

November 2017

**‘Ik check of ik voldoende  
ruimte en veiligheid bied!’**

Interview met Noële Ruitenber

Dit is het vierde interview in mijn onderzoek naar het effect van lichaamsgerichte interventies. Interventies om invloed uit te oefenen op gedrag en emoties om vitaliteit en daarmee verbinding met onszelf en anderen te vergroten. In dat onderzoek tipte mijn vriendin Inge van Voornveld mij, om haar Yogadocent Noële Ruitenbergh te interviewen. Ik volgde twee proeflessen bij haar en was gelijk onder de indruk van zowel de inhoud als de vorm van haar begeleiding. Beide vallen binnen de kaders van mijn onderzoek naar lichaamsgerichte interventies.

Ik geef yogalessen en werk individueel met mensen die psychosomatische klachten hebben. Ik noem dat "lijf-acceptatie therapie". Dat laatste doe ik 20 uur per week in een multidisciplinaire setting. Wij behandelen onder begeleiding van een revalidatiearts mensen met chronische vermoeidheid, fibromyalgie, whiplash en specifieke nek- en rugklachten.

#### Wat maakt dat je met mensen werkt in het bewust maken van fysieke patronen?

De taal van het lijf! Daar gaan we zo gemakkelijk aan voorbij. Blijkbaar vinden we wat het hoofd te melden heeft veel belangrijker. En we slaan daarmee over wat ons lijf vertelt. Dit heeft me altijd gefascineerd. Ik heb van kleins af aan altijd geluisterd en gekeken naar mensen om te beoordelen: Wat zegt het lichaam dan? Bijvoorbeeld: wanneer ik in mijn leven mensen ontmoette die boos zijn, zag ik, door goed te kijken, het grote ongemak, dat zij daarmee zichzelf aandedden. Ik realiseer me nu dat ik het observeren van lichaamstaal altijd heb meegenomen in communicatie. Door te letten op anderen, specifiek in geval van agressief gedrag, ben ik gaan zien dat zij dat gedrag uit onvermogen doen. Ik weet niet of dit een interpretatie is, maar ik zag de balans; iemand is agressief naar een ander *en* doet zichzelf daarmee tekort. Dat heeft me altijd gerustgesteld.

**'Je hebt de aanwezigheid van het moment nodig om die liefdevolle oorsprong en daarmee de verbinding in stand te houden.'**

#### Waardoor werd je dan gerustgesteld?

Uiteindelijk is de mens dus goed. Ondanks onhandige acties uit onmacht, onkunde onwetendheid, doet iemand zichzelf ook tekort. Ik merk dat ook in mijn leven en word daar steeds sensitiever in. Als ik zelf geprikkeld reageer, dan voelt dat nooit goed.

Interventies die kunnen helpen voor bewustwording en waar nodig beïnvloeden van patronen in emoties en gedrag.

Noële geeft Critical Alignment Yoga therapie en training. Zij is psychosomatisch werkend fysiotherapeut en verbonden aan Lijf & Visie te Soest. Lijf & Visie is een praktijk waar fysiotherapie, manuele therapie, bekken fysiotherapie, logopedie, ergotherapie, (sport-) revalidatie, alignment, sport-medisch trainen en hoogtetra training zich onder één dak bevinden.

Dan zet ik mezelf daarmee ook vast en creëer ik kramp in mijzelf en zo doe ik mezelf geweld aan. Liefdevolle aanwezigheid lijkt ook een soort "oerzijn" van de mens en als ik *die* aanwezigheid verlies, dan is dat voor mij een heel belangrijk signaal. Je hebt de aanwezigheid van het moment nodig om die liefdevolle oorsprong en daarmee de verbinding in stand te houden. En zodra je daar, door welke goede of slechte reden dan ook, van afglijdt doe je daarmee jezelf ook geweld aan. En ik heb ontdekt hoe bevrijdend het voelt en werkt als die verbinding er wel is. En dat is voor mij ook de essentie van meditatie, mindfulness en yoga; namelijk: Blijven bij wat er is.

#### In de lessen die ik bij je volgde was dat ook hetgeen mij opviel. Je gaf ons als deelnemers steeds de aanzet om erbij te blijven. Hoe ben je ertoe gekomen om juist les te geven in Critical Alignment Yoga (CAY)?

