

Het wijze lichaam

TEKST: STERRE VAN LEER EN JANNEKE GIELES

Hoe kunnen we luisteren naar ons lijf als we voortdurend ons verstand achternalopen? Een pleidooi voor het voelen.



FOTO: JANA SABETH

Ooit was het leven simpel. Als baby wisten we precies waar we behoefte aan hadden. Bij honger huilden we en werden we gevoed. Waren we bang of onrustig, dan lieten we ons troosten tegen een warme schouder. Als we moe waren, vielen we in slaap. Misschien was het frustrerend dat onze ouders niet altijd meteen begrepen wat we bedoelden, maar we hadden in elk geval een volmaakt gevoel voor wat we nodig hadden. Lang voordat we leerden denken, konden we al voelen. Voelen is essentieel om te kunnen overleven. Maar in het volwassen leven heeft het verstand het meestal voor het zeggen. Dat is

handig bij het invullen van een belastingformulier of het kopen van een wasmachine. Maar het leidt er ook toe dat we onszelf voorbijrennen, dingen doen waarbij we ons niet echt prettig voelen en 's avonds naar bed gaan met een vaag gevoel van onvrede. Of erger: bij de dokter belanden met een burn-out of chronische nekpijn. 'Ik zit niet lekker in mijn vel,' zeggen we dan, alsof ons 'ik' iets heel anders is dan ons lichaam. Kennelijk beschouwen we ons lichaam als een gebruiksvoorwerp waar we in zitten, een machine die doorgaans prima loopt, maar ons op gezette tijden in de steek laat. En dan moet het defect aan dat ding snel verholpen worden, zodat het weer gewoon doet wat de bedoeling is.

ONDERDRUKTE EMOTIES

Wat is er met dat voelen gebeurd? Het zicht op onze emoties is vaak nogal vertroebeld, zegt de Amerikaanse psycholoog Ronald Frederick in zijn boek *Omarm je emoties. Zonder het door te hebben*, onderdrukken we vaak onze gevoelens. Komt er bijvoorbeeld verdriet op, dan gaan we allerlei dingen doen om dat weg te stoppen, zoals van onderwerp veranderen, wegstijven, afleiding zoeken in werk of sporten, onszelf opbeuren met shoppen of een reep chocola. En dat laat zijn sporen na in het lichaam.

'Op het werk of in de supermarkt kan het goed of nodig zijn om het verdriet niet direct toe te laten,' schrijft Frederick. 'Maar zulke afweerpatronen worden problematisch als je er niet van bewust bent. Vaak zijn ze zo gewoon geworden dat je ze vrijwel automatisch toepast. Je voelt je af en toe misschien ongemakkelijk of nerveus, maar hebt geen idee wat de onderliggende oorzaak is. Je bent dan bezig met weer rustig worden in plaats van te kijken naar wat je nu eigenlijk zo onrustig maakte. Nog vaker komt het voor dat mensen zo afgesloten zijn van zichzelf dat ze niet eens doorhebben dat ze zich niet optimaal voelen.' Terwijl goed voelen juist zo belangrijk is. Emoties zijn een

ingenieus signaleringssysteem van de natuur, in miljoenen jaren geëvolueerd om ons te helpen overleven. De hersenen scannen dagelijks een enorme stroom aan informatie, vergelijken die met eerdere ervaringen en zetten ons bewust en onbewust aan tot actie. Dat doen ze onder meer met emoties: die maken duidelijk dat er iets aan de hand is dat belangrijk is voor ons welzijn, en duwen ons in een bepaalde richting. Soms letterlijk, bijvoorbeeld wanneer we terugdeinzen voor een dikke spin, nog voordat we bewust doorhebben dat er een spin loopt.

