



"Overgave aan Zijn"

-Drs. Gérard H.C. Roseval-
Cultuur- en Godsdienstpsycholoog

De theoretische achtergrond van een lichaamsgerichte benadering

De visie die in dit stuk wordt uiteengezet, gaat uit van het individu dat met zijn persoonlijkheid en kwaliteiten optimaal wil functioneren. Ofwel het optimale wil bewerkstelligen. Doel hiervan is om in beginsel zelf voldoening te ervaren. Zowel in werk als privé. Vanuit de eigen kwaliteiten die versterkt worden door inzicht, rust, een goede gronding en doorstroming in het lichaam, is het individu in staat om vanuit de eigen basis zich te relateren aan anderen. Met dit als vertrekpunt staat het 'ik' aan de basis van betekenisverlening en kwaliteit in bredere zin.

De cirkel van verbinding met anderen en het andere wordt groter naarmate de gronding en afstemming met de (directe en indirecte) omgeving toeneemt. De basis echter ligt in de afstemming van het individu met zichzelf.

We gaan niet uit van een individu dat zichzelf volledig in dienst stelt van anderen en zichzelf bijvoorbeeld als instrument of medium beschouwt. Bij dit uitgangspunt namelijk, is de eigen behoefte niet leidend, maar staat de ander volop centraal. Waarbij de informatie over de ander vooral 'doorkomt', via diverse verbindingen met het hogere, het spirituele of het goddelijke. De gedachte in dit artikel is eerder dat vanuit de eigen basis, waarbij openstelling in ruime zin vereist is, verbinding, kwaliteit en wijsheid zich kunnen manifesteren.

Theoretische achtergrond

1. Overlevingsdynamiek

We hebben allemaal een pantser om ons te weren tegen gevaar. Dit zijn allerhande overlevingsmechanismen. In sociaal opzicht hebben we ons dusdanig gevormd dat we bij een groep kunnen horen, aardig gevonden worden, niet de kop van jut zijn etc. Het kan ook zijn dat we op bewust of minder bewust niveau hebben gekozen voor tegenovergestelde richtingen. Dus nergens bij horen, telkens de kop van jut zijn, geen harmonieuze relaties onderhouden. Ook dit is overlevingsmechanisme. Daarbij sensen we als individuen telkens onze omgeving. We stemmen op gevoelsniveau af. Dit is onze meest primaire tool. In situaties van onveiligheid komen we tot 1 van de volgende 3 reacties: 1) we vechten, 2) we bevriezen, 3) we vluchten. In de sociale context komen deze gedragingen soms letterlijk voor. Maar vaak ook in aangepaste vorm. Vechten bijvoorbeeld is dan verbaal de strijd aangaan. Bevriezen is nog wel aanwezig zijn, maar je adem inhouden en niks meer zeggen. Het lijf is dan ingehouden en stram.

En bij vluchten kan je denken aan ontwijkgedrag. Grapjes maken of van onderwerp veranderen.

De overlevingsmechanismen zijn nodig om te overleven. We zullen ze dan ook altijd behouden. Omdat ze in onze biologische oorsprong genesteld zijn.

2. De lichaamsgerichte benadering

De lichaamsgerichte benadering houdt in dat we gaandeweg onze socialisatie allerlei blokkades hebben opgebouwd. Dit door situaties van onveiligheid, teleurstellingen, pijn, verdriet etc. Deze ervaringen nestelen zich in ons lichaam. Als littekens. Vandaar dat iemand gevoelig kan reageren op bepaald soort situaties. Er wordt dan iets ouds in hem getriggerd.

Dieren ontladen hun lichaam en ziel na stress ervaringen. Ze schudden het letterlijk van zich af, waardoor het lichaam weer vrij kan doorstromen. Mensen echter, doen dit niet. We leren dat we onszelf moeten beheersen. Aanpassen, ons niet moeten aanstellen etc.



We moeten het samen doen

Dit verklaart deels dat we ervaringen opslaan in ons lichaam. Stressoren nestelen zich in ons lichaam en onze geest. Lichaamswerk zorgt ervoor dat individuen werken aan gronding en aan doorstroming. Hiermee wordt bedoeld, dat afvalstoffen worden afgevoerd. Dit door middel van geluid, adem en beweging. Deze methodiek zorgt voor meer ruimte en vrijheid in het lichaam en hierdoor in de geest, plus meer openheid en verfijning naar de directe en indirecte omgeving. Dit omdat oude stressoren afgevoerd raken en er meer zuiverheid en openheid ontstaat. Waardoor de gebruikelijke overlevingsreacties in mindere mate hoeven voortkomen.

