

LISETTE THOOFT

*Kom uit
je hoofd*

*Op weg naar harmonie
tussen denken en voelen*



Eerste druk januari 2016

Vierde druk maart 2018

ISBN 978-90-225-8267-1

ISBN 978-90-023-0461-9 (e-boek)

NUR 728

Omslagontwerp: Studio 100%

Auteursfoto: Tessa Posthuma de Boer

Zetwerk: Mat-Zet bv, Soest

© 2016 Lisette Thooft en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Het lichaam is de zichtbaar en tastbaar geworden ziel.

DIEUWKE TALMA, HAPTONOOM

Inhoud

Hoe je kunt leren voelen	9
Hoe je kunt leren je schouders te ontspannen	27
Hoe je kunt leren je woede los te laten	61
Hoe je kunt leren jezelf te knuffelen	71
Hoe je kunt leren poepen	95
Hoe je kunt leren schreeuwen	113
Hoe je kunt leren ademen	141
Hoe je kunt leren er te zijn	161
Vrij!	189
Tips, trucs en tools	209
Informatie en adressen	223

Hoe je kunt leren voelen

Uit onze mentale verhalen stappen en rechtstreeks contact maken met de sensaties van de angst – het kloppende, drukkende, brandende, trillende, bevende, kriebelende leven in je lichaam – is de sleutel tot het ontwaken uit de beklemming van angst.

TARA BRACH

‘Waar denk je aan?’ vroeg de therapeut. Ik zat al een tijdje zwijgend in mijn stoel tegenover hem naar de grond te staren.

‘Ik denk na over voelen,’ zei ik. Hij had daarnet gevraagd wat ik voelde, en ik vroeg me af wat hij wilde horen. Waar zat dat gevoel dan? Ik kon het niet bedenken.

‘Verkeerd kanaal,’ zei de therapeut. ‘Het heeft geen zin om na te denken over je gevoel. Gevoel kun je alleen maar voelen.’

Oei, dacht ik, ik doe het weer fout. Ik deed eigenlijk alles fout. Want ik kon niet voelen. Ik kon ook nooit spontaan zijn, ik kon niet dansen, ik kon niet slapen... Ik kon alleen maar denken. Ik zat gevangen in mijn hoofd.

Dit speelde zich lang geleden af; ik was halverwege de twintig. De therapeut wist ook niet hoe hij me kon leren voelen. Ik

was ongelukkig, mijn relaties werden alleen maar slechter, een instorting naderde met rasse schreden.

We spoelen de band van de tijd een stukje door.

Midden dertig was ik, de crisis had een paar jaar eerder toege-
slagen en ik was alweer aan het opkrabbelen. Door mijn psy-
chiatr werd ik naar een therapeutisch centrum gestuurd waar
ze aan emotioneel lichaamswerk deden. Om me meer bewust
te worden van mijn gevoelens. Een therapeute en ik liepen sa-
men het kamertje in waar de sessie zou plaatsvinden. Allebei
zagen we de oorworm die rondscharrelde op het tapijt. Kor-
daat zette zij haar voet erop, om hem dood te drukken. Daarna
gooide ze hem uit het raam.

Oei, dacht ik, als dat maar goed gaat hier. Was ik zelf eigen-
lijk ook niet een soort oorworm die op de verkeerde plek te-
rechtgekomen was?

Het voelen lukte echter wonderwel. Ik moest van haar
krachtig doorademen zonder pauzes en dat bracht een sterke
emotionele herbeleving teweeg. Ik was weer terug in mijn
jeugd, en wel op een griezelig moment: ik zag mijn vader voor
me die me onder water duwde in een zwembad.

‘Als je iets aan je moeder vertelt, verdrink ik je,’ was de bood-
schap, toen ik naar adem happend bovenkwam.

Bij die beladen herinnering barstte ik in tranen uit. Een heel
zwembad had ik bij elkaar kunnen huilen. Maar dat was niet
naar de zin van de therapeute. Zij vond dat ik boos moest zijn.

‘Er zit een enorme woede in je,’ zei ze. ‘Laat die woede maar
zien. Gooi het er maar uit. Kom op.’ Ze wilde me een stok in de
handen geven waarmee ik op een groot kussen kon slaan.

Ik kon het niet. Er was alleen een bodemloos verdriet. Wat ben ik toch een sukkel, dacht ik. Heb ik eindelijk een gevoel, is het niet het juiste. Op kussens slaan – ja, dat scheen opluchting te geven... maar als ik toch geen boosheid voelde? En trouwens, een mens is geen machine die stoom moet afblazen, zo mechanisch zat ik niet in elkaar.

