

# Moderne Theorie Emotioneel Lichaamswerk

## Lagen van gevoelens

---

Auteur: Henk-Jan van Reenen

© Praktijk voor Lichaamswerk & Bewustzijn, September 2009

---

In emotioneel lichaamswerk en in lichaamsgerichte therapie staat het gevoel centraal. Gevoel is een belangrijke ingang tot zelfonderzoek, bewustwording en persoonlijke groei. Laten we daarom gevoelens eens nader bekijken. We onderscheiden drie lagen van gevoelens: fysieke gevoelens, emotionele gevoelens en menselijke waarden.

### 1. Fysieke laag

Hierin zitten de fysieke gevoelens zoals jeuk, pijn, honger, dorst, koud, warm, moeten plassen enzovoorts.

In deze laag zitten ook de primaire overlevingsinstincten, zoals de paringsdrift en ook de hele primaire overlevingsangst, de oerangst (dit is anders dan angst rondom hechting (laag twee), bijvoorbeeld de angst voor verlies).

### 2. Emotionele laag

Emoties zijn ook gevoelens. We kennen de basis emoties: blij, boos, bang en bedroefd (4 b's). Verder alle afgeleide en combinaties hiervan, zoals verlegenheid, razernij, wanhoop enzovoorts.

Emoties hebben naast een fysieke gevoelscomponent ook een element van beweging en uiting. Ze hebben de neiging naar buiten te willen. Emoties treden dan ook vooral op in een sociale context.

We vinden de basis emoties bij (hogere) zoogdieren. Ze hebben met hechting (moeder-kind) en met de plek in de groep (status) te maken; het positieve van emoties is dat ze op een of andere manier bijdragen aan hechting en aan de sociale groepscontext. Ze dienen de natuur dus.

### 3. Waarden-gevoelens; menselijke laag

We kennen ook gevoelens die niet per se geuit hoeven te worden, zoals eerlijkheid, schoonheid, betrokkenheid, openheid, vrijheid. Je kan deze gevoelens natuurlijk delen, maar je kan ze ook in stilte beleven. Dit noemen we onze waarden.

*Denk eens voor een moment aan iets waardoor je je heel goed voelt.... Mensen van wie je houdt.... Een hele fijn herinnering..., een prachtig uitzicht..., een prachtige ervaring..... Mensen van wie je houdt doet het altijd goed.*

*Laat je gevoel hierbij toe..... Laat ook de beelden toe, geluiden, geuren, maak het levend voor jezelf.....*

*Voelbaar niet?*

*Laat nu vanuit dit gevoel 1 woord opkomen. Noem het woord.*

Dit is een van jouw waardes. Waarden zijn subtielere gevoelens dan emoties, ze hebben een 'hogere trilling'. Het zijn vaak gevoelens van het hart, terwijl emoties vaker in de buik beginnen.

Deze gevoelens, deze waarden zijn de hogere gevoelens en alleen mensen kennen ze (althans voor zover we kunnen waarnemen).

Terzijde: Waarden en normen worden vaak op een hoop gegooid. Waarden zijn echter iets anders dan normen. Normen zijn de gedragingen die we *normaal* vinden. Normen kunnen van groep tot groep verschillen. Waarden gaan over wat we *waardevol* vinden in het leven, dat waar we uiteindelijk voor leven. Waarden zijn universeler dan normen. Uiteindelijk zijn alle verschillende waarden terug te voeren tot Liefde.

## **Lagen in de hersenen**

De hierboven beschreven indeling in gevoelslagen, corresponderen met onze hersenen: hierin vinden we ook gebieden, die je als lagen zou kunnen benoemen. De eerste laag van gevoelens correspondeert met het reptielenbrein diep in onze hersenen.

De tweede laag met het zoogdierenbrein dat ook in onze hersenen zit. Het gebied in de hersenen dat voor emotie zorgt is bij alle zoogdieren ongeveer hetzelfde. Mensen hebben dus een soortgelijke ... als ratten.

De laatste laag correspondeert met de neocortex. Mensen hebben vergeleken met de andere dieren een gigantische neocortex.

Mensen hebben al deze drie gebieden in de hersenen. Zoogdieren (en voor een deel ook vogels) alleen de eerste twee en reptielen alleen de eerste laag.

|                         |  |                                     |   |   |
|-------------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| Denken                  | <i>Benoemen, reflecteren, ordenen, beredeneren</i>                               | <i>Menselijke brein (neocortex)</i> | <i>Communiceren, beheersen, controleren aanpassen</i>           | <i>Wilskracht die de andere gevoelslagen (tijdelijk) kan inperken</i> |
| 3. Waarden              | Eerlijkheid, openheid, betrokkenheid, respect, verbondenheid<br>schoonheid, enz. | Menselijke brein (neocortex)        | Delen, contact maken, subtielere trilling, genieten, schoonheid |   |
| 2. Emotionele gevoelens | Bang, boos, blij, bedroefd   | Zoogdierenbrein                     | Uiten, doel = hechting stimuleren en groepsbehoud.              |   |
| 1. Fysieke gevoelens    | Jeuk, pijn, honger, dorst, oerangst, driften (seksualiteit)                      | Reptielenbrein                      | Driften, primaire overleving                                    |   |

## De wereld controleren

De eerste twee lagen zijn redelijk autonoom. Ze gebeuren in ons, zonder dat we invloed uit kunnen oefenen op dat ze er zijn. Bijvoorbeeld wanneer je boos wordt, als je je beledigd voelt. Kan je er iets aan doen dat er boosheid opkwam?