Dit betekent niet dat er geen primaire sensing meer plaats vindt. En ook niet dat er geen gevaar meer ervaren wordt. Het verschil is echter, dat deze sensing op een 'ruimere' manier plaatsvindt. Er zijn zogezeegd minder brokstukken in het lichaam en de geest aanwezig. Het individuele referentiekader wordt zogezeegd breder. Hierdoor krijgt een persoon meer interpretatiemogelijkheden en variaties in reacties en gedrag tot zijn beschikking.

3. Compassie als vertrekpunt

Aan de basis van lichaamswerk en hiermee de opening van en naar jezelf, staat het begrip compassie. Dit, nogmaals, in beginsel naar jezelf. Compassie houdt in de openheid en overgave naar wat leeft in jezelf en dat wat zich wil manifesteren aan angst, frustratie, drang naar veiligheid et cetera, maar ook aan inzicht, wijsheid, begrip en weten. Dit maakt de weg vrij voor overgave naar de ander waarmee je in contact treedt, de groep waar je deel vanuit maakt ofwel je leefomgeving. Vanuit voorgaande kan logischerwijs de verbinding ontstaan met het grotere geheel, het universum. Hiermee wordt bedoeld het geheel waar niet alleen wij mensen, maar ook alle flora en fauna inbegrepen zijn. Door compassie en zorg voor zelf door middel van lichaamswerk, ontstaat doorstroming van energie in het lichaam, waardoor aarding ontstaat en informatie vanuit de atmosfeer door ons heen kan stromen. Door het verkeren in vastgeroeste patronen gerelateerd aan overleving kan geen afvloeiing plaatsvinden, omdat we door overlevingsmechanismen de blokkades in onszelf vasthouden.

Het zijn brokken in onszelf die contact met delen van onszelf, maar ook met onze omgeving verhinderen, of anders gezegd telkens naar een bepaald ervaringspatroon en gedragswijze sturen.

Doorstroming in ons lichaam maakt verbindingen in onszelf en met anderen mogelijk als nooit tevoren. Informatie die in ons huist, kan naar de oppervlakte komen en zich manifesteren wanneer getriggerd door nieuwe sensaties die bij ons binnenkomen. Datgene dat zich in ons wil manifesteren en voorbijgaat aan het rationele de drang naar controle noemen we Zijn.

4. Zijn als onderdeel van functioneren

Zijn is geen permanente staat waarin wij verkeren. Het is eerder een onderlaag in onszelf waarin het weten, begrip, wijsheid en inzicht aanwezig zijn. Deze disposities zijn immer in ons aanwezig, alleen maken we niet vaak contact met deze laag, deze hoedanigheid. Omdat we afgeleid worden door overlevingsstimuli en de compassie voor alle delen in onszelf moeilijk kunnen genereren.

Aangezien we elke dag opnieuw moeten overleven en sensen in hoeverre er gevaar heerst of niet, en hoe we ons tot situaties moeten verhouden, blijft de zijns ervaring een tijdelijke aangelegenheid en streven we telkens naar een permanente ervaring hiervan. Omdat we hierbij niet alleen ruimte en rust ervaren, maar een kalmte en grootsheid die ons doet beseffen dat we wijzer en vaardiger zijn dan we onszelf waarnemen.

5. De cyclus van het Zijn

De ontwikkelingscyclus is geen stadiamodel. Je ontwikkelt niet van de ene naar het volgende stadium. De cyclus veronderstelt een continue ontwikkelings-dynamiek. Het cyclische element dient eerder als begrippenkader, dan als realiteitsinstrument. Al werkende vanuit de lichaamsgerichte benadering merken we telkens weer opnieuw met onszelf te moeten afstemmen. Dit is dus nooit een permanente staat. Wat we wel merken is dat de afstemming met onszelf steeds sneller gaat en makkelijker verloopt.

Dit geldt ook voor de afstemming met anderen en met de indirecte grotere omgeving (al wat is). Toch worden we ook vaak geconfronteerd met de waan van alledag en blijken de brokstukken in onszelf hardnekkig aanwezig te zijn. Het is de vraag of we die volledig kunnen opruimen.



We moeten het samen doen

Wellicht dat deze met onze inprent verweven zijn, waardoor diepgaander achterstallig onderhoud vereist is.

Overgave aan het Zijn

Overgave aan het Zijn veronderstelt in eerste aanleg overgave en compassie aan alles wat leeft in onszelf. Lichaamswerk is het vehikel waarmee we onszelf dusdanig kunnen opschonen, waardoor de zijns laag die permanent in ieder van ons aanwezig is directer en vaker aanwezig kan zijn. Vanuit deze ervaring van rust, inzicht, begrip en wijsheid komen we tot gedrag dat recht doet aan wie wij zijn en onze taak in deze wereld.