Graag vertel ik dan wat over mijn professionele ontwikkeling. Ik kom uit een artsen geslacht, mijn vader, had een praktijk aan huis. Mijn opa, veel van mijn ooms, tantes, neefjes en nichtjes zitten in het vak. Wij hebben wellicht een behoefte om te "helen". En ondanks dat ik een goede Vwo-leerling was, trok de universiteit en een studie medicijnen-geneeskunde mij niet. Ik vond dat veel te veel hoofdenergie en dat vind ik nog steeds. Ik wilde toen fysiotherapie gaan doen, maar dat mocht niet van mijn vader, want die vond dat kwakzalverij. Ik heb toen uiteindelijk gekozen voor de hogere hotelschool. Het avontuur, het reizen en het omgaan met mensen trok mij. Die hotelschool was ook wel een beetje "zorgen", heel basaal namelijk; slapen en eten, die basisbehoeften en met mensen omgaan.

Ik ben van daaruit helemaal niet in de horeca terecht gekomen, eerst wel als salesmedewerker bij een hotel, maar ik ben toen al gauw als consultant gaan werken voor een groot landelijk bureau dat gespecialiseerd was in de organisatorische kant van inkoop. En daar was ik dan bezig met het helen van organisaties. Ik verdiende heel veel geld, reed dure auto's, dat allemaal. Maar ik voelde aan mijn hele systeem dat ik er helemaal "op leeg liep". Ik werkte veel voor multinationals, dat klinkt misschien wel heel sexy, maar in de praktijk, qua inhoud, is er weinig afstemming op ziels- en lijfniveau.



*'Het is voor mensen soms heel moeilijk echt te voelen, laat staan om aan te geven wat ze dan voelen. Ze komen in mijn praktijk en dan zeggen ze: Ik zit niet zo goed in mijn vel vandaag.'*

Ondertussen bleef de hang naar eten en drinken en ..... de wijn...; *dat* fascineerde me enorm. En toen heb ik het roer omgegooid en heb ik 15 boeken over wijn geschreven. Daar heb ik 15 jaar over gedaan.

**Wat vind je zo fijn aan wijn?**

**'Het gaat over ruiken in een glas: in eerste instantie het ene ruiken, dan het glas bewegen, en dan héé... er is nog veel meer!'**

Ik drink het nu bijna niet meer, maar ik vind het een eindeloos fascinerend product. Je maakt wijn en wijn wordt alleen maar lekker als je als wijnmaker *luistert* naar de druiven. Je kunt natuurlijk alles heel directief gaan sturen, maar dat gaat altijd ten koste van de levendigheid van het eindproduct. Dat vind ik een meesterlijk spel. Er is niks mooiers dan te praten met een wijnmaker, waarvan je de wijn geproefd hebt en waarvan de levendigheid uit het glas spát. Misschien doet een wijnmaker wel hetzelfde als wat ik nu bij Yoga en bij de therapie die ik nu geef, doe. Dat heen en weer bewegen. Je bent als een tuinier, je kunt het niet manipuleren, niet maken. Die druiven die vertellen jou wat ze in zich hebben. En daar heb jij je als wijnmaker in mee te bewegen. Dat fascineert me. Dat spel. De natuur, en aan de andere kant, die mens die vanuit zijn wil daar richting aan wil

geven. En tegelijkertijd als hij daarin doorslaat; niet ziet, niet voelt, niet gebruikmaakt van alles wat er is! En dat is prima, dan krijg je een Albert-hein-wijn die volstaat, die veilig is, maar die *niet* raakt. Het gaat over ruiken aan een glas; in eerste instantie het ene ruiken, dan het glas bewegen, en dan héé....., er is nog veel meer! Het ontwikkelt zich. En wanneer je het vergelijkt met communicatie heeft dat alles met zintuigelijke waarneming te maken. Als wijnmaker proef je het rauwe materiaal. Met het rauwe materiaal, de druiven, ga je aan de gang. En dan ga je bedenken: Ga ik het nou vier maanden op hout zetten, kijken wat dat gaat brengen? Of zes maanden? En wat voor een hout dan? Dat heeft met een, niet verbale, zintuigelijke vertaalslag te maken. Dat fascineert me het meeste.

