



INHOUDSOPGAVE

- Ter voorbereiding van je eerste sessie*. <i>Rood</i> gedrukt is hoofdzaak	3
Vragen om jezelf van te voren te stellen	
Soorten sessies	4
Verloop traject, kleding, opdrachten, nazorg	5
- Waarom oefeningen doen en wat is lichaamswerk?	6
Waarom problemen van nu vaak met het verleden te maken hebben	
- Hoe zit het met emoties?	7
- Wat is het effect op lichaam en geest?	8
Aandacht en emoties	
- Geparkeerde emoties	9
Ziek tussen de oren of alleen het lichaam?	10
Beter worden (door te stoppen met denken)	11
- De vijf weerstandslagen	12
- Hogere ontwikkeling	13
Spiritualiteit	14
Meditatie	
- Literatuurlijst (leestips)	15

Op ontdekkingsreis en de eerste ontmoeting



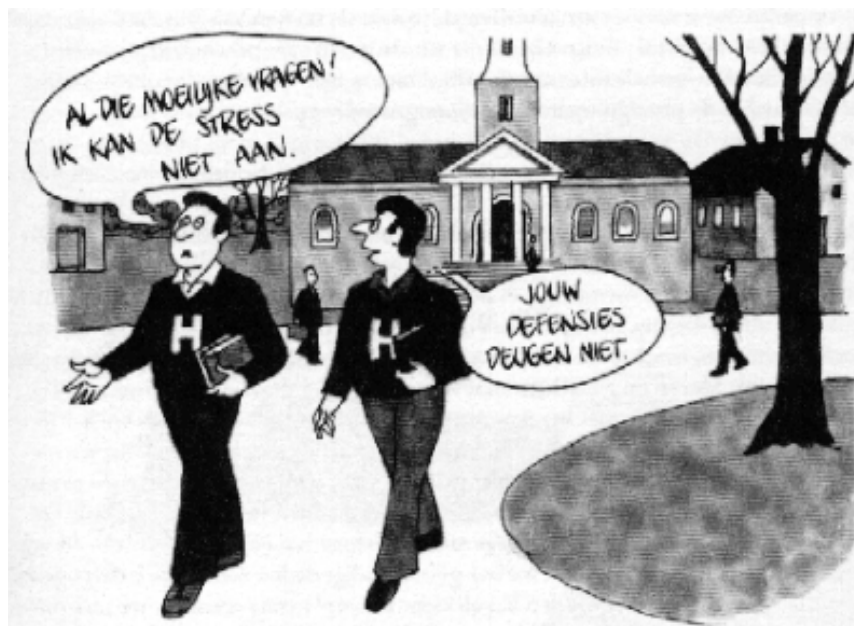
Ter voorbereiding van je eerste sessie

Alvorens je voor te bereiden op de onderstaande vragen, is het belangrijk te realiseren dat een sessie doen uiteraard helemaal aan je zelf is. Ook al hebben mogelijke omstandigheden (b.v. een werkgever of instantie) uitgemaakt dat je in deze situatie bent beland, het is aan jou de handschoen op te pakken om je de aangereikte expertise eigen te (willen) maken. In de kern kan niemand je daartoe dwingen. Kortom, sessies doen is net zo iets als werken bij een open haard, stop je er geen hout in, dan komt er geen warmte uit en zal je er weinig wijzer van worden. Daarentegen, hoe meer je (durft) te investeren, dit gaat over bewust risico nemen, confrontaties aangaan en b.v. kwetsbaar zijn, hoe verder je in je eigen ontwikkeling kan komen te staan.

Vragen om jezelf van te voren te stellen

Tijdens je intake ontvang je alle vragenlijsten, medische- en administratieve om ze de keer daarop ingevuld mee terug te nemen. Ter voorbereiding van je eerste werksessie is het handig je op een aantal vragen voor te bereiden.

1. Wat zijn je belangrijkste kwaliteiten?
2. Wat zijn regelmatig voorkomende (terugkerende) moeilijke situaties voor jou?
3. Wat is voor jou het belangrijkste doel om aan te werken?
4. Wat belemmert je om dat doel te bereiken en wat zou je nodig hebben?



Veelal is de aanleiding dat men door de druk vanuit werk, vanuit de relatie of door moeilijke omstandigheden, zichzelf weer terug moet vinden. In deze zoektocht is er meestal een noodzaak tot verandering (voorafgaand door weerstand), het loslaten van ongewenste terugkerende patronen of noodzaak tot ondersteuning bij rouw (bij verlies).

Soorten sessies

Naar aanleiding van de doelstellingen en je bekendheid met dit werk wordt de werkwijze enigszins aangepast. De sessies nemen volgens afspraak 1 – 1,5 uur in beslag.

In je eerste sessie gaat het er vaak om een overzicht te krijgen van de situatie en inzicht in de bijbehorende thematiek. Het doel is om daar een aantal hoofdwerkpunten uit te destilleren. Er wordt dan cognitief (verbaal) gewerkt.

In de tweede sessie kijken we hoe je lichaam reageert op het doen van eenvoudige (adem-) oefeningen. Waar voel je spanning? Waar heb je blokkades? Wat zijn je lichaamsreacties op het doen van oefeningen?

