoel in zijn werk heeft vastgebeten. Van een privéleven is nauwelijks sprake geweest. Eigenlijk wil hij niets liever dan zich nog meer inzetten voor zijn werk. Maar hij wordt geconfronteerd met de rekening: delen van hem komen tekort en het lichaam meldt dat.

Plichtsbesef heeft de plaats ingenomen van zijn oorspronkelijke passie en jaagt hem richting burn-out. Hij ziet er 'leeg' uit. Deze man staat op een kruispunt: is hij bereid zijn lichaamssignalen en de consequenties daarvan serieus te nemen of wil hij zo snel mogelijk weer de oude draad oppakken?

Hoe het werkt

Een stralend mens is aantrekkelijk, daar wil je graag bij in de buurt zijn. Iemand die je ervaart als een 'warme' persoonlijkheid kan je blij maken. In iemands stem kan vreugde doorklinken en vitaliteit kun je zien in iemands lichaamstaal. Zijn of haar ogen kunnen plotseling de aandacht trekken; de levendigheid, de dynamiek bevalt je. Dit wordt wel 'spirit' genoemd. Het heeft te maken met wat oorspronkelijk is, wat doorklinkt naar buiten.

Deze laatste zin doet de vraag rijzen: wat is oorspronkelijk en wat niet? Kun je dat scheiden? Het woord 'oorspronkelijk' verwijst naar iets dat er altijd al was. Dat iets laat zich nauwelijks beïnvloeden door situaties van buitenaf. Het is wezenlijk, authentiek en eigen. En het is totaal onafhankelijk van anderen. Maar het valt anderen wel op. Anderen horen, voelen en zien het onmiddellijk. Ik reken dit tot het domein van de ziel, waarbij ik de ziel omschrijf als wezenskern. Je kunt zeggen dat die kern vooral bij je binnenkant hoort. Je wezenskern hoeft niets te doen om zich waar te maken of te bewijzen: hij *is* er gewoon.

Je wezenskern is zich op de een of andere manier bewust van wat je als mens hier op aarde komt doen. Die kern geeft zin en reden aan het bestaan. Hij vormt daardoor ook de bron van inspiratie en creativiteit. Dat is vooral te merken aan inzicht verschaffende ervaringen die je levensloop grondig kunnen beïnvloeden. Of aan wendingen in je leven waar je geen vat op lijkt te hebben. Of je het nu wilt of niet, soms gaat je leven een kant op die je niet kunt sturen met je ratio.

Is er dan iets in de mens dat niet oorspronkelijk is, kun je je afvragen. In wezen is alles oorspronkelijk, maar in de ontwikkeling van pasgeborene tot volwassene vormt zich jouw persoonlijkheid. En die persoonlijkheid is een mix van je oorspronkelijke natuur, je essentie (ziel) en hoe je gevormd bent (geest). Met 'geest' bedoel ik in dit verband vooral je psychische, dat wil zeg-

gen je niet-lichamelijke capaciteiten, dat zijn je emoties en gedachten. Denk daarbij aan termen als 'vlug van geest', 'droefgeestig', 'hoe groter geest, hoe groter beest', enzovoort. Vooral de geest laat zich zien als je persoonlijkheid. Die persoonlijkheid is bij uitstek een doener. Hij is meestal erg druk met de buitenwereld en is daarom onderhevig aan allerlei tegenstrijdige gedachten en emoties, intenties en stemmingen als reactie op de talloze dagelijkse gebeurtenissen. 'Het is een gek die zijn geest uitlaat', 'het staat mij helder voor de geest' en 'een gezonde geest in een gezond lichaam' zijn gezegden over uiteenlopende verschijningsvormen van de geest. Je geest kan alle kanten op, vooral als je druk bent. En als je druk bent, identificeert je persoonlijkheid zich vaak zo intens met beroep, gezin, en sociale status dat je binnenkant, je ware ik, uit het oog wordt verloren, of in ieder geval weinig aandacht krijgt. Het lichaam is de woonplaats van je persoonlijkheid. Zoals de buitenkant van een huis een eerste indruk geeft van de bewoners, zo geeft het lichaam een impressie van de persoonlijkheid en vice versa. Je lichaam drukt dat uit in de manier van bewegen, de stand van de ogen, de manier waarop je iemands hand schudt, enzovoort. Je lichaam voegt zich naadloos naar je persoonlijkheid. Die waarneming wordt gefilterd door je persoonlijke voorkeuren: door de gewoonten, normen en overtuigingen die je van je opvoeders hebt meegekregen. Je waarneming is daardoor gekleurd. Een extravert persoon kan een introvert iemand bijvoorbeeld al snel beoordelen als saai en duf. En andersom, een introvert persoon kan een extravert iemand bestempelen als aandachttrekkend en opdringerig. Beiden hebben geen idee van wat zich werkelijk afspeelt in de binnenwereld van de ander. Soms zijn je gedachten door ervaringen of normen en waarden van anderen zo sterk geïnternaliseerd, dat je lichaam precies uitvoert wat je gedachten voorschrijven. In die zin is het lichaam erg trouw. Celbioloog Bruce Lipton stelt dat onze gedachten rechtstreeks onze fysiologie beïnvloeden. Als je geleerd hebt dat slangen gevaarlijk zijn, vertonen je cellen reflexmatig een beschermende reactie als je een slang ziet. Terwijl die slang helemaal niet gevaarlijk hoeft te zijn.