Ergens begon ik met yoga. Eerst deed ik allerlei tai-chi en qigong dingen en vervolgens een rajayoga stijl, héél filosofisch. Wat me aan één kant ook wel raakt, maar waarbij ik me achteraf ook realiseerde dat je dan niet *echt* contact met het lijf maakt. Al die wijze geschriften en kennis. Dan blijf je ook maar in het hoofd zitten. En toen, ging ik via mijn grote vriendin Ellen, meedoen aan een week Critical Alignment Yoga (CAY) in Frankrijk. En daar gebeurde in een week *zóveel*. Dat ik dacht, woh...., dit raakt me aan alle kanten. Misschien kwam het ook door alle andere vormen die ik daarvoor had gedaan. Ik kwam die week enorm in beweging. Ik opende aan alle kanten, maar ik realiseerde me ook hoeveel ik *niet* voelde. Want Gert (van Leeuwen, de man achter CAY) had het over schouders, en ik wist heus wel waar mijn schouders zaten maar ik dacht ... schouders? (Noële kijkt naar haar schouders) .... Eigenlijk ken ik ze niet. Eigenlijk kan ik er geen contact mee maken.

Er kwam veel beweging en bewustzijn in je lijf en aan de andere kant werd je je ook bewust wat er *niet* gebeurde?

‘Het voelde als een wind in mijn rug die mij die kant op heeft geblazen. Die wind zei: Dit ga je doen.’

Ik werd bewust onwetend. En ik dacht tegelijkertijd: Dit is goed spul! En een maand later ben ik toen met de lerarenopleiding begonnen. Terwijl ik gedurende drie jaar in die opleiding zat, dacht ik ook: Ik wil wel *verantwoord* met die lijven omgaan. Zeker omdat CAY een vrij provocatieve stijl van yoga is. Je gaat diep met spanning aan de slag. En ik wilde wel weten *waar* ik dan mee bezig ben. Ik wilde weten: Waar bestaat het lijf uit? Wat is het risico op potentiële schade? Wat is wel en wat is niet veilig? Wat gebeurt er? Dat wilde ik weten ... en ja ... natuurlijk was er nog die oude droom: fysiotherapie; wat toen niet mocht! Toen dacht ik: Nu ben ik 40 en zelfstandig dus...! Als ik nu terugkijk verbaas ik me erover hoe niet afgewogen ik aan deze studie ben begonnen. Ik ben gewoon eens gaan kijken bij Thim van der Laan. En toen heb ik me ingeschreven. Terwijl ik normaal gesproken iemand was van SWOT-analyses, projectplannen, erover nadenken en alle afwegingen op een rijtje zetten. Het voelde als een wind in mijn rug die mij die kant op heeft geblazen. Die wind zei: Dit ga je doen. Soms heb je het gevoel alsof er een keuze is tussen dit moet je *wel* doen of dit moet je *niet* doen. Dit was veel meer alsof ik geen keus had. En het voelt nog steeds goed. Het was niet iets dat ik vanuit ratio en wijskracht controleerde. Het voelt nu als iets wat groter was dan ik.

Aan het einde van mijn lerarenopleiding CAY ben ik zo begonnen aan mijn opleiding fysiotherapie als ondersteuning van het Yoga vak. Van jongs af aan heeft mij altijd de psychosomatische kant aangesproken. En ik ben ook gelijk vanaf die kant bij ons in de praktijk gaan werken. Ik ging gelijk met de specifieke, spanning- en stress gerelateerde, burn-out achtige klachten aan de gang. Ze hebben me ook wel uitgenodigd om knieën en enkels te behandelen. Ik vind dat prima om te doen, maar het fascineert me minder. Dat komt denk ik omdat die behandelingen meer directief zijn. Je hebt meer protocol dan zoals ik dat voel bij de kwetsbaardere afstemming bij specifieke klachten tussen therapeut en cliënt. Dat spel, die gezamenlijke zoektocht vraagt om de creativiteit die *ik* zoek, die mij nu juist zoveel voldoening geeft en mijn hart sneller doet kloppen.

Dat is als het spel met de druiven?

