

Over gevoelens

Voel je wel?

Als je werkelijk voelt en beseft hoe het met je gaat en waar je behoefte aan hebt, dan is de kans groter dat je gezond blijft

‘Soms zou ik willen dat mijn leerlingen hun lijf gewoon thuis konden laten. Dat ze alleen hun hoofd mee naar school namen waar ik vervolgens van alles in kan stoppen. Die lijven die bewegen de hele dag. Ik word soms gek van dat gewiebel en gefriemel.’

Ze kwam voor coaching vanwege burn-out klachten. Ik vroeg haar of ze haar eigen lijf wél mee de klas innam, of dat ze dat soms ook liever thuisliet. ‘Nu ja’, zei ze, ‘ik laat het niet echt thuis natuurlijk, want ik zit er gewoon in, maar dat lijf zit me de laatste tijd erg in de weg en om te kunnen blijven functioneren, probeer ik me er maar zo weinig mogelijk van aan te trekken’.

Je zo weinig mogelijk van je lichaam aantrekken, dat is misschien wel een van de beste recepten voor een fikse burn-out. Sommige mensen denken dat ze alleen met hun hoofd kunnen voelen. Je hoort het ook vaak aan het taalgebruik: ‘Ik denk dat ik gespannen ben’. Als er iets is dat je nodig hebt om werkelijk te kunnen voelen wat goed voor je is en wat niet, dan is het je hele lichaam.

Ben je gespannen of nerveus? Hoe voel je je echt? Het lichaam geeft de hele dag signalen over hoe het met je gaat, maar als je het aan de kapstok hangt voor je ergens binnengaat, kun je die signalen niet meer voelen.

Als je werkelijk voelt en beseft hoe het met je gaat en waar je behoefte aan hebt, dan is de kans groter dat je gezond blijft. Dat is ook fijn voor de kinderen. Die weten namelijk heel goed hoe het met papa, mama, de juf

of de meester is. En als ze zien dat deze mensen allemaal heel goed voor zichzelf kunnen zorgen, hoeven zij het niet te doen.

Soms is niet-voelen het beste wat je op dat moment kan doen.

Er zijn allerlei oorzaken waardoor we bewust, maar vooral ook onbewust besluiten dat we niet meer willen voelen. Als ervaringen voor kinderen te groot zijn en te pijnlijk, wordt er een overlevingsmechanisme in gang gezet. Niet meer voelen is één van die mechanismen.

In een interview vertelt Professor Jessica Stern, terrorismedeskundige, dat haar Joodse vader ooit is gevlucht uit Nazi-Duitsland. Daarna sloot hij dat hoofdstuk van zijn leven af. Zijn motto: 'Gewoon doorgaan, niet bij stil blijven staan'. Haar moeder overleed toen Jessica 3 jaar was en na haar dood was spreken over haar moeder verboden. Foto's stonden er niet. Gewoon doorgaan. Toen Jessica 15 was en haar vader voor zaken in het buitenland zat, werden zij en haar jongere zus verkracht. Vader kwam niet direct naar huis, maar rondde eerst zijn zaken af. Thuisgekomen handhaafde hij zijn gebruikelijke motto: 'Dit is verschrikkelijk en nu gaan we weer gewoon door'. Jessica kon het zich niet herinneren en vertelde nu, 30 jaar later, hoe goed ze door de omstandigheden was geworden om haar gevoelens te negeren en uit te schakelen. Niet met opzet, het gebeurde gewoon. En precies daardoor was ze ook in staat om zonder angst gevaarlijke terroristen te interviewen en een expert op dit gebied te worden.

Gevoelloos zijn, betekent echter ook dat je de mooie en prettige emoties niet meer kan ervaren. Nu, onder andere door het onderzoek naar en het schrijven van een boek over de gebeurtenissen van toen, is ze weer veel meer in staat om te voelen. Consequentie daarvan is dat ze haar oude werk niet meer kan doen; ze voelt angst. Terugkijkend zegt ze: 'ik was toen ook bang maar verstond de taal van mijn lichaam niet. Ik versleet de fysieke reactie voor nieuwsgierigheid'.

Alle gevoel, verandering, genezing en weten is lichamelijk. Je kunt met je hoofd wel iets willen veranderen, maar als je lichaam niet mee doet, verandert er waarschijnlijk niet zoveel, of slechts tijdelijk. Om op een gezonde manier te kunnen ontwikkelen en groeien, is het belangrijk dat een kind zijn lichaam kan blijven voelen en kan reageren op de signalen die het geeft. Er zijn simpele en leuke manieren om kinderen meer bewust te maken van hun lichaam en hun eigen gevoel, bijvoorbeeld door vragen te stellen als:

- ◆ ‘Hoe is het met je grote teen?’
- ◆ En hoe voelt je oor zich eigenlijk?
- ◆ En als je nu een slok melk neemt, wijs dan eens de weg aan die de melk in jouw lichaam gaat voor je ‘m weer uitplast’.

Zo kun je kinderen leren zich bewust te zijn van gevoelens en zich voor te stellen wat er in het lichaam is. De verbeelding roept ook reacties op in het lijf.

Regelmatig speelde hij in de klas ‘Indianenschooltje’ met zijn leerlingen. Hij had hen uitgelegd: ‘Goede indianen kunnen heel goed voelen. Daar heb je aandacht voor nodig. Als je praat kun je niet zo goed voelen. Om een goede Indiaan te worden en goed te oefenen in het voelen, ben je 1 ½ uur per dag helemaal stil. Dan voel je alleen maar hoe het gaat met jou en tussen jou en de anderen.’

Wij gebruiken vaak veel woorden om weg te kunnen blijven bij de gevoelens of ze op een afstandje te houden. Als we geen woorden meer hebben en stoppen met praten, dan pas komen we in contact met wat er werkelijk is.

Boeddha: ‘Als ik spreek verlies ik mijn opmerkzaamheid’