Ik herinner me dat ik als kind met verwondering naar ratelslangen heb staan kijken. Ik wist toen nog niet dat je bang kon zijn voor deze dieren.

Later zag ik hoe mijn moeder angstig op een kunstslang reageerde, die mijn zusjes en ik op de keukenvloer hadden gelegd. Ik vond dat zo apart. Bij mijn weten was ze nooit gebeten door een slang. De slangen die ik had gezien, waren helemaal niet agressief. 'Hoe kun je daar dan bang voor zijn?' dacht ik.

Geïnternaliseerde beelden en gedachten hebben dus invloed op je biologisch functioneren. Ook al wist mijn moeder zeker dat de kunstslang niet gevaarlijk was, toch reageerde ze geschrokken. Haar lichaam was haar trouwe dienaar: binnen enkele seconden zat ze op het aanrecht.

Het is mogelijk je reacties op de omgeving bewust waar te nemen, te herkennen en te onderzoeken. Daardoor ben je in mindere mate overgeleverd aan je eigen beeldvorming of aan die van anderen. Maar dat gaat niet vanzelf. De joodse godsdienstfilosoof Martin Buber (1878-1965) verwoordde het aldus: 'Ondanks alle overeenkomsten heeft elke levenssituatie een nieuw gezicht, dat nog nooit eerder is geweest en nooit opnieuw zal komen. Het vraagt een reactie van jou, die niet op voorhand voor te bereiden is. *Het vraagt niets van wat al gebeurd is.* Het vraagt aanwezigheid, verantwoordelijkheid. Het vraagt JOU.'

Hoe bewuster je waarneemt, hoe makkelijker het wordt om na te gaan hoe je persoonlijke verleden een rol speelt in je actuele waarneming. Dan komt er ruimte in het contact om fris en onbevangen op de omgeving te reageren. Die openheid is direct voelbaar in de ontmoeting. Een waarneming van jezelf gaat samen met een fysieke, emotionele en mentale reactie. Ook de ander reageert daar onmiddellijk op. Soms is dat maar heel subtiel herkenbaar, maar altijd heb je invloed op je omgeving en omgekeerd. Vergelijk maar hoe je reageert als je een onbekende de hand schudt. Doe je dat ontspannen, fris en open, vanuit een drukte in je hoofd of vanuit een bepaald beeld over die persoon? En ga eens na hoe de ander in die situatie op jou reageert.

Daar waar een lichaamsuitdrukking vrij is van gefilterde waarneming en tegenstrijdige emoties en gedachten, breekt iets door van je essentie, van je oorspronkelijke natuur. En dat valt op. Het kan mensen ontroeren omdat hun hart geraakt wordt. En soms wekt het daardoor juist ook weerstand op, omdat mensen geconfronteerd kunnen worden met hun eigen hart en juist niet

geraakt willen worden. Het valt ook op omdat in onze westerse maatschappij vooral de persoonlijkheid in de vorm van de doener en de 'rationele denker' wordt aangesproken. Maar de mens is meer dan dat. Er is een dieper niveau van weten, dat ruimer is dan het rationele weten en waar een heel veld aan ervaringen ligt opgeslagen. Dat niveau van weten is opgeslagen in het geheugen van het hele lichaam. Maar dat geheugen is geen dode harde schijf. Het is een beweegkracht achter het denken, die als een rode draad alle dimensies van lichaam, ziel en geest verenigt. Het lichaam is van nature beziel.