‘In essentie is de enige wet die we bij CAY hebben: Ontspan de poging’

Ja, en dat brengt mij weer bij CAY en die yogaweek waarbij ik voor het eerst met CAY kennismaakte. Daar wil ik nog wat over vertellen. Ik ben nu ondertussen tien jaar verder en dan blijf ik me afvragen: Blijf ik lesgeven in CAY? Ga ik het anders noemen? Blijf ik trouw aan de stijl? En ja, ik blijf wel heel graag trouw aan de stijl, want ik zie dat het mensen zoveel brengt. Bovendien kan je deze stijl van yoga alleen geven wanneer je er als docent zelf helemaal bij bent (de oefening meedoet; red). Want je begeleidt en praat zo vanuit de aanwezigheid. Daarvoor heb je de verbinding met je eigen lijf nodig. Als je niet de eigen verbinding met dat lijf maakt kan je niet de juiste woorden, opbouw, klanken, vinden. We zijn zelf zo opgeleid dat je zelf als docent, tijdens het les geven, diep in die ene houding bent, zodat je die druk en die rek zelf ook voelt. Het zijn een soort houdgrepen waarin je jezelf plaatst en je gaat behoorlijk de provocatie aan. Aan de andere kant is, in essentie, de enige wet die we hebben: Ontspan de poging. Alleen vanuit ontspanning kun je verandering tegemoetzien. Als je niet ontspannen bent ga je geen oude patronen loslaten. Als je niet ontspannen bent, als er geen vertrouwen is of je bedreigt voelt, dan zet het lichaam zich schrap.

Dan wordt het wellicht een nieuwe nare ervaring?

Dan krijg je die metafoer van het maatpak dat steeds meer aangepast wordt, dat ogenschijnlijk van buitenaf misschien leuk lijkt te zitten, maar vanbinnen heel ellendig voelt.

Dan ben je eerder schillen aan de ui aan het toevoegen dan aan het afpellen...

Ja of hardere plekken in die schillen aan het creëren. Ik moet denken aan die mooie metafoer van een rups. “kun je een rups leren vliegen?”. In de yoga kom je je eigen spanningslagen tegen, je eigen cocons. Daar maakt de leerling contact mee, en dan is er, vaak onbewust een keuze, van.... “hee, ... is dit nou een coconlaag die ik in stand wil houden, die me nog bescherming geeft of wil ik die laag best kwijt en meer vrijheid ervaren?” Wil ik naar een volgende fase toe? Dat onderzoek doen we heel precies binnen CAY. Bij veel andere yogastijlen blijft er alle ruimte om dat wat wringt, daar omheen te bewegen.

Dat spreekt me ook aan in deze vorm van yoga. En jouw manier van begeleiden richt zich op de ervaring van wat er bij spanning in het lijf gebeurt. En inderdaad nodig je ons uit om te zoeken hoe we die spanning kunnen ontspannen.

En hoe je de beweging kan herstellen. Die beweeglijkheid kun je heel lijfelijk ervaren. En dat heeft een emotionele en een mentale component. Als die beweging terugkomt, dan kun je die ook integreren.

Fysiek kan ik de beweging integreren, maar hoe kan ik die beweging dan op het mentale en emotionele vlak integreren?

‘Als je stopt met je best te doen, als je gaat vertrouwen, dan moet je eens kijken hoe ver je kunt komen, zonder dat je je best deed.’

We hadden gisteren een les waarin de hartstreek centraal stond. Als het in het hartgebied fysiek vastzit, heb je veel minder contact met de beweging in dat gebied. En het is maar *een* gebied. Ik durfde het gisteren niet zo stellig te zeggen, maar het is een van de gebieden waarin je heel precies voelt: Wat ben ik nu aan het doen in contact met de omgeving? Ben ik me klein aan het maken? Dan is er vaak ook het schoudergebied dat meegaat. Ben ik me aan het opblazen? Ben ik me groter aan het maken? Wat is dat? Is dat fysiek? Is dat emotioneel? Is dat mentaal? Als je weer kan luisteren naar je lijf, voel je ook je patronen. We lijden chronisch aan het syndroom van “onze schouders eronder zetten”. Terwijl als je de schouders eronder zet, kun je bijvoorbeeld niet optimaal gebruik maken van de kracht van je armen. Die armen zijn dan veel instabieler, je gaat veel meer compenseren en kunt dan niet meer gebruik maken van de kracht die je *krijgt*. Die kracht is er gewoon, zolang je niet forceert. Bij CAY gaat het om verbindingen, het gaat om de doorgifte van beweging. Op het moment dat je een bepaalde beweging maakt, en je trekt daarbij je schouder op, dan wordt die beweging niet doorgegeven. En het is geweldig om te zien, als mensen die verbindingen weer gaan vinden, hoeveel vertrouwen er dan komt. Het wordt dan een openbaring: Hee, ... woh..., wat een kracht heb ik in mijn armen, *zonder* dat ik mijn best deed. Dat vind ik eindeloos fascinerend. Ook bijvoorbeeld in een vooroverbuiging. Als jij je best gaat doen, ja, dan ben je eigenlijk je spieren aan het activeren *en* kom je niet verder in je vooroverbuiging! Als je stopt met je best te doen, als je gaat vertrouwen, dan moet je eens kijken hoe ver je kunt komen, zonder dat je je best deed.