Zo zet angst je aan om uit een situatie te ontsnappen, maakt blijheid dat je je openstelt, zorgt liefde ervoor dat je lichamelijk en emotioneel dicht bij een ander wilt zijn. Boosheid maakt dat je voor je behoeften opkomt, schuldgevoel zet aan om banden te herstellen. Verdriet dwingt tot stilstaan bij een verlies, steun zoeken en doen wat je op dat moment nodig hebt. Gevoelens werken dus als een kompas. Ze geven kleur aan het leven, maken duidelijk wat we écht willen en belangrijk vinden. Ze zeggen veel over wie we zijn als persoon: wat we prettig vinden, wat ons blij, kwaad of verdrietig maakt, waar ons hart sneller van gaat kloppen. De Amerikaanse neuropsycholoog Joseph Ledoux zegt het zo: 'Emoties bepalen je koers van moment tot moment, maar ze wijzen ook de weg voor lange termijn doelen.'

AANDACHT VOOR VAAGHEID

Dat gevoelens belangrijke inzichten kunnen geven, ontdekte ook de inmiddels overleden Amerikaanse filosoof en psycholoog Eugene Gendlin. Hij vroeg zich af waarom psychotherapie bij sommige mensen wel goed werkte, en bij anderen minder.

Op zoek naar een antwoord bekeek hij de ene na de andere opgenomen therapeutische sessie tot in de details. Na verloop van tijd zag hij steeds duidelijker dat het succes van de therapie niet zozeer

afhing van wat de therapeut deed, maar van iets wat de cliënt zelf deed.

De mensen die snel vooruitgingen in therapie, pauzeerden vaak. Ze konden midden in een zin stoppen om te voelen wat er in hen omging of te broeden op iets wat nog onduidelijk was, en probeerden daar woorden bij te vinden. Het begon meestal met een vaag, ongedefinieerd gevoel dat moeilijk te omschrijven was. Maar als de cliënt zich richtte op deze vage sensatie, en het aandacht en respect gaf, werd steeds duidelijker waar het gevoel naar verwees. Zo kregen ze nieuwe inzichten over zichzelf en openden zich onverwachte mogelijkheden. Wat deze cliënten deden, noemde Gendlin focusing: open aandacht geven aan iets wat je rechtstreeks ervaart, zonder woorden.

JACKPOT

Neem bijvoorbeeld even de tijd om aan een vriendschap te denken met iemand die je dierbaar is. Behalve gedachten geeft dat, waarschijnlijk ergens in het midden van je lichaam, ook een gevoel: een specifiek maar ongedefinieerd, allesomvattend gevoel over die vriendschap. En denk nu aan iemand met wie je juist moeite hebt. Dat geeft wederom een specifiek gevoel, maar anders dan het eerste.

Gendlin omschreef deze gevoelens als *felt senses*: *betekenissen* die we voelen in ons lichaam, en die een globale samenvatting zijn van ervaringen uit het verleden, het heden, die andere persoon, jullie relatie, lichamelijke ervaringen in verband met die persoon, en nog veel meer.

Wat Gendlin zag bij de succesvolle cliënten, vertaalde hij naar een aantal stappen. Zo konden cliënten die minder goed bij hun gevoel kwamen, dat wel leren (zie kader).

‘Ik zit niet lekker in mijn vel,’ zeggen we, alsof ons ‘ik’ iets heel anders is dan ons lichaam

Kort samengevat gaat het erom dat je de aandacht naar binnen richt en jezelf vragen stelt als: hoe gaat het met me? Wat heb ik nodig op dit moment? Wat doet deze situatie met mij?

Net zoals bij het denken aan die goede vriend en die persoon met wie je moeite hebt, zal je lichaam hierop reageren. Het is de kunst om bij dat gevoel te blijven, op een respectvolle en accepterende manier.

Want zodra je rationele verklaringen gaat geven, of oordelende gedachten krijgt (is dit gevoel wel terecht?), trekt het zich weer terug. Dan onderzoek je het voorzichtig door er een woord, beeld of associatie bij te zoeken. En zodra je een woord of beeld hebt gevonden dat de betekenis echt raakt, merk je dat meteen in je lichaam. Als een jackpot waarbij het geld begint te rollen. Er komt een verschuiving in wat je voelt, bijvoorbeeld in de vorm van opluchting, lachen of huilen.