'Jonge kinderen hebben het contact met dat geheugen nog volautomatisch. Zij hebben dat "buikgevoel" nog van nature. Dat zou niet "wijs" zijn, maar het is veel gefundeerder dan het logisch rationele en naar mijn overtuiging wel degelijk veel "wijzer". Negeer je het subtiele niveau van het weten van het lichaam, dan sla je een belangrijk terrein van kennis over.'
(Leijssen, 2008)

In contact met je binnenwereld kan dat geheugen aspecten van je oorspronkelijke zelf, je ware natuur laten ontwaken. Dat ontwaken dringt door alle dimensies van je bestaan heen: fysiek, sociaal en psychisch. En in het toelaten daarvan kun je herkennen waarmee je je hebt leren identificeren, omdat dat toen blijkbaar de meest voor de hand liggende keuze was. Dat bevrijdt, omdat door dit dis-identificeren energie vrijkomt die eerder vastzat.

Het vermogen om onbevangen waar te nemen, te voelen en te vertrouwen op de eigen waarneming is iets dat je jezelf weer kunt aanleren. Je kunt kiezen naar welke zender je wilt luisteren. Het lichaam is een antenne voor alle informatie, zowel fysieke als niet-fysieke (sferen, stemmingen en ingevingen), en reageert daarop. Denk maar aan huisdieren en kinderen die vooraf reageren op storm, onweer of aardbevingen. Zij bezitten een direct, instinctief en intuïtief weten.

Je lichaamssignalen heb je nodig om in contact te komen met essentiële boodschappen. Niet altijd worden die signalen als zodanig erkend en onderkend. Als je geleerd hebt je schrap te zetten, bijvoorbeeld uit angst voor

controleverlies, is de kans groot dat je (on)bewust steeds met die angst bezig bent. Je kunt stellen dat je voor een deel al bezet bent door die angst en dat kost veel energie. Er blijft weinig of geen ruimte of energie meer over om die andere lichaamssignalen op te vangen en te interpreteren.

Om het contact met de wijsheid van je lichaam te herstellen, zijn aandacht, mildheid, doorzettingsvermogen en vertrouwen nodig. Dat betekent dat je ook de minder prettige sensaties in jezelf zult ontmoeten. Dat zijn ingangen naar ingehouden oorspronkelijke krachten in jezelf. Die krachten hebben zich vervormd om je de kans te geven je te handhaven.

Lichaam, ziel en geest functioneren altijd als een eenheid, ook als je niet luistert naar je lichaamssignalen. Bovendien is het zo dat betekenissen van lichaamssignalen zich verrassend snel aandienen, mits je je daarvoor opent. Dan kunnen er oplossingen komen, inzichten die je niet had kunnen 'bedenken'. Ze dienen zich spontaan aan, als je daar de tijd en de ruimte voor neemt.

Johns conflict nader bekeken

Uit de praktijk

In het voorbeeld van John werd zijn lichaam opgejaagd, terwijl zijn hoofd vocht met een niet-aflatende, zich herhalende stroom van spinsels van zijn geest. Het gevoel de weg kwijt te zijn overheerste. Lichaam, ziel en geest zaten elkaar behoorlijk in de weg. De drie-eenheid van lichaam, ziel en geest, vertaald in handelen, voelen en denken is dan in conflict met zichzelf. Aan de buitenkant was misschien niet zoveel zichtbaar, maar van binnen gonsde het van de gedachten en tegenstrijdigheden tussen handelen, voelen en denken. Dit kan - zoals bij John - resulteren in onbegrepen verschijnselen zoals verhoogde bloeddruk, slapeloosheid, hartkloppingen en dergelijke. Het gedrag kan inconsistent zijn, zoals doorgaan met werken ondanks de protestsignalen van het lichaam. Wanneer deze situatie langer voortduurt, kunnen klachten verergeren en wordt het steeds lastiger om de betekenis van de signalen te 'lezen'.