**Hoe denk je dat dit doorwerkt in het gedrag?**

Als de beweging intern niet wordt doorgegeven, als er geen verbinding is dan is ook het “binnen-buiten” uit balans. Als jij vanuit verbinding met jezelf een boodschap uitspreekt, dan is dat voor een ander veel minder bedreigend; omdat jij nog in contact bent.

Je komt jezelf ook *zo* tegen in zo’n les. Een les duurt anderhalf uur. Op een gegeven moment geeft de ratio het op. Die crasht ergens halverwege. Juist ook bij de harde “bijters”, die hebben dan *zó* gezwoegd, die zijn dan moe gestreden, letterlijk! En dan ga je zien, hoe je je best aan het doen bent, hoe je op je tenen aan lopen bent, hoe je aan het afraffelen bent, hoe je het snel wil fixen. Even dat probleem in mijn lijf wegpoetsen. Noële lacht: Dat heb ik bij mezelf ook gezien, natuurlijk. Dat je denkt, ik ga dit effen oplossen.

**En dat kan niet...**

‘Juist dat snel even weg willen poetsen, dat is misschien wel de belangrijkste reden waarom klachten blijven.’

Nee, in tegendeel, juist dat snel even weg willen poetsen, dat is misschien wel de belangrijkste reden waarom klachten blijven. En dat er compensaties ontstaan. Als je bijvoorbeeld naar het lijf kijkt en de natuurlijke uitlijning die we hebben en je kijkt naar de nieuwste generatie, die koppies, die staan *voor* de hartstreek, dat heeft te maken met hoe belangrijk we dat koppie vinden. Natuurlijk heeft dat ook te maken met de houding waarin veel mensen zitten, met een laptop, een tablet en een telefoon. Tijdens een yogales kun je gaan voelen dat, wanneer dit gedeelte (Noële beweegt met de binnenkant van haar hand voor het hart) vrijkomt, en weer ruimte mag in nemen, dat het koppie dan vanzelf naar achteren gaat. Hoe fascinerend is dat. Ja, dat vind ik magie.

**Als je met je lijf aan de gang gaat, heb je invloed op je eigen welbevinden, op je mentale welzijn en kun je wellicht ook aan patronen werken. Dat is ook een woord dat ik in je lessen tegenkom; dan zeg je: Voel eens of je een patroon kunt ontdekken....**


Ja, voor mij gaat het dan over een gewoontepatroon. Wat is de reden, goede of slechte, dat deze zo vertrouwd voor je is geworden? Is dat patroon nu nog nodig?

Waar ik aan werk, is vergroten van het bewustzijn van die patronen. Ik heb het ernstigste vermoeden, dat we vaak onnodig last hebben van die oude patronen. Die zijn dan geïncorporeerd. Mijn ervaring is dat we vanuit het lijf, als we erbij blijven, gemakkelijker in staat zijn om deze patronen te doorbreken.

**Op welke manier zie je dat bij de mensen gebeuren die deelnemen aan jouw lessen?**

Dat zie ik zowel in mijn yogalessen als in de individuele therapieën. Dan wordt dit idee steeds helderder, steeds meer bevestigd en bekrachtigd. Ik maak op dit moment veel gebruik van de focustechnieken van Gendlin. Er is ook een goed Nederlands boek over geschreven door Erna de Bruin. Ik kwam daar onlangs mee in aanraking. Dat wat Gendlin beschrijft noemt hij “focussen” en komt uit de psychotherapie. Hij is een man uit de existentiële lijn. Hij werkt meer vanuit de ervaring en minder vanuit het gesprek. De mensen die ik vanuit de multidisciplinaire setting doorverwezen krijg, zitten niet goed in hun vel. Die hebben bijvoorbeeld een burn-out, chronische vermoeidheid of specifieke nek- en rugklachten. Specifiek wil zeggen: je legt ze onder de meest geavanceerde MRIScanner en er blijkt niks kapot te zijn. En toch hebben ze pijn en klachten en het sloopt hen. Bij onze cliënten gaat dit gepaard met het uitputtingssyndroom. Het systeem *kan* niet meer en het blijft in zijn bekende patronen hangen en is daardoor niet in staat tot vooruitgang, ontwikkeling en verbetering. Die mensen blijven zichzelf slopen.