Ik besloot om te stoppen met therapie. Dat gewroet in je verleden, daar had ik nou wel genoeg aan gedaan. Het ging prima – ik kon immers weer werken, ik had het fijn thuis met mijn kinderen. Af en toe was er zelfs een man in mijn leven. Ze bleven nooit lang, maar dat zag ik bij vriendinnen ook. En mijn kinderen vonden me sowieso leuker als ik alleen was. Minder nep.

Weer gaan we *fast forward*... ongeveer een kwart eeuw verder in de tijd. Ik heb een astroloog geconsulteerd en die raadde me met klem rebalancing aan, een vorm van lichaamswerk met diepe, trage bewegingen.

‘Dat is voor iedereen goed,’ zei hij, ‘maar voor jou is het een *must*.’

Ik voel er niet veel voor, maar als hij zo aandringt, vooruit. Hij heeft me ook de naam gegeven van een rebalancer, Wilko Iedema, die dit werk al dertig jaar doet. Ik bel voor een afspraak.

‘Ik heb weleens eerder zoiets gehad, geloof ik,’ zeg ik door de telefoon. ‘Het maakte niet veel indruk, eerlijk gezegd.’

‘Nou, ik ga me voor je inzetten,’ zegt de stem aan de andere kant van de lijn.

Dat klinkt sympathiek. Hij is ook sympathiek, merk ik als ik

bij hem arriveer, gestresst en twintig minuten te laat, want ik had geen TomTom en er was een wegomlegging. Hij laat me een beetje vertellen, en dan mag ik op de behandeltafel gaan liggen. Hij raakt me hier en daar aan, hij trekt aan mijn hoofd, hij duwt zijn handen onder mijn rug. Ik probeer op te letten maar al spoedig vergeet ik dat, want er begint van alles te gebeuren. Mijn lichaam gaat spontaan bewegen, trillen, schokken... Ik ril, ik sidder, ik zucht, ik klappertand, ik schop met mijn benen, ik huil, ik schreeuw. Als een soort overrijpe tomaat, als een springbalsemien spat ik uit elkaar van emotie. Het is woest, het is raar, ik denk er niet bij na en het is vreselijk en tegelijkertijd heerlijk. Een enorme opluchting.

Als ik na afloop in mijn auto zit en naar de plattegrond staar om te zien hoe ik moet rijden, komt hij naar buiten.

‘Kun je de weg terug vinden?’

Met zijn hulp wel, ja.

De volgende ochtend word ik wakker met de gedachte: er was iets héél fijns... wat was het ook weer? O ja, de behandeling van gisteren. Van die meneer mag ik alles voelen wat ik als kind niet mocht voelen. Wat een luxe, wat een gigantisch cadeau om de weg terug te vinden.

Meer sessies volgen. Op een middag kom ik totaal onverwacht in krijgende woede terecht. Wilko nodigt me uit van de tafel af te komen. Hij drukt een mattenklopper in mijn hand. Ik vergeet alles en ik sla mijn armen uit mijn lijf op het geduldige kussen. Pats! Pats! Pak aan!

Tot ik al even plotseling, bezweet, lachend, de mattenklopper laat vallen. Het is klaar.

Als ik na afloop buiten sta, is het net of ik gezwommen heb

in zee, zo helder en verfrist voel ik me. De lucht is ongelooflijk blauw, de wind die langs mijn gezicht strijkt, voelt ongekend zacht en heerlijk. Ik huppel naar mijn auto.

‘Het is alsof we een gat in de aarde graven om een put te slaan,’ zei Osho, de Indiase mysticus onder wiens bezielende leiding rebalancing is ontwikkeld. ‘Eerst moet er veel aarde weg en vele lagen stenen, voordat het water omhoogkomt. In het begin is het geen schoon water; het is modderig. Maar langzamerhand vinden we schonere bronnen. Eerst komt er woede naar boven – en die heeft ook vele lagen, net als de grond. Dan komt er verdriet als modderig water, en ten slotte is er schone, zuivere pijn beschikbaar. Zuivere pijn is ontzaglijk mooi, want je wordt er direct opnieuw in geboren.’

Bij mij zat juist de woede verstopt onder verdriet, en daaronder zat angst... Laag op laag zat er aan gevoelens die er nooit mochten zijn, die ik heb weggedrukt, verdrongen, en die ik nu afgraaf en aan het licht breng.

Vrijwel iedereen heeft zulke lagen oude pijn in zijn ziel: weggestopte emoties, verdrongen of onderdrukt gevoel. Het is zo goed als uitgesloten dat je op prille leeftijd – die lastige leeftijd van ‘Ik ben twee en ik zeg nee; ik ben drie en ik doe het nie’ – altijd genoeg aandacht gekregen hebt, totaal begrip voor al je behoeften en liefdevolle aanvaarding van al je emoties. Als je zelf kinderen hebt, begrijp je dat: hoeveel je ook van ze houdt, toch is het onmogelijk nooit fouten te maken, nooit driftig te worden, altijd aanwezig te zijn op momenten dat ze je nodig hebben, nimmer een situatie verkeerd in te schatten, geen enkele onhandige of kwetsende uitroep te slaken. En dat is dan

nog in het beste geval, als je kinderen gewenst zijn en gekoesterd, als ze niet mishandeld worden. Ook onze ouders waren niet volmaakt en we hebben dus allemaal emotionele blutsen en builen opgelopen.