KINDJE ACHTER GLAS

Door focusing kun je zelfinzichten krijgen die je met je verstand niet kunt bedenken. Dat ondervond de Vlaamse psychotherapeute en hoogleraar klinische psychologie Mia Leijssen aan den lijve toen ze een workshop focusing volgde bij Eugene Gendlin. Bij een demonstratiesessie mocht ze op het podium komen om zijn cliënt te zijn. Sinds de geboorte van haar dochter, drie jaar eerder, was ze moe en had ze depressieve gevoelens. Rationeel prima te verklaren: dat kwam natuurlijk door slaapgebrek en drukte.

‘Gendlin vroeg me wat ik in het centrum van mijn lichaam voelde. Tot mijn grote verrassing kromp er iets samen in mijn buik. “Een samenkrimpnde ervaring dus,” herhaalde Gendlin. Met die paar woorden hielp hij mij om mijn aandacht bij dat eerste vage gevoel te houden.’

Daarna, vervolgt Leijssen, kwamen er plots onverwachte beelden in haar op, zoals dat van haar pasgeboren baby die meteen na de bevalling werd weggedragen en uit haar zicht verdween nog voordat ze haar gehoord of aangeraakt had. En het beeld van zichzelf als een woedende leeuw die de dag erna achter glas een kindje zag liggen, met draden aan een machine verbonden, ver buiten haar bereik. 'Beelden die mijn verstand kennelijk helemaal uitgewist had, en die gepaard gingen met heftige emoties: de overweldigende pijn van het afstaan van mijn kind en de onbeheersbare kwaadheid bij het machteloos moeten toezien.' Haar lichaam, begrijpt ze nu, had de onverwerkte ervaringen opgeborgen en verwees ernaar in de vorm van vermoeidheid en somberheid. 'Tot dan toe was ik er niet in geslaagd om contact te maken met die diepere lagen van mijn beleving. Maar in de zorgzame aanwezigheid van Gendlin voelde mijn lichaam zich kennelijk zo veilig dat ik ingevroren ervaringen kon laten ontdooien. Alsof er een krachtcentrale opening en alle gevoelens weer voluit mochten stromen.' Sinds die ervaring is focusing een groot onderdeel van Leijssens eigen therapie en onderzoek.

ER KLOPT IETS NIET

De felt sense is niet precies hetzelfde als een emotie, hoewel het wel emoties kan omvatten, legt Leijssen uit. 'Bij de felt sense gaat het erom hoe een situatie of probleem resoneert in je lichaam. Als je partner vriendelijk naar je lacht bij het ontbijt, geeft dat een vrolijke resonantie. Een vervelende opmerking laat een onaangename resonantie achter. Je voelt het heel duidelijk als er plotseling een dier voor je auto opdoemt. Je eerste reflex is lichamelijke resonantie, pas daarna geef je woorden aan wat je voelt, zoals angst en schrik. De meeste ervaringen in ons dagelijks leven zijn meer sluipenderwijs, niet zo scherp als een dier voor je auto. Maar een permanente conflictsituatie gaat ook in je lichaam resoneren.'

Of het nu om emoties of felt senses gaat, de essentie is hetzelfde. We voelen ze in ons lichaam, in de vorm van energie, sensaties en lichamelijke reacties. Ze maken ons duidelijk dat er iets aan de hand is wat belangrijk kan zijn. En ze houden pas op met aandacht vragen als we ze opmerken en naar ze luisteren. Leijssen: 'Doe je dat niet, dan stapelen ze zich op, waardoor je lichaam meer en meer in een kramp komt. Door ze dagelijks te erkennen, zuiver je je lichaam ervan. Net als het vuil in je huis: het is makkelijker om elke dag even wat schoon te maken.'