Openstaan voor wat werkelijk waargenomen en ervaren wordt kan in eerste instantie zeer bedreigend zijn als een van de lichaamsdelen, bijvoorbeeld het hoofd, domineert. Meestal hebben mensen met een dreigende burn-out ner-

gens meer zin in en zijn ze moe en futloos. Kortom, hun bezieling, vitaliteit en helderheid staan op een heel laag pitje. Dan is het niet alleen lastig om lichaamssensaties serieus te nemen, het kan ook bijzonder confronterend zijn. Het lichaam smeekt in dat geval om liefdevolle aandacht en dat vergt een heroriëntatie in focus en het opgeven van de weerstand om te voelen.

Aandacht schenken aan je lichaamssensaties

Ervaar zelf

Openstaan voor je lichaamssensaties kan conflicterende bewegingen in jezelf voorkomen. De volgende oefening kun je zo vaak herhalen tot het een gewoonte is, om in contact te blijven met je lichaamssignalen.

- 1 Ga met je aandacht naar binnen.
- 2 Wat neem je waar in je lichaam? Bijvoorbeeld: 'koude tenen, pijn in de rug, of iets heel anders'. Je kunt kinesthetische gewaarwordingen zoals druk, temperatuur en innerlijke bewegingen waarnemen.
- 3 Adem diep door en merk op of er nog meer gewaarwordingen naar de oppervlakte komen. Welke zijn dat?
- 4 Heeft je lichaam behoefte aan iets, bijvoorbeeld zin om te bewegen?
- 5 Volg die behoefte als dat nu kan, of stel hem uit tot later.
- 6 Wat is ervoor nodig om deze te volgen?
- 7 Hoe is het om die behoefte, nu of later, te volgen? Wat merk je dan op? Wat brengt het je?

1.2 HOOFD, HART EN BUIK RESONEREN EN REAGEREN ALS EEN DRIE-EENHEID

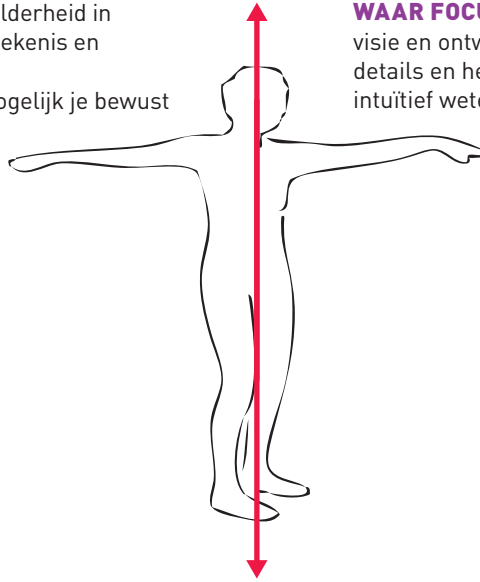
Rita is zichzelf sluipenderwijs kwijtgeraakt

Uit de praktijk

Rita, een vrouw van 45 jaar, is in coaching omdat ze niet meer weet wat ze wil en zich lusteloos voelt. Op een morgen komt ze briesend binnen: 'Wat heb ik mezelf in de loop van de jaren voor de gek gehouden! Door me voortdurend aan te passen aan de gewoonten van mijn man ben ik gaandeweg kwijtgeraakt

Hoofdzone

Geeft het vermogen om je op de toekomst te richten.
Genereert helderheid in innerlijke betekenis en samenhang.
Maakt het mogelijk je bewust te focussen.



HOOFDZONE: WAAR FOCUS IK OP?

visie en ontwikkeling
details en het grote geheel
intuïtief weten

Figuur 1.5 Contact met de mentale laag

De kwaliteit van het hoofd in zijn pure vorm is helderheid. Ergens je aandacht bij houden wordt vertaald met 'je hoofd erbij houden'. Je hoofd observeert, focust, abstraheert, interpreteert, onderzoekt en overziet. Het krijgt ingevingen en inzichten. Een inzicht komt anders tot stand dan een intuïtieve ingeving. Een intuïtieve ingeving ontstaat plotseling als een heldere inval over wat de volgende stap moet zijn. Het werkt als een lichtflits, als een innerlijk weten. Het zegt iets over de toekomst.

