

Van binnen weet je alles

Interview door Bikram Lalbahadoersing in PRANA augustus 2013

Tijdens haar studie psychologie merkte Annet van Laar (1957) dat er vrijwel altijd een mentale benadering werd gekozen voor vraagstukken over welzijn en gezondheid. Ze miste de directe koppeling met het lichaam. Toen ze overwoog haar studie te stoppen, kreeg ze groen licht van enkele docenten om een eigen inhoud te geven aan haar studie. Ze ontwikkelde een integrale aanpak waarin lichaam, ziel en geest worden aangesproken. Inmiddels geeft ze al dertig jaar opleidingen, trainingen en begeleiding. Ze brengt mensen in contact met wat ze van binnen willen, weten, voelen en kunnen. De laatste jaren werkt ze vooral met leidinggevend en draagt ze haar gedachtegoed over aan mensen die met mensen werken. In 2012 bundelde ze haar ontdekkingen en ervaringen in haar boek 'Van binnen weet je alles', handboek voor lichaamswijsheid.

Annet, in de inleiding van het boek geef je aan dat je vanuit de ervaringen in lichaamscommunicatie er steeds meer van overtuigd raakte dat het lichaam een eigen intelligentie heeft. Welke concrete ervaringen en voorvallen hebben hieraan bijgedragen?

Ik heb geleerd dat ik mijn ingevingen kan toetsen aan mijn hart en mijn fysieke sensaties: word ik er blij van en krijg ik er energie van? Als kind herinner ik mij hoe direct en duidelijk die sensaties waren. Ik herinner mij ook, dat ik later expliciet stilstond bij de vraag: kan ik mijn beslissingen baseren op de feedback die mijn lichaam en mijn gevoel me geven? Is dit niet te simpel? Maar ik leerde erop te vertrouwen, want anders kreeg ik net zo direct een terugslag en gebeurden er dingen die ik niet wilde. Ik zie dit principe steeds weer terug bij de mensen met wie ik werk.

Als je luistert, geeft je lichaam je doorlopend feedback over de impact van je doen en laten en over de impact van voorvallen in je omgeving. Een recent voorbeeld is, dat vorig jaar een vriendin vroeg of ik met haar wilde gaan wandelen in de bergen. Ik dacht onmiddellijk aan een adres in Tsjechië dat ik jaren bewaard had. Ik belde om te reserveren, kreeg de leidinggevende van het hotel aan de lijn en 10 minuten later kreeg ik een mailtje of ik langer wilde blijven om haar te coachen. Ze kende mij niet, maar was als door een magneet naar mijn website getrokken en besloot intuïtief om mij die vraag te stellen. Op mijn beurt was ik blij verrast want ik had kort daarvoor besloten meer in een natuurlijke omgeving met leidinggevend te willen werken.

Dit lijkt me meer een vorm van innerlijk weten. Op welke manier is dit een eigen intelligentie van het lichaam?

'Nou het is niet zo dat ik een tegenstelling maak tussen het lichaam en de geest. Lichaam en geest werken samen. Via onze lichaamsbeleving worden we gewaar. Het lichaam bestaat uit materie, de vorm en de geest uit energie, het vormloze. Onze emoties kun je zien als tussenpersonen tussen onze geest (gedachten) en ons lichaam (acties). Als dynamische krachten ademen ze leven in onze gedachten en doordringen ze onze inspiratie en ideeën met voldoende energie om ons tot actie aan te zetten. Jeff Levin beschrijft dat heel mooi in zijn boek 'Life Alignment'. Elke lichaamscel is een bundel van vibrerende energie en deze vibraties dragen, zenden en ontvangen informatie. Maar belangrijk met betrekking tot

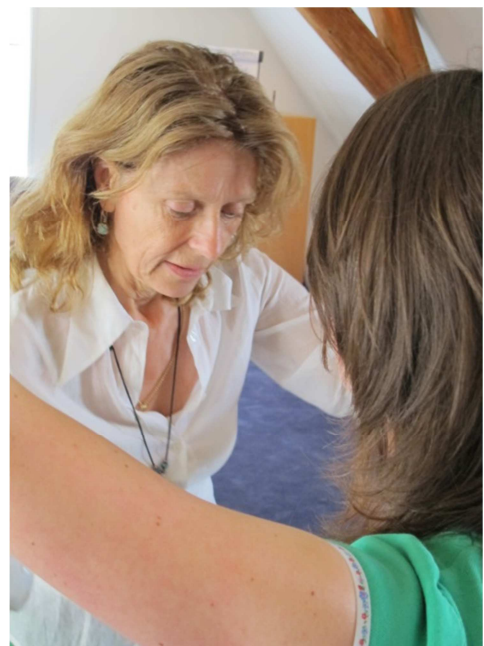
contact met ons innerlijk weten, is dat al onze gedachten en gevoelens van invloed zijn op al onze lichaamscellen en dus op ons welzijn. Hoe minder we belemmerd worden door conditioneringen en negatieve gedachten of herinneringen uit het verleden, hoe meer we intuïtieve en instinctieve informatie kunnen opvangen en hoe vrijer en voller we tot actie kunnen overgaan. En we authentiek verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons leven.