Werksessies. Hier wordt er doorgaans gewisseld in het doen van oefeningen (lichaamswerk) en het doen van een beschouwing hierop (analyse). Hoe reageer je en wat heeft dat te maken met je belemmeringen en het behalen van je doelstellingen?

Verder onderscheiden we in de werksessies verschillende methodes:

Een mogelijkheid is om *vrijuit de oefeningen te doen* om te kijken wat zich aandient. Soms is het heel effectief een zogenaamde '*hier en nu*' sessie te doen waar een situatie in het hier en nu wordt 'nagespeeld'. Ook is in *het ademwerk* mogelijk om liggend herinneringen of oude situaties als het ware terug te halen (met het doel ervan los te komen).

Evaluatie en afronding. Hier wordt gekeken naar je vorderingen, wat nog (eventueel) nodig is en op welke manier er zorgvuldig kan worden afgerond.

De laatste sessie is bestemd voor een zorgvuldige afronding.



Een oefening die inwerkt op de lichamelijke blokkades.

Verloop traject

Werken aan je ontwikkeling betekent werken aan onbewuste processen. Zo wordt de beginfase mogelijk als confronterend ervaren (maar geeft dan veel inzicht in de persoonlijke thematiek). De werksessies zijn oplossingsgericht, verdiepend en werken veelal lang daarna door. Aan het einde van het begeleidingstraject krijgt een ieder meer en meer grip op zijn of haar situatie.

Kleding (bij het doen van de lichaamsgerichte mentale sessies)

Doe gemakkelijke (niet-knellende) kleding aan waarin jij je gemakkelijk kan bewegen. De sportkleding waarin je ook (indien van toepassing) een fysieke fitness programma zou volgen, is hiervoor uitstekend geschikt.

Opdrachten (tussendoor)

Het is gebruikelijk dat je aan het eind van de sessie een soort opdrachtje meekrijgt. Deze opdracht heeft ten doel je ontwikkeling te bevorderen. Doorgaans betekent zo'n opdrachtje ook een uitdaging met enig risico. Het is dus niet verplicht, maar de confrontatie met jezelf uit de weg gaan betekent mogelijk dat je in weerstand blijft hangen. De opdracht is dus aan jou en vormt soms met recht een hele uitdaging!



Nazorg

Kort durende trajecten raken soms aan diepere thema's welke om begeleiding vragen van langere duur. Men denke aan rouwverwerking, geweld- en zedenthematiek, relatieproblemen etc. In dergelijke gevallen heb je in een kort durend traject geleerd wat goede begeleiding voor je kan betekenen. Je bent zelf verantwoordelijk aan te geven dat nazorg wenselijk is. In veel gevallen betaald je verzekering (ten dele) voor psychotherapeutische hulpverlening.

Waarom oefeningen doen?



Lichaamswerk is een manier om je persoonlijkheid te begrijpen, zodat emotionele problemen kunnen worden uitgewerkt. Hierdoor kunnen kwaliteiten en levenspotentieel beter worden benut en kunnen we meer vreugde scheppen en genieten.

Wat levert het op?

Door het werken met lichaamswerk ondersteun je onder andere de volgende positieve ontwikkelingen:

- * Je (lichaams)zelfbewustzijn groeit
- * je ademhaling verdiept en ontspant zich
- * Je gevoel van aarding neemt toe
- * je zelfexpressie neemt toe
- * Je lichamelijke klachten als nek- en rugpijn verminderen (op de langere termijn)
- * Je gevoel van eigenwaarde en (lichamelijk) zelfvertrouwen nemen toe
- * Je (lichamelijke) weerstand neemt toe.

Al met al doen we oefeningen en niet alleen om ze te leren als vaardigheden. Juist veel hangt er vanaf wat je erin stopt. Doe je ze mechanisch, dan heb je er weinig profijt van. Doe je ze dwangmatig of om jezelf te bewijzen, dan daalt hun waarde. Heb je echter de durf om je ervoor open te stellen en lukt het je ze met interesse, nieuwsgierigheid of zelfs met warme aandacht te benaderen, dan zul je verstandig staan wat ze je opleveren.

Waarom problemen van nu vaak met het verleden te maken hebben

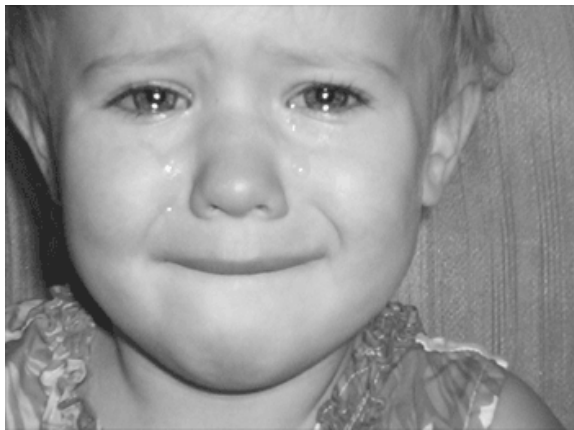
Problemen van nu worden onbewust met de regelmaat van de klok gestuurd vanuit je eigen gevoelswereld. Deze gevoelens gaan vaak lange tijd terug. De redenen hiervoor liggen in onze kwetsbare kindertijd. Nooit in ons leven leren we zo veel als in die eerste levensjaren. Circa 40 % van ons karakter en psychologische vorming ontstaan in de eerste 3 levensjaren. De volgende 40% van wie we psychisch 'zijn' doen we op tot circa ons achtste levensjaar. De redenen liggen in het feit dat we in die jonge kinderjaren fysiologisch (qua hersenen) nog niet volgroeid zijn om met psychische spanning om te gaan. We zijn dus relatief weerloos en dan staat als het ware de deur wagenwijd open. Onze evolutie heeft dit zo bepaald als beste oplossing *in het kader van overleving*. Echter, door deze deur gaan de goede dingen én (meestal onbewust) ook de 'schadelijke' dingen mee naar binnen. Als de druk of de gebeurtenis voor ons te zwaar is, zetten we dit in *de parkeerstand* (zie volgend hoofdstuk) zodat we op andere fronten verder kunnen gaan (met overleven).