We kunnen emoties en driften inperken, maar dan komen ze er op andere wijze uit. We kunnen emoties en driften niet uitbannen.

Terzijde: In het begin van de 20ste eeuw geloofde men weliswaar nog dat emoties uitgebannen konden worden, maar zo anno 2009 weten we inmiddels dat pogingen emoties en driften te verbannen er toe leidt, dat ze er op andere wijze uitkomen, zoals neuroses, of erger oorlogen.... De naweeën van die 19de en 20ste eeuw zijn nog wel aanwezig in onze cultuur. Het is van generatie op generatie overgegeven.

De bovenste twee lagen zijn redelijk specifiek voor mensen. Mensen hebben ook mogelijkheid in de hersenen waarin gedachten plaatsvinden. Met deze laag kan je benoemen, bedenken, ordenen, beredeneren, enzovoorts. Je kan er dingen mee bedenken en veranderen, je kan er de natuur mee beheersen, je eigen natuur dus ook, denk je. Je kan er mee beheersen, controleren, aanpassen, manipuleren....

Wat specifiek is voor mensen, waardoor die de hoogste toppen van de wereld kan beklimmen, terwijl de tenen er al half af vriezen, is wilskracht. Dieren kunnen dit niet, die zouden allang zijn omgekeerd. Mensen kunnen op wilskracht controleren

en emoties tijdelijk uitstellen. Dat is evolutionair gezien reuze handig geweest, het verhoogde de overlevingskans enorm.

Dit heeft echter een prijs (gehad). Op wilskracht en met gedachtekracht kan je misschien overleven, je kan er niet mee *genieten*. Je kan voorwaarden scheppen voor het genieten, maar het genieten zelf daar is vertraging, rust en overgave voor nodig.

## **Onbewuste blokkades**

Als het controleren van de emoties en driften herhaaldelijk gebeurt, zoals in veel opvoedingen in onze cultuur, of als basisbehoeften niet worden gehoord, of als emoties onvoldoende geuit kunnen worden, kunnen blokkades ontstaan. De uiting van de emotie in laag 2 en de oerdriften uit laag 1 worden hierbij chronisch ingeperkt. Hierbij wordt alle gevoel minder. Ook de hogere gevoelens en de waarden worden minder beleefd. Je mist dan dus alles een beetje. Ook het genieten.

Inperking vindt plaats in het lichaam. De natuurlijke emotie zet namelijk oorspronkelijk het lijf in beweging. Het gaat bijvoorbeeld wat trillen. Dit kan heel subtiel zijn. Als deze beweging niet wordt toegelaten, dan gaan de spieren en het bindweefsel in het lijf de emotie opvangen. Er komen spanningen. De overspanningen vangen de emotie op.

De andere kant is dat de behoefte achter de emotie lange tijd niet gehoord wordt. Er komt dan een opgeven: "het heeft toch geen zin". Er komt dan een onderspanning, een slappe in de spieren.

Beide, overspanning/onderspanning, noemen we 'blokkade', het remt ons. Uit een blokkade komt ook gedrag voort. Allerlei gedrag waarbij je jezelf vind in een situatie waarbij je eigenlijk niet je eigen natuur volgt, kan je hieronder zetten. Dus dingen als ik pas me wel aan, ik hou me wel in, of het heeft toch geen zin terwijl ik eigenlijk wel wil, of ik durf niet terwijl ik wel zou willen. Maar ook: ik doe mijn best, ik doe mezelf groter voor dan ik me eigenlijk voel, ik laat mijn onzekerheid niet blijken, of ik moet nu eenmaal terwijl ik eigenlijk geen zin heb, enzovoorts....

Meestal zijn deze blokkades onbewust geworden. Als een overspanning of onderspanning chronisch is geworden, dan voel je het niet meer. Vergelijk geur. Als je ergens een ruimte inkomt, ruik je iets specifiek. Als je constant in die geur blijft dan wennen je hersenen eraan en je ruikt het niet meer. Het lukt niet eens meer om de geur weer in het bewustzijn te brengen. Het is dus onbewust geworden.

Een eigenschap van het onbewuste is, dat het gelooft dat het verleden nog steeds nu plaatsvindt. Het onbewuste is als een kind dat voor de tv zit en gelooft dat de film *echt* is. Het weet niet dat het slechts een film is. Het onbewuste gelooft dus dat het aangeleerde gedrag, de blokkade echt nog steeds nodig is. Het doorziet niet dat het slechts een patroon is, dat in het verleden is ontstaan, maar allang geen dienst meer bewijst. Hierdoor komt het nu niet ongefilterd bij ons binnen.