**Dus de vraag is: Hoe en waar vind je de “antisloopknop”?**



Ja, vind de antisloopknop en maak die vrij. Help mensen daar weer mee in contact te komen. More or less.

En dat is dan jouw uitdaging. En hoe doe je dat?

## ‘En de tuinman die doet er een beetje Pokon bij en die kijkt hoe het groeit.’

Ja dat klopt helemaal, dat vind ik leuk. Beetje Pokon erbij. Even een zijpaadje.... Ik las ergens dat je als ouder richting timmerman of richting tuinman kunt gaan. Een timmerman heeft een plan en die gaat vrij directief te werk. Deze ouder *maakt* iets van het kind. De tuinman kijkt, die kijkt en volgt hoe het groeit, waar de groei stagneert. En denkt dan bijvoorbeeld: O, iets meer zon erbij..., iets meer water, iets meer Pokon. Wat die tuinman doet werkt voor mij ook in de cliënt-therapeut relatie.

De mensen die ik behandel zie ik zeven à twintig keer. Eerst schep ik voorwaarden. Ik zoek uit of ze voelen wat hun lichaam hen vertelt? Voelen ze hoe hun lichaam zich uit als er spanning is? Voelen ze hoe hun lichaam zich uit wanneer er *ontspanning* is? Vooral dat laatste! Deze mensen zijn vaak gericht op het *doorstreven* van spanning. Terwijl ik denk dat wanneer je eerst aandacht hebt voor de ontspanning en de helende kant, dat de balans tussen spanning en ontspanning zich dan ook makkelijker laat herstellen. Ik start met ademhalings- en mindfulnes-achtige technieken. Ik begeleid het weer serieus gaan nemen van de taal van het lichaam en het “op het netvlies” krijgen van ontspanning. Ik vestig daarbij de aandacht op het *hele* systeem (en niet op de specifieke klacht; red). Dat is voor mij het vertrekpunt.

Voor het focussen nodig ik mensen uit om te gaan liggen en goed waar te nemen ‘waar’ ze niet goed in hun vel zitten. En dan: plop..., dan komt dat hoofd heel snel met rappe antwoorden, dat is die hoofdenergie, die oude patronen. En dan begeleid ik ze in de kunst van het focussen en zeg bijvoorbeeld: Leg maar even een hand op je buik of op je hart en maak contact met dat lijf. En wat is dan het spul, het iets, waardoor je niet goed in je lijf zit? En dan nodig ik ze uit, om op zoek te gaan naar datgene wat er op dat moment het meest domineert. En dan vervolgens, en dat is een grote stap, kijken of je daar *bij* kunt blijven. Er *niet* induiken *en* er ook niet van weggaan, duw het niet weg en distantieer je er niet van. Maar laat het je ook niet overspoelen, dit om te voorkomen dat je in de slachtofferrol komt. Dan wordt die pijn je identiteit. De identiteit wordt dan je spanning en je ziet het niet meer. De vraag is: Kun je ruimte maken voor dat trekkende, drukkende, “whatever” gevoel? Ik gebruik dan de metafoor: Je ziet de rivier, maar je springt er niet in!

Precies, dat is wat Henne Arnolt in het voorlaatste interview zegt: Op de rand van het zwembad, met je tenen het water voelen, maar niet erin!

Ja, want dan raak je het overzicht het contact en de aandacht kwijt. Je gaat dan in de vernauwing. Ik nodig hen uit om alleen maar de beweging te volgen en te gaan volgen: Doet het lichaam nou dit of.....?

# Er is een heel mooi gedicht van Hafiz dat gaat over eenzaamheid, die zegt: Geef je eenzaamheid niet zo snel prijs, Laat hem dieper snijden. Wat vertelt die je?

Ik had gisteren een meneer die zat in zijn hoofd en hij vond het lastig te onderscheiden wat is nou hoofd- en wat is nou lijftaal. Op zich kwamen we wel een stap verder. Hij had onrust en dat ging heen en weer. En toen vroeg ik hem: Kan je daar ruimte voor maken? "Nee" zei hij, "want dan gaat het expanderen". "Dus je voelt dat er fysiek geen ruimte is, dat je het vasthoudt?". Dat kon hij allemaal heel goed volgen.