Hoe zit het met emoties?

Er worden vijf hoofdemoties onderscheiden: *angst*, *boosheid*, *tobberigheid*, *onrust* en *verdriet*. Deze emoties hebben we allemaal. Het is niet de bedoeling om deze emoties uit de wereld te helpen of ze te onderdrukken. Wegstoppen helpt niet, ze met elkaar in balans brengen en houden wel. Zolang niet één van de vijf gedurende langere tijd overheerst, ontstaan er geen lichamelijke problemen.

Heel vaak is één van de vijf echter wel langere tijd dominant, 'de baas'. Hoe langer dit duurt, des te schadelijker zo'n emotie iemands persoonlijkheid en leven beïnvloedt en 'kleurt'.

Tegenover elke negatieve emotie staat een positieve emotie. Die kun je bewust ontwikkelen om hiermee de negatieve emotie te neutraliseren. In het geval van angst bijvoorbeeld is de positieve emotie waarmee opnieuw balans verkregen kan worden, vertrouwen. Op het niveau van de persoonlijkheid kun je specifieke eigenschappen bij jezelf proberen te versterken. Om bij het voorbeeld van angst te blijven, is het goed om de volgende houdingen te oefenen: buigzaamheid, meegaandheid, zachtaardigheid. Dit zijn positieve energieën, waarmee de angst als negatieve energie wordt geneutraliseerd.



Wat is het effect op lichaam en geest?

Aandacht en emoties

Op zich zijn emoties niet schadelijk (destructief). Een emotie is een neutraal iets. Emotie is energie in beweging. Op positieve emoties plakken we doorgaans het etiket 'plezierig': negatieve emoties daarentegen zijn alleen maar negatief, omdat de meeste mensen ze als onplezierig ervaren. Elke emotie - positief en negatief - is eigenlijk niets anders dan een beweging van energie in je systeem. Er gebeurt iets in je omgeving en dat doet wat met jouw energie; je hebt er een emotionele reactie op. Die energiekolkjes in je lichaam, dat zijn de emoties en die voel je, al dan niet bewust. Bij grote, heftige emoties hoef je geen gevoelsmens te zijn om ze waar te nemen. Om een angst-aanval of woede-uitbarsting of groot verdriet kan niemand heen. Het emotionele domein omvat echter veel meer dan die duidelijk herkenbare pieken. De hele dag door zijn je energiesystemen actief en vindt er beweging plaats. De kleine ergernis als jouw rij bij de kassa van de supermarkt de langzaamste blijkt te zijn, is een emotie. De irritatie die je voelt tijdens de lunch met een smakkende tafelgenoot is een emotie. De lichte opwindings die je ervaart als je aan het winkelen bent, is een emotie. Het houdt niet op. Net als de gedachtenproductie gaan emoties de hele dag door.

Voelen in je lijf is een vaardigheid die voorafgaat aan emotionele intelligentie. Als je in staat bent om emoties te onderscheiden en bewust te ervaren in je lichaam, dan ben je vervolgens ook in staat om daar een bewuste reactie op te geven. De overgrote meerderheid van de mensen zijn absolute beginners waar het gaat om voelen in het eigen lijf. Al vroeg in het leven hebben ze de grote emoties ingedeeld in prettig en onprettig. De als onplezierig aangemerkte emoties worden zoveel mogelijk ontlopen. Dat doe je door uit je lichaam te vluchten met je aandacht.

Als je aandacht niet in het lichaam mag zijn, dan is er maar één toevluchtsoord en dat is in het denken. Hier treedt dus de grote complicatie op: je kunt wel denken op momenten dat je je aandacht in je lichaam hebt, maar je kunt niet voelen als je je aandacht op het denken richt. Wie zo bang is voor de lichamelijke ervaring van emoties dat ie naar zijn hoofd is gevlucht, mist dus een heleboel. Die mist om te beginnen de positieve emoties, wat heel jammer is. Maar erger is, dat zo iemand zich ook de toegang tot de eigen ziel onttrekt. Die ziel huist in het lichaam en is niet voor niets op aarde neergedaald om in een mensenlijf te wonen. De ziel wil ervaren hoe het is om geïncarneerd te zijn. Als je je schuil houdt in je hoofd, dan snijdt je jezelf af van je lichaam en daarmee van je ziel.