Voor kleine kinderen zijn de emoties die dat oproept, vaak niet te vatten – te overweldigend, te heftig voor hun lijfjes. De niet-verwerkte emoties worden doorverwezen naar het onbewuste, oftewel: opgeslagen in de vorm van spanning.

Daarom lopen er zo veel mensen rond met stijve schouders en nek, met gespannen kaken, een frons op het voorhoofd, strakke benen, verkrampste voeten... of hoe die innerlijke spanning zich ook uit. Zelf was ik bijvoorbeeld altijd aan het knarsentanden in mijn slaap. Bruxisme heet dat. Ja, inderdaad, ik kreeg nogal wat voor mijn kiezen, en ik moest mijn tanden op elkaar zetten om het aan te kunnen. Geen wonder dat ik lang getobd heb met gebitsproblemen. Inmiddels heet mijn gebit in tandartsjargon ‘gezond gereduceerd’ en dat vind ik een mooie symbolische term: dat wil ik in spiritueel opzicht ook zijn – gezond gereduceerd.

Ook heb ik meer dan een halve eeuw lang mijn schouders opgetrokken gehouden. Ik wist niet dat ik het deed, maar als ik nu kijk naar een filmpje van mezelf van een paar jaar terug denk ik: och arme, wat staat ze er krom en gespannen bij. Pas nu begrijp ik hoe erg ik al die tijd in mijn hoofd zat. Ik was een wandelend hoofd op pootjes. Mijn nekspieren verstrakten om te zorgen dat er geen bedreigende gevoelens uit mijn lichaam naar boven kwamen. Dat was geen bewuste beslissing, ik wist niet dat ik het deed. Weliswaar hadden diverse masseurs me verteld dat ik erg vast zat in mijn bovenrug, en trouwens ook in

mijn onderrug, maar ja, wat moest ik dan? Zij konden het ook niet wegmasseren. Toen ik nare tintelingen kreeg in mijn armen en naar de dokter moest en de fysiotherapeut, begon het me te dagen.

Ik leefde in mijn hoofd. En ik wilde eruit.

Als we geboren worden, als onze ziel op aarde belandt in een klein en kwetsbaar lichaampje, blijkt het leven hier beneden zo ingewikkeld en moeilijk te zijn voor ons gevoel, dat we er vroeg of laat uit wegvlugten. Onze ware gevoelens zijn zo pijnlijk en bedreigend dat we als het ware terugstuiteren.

Zoals de Philae, het onderzoeksstation van de ruimtesonde Rosetta, die op de komeet 67P/Tsjerjoemov-Gerasimenko landde en een kilometer terugveerde, de ruimte in. De Philae stuitte nog een keer en kwam toen in de schaduw terecht, in plaats van zichzelf stevig te ankeren in de komeet op een zonnige plek, wat de bedoeling was. Zo verliezen wij ook ons stevige anker in ons lichaam en komen we op een duistere plaats terecht: de vermeende veiligheid van ons denken. We gaan in ons hoofd zitten. Hier denken we veilig te zijn. Geen gevoel, geen pijn.

Anders dan bij de Philae geloof ik dat het juist de bedoeling is van het leven op aarde dat we in onze jeugd terugstuiteren, het voelen afleren, onszelf kwijtraken en jarenlang gespannen rondlopen. Het hoort erbij. Precies zoals in elk mooi verhaal, in elke mythe, elk sprookje, elke roman en elke film: de held of heldin raakt de veiligheid van huis en haard kwijt, moet in een papieren jurk de vrieskou in, over glazen bergen klimmen en allerlei andere onmogelijke opdrachten vervullen, omringd

door gevaar. Hoe enger hoe beter, want dat maakt het verhaal boeiender.

Maar lastig is het natuurlijk wel. Als hoofden op pootjes functioneren we minder goed dan we zouden kunnen. Het kost veel energie om al die oude gevoelens onderdrukt en verdrongen te houden. En het kost ook veel levensvreugde. Als je geen verbinding hebt met je eigen gevoel, heb je ook geen verbinding met de rest van de wereld. Bij mij was het jarenlang alsof er een glasplaat tussen mij en alle anderen stond.