Op het moment dat ik bijvoorbeeld helemaal present ben en ik in contact blijf met mijn lichaam en met wat ik waarneem, wordt het helder in mijn hoofd en kan ik geen gedachten formeren die los zijn van het moment. Ook kan ik dan meer aanwezig blijven in het handelen. Maar wanneer ik in mijn 'gedachtewereld' stap, los van mijn presentie in mijn lichaam dan is die vorm van intelligentie een abstracte vorm van denken, een geconstrueerde vorm van denken, los van de ervaring en de handeling en daarmee gedeeltelijk ook los van de werkelijkheid. Present zijn in hoofd, hart en buik is nodig om alle gewaarwordingen, zonder enige vorm van weerstand, toe te staan. Dat is in eerste instantie niet altijd makkelijk, want dan kom je ook obstakels tegen. Maar juist door bij de ervaring te blijven, door de realiteit onder ogen te zien en te ervaren, komt veel energie vrij. Dan krijg je de energie om de obstakels aan te kunnen.

Nu kan je dus ook van je ervaring niet altijd zeggen dat het de realiteit is, want je kunt ook dingen ervaren die in de werkelijkheid van nu niet meer gelden. Dan projecteer je oude ervaringen op het nu. Maar juist via het contact met je lichaam kun je onderscheiden of een gewaarwording doortrokken is van oudere ervaringen, of niet. Het geabstraheerde denken staat altijd voor een deel los van de realiteit.

De intelligentie waarover ik spreek, is de vorm van weten die verbonden is met de algehele lichamelijke beleefde gewaarwording. Die verbinding met ons lichaam vergeten we vaak of erger nog, velen hebben nauwelijks goed contact met hun lichamelijke ervaringen. En daardoor kunnen ze geen gebruik maken van de informatie die het lichaam constant aan hen geeft.

In de Indiase traditie wordt het functioneren van onze levensenergie door het chakra-systeem weergegeven. Langs de wervelkolom hebben we zeven energiecentra, ook wel bewustzijnscentra genoemd. Elk van die centra staat in verbinding met bepaalde orgaanfuncties, lichaamsdelen en vertegenwoordigt een vitale kwaliteit. Zo staat het vijfde centrum dat ter hoogte van de keel is verbonden met de schildklier, nek en schouders. Maar het is ook verbonden met vrijheid en communicatie. Als je bijvoorbeeld het moeilijk vindt om je stem te laten horen en je te uiten dan wijst dat op een gebrekkige doorstroming van energie door het vijfde chakra in het keelgebied. Op lichameniveau uit zich dat vaak in stijfheid van



nek en schouders en in de kwaliteit van de stem; op gevoelsniveau ervaar je een 'brok in de keel'. Het lichaam trekt aan de bel en roept om je bewuste aandacht.

Elk energiecentrum voorziet ons dus van een vitale kwaliteit die we nodig hebben om goed te functioneren. Elke kwaliteit, zoals in het voorbeeld van communicatie, heeft een mentale, emotionele en fysieke component. Onze vitale kwaliteiten komen tot uiting als ze geladen zijn met energie, vanuit een natuurlijke beweegkracht. Je bent dan in je element. Oplossingen ontvouwen zich vaak vanzelf, als je stevig verankerd blijft in je lichaam, als je in je lichaam woont. Je kunt jezelf hierop elk moment checken door de volgende basale vragen te stellen:

1. Ben ik aanwezig waar ik nu ben? *Voel ik me thuis op mijn plek?*
2. Geniet ik van mijn lichaam? *Voel ik me thuis in mijn lichaam?*
3. Kom ik krachtig op voor mijn sociale behoeften? *Voel ik me thuis in het maatschappelijke verkeer?*
4. Omarm ik mezelf nu in wie ik ben? *Ben ik vriendelijk naar mezelf?*
5. Druk ik me vrij uit? *Ben ik vrij van belemmerende overtuigingen in mijn expressie?*
6. Mag ik zonder voorwaarden zijn wie ik nu ben? *Accepteer ik mezelf zonder voorwaarden?*
7. Voel ik me welkom in deze wereld? *Kan ik mij overgeven aan hoe het nu is?*



Vanuit het contact met de dynamiek van je levensenergie zullen bepaalde impulsen zich aandienen. Deze kun je vooraf niet bedenken. Ze komen op de manier die bij jou past. Je hoort ze als je ervoor openstelt en als je ervoor zorgt dat je present bent in je lichaam.