Door je gedachten te onderzoeken en toe te laten zonder in te grijpen, wordt het vanzelf rustig in je hoofd. De aandacht die steeds gevangen zat temidden van al die gedachten, gaat uit eigen beweging op zoek naar nieuwe belevenissen en daalt vanzelf af naar het lichaam. Daar is van alles te beleven, want alle emoties waarvoor je gevlucht was, zitten er nog. Die wachten op jouw aandacht en zullen zich presenteren zodra jij je meldt. Hier begint het echte werk dus pas. Gelukkig zal het lichaam je nooit meer emoties te verwerken geven dan je aankunt.



Aandacht en emoties zijn als golven

Gewoon blijven zitten, rustig ademen en nieuwsgierig onderzoeken wat er allemaal gebeurt in je lijf is alles wat er van je gevraagd wordt. Als je dit regelmatig doet, dan is je emotionele lei op een goed moment schoon. Je aandacht zal op zoek gaan naar een nieuw onderzoeksterrein. De ruimte voorbij het denken en voelen is onmetelijk groot. Oefening baart hier kunst.

Geparkeerde emoties

Soms zie je dat ziektes of heftige stressuitingen toeslaan precies tijdens de vakantie. Juist als je je lekker wilt ontspannen, spelen kwaaltjes op. Wat een slechte timing van het lichaam! Het lichaam kan niet anders. We veroorzaken zelf de ellende. Niet bewust natuurlijk, maar dat doet er voor het lichaam niets toe. Lichamen 'denken' niet in termen van goed of niet goed, expres of per ongeluk. Lichamen reageren gewoon zoals ze geprogrammeerd zijn; ze houden zich domweg aan de wetmatigheden die de natuur ze oplegt. De wet waar we het hier over hebben heet: het lichaam vergeet niet. We maken allemaal wel eens iets mee dat moeilijk te verteren is. Mensen doen elkaar geregeld al dan niet bewust pijn. Ze sluiten elkaar buiten, maken elkaar belachelijk, walsen over elkaars gevoelens en behoeften heen, laten elkaar in de steek, afijn, je bent volkomen ingewijd in het bestaan van alledag. Je maakt allemaal wel eens iets mee dat hard aankomt.



Pijnlijke emoties ontstaan, net als alle andere emoties in het lichaam, en moeten ook in het lichaam ervaren worden. Het gaat fout als je een pijnlijke ervaring uit de weg gaat. Hier liggen een paar basisovertuigingen ten grondslag aan het vermijdingsgedrag dat mensen ten opzichte van bepaalde emoties vertonen. De belangrijkste overtuiging is: er zijn energieën die prettig zijn en er zijn energieën die niet prettig zijn. Als we deze overtuiging overboord gooien, dan is alle energie die we voelen eenvoudigweg energie en dan zijn alle emoties gewoon wat ze zijn. Er zou dan geen enkele aanleiding zijn om voor het voelen op de loop te gaan. Emotionele intelligentie kun je in één klap bereiken door de emoties niet langer te labelen. Daarvoor hoef je slechts van een kleine overtuiging afscheid te nemen. Die ene overtuiging die maakt dat we emoties wegen en beoordelen op hun prettigheid, leidt tot een hele reeks opeenvolgende overtuigingen. **De eerste overtuiging** is dat we prettige emoties toe kunnen laten en onplezierige emoties uit de weg moeten gaan. **De afgeleide overtuiging** is dat het mogelijk is om de fijne emoties wel te voelen en de vervelende emoties niet. **De tweede overtuiging** is dat het geen kwaad kan om de nare emoties te ontlopen.

Deze twee laatste overtuigingen berusten op verkeerde veronderstellingen. Ze zijn simpelweg onwaar. Ze zijn tegengesteld aan de wetmatigheden die het universum besturen. Ze zijn de diepste oorzaak van heel veel lijden. Aangezien emoties de hele dag doorgaan, fijne en nare dwars door elkaar heen, kun je de nare emoties alleen maar ontwijken als je permanent uit je lichaam naar je hoofd vlucht. Het werkt niet op de manier dat je zo'n beetje de hele dag lekker in je lijf kan genieten van al die fijne emoties en dan er gauw even uitloopt als er een vervelende voorbij komt. Het gaat de hele dag door, in een razend tempo. Je kunt dus kiezen: voortdurend in je lijf zijn met je aandacht of er resoluut uitstappen. Wie het menens is met het ontlopen van vervelende emoties, zit dus lekker veilig en continu in zijn hoofd. Jammer genoeg is het daar niet zo veilig als je denkt. De energieën in je lichaam, die jij daar op afstand in je hoofd dus niet voelt, worden niet langer verwerkt en richten op den duur een enorme ravage aan. De onverwerkte emoties stapelen zich op en wachten op de 'verwerker': als die afwezig is, gaat het stapelen gewoon door, totdat er niks meer bij kan en de boel verstopt raakt. Energie moet stromen en dat stromen doe je door toe te laten, niet door tegen te houden, te bevriezen, te verkrampen, weg te lopen. Als energie slecht stroomt, dan word je ziek. Als energie stopt met stromen, ben je dood.

Ziek tussen de oren of alleen in het lichaam ?