Een inzicht geeft overzicht: het begrijpen van de totale samenhang van iets waar je je op concentreert. Inzicht ontstaat vanuit de samenwerking van de linker- en de rechterhersenhelft, vanuit het samengaan van gericht observeren en het waarnemen van een totaalindruk.

4 JE LICHAAM GETUIGT VAN JE LEVENSTHEMA'S

Uitgesproken

*Praat met mij en doe dat
Honderduit, vertel me zwijgend
Waarover een leven gaat
Hoeveel tederheid er nodig is
En adem gulzig tot het eind*

*Spreek dit lichaam zonder
Een spoor van schroom, spreek
Het, spel het volledig uit
Laat me duizelen breng me
In totale ademnood geef je*

Eindelijk helemaal bloot

Marc Tristmans

INLEIDING

Ieder mens heeft een innerlijke drang naar zelfrealisering. Een natuurlijke persoonlijke groei is pas mogelijk als aan vier primaire levensbehoeften is voldaan (paragraaf 4.1). Dit natuurlijke proces van zelfverwerkelijking volgens Maslow komt overeen met de noodzaak van een te ontwikkelen fundament in de eerste vier vitale kwaliteiten (zie hoofdstuk 3), die werkzaam zijn in bepaalde levensgebieden. Paragraaf 4.2 geeft een overzicht van de specifieke gedragsthema's, fysieke en/of emotionele sensaties, oerthema's en kritische situaties die met die levensgebieden samenhangen. Iedere gebeurtenis heeft invloed op je energiehuishouding. Paragraaf 4.3 beschrijft

hoe de natuurlijke beweging van energie (polair van aard) plaatsvindt in de zones van *hoofd, hart en buik* en geeft aan wanneer er sprake is van een dynamische balans. Elke verstoring in die natuurlijke beweging van energie creëert disbalans in de zones van *hoofd, hart en buik* en in de levenscentra. Die toestand van 'uit de flow zijn' wordt beschreven in paragraaf 4.4. In paragraaf 4.5 komt de polaire reikwijdte van iedere vitale kwaliteit aan de orde. Door bewust gebruik te maken van die reikwijdte en deze te ervaren, kunnen fixaties in gedragspatronen worden opgeheven.

4.1 PERSOONLIJKE GROEI EN MASLOW

Doorploeteren

Uit de praktijk

Hans bekleedt ruim een jaar de functie van directeur van een bedrijf. Hij heeft op allerlei manieren geprobeerd zich aan te passen aan zijn werkomgeving. Zonder resultaat. Hij ploetert maar door, koste wat het kost. Op het moment dat hij helemaal eerlijk wordt over zijn weezin over zijn functie verschijnt een grote glimlach op zijn gezicht. Die blijft natuurlijk niet onopgemerkt. Waarom dan toch dat voegen en doorploeteren? Ik stel hem de vraag: 'Uit welke diepere motivatie komt de drang voort om in deze functie te blijven?' Het blijkt vermijding te zijn (angst voor geen inkomen en voor gezichtsverlies). Hans zit zo in de overlevingsdrive (wat in zijn geval niet nodig is, want hij heeft voldoende geld achter de hand) dat hij aan vervullende zingeving (passie in zijn leven) maar niet toekomt. Als dit reële besef tot hem doordringt, ontspant hij zichtbaar. Hij hakt de knoop door en neemt ontslag. Hij durft op dit besluit te vertrouwen, omdat het hem energie geeft. Na een half jaar vindt hij een nieuwe baan die hem meer op het lijf geschreven is.