Ik had wel vaak heftige gevoelens, maar niet als er andere mensen bij waren. Ik was voortdurend verliefd op jongens, mannen, en ook op mijn kinderen. Maar mijn liefde uitte zich als idealisering, adoratie. In elke relatie probeerde ik vooral me zo te gedragen dat de persoon in kwestie van me zou blijven houden. Mijn eigen gevoelens telden niet mee en daarom was ik er zelf eigenlijk niet bij aanwezig.

Als je niet kunt voelen wat je voelt, ben je in feite afwezig. En er was dus ook geen werkelijke verbinding tussen mij en die anderen die ik zo bewonderde. Ik kon me trouwens niet voorstellen dat andere mensen van mij zouden kunnen houden. Ze tolereerden me waarschijnlijk zolang ik nuttig was... Als ik het niet meer volhield de persoon te spelen die ik dacht dat ik moest zijn, verbrak ik de relatie abrupt. Dat ik iemand pijn zou kunnen doen door weg te lopen, kon ik niet begrijpen. Ze zouden toch opgelucht moeten zijn als ik weg was?

Ik was ten diepste alleen.

Eenzaamheid en verlangen naar verbinding zijn een goede aanleiding om jezelf te willen worden, en uit je hoofd te komen.

Ieder mens verlangt ernaar om *echt* te zijn, schrijft A.H. Almaas, de Arabisch-Amerikaanse spiritueel leraar die de Diamond Approach ontwierp en de Ridhwanschool oprichtte, in zijn boek *The Unfolding Now*. ‘Als we jarenlang in herrie en drama geleefd hebben, in geduw en getrek, manipulatie en worsteling, en misschien ook als we jarenlang spiritueel werk gedaan hebben, dan wordt het mogelijk om te herkennen dat echt zijn het enige is dat je nodig hebt. We willen zijn wat echt is in ons, we willen ons herinneren en erkennen wat de echtheid is van het mens-zijn – een wakker en bewust wezen – en dan willen we dit wezen bewust beleven.’

Echt zijn, dat doe je door te voelen wat er te voelen valt, op elk moment.

Maar hoe leer je voelen?

Door de pijn te accepteren natuurlijk.

Oké, en hoe doe je dat? Pijn vermijden is normaal en natuurlijk. We doen het allemaal, want zo zitten we in elkaar. Maar vroeg of laat loop je erin vast. Je vraagt je af: *is this all there is?* Ben ik dit werkelijk, zo afstandelijk, zo schuw, zo bot, zo eenzaam?

‘In ieders individuele ontwikkeling komt een punt,’ zegt Rob Merx, Ridhwanleraar en rebalancer, ‘waarop je ontdekt dat je niet zo ver komt met het vermijden van pijn. Het vormt een barrière in je ontwikkeling. Als je besluit om niet te voelen, alleen op een terras te zitten met een pilsje en alles te ontkennen, dan kom je er op een gegeven moment achter dat je jezelf op-

sluit en dichtgaat, als mens. Dat gaat problemen geven. Het maakt dat je langzamerhand meer en meer beperkt wordt in je mens-zijn en je functioneren. Je verliest je diepte, je ruimte. Dus iedereen komt er vroeg of laat achter dat het vermijden van pijn niet erg intelligent is. En je gaat denken: o wacht, het is toch beter om de pijn wel te voelen. Want door het voelen van de pijn word je weer ruimer, je krijgt meer diepte, je wordt meer jezelf. Er komt een verlangen om dieper jezelf te zijn. Dat is iets anders dan het nastreven van een ideaal. Het nastreven van een ideaal splitst je op, vanbinnen, in een deel dat iets moet, en een deel dat iets niet wil. Verlangen is authentiek, dat splitst je niet op. Het is ook niet mentaal, het is iets wat je diep kunt voelen en wat een gids kan worden op de innerlijke reis. Soms weet je pas waarnaar je verlangt als je het gaat ervaren.’

Waar verlangen we naar? Naar de frisheid en echtheid van het leven die we kenden toen we nog heel klein waren – die willen we nu beleven als volwassene, bewust. We verlangen naar spontaan leven, vrijuit leven, onszelf zijn en toch verbonden met anderen, met de wereld, de natuur. Naar meer vrijheid, meer liefde. Want vrijheid en liefde zijn onze essentie.

‘Ieder mens heeft het verlangen om helemaal samen te vallen met zijn essentie, zijn natuur,’ zegt Merckx. ‘En ieder mens heeft zijn eigen speciale manier van ontvouwen, zijn eigen timing. Je kunt ook zeggen: iedere egostructuur heeft zijn eigen houdbaarheidsdatum.’

‘Egostructuur’ is spiritueel jargon voor het geheel aan spanningen en oude pijn dat ons afhoudt van onze essentie, de open ruimte van vrijheid en de liefde die wij werkelijk zijn.