Heel veel ziekten ontstaan volgens een vast patroon. Het proces begint met een verkeerd hanteren van een van de vijf negatieve emoties. Iedereen ondergaat vrijwel de hele dag door al deze emoties. Daar word je op zich niet ziek van. Het ziekmakend effect van deze emoties ontstaat pas als je consequent weerstand biedt aan de normale, lichamelijke beleving van de emoties.



Nu heeft vrijwel iedereen 'iets' met een of twee negatieve emoties. Dat noemen we een fixatie. Zo'n gefixeerde emotie trekt je aandacht meer dan de andere emoties. Die aandacht kan positief zijn - je kickt erop - of negatief. In het laatste geval vertoon je ontwijkend gedrag. Je hebt dan een afkeer van het gevoel waarmee de emotie zich manifesteert in je lichaam en je gaat er voor op de loop. Je biedt weerstand aan het lichamenlijk beleven van de emotie. Dat weglopen voor de emotie doe je door je aandacht uit je lichaam te halen en naar je hoofd te brengen. Daar gaan zich gedachten ontplooien die te maken hebben met het voorval dat de emotie oproept. Aantrekken en afstoten van een emotie gaat vaak hand in hand. Mensen met een fixatie op de emotie angst, kijken bijvoorbeeld graag naar horrorfilms en staan vooraan als er op straat een ongeluk gebeurd is. Ze kicken erop, maar tegelijkertijd gaan ze voor deze emotie op de loop als die zich spontaan voordoet, op momenten dat ze zelf niet de regie hebben.

Als een emotionele fixatie langdurig standhoudt, betreden we de volgende fase in het ziekmakend proces. Dit is de fase waarin de gedachten die gepaard gaan met het ontwijken van de lichamenlijke beleving vaste vorm aan gaan nemen. Gedachten die zich vaak in iemands hoofd vormen, slijten in en worden op den duur vaste overtuigingen. Bij de angstfixatie kan zo'n overtuiging bijvoorbeeld zijn, dat de wereld een onveilige plek is. Of dat de grond elk moment onder je voeten vandaan getrokken kan worden, tenzij je je aan alle kanten tegen de gevaren indekt. Je begrijpt dat zulke onwrikbare levensovertuigingen als ze eenmaal post hebben gehad, in hoge mate je houding en gedrag gaan bepalen. Op die manier kleurt de fixatie het karakter.

Uitgesproken karakters zijn in de ziekteleer gekoppeld aan vaste ziekteprofielen. Elke verkeerd gehanteerde, negatieve emotie leidt uiteindelijk tot een voorspelbaar type met een bijbehorende set aandoeningen. Afhankelijk van hoe sterk je bent - je belastbaarheid - kun je er haast gif op innemen dat iemand met karakter X, vroeger of later ziekte Y gaat krijgen. Voordat de ziekte zich werkelijk openbaart, maakt iemand die zich op het hellend vlak van de emoties bevindt eerst nog een 'opbrandingsproces' door.

Als een emotionele fixatie al geruime tijd duurt en er al duidelijke karaktertrekken te herkennen zijn, dan raakt de bijbehorende energie geblokkeerd. Zo'n blokkade zorgt aanvankelijk voor een ophoping van energie, een teveel. Dit noemen de Chinezen de yang-fase. Op kracht weet het organisme die opgehoopte energie nog wel te compenseren, *maar dat kost een enorme inspanning*. Na verloop van tijd put het systeem zichzelf uit en verglijdt de patiënt naar de yin-fase, waarin er niet voldoende kracht meer is om het exces te kunnen compenseren. Dit is het moment waarop de ziekmakende krachten vrij spel krijgen. Het geblokkeerde systeem is nu zo uitgeput dat er zowel een geestelijke als lichamenlijke malaise optreedt. Moedeloos, depressief, overgeleverd aan allerlei waandenkbeelden en bevroren in destructieve patronen, gaan mensen in deze fase door het leven. Lichamenlijk begint er tegelijkertijd van alles te rammelen.

Beter worden

Het goede nieuws is dat er ontsnapping mogelijk is, in elke fase van het proces. Bewustwording, acceptatie en appreciatie zijn de drie stappen die naar herstel van de balans leiden.

Bewustwording slaat vooral op het voor jezelf vaststellen welke emotie bij jou gefixeerd is. Acceptatie is vervolgens iets heel anders dan berusting: tijdens deze tweede stap accepteer je dat een of twee of meer emoties meer vat op je hebben dan de andere. Acceptatie is stoppen met weerstand bieden aan de emotie. Noodzakelijk is dat je leert de emotie in het lichaam te ervaren.



Beter worden door te stoppen met denken

Gedachten zijn veranderingen, net zo goed als emoties dat zijn. Evenals bij emoties hebben we de hele dag door ontelbaar veel gedachten. Raadselachtig is waarom we de veranderlijke gedachten minder gauw met weerstand benaderen dan veranderlijke emoties. Het gaat in beide gevallen om voortdurende verandering, dus zou je verwachten dat de weerstand op beide niveaus even sterk is. Dit is geenszins het geval. Het boeddhisme legt uit waarom dit zo is: *denken is verslavend*.

Het verschil tussen emoties voelen en in je hoofd meedeinen op de gedachtestroom is zo iets als het verschil tussen televisie kijken en grondoefeningen doen. Het een is makkelijk, vermakelijk en troostrijk, het andere is hard werken, pijnlijk en geeft pas achteraf een gevoel van voldoening. Het dilemma tussen in je hoofd zitten of in je lijf zitten met je aandacht, is het dilemma van instant versus uitgestelde bevrediging.