Hoe het werkt

Groei en verandering zijn kenmerken van leven. Bij groei worden grenzen verlegd. Groei verbreedt je horizon, en dat heeft consequenties. De uitdrukkingen 'hoge bomen vangen veel wind' en 'het zijn sterke benen die de

weelde kunnen dragen' zijn hierop van toepassing, evenals de uitspraak van Lao Tse: 'Mensen volgen de weg van de aarde; de aarde volgt de weg van de hemel'. Als je groei toelaat, wordt de kracht van je wortels uitgedaagd. Een nieuwe stap in je ontwikkeling betekent dat een aantal basiselementen in je fundament wordt beproefd. Groei je door in je werk, dan rijzen vragen als: wat kan ik verdienen; zal ik me thuis voelen op die nieuwe werkplek; heb ik vertrouwen in mijn capaciteiten; ben ik sociaal genoeg in de omgang; zal ik erkend worden zoals ik ben? Maar ook word je uitgedaagd om verantwoordelijkheid te nemen voor wat je aangaat en helderheid te verschaffen over wie je bent, wat je wilt en wat je kunt. Wie je bent kun je niet afdwingen. Misschien is de belangrijkste les in de persoonlijke groei: je overgeven aan wie je van nature bent. Dat is loslaten van wie je dacht te moeten zijn en ruimte geven aan wat zich vanuit echtheid wil ontfouwen.

De Amerikaanse gedragswetenschapper Abraham Maslow (1908-1970) noemt dit de weg van zelfrealisering of zelfontwikkeling. Zijn model van de behoeftehiërarchie (zie figuur 4.1) toont aan dat de mens pas een logische natuurlijke persoonlijke groei doormaakt naar zelfrealisering als aan specifieke primaire behoeften is voldaan. Dit veelgebruikte model noem ik, omdat het overeenkomt met de natuurlijke opbouw in levensfuncties en vitale kwaliteiten van de eerste vier levenscentra (zie figuur 3.1).



Figuur 4.1 Behoeftehiërarchie van Maslow

5 JE LICHAAM GEEFT FEEDBACK

'Achter uw gedachten en gevoelens, mijn broeder, staat een machtige gebieder, een onbekende wijze. (...) In uw lijf woont hij, uw lijf is hij.'

Friedrich Nietzsche, in *Aldus sprak Zarathustra*

INLEIDING

Je lichaam geeft onmiddellijk feedback als je het daartoe uitnodigt. Van nature herken je lichaamssignalen eenvoudig met 'ja' of 'neen'. Dat zie je vooral aan de ongecensureerde onbevangenheid van kinderen. Als volwassene zie je lichaamssignalen snel over het hoofd: 'Zo eenvoudig kan het toch niet zijn?' of 'Het komt me even niet uit.' Je hebt domweg verleerd om er acht op te slaan, je bent verblind of bevangen door overtuigingen. Signalen van je lichaam die aangeven hoe het gewoon is, zonder voorwaarden, worden geblokkeerd door jouw overtuigingen over hoe dingen horen te zijn of hoe je zelf moet zijn, of hoe je je iets had voorgesteld. Het lichaam heeft geen boodschap aan wat 'hoort', 'moet' of 'rechtvaardig zou zijn'. Je lichaam weet wat wijs is in het moment. Het vraagt dat je pas op de plaats maakt om je lichaamssignalen te kunnen opvangen. Instinctief of intuïtief voel je vaak van tevoren al de consequenties van lichaamssignalen aan. Want als je bepaalde signalen serieus neemt, moet je de ene keer een pas terug doen, de andere keer juist een grote pas vooruit, en soms moet je zelfs een heel andere richting inslaan. In eerste instantie heb ik daar zelf niet altijd zin in. Toch ervaar ik het achteraf als bevrijdend om naar mijn lichaamswijsheid te luisteren, omdat ik dan veel minder energie verlies. En als ik tijdig luister en ernaar handel, ben ik vaak verwonderd over het gemak waarmee de dingen zich vanzelf voltrekken.

Het lichaam reageert en geeft altijd feedback, ook als je niet luistert of niet vriendelijk bent voor jezelf. Vooral de buitenwereld merkt dat op in de

vorm van zogenaamde blinde vlekken (zie paragraaf 5.4), gedrag dat voor jezelf onbewust is. Ik interpreteer de woorden van Nietzsche uit het citaat aan het begin van dit hoofdstuk als volgt: 'Waardeer wie je bent, sla acht op wie natuurlijke wijsheid in je, het voertuig daartoe is je lichaam.' Het lichaam is je bondgenoot en heeft contact met een innerlijke autoriteit dat je verstand te boven gaat.