Vervolgens werkten we aan het bewust maken van een paar "ankers" die hem veiligheid gaven. In het algemeen kan dat alles zijn: ademhaling, geluid, stevig staan,... En toen merkte hij ook: Hee, ik word rustiger. En ja, het expandeerde inderdaad een beetje maar het was niet zo heftig en het ging op een gegeven moment ook helemaal niet verder. En er ontstond rust. De volgende stap wordt dan "labelen". Dan komt er wel een stukje hoofdenergie bij, maar die heeft dan wel een waarde. Je kijkt of je het label kan koppelen aan de gevoelde sensatie; de "felt sense". Je laat het label dan resoneren, bijvoorbeeld: Ik noem het vermoeidheid en als ik dat nu ga voelen, is het dat dan ook? Of is het onrust en vraagt het om beweging? Wil het lichaam zijn energie, spanning kwijt, in plaats van dat ik weer op de bank ga liggen. En de stap daarna, en dat is de magie, waar heeft dat iets dan behoefte aan? Wat vraagt het nou eigenlijk van je? En als je dat kan benoemen, ontstaat er vaak rust. Je volgt (als therapeut; red) dan ook de geluiden van de ander, je hoort dan die shifts: Noële zucht diep. Bijna altijd zie en hoor je het. En dat is zo geweldig en heel dankbaar dat je daarbij kan zijn. Je zit dan samen ook in een soort lichtbubbel, dat je denkt, woh ... dat is dan wel even die Prana, die energie, die dan helemaal de ruimte krijgt. En je ziet die koppies dan ook licht worden.

Het is zo fascinerend dat ik met de methode van het focussen al bezig was. Ik ben het nu wat preciezer aan het uitzoeken. Het is een heel boeiende techniek. Het geeft een ander fundament voor vertrouwen. Een ander zelfvertrouwen. Mensen ontlenen zelfvertrouwen dan niet meer aan het vluchtige hoofdspul, ze kunnen op zichzelf gaan leunen. Wat ik mooi vind om te delen, is dat het de relatie met je lijf ook zoveel positiever maakt. Dan ga je een klacht misschien ook wel als heel waardevolle informatie zien. Je krijgt een heel andere....., Noële is even stil en vervolgt dan: Er is een heel mooi gedicht van Hafiz dat gaat over eenzaamheid, die zegt: Geef je eenzaamheid niet zo snel prijs. Laat hem dieper snijden. Dit kun je ook op spanning loslaten. Wat vertelt de spanning je eigenlijk, welke beweging schuilt erachter?

Ze vervolgt: 95% van de mensen die ik behandel, zeggen: Dit is een rot lijf, dit is een groot probleem. Het mag er eigenlijk niet zijn. Er zijn zoveel mensen die minstens een ambivalente relatie met hun lijf hebben; klachten mogen er niet zijn.

Die willen we, inclusief mijzelf, die willen we gewoon even met een knopje om, ... weg. Klachten moeten weg. Terwijl je er ook stil bij kunt staan, kunt gaan zitten.

**Ik hoorde laatst iemand zeggen we gebruiken ons lichaam alleen om ons hoofd te dragen.**

Ja, ... maar het lijf protesteert daar dan weer tegen, het komt in opstand.

**Gelukkig maar.**

Hoe kwamen we hier ook al wel weer op?

**Via Gendlin en we hadden het over je lessen en je individuele begeleiding.**

Wat er in mijn (yoga) lessen gebeurt is eigenlijk hetzelfde als wat er in de individuele begeleiding gebeurt. Zorg dat je jezelf er niet in verliest, zeker als je met je hartstreek op het "boogje" ligt. Heftiger wordt de provocatie niet, heftiger wordt de confrontatie met jezelf niet. En kun je er dan toch bij blijven? En als je er niet bij kan blijven, mag dat dan? Want daar kan je natuurlijk ook weer boos over worden, dat je dat dan niet kunt. Dat zijn die pijlen. De eerste pijl is de pijn, de tweede pijl is wat je daar dan weer van vindt en hoe je daar dan weer mee omgaat. Dat probeer ik in de yogalessen ook zichtbaar te maken. Dat ze het gaan zien: O ja, ik ben weer de strijd aan het aangaan met mijn pijn, met mijn spanning. Wat gebeurt er wanneer ik met die plek, mijn spanning *en* strijd contact en verbinding zoek?