Een bewust mens leeft vanuit zijn lichaam. Zo iemand is prima in staat om te denken, maar is er geen slaaf van. Het brein is een prachtig werktuig, waar je heel veel plezier van kunt hebben. Als je echter de heerschappij prijs geeft en in het werktuig gaat wonen, dan betaal je daar een vreselijke prijs voor. Om te beginnen leef je maar half, want het hele gevoelsdomein gaat aan je neus voorbij. In de tweede plaats verziek je je lichaam, dat ongevoed door bewustzijn langzaam in chaos verandert en afsterft. Tot besluit krijg je nooit meer een moment rust. De gedachteproductie moet op volle toeren draaien. Doe je dat niet, dan ontsnapt je aandacht naar je lichaam toe en daar wilde je nou juist niet zijn. Je bent slaaf geworden van een lichaamsfunctie in plaats van een bewuste, vrije ziel in een mensenlichaam.

De vijf weerstandslagen

Aan de ene kant is er de natuurwet die zegt dat alles continu verandert, aan de andere kant is de aard van het beestje dat we weerstand bieden aan verandering. Elke verandering die voorgesteld wordt, kan rekenen op weerstand in vijf etappes. Dit model van de vijf weerstandslagen is ontwikkeld door de managementfilosoof Eli Goldratt. Of je nu naar organisaties of naar patiënten kijkt, de weerstand tegen verandering is universeel. Het is als een ui die je moet pellen voordat er eindelijk iets in beweging komt.

1. 'Er is geen probleem, ik heb geen probleem'. Het is volkomen duidelijk dat in zo'n geval, iemand niet in beweging gaat komen om het 'probleem' te verhelpen. Men zal dus de hakken in het zand zetten en weerstand bieden.
2. 'Ik heb een probleem, maar er is geen oplossing'. Als patiënten niet geloven dat de voorgestelde veranderingen het probleem oplossen, zullen ze niet actief meewerken en zo mogelijk zelfs weerstand bieden.
3. 'Er is een probleem, er is een oplossing, maar bij mij werkt die niet. Ik geloof wel dat de oplossing bij anderen zal helpen om het probleem uit de weg te ruimen, maar ik ben anders.'
4. 'Er is een probleem en er is een oplossing en het zal best wel werken, maar in dit geval zijn er teveel obstakels waardoor het toch niet zal lukken. De diagnose en therapie zijn prachtig maar het is allemaal te complex'. Of er zijn allerlei praktische bezwaren. Of: 'ze begrijpen me toch niet'. Of de ziekmakende omstandigheden veranderen niet mee of nou ja, noem maar op waarom het nooit van de grond gaat komen. Zolang deze overtuigingen overheersen, zal er niets gebeuren. Deze weerstandslaag heb ik de 'Ja, maar'-fase gedoopt.
5. Als het probleem wordt erkend, de oplossing voor handen is en de overtuiging heerst dat het zal gaan werken, dan lijkt er geen vuiltje meer aan de lucht. Maar nu het op doen aankomt, op overgave, komen de irrationele reserves bovendrijven. Het excuus is nu vaak dat het tijdstip niet juist is, dat het nu even slecht uitkomt, dat er beter even afgewacht kan worden.

Het werkt als volgt: onze zintuigen registreren de verandering, de lichamelijke sensatie van de emotie, maar het denken gooit er onmiddellijk het etiket 'akelig' overheen en sleurt de energie die met de emotie gepaard gaat naar het hoofd om er daar verder op te kauwen. Dit proces gaat zo snel, dat we vaak niet eens in de gaten hebben dat *de verandering (de emotie) eerst in het lichaam optreedt*.

We bieden al weerstand voordat we het gevoel goed en wel geregistreerd hebben!

Onze overtuigingen over wat goed en niet goed, prettig en niet prettig, toelaatbaar en niet toelaatbaar is, staan aan de oorsprong van vaste weerstandspatronen of versterken ze als ze eenmaal op gang zijn gekomen. Weerstand tegen emoties is wat ons leven letterlijk en figuurlijk verziekt, als we niet oppassen.

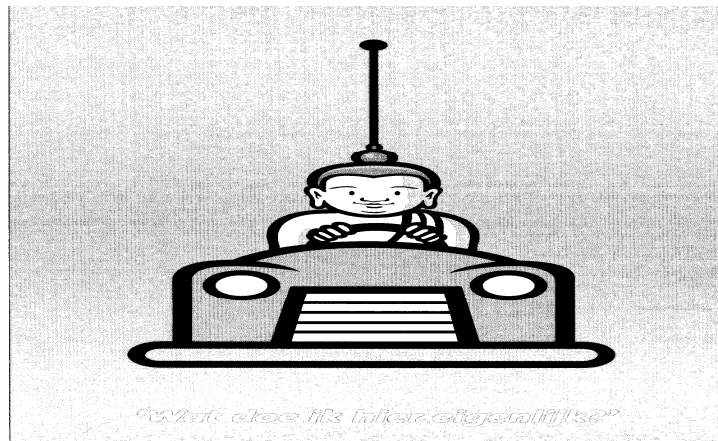


**Hoofdelijke weerstand maakt onvrij
en overbelast het lichaam**

'Hogere' ontwikkeling

(extra leesvoer voor de diepgravers)