Deze onderwerpen bespreek ik in dit hoofdstuk. Ik sluit af met een uitgebreid praktijkvoorbeeld van Frederique, een vrouw met burn-out; samen hebben we haar lichaamstaal gelezen en verkend op haar eigen lichaamswijsheid.

5.1 LUISTEREN NAAR DE STEM VAN JE LICHAAM

De antwoorden komen vanzelf naar boven

Uit de praktijk

.....

Een psycholoog die de postdoctorale scholing Lichaamsbewustzijn en -communicatie volgt, schrijft in haar verslag:

'Wat me het meest verraste, is de snelheid waarmee het lichaam spreekt en vooral ook dat je eigenlijk meteen weet dat het klopt. Het lichaam liegt inderdaad niet. Als je nieuwsgierig bent, jezelf en je lijf de ruimte geeft, valt er heel veel te ontdekken. Het bijzondere van het effect van de oefening 'Ervaar zelf: je vitale kwaliteiten verkennen'¹ is dat de antwoorden vanzelf naar boven komen. Toen ik mijzelf in de opleiding openstelde voor de kwaliteiten die ik in potentie schijn te hebben, kwamen vastgehouden krachten vrij die ik zelf eerder als spanning of leegte in mijn lichaam ervoer.

Ik ben zo enthousiast over deze methode, omdat ze heel goed werkt en toegankelijk is voor heel verschillende mensen. Ik heb op deze manier diverse mensen begeleid die nu echt klachtenvrij zijn. Laatst kwam een cliënte stralend binnen voor haar vijfde sessie. De vorige keer had ik met haar gewerkt aan de kwaliteiten liefde en erkenning. Het ging met name over de erkenning

1 Zie paragraaf 3.1.

die ze als kind wel en niet van haar vader kreeg. In de sessie voelde ze aan de ene kant zijn zorg voor haar en aan de andere kant voelde ze zich alleen staan. In haar beleving kwam er evenwicht; ze zag een wip die horizontaal bleef balanceren. De volgende week droomde ze erover. Ze nam de droom en de boodschap ervan ter harte. Haar ervaring vertelde ze in de vijfde sessie: "Ik droomde 's nachts over mijn vader. Ik zag hem vanaf een afstand. Ik heb het beeld aan mijn lichaam voorgelegd; er kwamen drie begrippen met korte zinnen in mij op:

- Vertrouwen: ik kan gerust naar mijn vader gaan.
- Ruimte: hij zal mij ruimte geven.
- Liefde: die heeft hij altijd voor mij gehad.

Ik ben toen naar mijn vader (89 jaar) gegaan, de ontmoeting verliep goed; hij was er heel blij mee. Mijn vader was ook gespannen, maar ik had hem van tevoren gezegd dat hij zich geen zorgen hoefde te maken. Ik had nog allerlei vragen over mijn jeugd en heb die met hem kunnen bespreken. Onder meer vroeg ik hoe ik als kind was. Vader heeft altijd gedacht: ze redt het wel. Ik was in zijn ogen altijd een goed kind. Ik gaf nooit problemen. Maar voor mij voelde het als overleven. Vader erkende dat dit zo was. Hij voelde zich wel schuldig, maar niet gekwetst. Vroeger werd tijdens het vieren van een kroonjaar altijd persoonlijk voor het jarige kind gebeden. Nu heeft vader weer persoonlijk met mij gebeden. Hij heeft heel goed naar mij geluisterd. Ik voelde dat er iets was weggenomen. Het erkennen van problemen geeft opluchting."

Hoe het werkt

Het lichaam geeft betekenisvolle informatie aan zijn bewoner. Het lichaam reageert op alles wat zich in jou en je omgeving afspeelt. Daarvan zijn talloze voorbeelden: de lippen op elkaar klemmen als je ergens geen trek in hebt, het hart dat sneller gaat kloppen als je verliefd bent, een zenuwachtig of onrustig gevoel als je aan een moeizaam gesprek met je werkgever denkt. Via het lichaam neem je waar. Het is van belang dat je deze gewaarwordingen in acht neemt om je van de betekenis ervan bewust te worden. Als je bijvoorbeeld steeds opnieuw hoofdpijn hebt of spanningen voelt op je werk, is dit een waarschuwingssignaal.