## Is er een uitweg?

Hier zitten we dus. Er is levensenergie, driften, emoties, waarden en waarschijnlijk zit er wel iets van inperking in ons, waardoor we ons beperkt voelen en we niet ten volle kunnen leven en genieten. En het is allemaal onbewust. We kunnen er niks aandoen. Daar zitten we dan.....

Door dat wat onbewust is, weer bewust te maken, verbreekt de illusie dat het verleden nog steeds plaatsvindt, dan verbreekt dus ook het geloof van het onbewuste.

Beter is om in plaats van het 'onbewuste' de term 'onderbewuste' te gebruiken. De stemmen van de gevoelslaag zijn namelijk nog wel ergens aanwezig. Het is als het ware in een laag onder het normale bewuste terecht gekomen. Als je het nauwkeurig bekijkt in je leven, dan willen de patronen eigenlijk telkens weer in het bewustzijn worden gebracht. Ze dienen zich telkens weer aan, in allerlei verschillende symptomen. Het autonome zenuwstelsel, het oorspronkelijke werkt dus al mee aan het in bewustzijn brengen van de patronen. Er is een zelfhelend vermogen aanwezig, we zijn gelukkig geen zombies geworden.

Het is dus nog wel bewust te maken. In emotioneel lichaamswerk gaan we dit ondersteunen. Vertragen helpt hierbij. Als we trager worden dan krijgt de laag onder het 'gewone' (snelle) dagelijkse leven meer kans gehoord te worden. Belangrijk hierin is dat, naast dat je dingen komt te weten over jezelf, het vooral gevoeld wordt. Gevoel vraagt om gevoel: je kan gevoel niet met gedachten oplossen. Je zou dan namelijk weer een blokkade aan het creëren zijn. De blokkade wil dus gezien en vooral gevoeld worden. De blokkade is ontstaan in de gevoelslaag en kan ook alleen hier oplossen, door het te voelen dus. De blokkade kan niet weg, moet ook niet weg, maar de energie die erin zit kan samenvloeien met je levensenergie.

Elk lijf, elk systeem heeft hierin zijn eigen tempo. Het is heel belangrijk dit te respecteren. Ga vooral niet te snel, wil niet teveel, want dan zit je weer in de wilskrachtlaag.

We verleggen simpel de focus naar aanwezig zijn, naar waarnemen. We nemen simpel gewaar, we zijn aanwezig zonder oordeel, nemen gewaar wat er is met liefde. Blokkades kunnen dan oplossen, ze kunnen versmelten, verzachten. Verander jezelf als je blijft niet. Als je hier iets aan wilt hebben, doe het dan als je blijft helemaal 'fout'. Verberg niks. Laat al je duistere kanten naar boven komen, zodat ze gezien kunnen worden, zodat het gevoeld kan worden, zodat het licht van de liefde, die er altijd is, er op mag schijnen. Hierdoor zie je dat het slechts een patroon was, dat het nu niet nodig is. Je realiseert je dat je er vrij van bent, je krijgt meer energie tot je beschikking en lang gewenste verlangens (je echtheid) kunnen eindelijk gerealiseerd worden.

Om het in het bewustzijn brengen van de blokkades wat te helpen, gaan we de levensenergie wat extra aanspreken. Ook hierbij gaan we niet echt aan het 'werk', want ook dan zouden we blokkade op blokkade creëren. Het gaat om het aanboren van je resources. Wat is goed voor de cellen in jouw lijf? We verhogen de levensenergie onder andere door meer te bewegen en te ademen. Het kan ook door aanraking, te knuffelen, of juist alles eens even te laten en te rusten, en juist te slapen. Wat goed is voor jou is dus heel persoonlijk en kan van moment tot

moment verschillen. Luister vooral naar jezelf.

### **'Stappenplan'**

Dus samenvattend, wat kunnen we er aan 'doen'?

1 vertragen

2 voelen

3 het verhogen van levensenergie helpt. Zoek naar het aanboren van je resources. Wat is goed voor de cellen in je lijf?

4 niks veranderen aan jezelf, alles wil gezien worden en gevoeld worden! (accepteren)

5 het in het bewustzijn laten zijn zonder oordeel en met liefde (bewustzijn en liefde zijn er al)

6 toelaten, overgave, laat het lijf zijn gang gaan (het gaat om heel voorzichtig de rem eraf te halen, je cellen weten zelf de rest) (het gaat zelden om heel heftige releases: het blijkt dat 90 seconden genoeg is om de emoties uit je systeem te laten)

7 het lijf geneest zichzelf, er komt indien nodig oplossing, versmelting, er komt mogelijk nieuwe energie, liefde, creativiteit of vrijheid (dit was er altijd al, het zat mogelijk alleen opgeslagen)

(8 streef dit niet na, het is al allemaal OK)