En ik ervaar, dat is wel grappig, dat dit ook zo *is* wat ik heb gezocht. Ik heb dan in zo'n consultancy-wereld gezeten en dan maak je carrière en ondertussen denk je: Dit connect niet, en *nu* is die connectie er *wel* en dat is voor mij zelf ook zo fijn. Dit voelt goed! Ik ben steeds slechter gaan verdienen en er financieel op achteruitgegaan. En ik heb er zoveel plezier in mijn werk voor terug gekregen, dat ik denk: Wat heb ik eigenlijk nog meer nodig?

**Je hebt heel veel verteld!**

Leuk, ik vind het leuk om er zo over te praten, ik weet niet of ik zoveel verteld heb.

**Zeker, vooral binnen het onderwerp waarvoor ik bij je kwam. Ik vind het fascinerend om van jou, als ander mens werkend met andere mensen, te horen hoe je vanuit de fysieke ervaring werkt. En wat dat ook jezelf heeft gebracht.**

Ik kan me zelf nog wel op heel veel vlakken ontwikkelen. In de therapeutische setting heb ik bijvoorbeeld nog moeite met boosheid en kan ik nog meer ruimte creëren voor heftige emoties en de pijn die daarbij hoort. Dan mag ik nog wel meer meters maken. Daarin ben ik ook nog wel een "broekje". Boosheid triggert mij. Dat was ook iets wat me raakte in één van de vorige interviews die je hebt gedaan. Iemand zei: Dat het als therapeut belangrijk is om "heel" te zijn. Om goed te zijn in je vak is het waardevol om eerst maar eens zelf heel te worden, zodat je de ander niet vanuit je eigen pijn benadert.



*' De manier waarop licht in mijn ogen naar binnen komt is voor mij heel belangrijk. Er is veel meer licht als je ontspannen bent.'*

**Ja het was naar aanleiding van een citaat van Jung: Ik ben liever een heel mens dan een goed mens. En Henne Arnold maakte daarvan: Ik ben liever een hele therapeut dan een goeie therapeut. En wat hij ook zei over de ideale houding als begeleider was: Zo leeg als maar zijn kan. En hoe lukt jou dat nu?**

Dat is voor mij ook heel erg afstemmen op die ander en aan die ander gaan zien wat mijn invloed is. Zien of die ander zich aan het openen is of dat die ander zich aan het terugtrekken is.

**Dus de ander is voor jou een spiegel?**

Ja, ik check of ik voldoende veiligheid en ruimte bied.

**En wat doe jij, wanneer je ziet dat de ander verkrampt?**

Dan creëer ik een pauze. Zowel bij mezelf als bij de ander. Daarin gun ik mezelf de tijd om te ademen. Als die ontregeling ontstaat, wil ik dat ik me daarin niet verlies. Waar we het net ook over hadden. Duik je in de rivier van ontregeling of neem je weer even tijd om aan de rand van de rivier je fundament, je anker terug te vinden. Dat is voor mij doorademen en bewust worden van de geluiden die er om me heen zijn.

**Waar ik door jouw yogalessen veel aan heb gehad, is de manier die je aanleerde om de ogen te ontspannen...**

De lichtinval is heel anders wanneer je ontspannen bent. Wanneer je gespannen bent heb je een tunnelvisie; dan zien we letterlijk minder horizon.

De manier waarop licht in mijn ogen naar binnen komt is voor mij heel belangrijk. Er is veel meer licht als je ontspannen bent. Wanneer het me lukt om die shift te maken, dan is het net alsof iemand het licht aandoet. Dat je denkt, nou ja..., wie zit er nou aan die lichtknop..... Voor mij is dat één van de grote ankers. Ik weet niet of ik dit ook bewust in de één op één sessies gebruik, maar in mijn eigen yoga-practice vertelt het me precies of ik de poging vanuit ontspanning doe of vanuit ambitie en vanuit wilskracht.

**Welke boodschap geef jij je kinderen mee?**

Vertrouw op de wijsheid in je zelf, die ook wat zegt over de relatie met anderen. Dat kan egocentrisch klinken. Maar het vertelt je ook precies iets over de interactie, ga vertrouwen op die wijsheid en neem daar ook de tijd voor. Je krijgt geen toegang tot die wijsheid "even snel"; die vraagt echt om aanwezigheid.

**En dat doe jij in je yogalessen?**

Steeds opnieuw aanwezigheid; zijn!