Daar zitten we dan: geklonken aan een identiteit, schijnbaar zonder zeggenschap over die identiteit. Als je mind/body als voertuig beschouwt, dan is datgene wat we eigenlijk zijn de bestuurder. Maar het voertuig is sterker dan wij, lijkt een heel eigen leven te hebben en wij hebben geen idee waar de knoppen en handels zitten. De meeste mensen willen ook helemaal niet weten waar de stuurknuppel zit, die weten niet beter of het leven bestaat uit het zitten in dat voertuig tot het tot stilstand komt en je dood gaat.



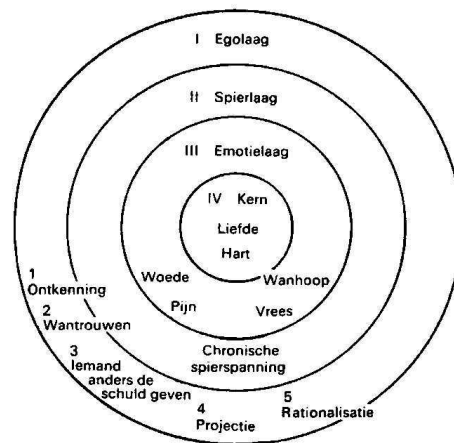
Wat doe ik hier eigenlijk ?

Het is zoiets als in een botsautootje zonder stuur zitten op de kermis; je houdt je stevig vast en kijkt om je heen om je schrap te kunnen zetten als er een ander autootje in volle vaart op je af komt stuiven. Je vangt de klappen zo goed als je kunt op, probeert zo goed en zo kwaad als dat gaat te genieten van de rit en verder wacht je tot het ding ermee stopt.

Je op het ontwikkelingspad begeven, is zoiets als vrij plotseling wakker worden in een botsauto. Opeens realiseer je je dat je op een kermis terecht bent gekomen en in een voertuigje zit dat in volle vaart alle kanten opvliegt. En het is behoorlijk druk op de kermis. De meeste andere bestuurders van de botsautootjes slapen nog of zijn half versuft. Die hebben duidelijk geen controle over hun voertuigjes en knallen zonder het zelfs maar in de gaten te hebben overal tegenaan. Nu is het zaak om niet in paniek te raken. De anderen wakker schreeuwen is te proberen, maar al gauw blijkt de vruchteloosheid van pogingen om de wereld te verbeteren door met de ander te beginnen. Er zit niks anders op dan met jezelf te beginnen. En dus ga je dat voertuig waarin je jezelf zojuist aangetroffen hebt eens aan een nader onderzoek onderwerpen. Uit welke onderdelen bestaat het ding waar je in zit? Hoe verhouden die zich tot elkaar? Wat zijn de mechanismen die werkzaam zijn? Waar zitten het gas- en het rempedaal? Hoe haal je de butsen die het ding heeft opgelopen er weer uit? Wat is dit eigenlijk voor kermis?

Al gauw blijkt dat het onderzoek zijn vruchten begint af te werpen. Je merkt dat het voertuig in feite uit verschillende voertuigen bestaat. Zoals die houten Russische poppetjes, die allemaal precies in elkaar passen. Net als die poppetjes heeft ons voertuig verschillende hulzen.

Een lichamelijk- psychisch model voor identiteit van A. Lowen

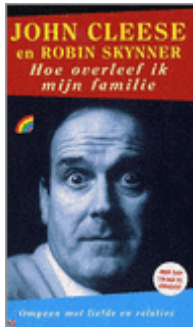


Het lichaam is de meest tastbare huls, de fysieke schil. Verder heb je de mentale schil; deze bestaat uit alle overtuigingen - inclusief onze gevoelens - die we hebben over onszelf en over de wereld om ons heen. Ons gedrag (dat je misschien ook als schil kunt beschouwen) is gebaseerd op die overtuigingen. Overtuigingen en het gedrag dat daaruit voortkomt, resulteren samen in de persoonlijkheid. Tot slot is er het causale voertuig, de minst tastbare van allemaal. Het causale voertuig wordt ook wel de 'ziel' genoemd. Causaal betekent oorzakelijk: dit meest subtiele voertuig, waar de meeste mensen niet of nauwelijks contact mee hebben, is het 'ding' dat Ouspensky aan het onderzoeken was. Het maakt deel uit van de ruimte tussen de deeltjes materie in. Het is 99,9% van wie we zijn. Het is ongrijpbaar voor de body/mind, het is van een hogere orde. Het stuurt de body/mind aan en is de veroorzaker van de body/mind processen.

