



**Marlene van Lier** is holistisch psycholoog, met aandacht voor de mens als geheel: persoonlijk, fysiek, sociaal en spiritueel. Breed georiënteerd vanuit de cliëntgerichte benadering en existentieel welzijn, heeft ze specialisaties in de Zelfkennismethode, yoga en klassieke homeopathie. [www.libra-coaching.nl](http://www.libra-coaching.nl)



# Vriendschap sluiten met je lichaam

Het lichaam kan een bron van welbevinden, genot en wijsheid zijn, maar ook van pijn en schaamte. Als je klachten hebt waar je geen grip op krijgt, kan het moeilijk zijn deze te leren accepteren zoals ze zijn. Dat kan leiden tot gevoelens van wantrouwen, boosheid of frustratie ten aanzien van het lichaam. Door de stress die daarmee gepaard gaat, kunnen klachten verergeren en kan een vicieuze cirkel ontstaan. Hoe sluit je vriendschap met je lichaam, ook als het pijn doet en het je belemmert te leven zoals jij wilt?

**Op een dag verscheen** Cecile in mijn praktijk. Ze had in de afgelopen twee jaar zonder succes meerdere (psycho) therapeuten bezocht in verband met een onbestemd onrustig gevoel in haar lichaam, voorafgaand aan opvliegers. Het was een algeheel lichamelijk onbehagen, af en toe met hartkloppingen en misselijkheid en vooral met veel onrust. De klachten maakten haar erg van streek en ze piekerde voortdurend over wanneer ze er nu eens vanaf zou komen. Elke keer dat haar

klachten opspeelden, werd zij angstiger en nam het piekeren toe, waardoor het gevoel van onbehagen en onrust toenam evenals haar gevoel van machteloosheid dat ze maar niet van de klachten afkwam. Het maakte haar onzeker en beïnvloedde haar hele leven. Ze was ten einde raad.

**Dit is zomaar een** voorbeeld van een verhaal zoals ik regelmatig tegenkom in mijn praktijk. Doordat mensen als Cecile zich identificeren met hun klachten, wordt dit het centrum van hun aandacht en gaat hun leven om de klachten draaien. Sommige mensen gaan zichzelf vergelijken met wie ze waren en wat ze konden voordat ze klachten hadden. Voor hen vormen de klachten een verlies van identiteit, sociale rollen en levensdoel, waardoor gevoelens van rouw en verdriet op de voorgrond komen staan. Andere mensen denken dat zij iets verkeerd doen, of niet hard genoeg hun best doen waardoor de klachten niet overgaan of telkens terugkeren. Ik merk vaak dat deze mensen boos worden op zichzelf en hun klacht als een straf zien voor slecht gedrag. Zij worden vaak verbitterd, vijandig, streng en hard voor zichzelf en daarmee ook voor anderen.



**Hoe begrijpelijk het ook** is, deze reactie op chronische klachten helpt niet om ze eventueel te verminderen en nieuwe betekenis te vinden. Door identificatie met klachten zet iemand zichzelf vast en kan niet loslaten. Loslaten is nodig om verder te gaan en nieuwe kanten van jezelf te ontdekken, waarmee een nieuw gevoel van zingeving en voldoening gecreëerd kan worden.

**Maar hoe laat je** je identificatie los? Hiervoor bestaat een techniek die eigen is aan onze menselijke natuur, maar die we in de ratrace van het dagelijkse leven vergeten of verleerd zijn. De techniek wordt *focusing* genoemd en het goede nieuws is dat elke therapeut en cliënt dit kan leren. Psychotherapeut en onderzoeker Eugene Gendlin<sup>[1]</sup> heeft focusing in de jaren '70 van de vorige eeuw ontdekt en uitvoerig beschreven, maar ook in de millennia-oude oosterse meditatietechnieken<sup>[2]</sup> wordt gebruikgemaakt van het natuurlijke vermogen om te focussen. Focusing is compleet tegengesteld aan de normale gang van zaken in onze cultuur. Als je focusing leert, dan leer je *te zijn* met je eigen sensaties en gevoelens en je ontdekt dat ze je iets te zeggen hebben.<sup>[3]</sup> Je leert om dat wat je voelt te benaderen met onderzoekende nieuwsgierigheid, in plaats van gevangen te zitten in je gevoelens en van daaruit te reageren. Je ontdekt hoe je allerlei soorten innerlijke ervaringen in jezelf opneemt en accepteert, zonder de noodzaak om een kant te kiezen in een innerlijke oorlog waarin je sommige delen van jezelf als slecht bestempelt. Je leert om als Zelf aanwezig te zijn, te midden van al je verschillende sensaties en gevoelens, terwijl je gegrond, gecentreerd, kalm, nieuwsgierig en open aanwezig bent, een breed perspectief hebt en je kunt handelen op volwassen en gezonde manieren.