Ik heb een cliënt gehad, Karin, die van zichzelf vond dat ze soms onaardig deed tegen anderen. Na enkele gesprekken liet ik haar enkele oefeningen doen voor het tweede centrum. Ze werd heel enthousiast. Ze vertelde dat ze voelde dat 'alles stroomde'. De oefeningen hadden het ervaren van eigen behoeften in beweging gezet. Dit voelde als een tintelende energie door het lichaam. Weg was de irritatie naar anderen toen Karins behoeften in beeld konden komen en ook beleefd werden.'

Je geeft coaching en begeleiding. Hoe breng je de aandacht naar het lichaam? Welke resultaten bereik je ermee?

'Ik kan dit het beste met voorbeelden toelichten. Een keer vroeg een vrouw, die heel veel sprak, om begeleiding. Haar probleem was dat ze in de gesprekken met haar sociale omgeving zoveel ruimte voor zichzelf nam dat het anderen irriteerde. Dit gedrag had natuurlijk ook een negatieve invloed op haar relatie en dierbare vrienden. Ook in ons gesprek gebeurde het, dat ik nog niet was uitgesproken of ze begon al weer te praten. Ondertussen concentreerde ik me op haar lichaamstaal en zag dat al haar aandacht bovenin haar lichaam

zat. Dit was te zien aan haar ademhaling, verfijnde spierbewegingen, kleine verkrampingen, gespannen ogen enzovoorts. De aandacht was zo naar de buitenwereld gericht dat deze vrouw voorbij ging aan haar eigen gevoel. Met kleine stappen bracht ik haar terug naar haar eigen ervaring en gevoel. Vervolgens voelde ze spanning in haar hart. Ze maakte contact met die spanning en liet deze toe in haar bewustzijn. Uiteindelijk kon ze aan zichzelf haar verlangen naar contact erkennen. En zag ze in, dat het continu aan het woord zijn, contraproductief was.

Essentieel was, dat we haar patroon onderzochten, zonder er een oordeel over uit te spreken. Aan de oorsprong van reflexmatige gedragspatronen liggen altijd voorvallen. Deze kunnen leiden tot vaak onbewuste overtuigingen zoals veel te moeten praten om aandacht te krijgen. Vaak durven we onze gevoelens niet te uiten of we komen zelfs niet bij onze gevoelens, omdat er ooit oordelen daarover zijn uitgesproken door anderen, of dat we ons afgewezen hebben gevoeld. We gaan ons gedrag daarop aanpassen, om alsnog te krijgen wat we willen. Daar ontstaan vervormingen.

Deze vrouw zag op een gegeven moment in dat ze patroonmatig vanuit overleving handelde en ze kon herkennen wanneer het patroon weer actief werd. En op het moment dat ze inzag dat ze weer in haar patronen terechtkwam, kon ze er bewust naar kijken en kiezen voor productief gedrag. Ze ontdekte manieren waarop zij op een voor haar prettige manier aandacht kan vragen.

Iedereen heeft trouwens deze overlevingspatronen en je herkent ze aan de spanning en onrust die je voelt. Als je niet naar die patronen handelt dan blijft de onrust die je normaliter naar de buitenwereld laat stromen in jezelf. Je kunt dan ook voelen vanwaar in je lichaam die drive vandaag komt. Er is altijd een plek, evenals een onderdrukte emotie die bij die onrust hoort. Dus als je niet meer volgens dat patroon handelt dan ga je voelen wat voor spanning of pijn je hebt. Deze cliënt voelde dan hoe pijnlijk het voor haar was dat ze geen aandacht had gehad. Ook zag ze dat dit oude pijn was en niks te maken had met de situatie waarin ze zich nu bevond. Als we vanuit een veilige omgeving goed blijven voelen in ons lichaam dan zien we dat we dat we soms iets in stand houden dat nu niet meer waar is. Ik vertel de mensen met wie ik werk altijd dat die spanning of pijn herkenbaar is aan teruggetrokken energie. Deze is kostbaar, omdat het iets wat authentiek is, verbergt. Daar ligt een schat dat ligt te wachten tot het veilig genoeg is om zich te laten zien. Het moet juist niet weg, maar het mag zich manifesteren op een oorspronkelijke manier, als de kramp van de overleving ontspant.