Spiritualiteit is het leren omgaan met al deze voertuigen met het doel gelukkig en vrij zijn. Hierbij is het essentieel dat je leert schakelen tussen de verschillende voertuigen: je oefent je in het verplaatsen van je aandacht van het lichaam naar je persoonlijkheid en naar je zielsbewustzijn. Het gaat er dus niet om op te klimmen van de 'lagere' naar de 'hogere' voertuigen: ze zijn met elkaar verbonden. Het lichaam verloochenen of je persoonlijkheid afknijpen is vluchtgedrag. Van ontkennen en onderdrukken word je niet gelukkig en al helemaal niet vrij. Het lichaam is prima, daar kun je hele fijne dingen mee doen. Het hebben van een persoonlijkheid is ook heerlijk, zeker als je er wat losser in komt te zitten. Want hoe vaker je met je aandacht in het causale lichaam bent, des te losser wordt de identificatie met de andere voertuigen. Gewaarzijn op dat stille, subtiele niveau maakt dat je lichamelijke aspecten, overtuigingen en de omgang met anderen gaat relativeren. Lichaam en persoonlijkheid zijn opeens niet alles meer. Je blijkt iemand anders te zijn dan je altijd dacht te zijn. Je blijkt volop te kunnen sturen en zelfs sommige voertuigen helemaal te kunnen omvormen naar iets waar je veel beter in past.

Meditatie om het denken te onderzoeken en de ruimte te vinden is een sleutel in dat proces, het bewust en actief sleutelen aan je overtuigingen. Witnessen, je identificatie verplaatsen naar de positie van de getuige, is de allesomvattende methode. Dan wordt meditatie niet alleen een vast onderdeel van de dag, maar groeit zelfs uit tot een tweede natuur. De vorderingen die je maakt, gaan met horten en stoten. Je krijgt geen diploma's of schouderklopjes, integendeel, de omgeving reageert vaak heel afwijzend op je vorsingen. Maar houd vol, de beloningen zijn uiteindelijk groot en helpers zijn altijd voorhanden. Er zijn bibliotheken volgeschreven door mensen die de Weg bewandeld hebben en hun bestemming ten volle bereikt hebben. Zij werden wakker in hun botsauto op de kermis van het denken. Ook iemand als Marcus Aurelius, in het spirituele pantheon toch een van de mindere goden, heeft het denken begrepen. Alle grote denkers hebben het gat tussen twee gedachten gezocht en gevonden. In die ruimte voorbij de gedachten vonden ze waar alle mensen naar hunkeren: liefde, wijsheid, gezondheid en geluk.

Leestips



John Cleese & Robin Skynner 'Hoe overleef ik mijn familie' (aanbevolen)

Waarom kennen we onszelf zo slecht? Wat is de invloed van je familie op je leven? Hoe kiezen mensen hun partner? Wat verwacht je van elkaar? In 'Hoe overleef ik mijn familie' schrijven psychotherapeut en klient in interviewvorm over familiepatronen. Paperback | 445 Pagina's | Uitgeverij Maarten Muntinga
ISBN10: 9041705503 | ISBN13: 9789041705501
prijs: € 7,90



Alexander Lowen 'Bio-energetica' (vakliteratuur)

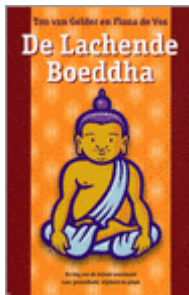
De revolutionaire therapie die de taal van het lichaam gebruikt om de problemen van de geest te genezen.

Het doel van de bio-energetica is de vreugde en het genot van het dagelijks leven te vergroten. Haar methode bestaat uit het op dynamische wijze werken met het lichaam.

Paperback | Servire

ISBN10: 9063252749 | ISBN13: 9789063252748

prijs: € 18,95



T. van Gelder & F. de Vos 'De lachende Boeddha'

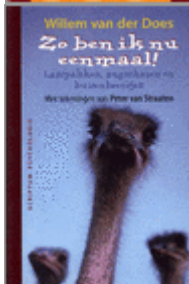
(uitleg over emoties, gevoel denken en meditatie)

De weg van de minste weerstand naar gezondheid, wijsheid en geluk

Paperback | 167 Pagina's | Schors bv, Uitgeverij

ISBN10: 906378449X | ISBN13: 9789063784492

prijs: € 11,50



W. van der Does 'Zo ben ik nu eenmaal'

(introductie in persoonlijkheden)

Lastpakken, angsthazen en buitenbeentjes

Hardcover | 147 Pagina's | Scriptum

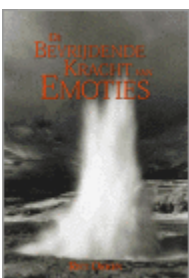
ISBN10: 9055943460 | ISBN13: 9789055943463

prijs: € 16,95



W. Veenbaas / J. Goudswaard / H.A. Verschuren 'De Maskermaker'

De Maskermaker gaat over systemisch werk in combinatie met lichaamswerk. Bij het werken met familie-opstellingen (constellaties) zijn de karakterstructuren en maskers zowel een diagnostisch instrument als een therapeutische ingang. De achtergrond van de basale levensthema's waarin mensen kunnen vastlopen, wordt belicht en er wordt aangegeven hoe met de bijbehorende blokkades kan worden gewerkt. De voorbeelden, gedichten en verhalen raken aan de essentie. De Maskermaker is een boek over het landschap van de ziel. ISBN 10: 90 78395 prijs: € 49,50



Riet Okken 'Bevrijdende kracht van emoties'

Paperback | 256 Pagina's | Centrum van een Familiebedrijf

ISBN10: 9080736813 | ISBN13: 9789080736818

prijs: € 26,50