Frederick omschrijft het treffend: 'Gevoelens zijn als een telefoon die blijft rinkelen totdat je hem opneemt. Ze blijven terugkomen, ze blijven aandacht vragen en willen dat er naar ze geluisterd wordt. Dat ligt nu eenmaal in de natuur van onze gevoelens. Soms komen ze op als een vage notie dat er iets niet klopt. Als piekeren of malen, kleine irritaties, onrust, zenuwachtigheid, of als depressieve klachten.' Bewust aandacht geven aan gevoelens kan grote effecten hebben. Wanneer Frederick zijn cliënten leerde om zich meer open te stellen voor hun emoties, daalde hun angstniveau. 'Ze liepen niet meer vast, maar kregen juist een nieuw gevoel van energie. Ze stonden in contact met wat ze écht wilden en konden dit ook uitdrukken, een waarheid waar ze niet meer aan twijfelden. En door zich uit te drukken en hun eigen stem te laten horen, verbeterden hun relaties.'

Ook focusing is bewezen effectief.

Hoe beter cliënten kunnen focussen, hoe meer ze hebben aan therapie, blijkt uit tientallen onderzoeken. Ook bij ouderen, mensen met gezondheidsproblemen, gevangenen en psychotische patiënten heeft het een positieve uitwerking. En misschien nog wel het belangrijkste: het is bewezen dat het een vaardigheid is die je kunt leren. //

Bronnen o.a.: A. Cornell, *The focusing technique: confirmatory knowing through the body*, Inner Knowing, Tarcher/Putnam,

1998 / M. Leijssen, *Leven vanuit liefde*, Lannoo, 2013 / R. Frederick, *Omarm je emoties*, Boom, 2014

ZO KOM JE WEER BIJ JE GEVOEL:

1 Breng de aandacht naar je lichaam. Eerst het hele lichaam, daarna het midden: keel, borstkas, maag, onderbuik. Misschien voel je meteen al iets, zoals een spanning in de buik die er eigenlijk al de hele dag zit. Je kunt ook een gevoel oproepen door jezelf te vragen: hoe gaat het met mijn leven? Wat is het belangrijkste wat me nu bezighoudt?

2 Blijf een poosje bij dit gevoel op een vriendelijke, accepterende manier. In plaats van het te analyseren, zeg je simpelweg: hallo, ik weet dat je er bent.

3 Laat een woord, zin of beeld opkomen vanuit dit gevoel. Het kan een eigenschap zijn, zoals strak, beklemmend, zwaar, springerig; maar ook een zin, of een beeld. Aan de reactie van je lichaam kun je voelen of deze woorden, zinnen of beelden passen. Als ze raak zijn, voel je dat in je lichaam. Als ze de plank misslaan, of als je rationeel of oordelend wordt, trekt het gevoel zich terug.

4 Blijf geduldig bij het gevoel, met een houding van interesse en nieuwsgierigheid. Bekijk het vanuit het perspectief van het gevoel zelf: 'het is bang' (of: 'een deel van mij is bang') in plaats van 'ik voel me niet op mijn gemak'.

5 Wanneer je eenmaal goed contact hebt met het gevoel, ontvouwt de betekenis zich steeds meer. Je kunt jezelf helpen met vragen als: wat is het dat het zo (bang, springerig, zwaar) maakt? Heeft het te maken met...? Wat heb ik op dit moment het meest nodig?

6 Blijf bij het gevoel totdat er iets voorbijkomt dat de betekenis echt raakt. Dat merk je aan een soort verschuiving in je lichaam, zoals een zucht van opluchting, meer ontspanning, lachen of huilen.

7 Erken het gevoel. Laat het weten dat je het hebt ontvangen en gehoord.

‘Gevoelens zijn als een telefoon die blijft rinkelen totdat je hem opneemt’

Uit: Psychologie Magazine, maart 2020.