Jij bent al enkele decennia met het lichaam bezig. Welke ontwikkeling maak je zelf door op dit moment?

‘Mezelf liefhebben als mijn naaste. In het moment leren blijven en doen door niet te *doen*. Ik leer te vertrouwen dat het juist goed is als ik sommige dingen niet afmaak en even opzij zet. Mijn neiging op dingen af te maken is groot. Een deel van mij wil dan doorgaan, terwijl ik aan mijn lichaam kan merken dat het niet wil. Ik kan dan een lichte stress voelen rondom mijn hart. Dan weet ik dan het van belang is goed door te ademen en te durven besluiten om te stoppen.

Soms merk ik op de fiets dat ik iets harder fiets dan mijn lichaam prettig vindt. Vroeger zou ik gedreven door mijn drang om op tijd te zijn en dingen af te krijgen doorgetrapt hebben,

maar nu lukt het mij vaker om het tempo te verlagen tot het niveau waarop het goed voelt. Ik voel een steeds dieper vertrouwen in het leven dat alles zijn ordening krijgt en dat het juist niet mijn denken is dat de zaken bepaalt. Nee, er is een veel grotere intelligentie dat voor de juiste ordening zorgt en wanneer het de tijd is voor iets. Dus ik oefen in het kunnen wachten; dan komen antwoorden en inspiratie die ik niet had kunnen voorzien. Dat is het wonder van het leven. Maar net zo goed kan het zijn, dat het tijd is om juist wel direct te handelen. Dat je een duidelijk 'ja' hoort. Dat merk ik onder meer aan ruimte in mijn borstkas, maar dat kan voor iedereen anders zijn.

Ik was bijvoorbeeld kort geleden op een retraite, waar ik een dag eerder weg moest vanwege een training die ik zelf moest geven. Dus zat ik daar in een oefening en voelde de impuls om direct na de oefening te vertrekken. Ik wist gewoon dat ik moest gaan. Ik checkte nog in mijn lichaam of dat wel klopte, want ik had eigenlijk nog een eetafspraak. Maar de feedback was volkomen evident: mijn energie nam toe bij het invoelen van deze beslissing. Ik liep naar buiten en trof daar iemand die dringend een lift nodig had naar Utrecht. Binnen enkele minuten zaten we in de auto op de terugweg en was ook ik op tijd thuis. Het gemak en het plezier, waarin de gebeurtenissen zich ontvouwd, was voor mij een bevestiging dat ik de juiste beslissing had genomen.

Hoe helpt de wijsheid van het lichaam om de levensthema's van mensen te achterhalen?

'Ik noem maar een bekend gebied als burnout. Er zijn zoveel mensen die dingen doen die zij niet willen doen maar toch doen omdat ze denken dat het moet van anderen. Zij leven het verhaal van anderen of een geïnternaliseerde overtuiging over hoe het moet of hoe ze moeten zijn, totdat ze niet meer kunnen, totdat al hun energie is opgebraakt. Zo'n patroon kun je direct herkennen aan de lichaamstaal en aan het woordgebruik. Dat op tijd herkennen werkt preventief. Dat is ongelooflijk efficiënt. Een paar jaar geleden gaf ik een training voor diplomaten. Een vrouw vertelde haar verhaal en snel werd duidelijk aan haar stem, woordkeuze en lichaamstaal dat ze totaal opgebrand was. Ik heb haar toen het advies gegeven, direct – dus vanuit de training - naar huis te gaan, uit te rusten en tegen al haar patronen van doorgaan in, voor zichzelf te kiezen. Dit bleek goed uit te pakken: ze herstelde snel van haar moeheid, leerde haar overlevingspatronen kennen en schreef een artikel over hoe belangrijk het is om verbinding te houden met de eigen verlangens en lichaamswijsheid. Haar levenshouding ging gepaard met angst. Wat gebeurt er als ik dit of dat niet doe? Wat of wie ben ik dan nog? Bij burnout geeft je lichaam aan dat de grens is bereikt en dat je deze geconstrueerde levensopvatting niet meer kunt leven. Eigenlijk is het heel simpel, maar wel pijnlijk en zwaar voor de mensen die te maken hebben met burnout en zo hun best hebben gedaan. Eerlijk voor henzelf erkennen dat ze hun eigen leven niet leven. Door de bewustwording zie je een breder perspectief en daarmee mogelijkheden om je leven anders in te richten, vanuit je eigen bron, vanuit wat je lichaam aangeeft, vanuit wat bij jou past.'

Meer informatie over het boek 'Van binnen weet je alles' of trainingen, (team)coaching en opleidingen van Annet van Laar is te vinden op haar website www.annetvanlaar.nl