**Aanwezig zijn is de** natuurlijke staat van het Zelf, maar voor de meesten van ons geenszins gebruikelijk. Het vraagt oefening om weer in deze staat te kunnen geraken. Een heel simpele manier om dat te bereiken is door verandering van taalgebruik. In plaats van bijvoorbeeld te zeggen: *Ik heb pijn*, kun je zeggen: *Iets in mij ervaart pijn* of *Ik ervaar dat iets in mij pijn voelt*. Elk gevoel en elke ervaren emotie kan op een soortgelijke manier geherformuleerd worden. Zo doorbreek je je identificatie met de pijn of met welke andere sensatie of emotie dan ook waar jij je mee identificeert. Dan ontstaat er ruimte om dat *iets in jou* te observeren, om ernaast te zitten en het beter te leren kennen vanuit vriendelijke nieuwsgierigheid. Wat is dat voor iets dat pijn voelt? Wat is dat iets dat gespannen is, boos of in paniek is?

**In de kalme staat** van aanwezig zijn als Zelf, zul je ontdekken dat je vele innerlijke delen hebt, gedeeltelijke zelden, als aspecten van jezelf die tevergeefs proberen om jouw geblok-

doordat mensen zich identificeren met hun klachten, wordt dit het centrum van hun aandacht'

'je leert om dat wat je voelt te benaderen met onderzoekende nieuwsgierigheid'

keerde levenskracht voort te zetten. Vanuit de kalme staat van aanwezigheid kun je al deze delen horen zonder erover te oordelen en zonder direct te reageren. De staat van aanwezigheid is het fundament waarop je succesvol vriendschap kunt sluiten met je lichaam. Alleen vanuit deze staat kun je met al je innerlijke delen communiceren op een vriendelijke, respectvolle en onderzoekende manier.

**Een paar kenmerken van** dit nieuwe fundament zijn: Ik ben niet mijn lichaam, ik ben meer dan mijn lichaam; Ik kan me oké voelen, ook als mijn lichaam oncomfortabel is of lijdt; Mijn lichaam is niet mijn vijand.

**Om te leren focussen**, is het van belang te leren vertragen. Het lichaam is een heel capabele communicatiepartner als jij lang genoeg wacht om het te horen. Focussen is: ervaren wat je voelt en dan verschillende woorden uitproberen totdat je precies die woorden vindt die het beste passen. Je voelt vanzelf aan de reactie in je lichaam of de woorden kloppen of niet. Als de woorden kloppen, merk je een verandering in je lichaam of in je gevoel. Dit kan een soort opluchting zijn, iets dat loskomt of ruimte geeft. Als je eenmaal de boodschap hebt begrepen en er is ruimte ontstaan, dan volgt de rest vanzelf. Je weet dan spontaan wat de beste actie is die je wilt ondernemen of op welke manier je de wijsheid van de boodschap wilt integreren in je leven. Zo kun je vriendschap sluiten met je lichaam, zonder dat de problemen zich daarvoor hoeven op te lossen. En ontwikkel je stap voor stap, gecentreerd in de kalme aanwezigheid van het Zelf, nieuwe betekenis en verbinding. ■

### Meer lezen over focussen?

In het Vakblad zijn hier in 2014 en 2021 artikelen over verschenen. Voor abonnees toegankelijk na inloggen bij [www.vnig.nl](http://www.vnig.nl):

- Smits, E. *Liefdevol naar jezelf luisteren*. Vakblad voor de Natuurgeneeskundige, 2014(1). <https://www.vnig.nl/liefdevol-naar-jezelf-luisteren.html>
- van der Heide, N. *Onvoorwaardelijk luisteren naar je lichaam*. Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg, 2021(1). <https://www.vnig.nl/onvoorwaardelijk-luisteren-naar-je-lichaam.html>

### Bronvermelding:

1. Eugene T. Gendlin. *Focusing*. (1982). New York: Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.
2. Richard C. Miller. (2010). *Yoga Nidra, A Meditative Practice for Deep Relaxation and Healing*. Louisville: Sounds True Inc.
3. Ann Weiser Cornell & Barbara McGavin. (2002). *The Focusing Student's and Companion's Manual Part One and Part Two*. Berkeley: Calluna Press.