



# Ons wijze lichaam

**Hoofdpijn, een blessure, een onbestemd gevoel in je maag: vaak negeren we zulke lichamelijke signalen, omdat ze niet zo goed uitkomen. Maar ons lichaam heeft zo zijn eigen wijsheid, ontdekte Wies Enthoven.**

**'D**it is het ultieme voorbeeld van *mind over body*,' riep de BBC-presentator opgewonden uit tijdens de tennisfinale van de Australian Open in 2012. Novak Djokovic won van Rafael Nadal, rukte zijn shirt los en had zelfs nog energie over om, als een echt oermens bonkend op zijn welgevormde borstkas, richting tribune te rennen. Maar tijdens de huldiging, waarbij de spelers normaal gesproken altijd eerbiedig stilstaan, was de lichaamscontrole ineens weg. Djokovic draaide met zijn hoofd, Nadal schudde gek met zijn benen. Gelukkig werden er stoeltjes aangedragen. Na zes uur tennissen wil je misschien wel even zitten. Toen dat niet kon, nam iets anders in de sporters de regie over. Hun mind wilde dat ze nog even bleven staan, maar het wijze lichaam had daar inmiddels heel andere ideeën over. Net als de BBC-journalist zijn wij gewend te denken dat onze geest ons lichaam vertelt wat het moet

doen. Dat is prettig, want op die manier hebben we een zekere controle over ons bestaan, denken we.

## De wisseltruc

Zo leek het mijn geest ooit een goed idee om de marathon van New York te lopen. De sportleraar die mij op dat moment begeleidde, zei: 'Natuurlijk, jij rent die marathon zo, op wilskracht. Alleen is de kans groot dat daarna je knieën kapot zijn.' Hoe irritant ik het ook vond, ik voelde dat hij gelijk had; ik moest luisteren naar mijn onwillige knieën. Luisteren naar mijn lichaam was in dit geval niet zo moeilijk; die marathon hoefde ik niet per se te lopen. Een paar jaar later ontdekte ik dat het vooral een beproeving wordt wanneer dat lichaam allerlei signalen gaat geven die niet overgaan. Zoals chronische vermoeidheid, hoofdpijn, rugpijn. Dingen die je liever niet wilt voelen, maar die er wel zijn. En die invloed hebben op je dagelijks leven.



> De meest voor de hand liggende stap in onze cultuur is om met klachten naar een dokter te gaan. En al realiseer je je heus wel dat dokters ook niet álles weten, het liefst zou je willen dat hij of zij je vertelt wat je moet doen om beter te worden. Jij bent de controle weliswaar kwijt, maar de dokter kan die misschien wel van je overnemen.

Boris Bouricius, een gepensioneerd huisarts met een bijzondere kijk op de medische wereld, noemt dit 'de wisseltruc'. De patiënt komt met een kwaal, de arts onderzoekt hem, stelt een diagnose en gaat vervolgens de symptomen behandelen, zonder naar de patiënt te kijken. Bij de behandeling *wordt* de patiënt de klacht, hij *is* als het ware alleen nog de klacht. Bouricius meent dat je niet opeens hoofdpijn krijgt, maar dat die hoofdpijn ergens in je systeem is ont-

staan. De arts weet niet waarom, stelt Bouricius, maar jij op een onbewust niveau waarschijnlijk wel.

## Vertrouwen

Mijn ziekte bleek ME te heten en er was geen reguliere behandeling voor. Toch ging ik nog heel lang door met het laten testen van mijn bloed, hopen op een concrete aanwijzing. Ik ging ervan uit dat me van alle kanten laten onderzoeken altijd beter was dan 'niets doen'. Totdat ik bij Mike Newland terecht kwam. Een Engelse acupuncturist die verschillende oosterse behandelmethoden combineert met westerse medische kennis (en Londense East End-humor). Hij keek niet naar de tests, hij keek vooral naar mij. Hij hielp me de controle los te laten, mijn lichaam te accepteren zoals het op dat moment was. En hij leerde me te durven kijken naar wat mijn lichaam allemaal nog wél kon. Ik ging ervan uit dat wikken en wegen en alle opties bekijken me kon helpen; ik dacht voortdurend na over mijn lichaam. Mike leerde me om los te laten en mijn lichaam weer te vertrouwen. '*We have to turn fear into faith,*' was een van de dingen die hij tegen me zei.

## Luisteren naar signalen

We kunnen de verantwoordelijkheid voor het welzijn van ons lichaam niet alleen maar bij een arts neerleggen. Zelfs in het gunstige geval waarbij een arts, therapeut of een andere hulpverlener denkt het goede medicijn voor je te hebben, gaat het om een samenspel. Het juiste medicijn op het juiste moment in de juiste hoeveelheid is een wondermiddel, zei Hippocrates al. De kans daarop is nog groter als de communicatie tussen patiënt en dokter goed is. Ook hier helpt het als je luistert naar de signalen van je lichaam. Hoe voel je je als je bij een arts of behandelaar binnenkomt? Leun je automatisch een beetje naar achteren in je stoel, met je armen beschermend over elkaar? Voelt het onprettig als hij of zij meer op het computerscherm kijkt dan naar jou? Of voelt het direct vertrouwd genoeg om je verhaal over het hoe en waarom van je klachten te vertellen? Soms blijkt de arts of genezer die je door iedereen is aanbevolen, toch niet de persoon te zijn die het voor jou 'is'. Ons lichaam weet eerder dan ons hoofd of dingen wel of niet kloppen. Alleen hebben we nu eenmaal geleerd om vooral naar dat hoofd te luisteren. Terwijl uit steeds meer onderzoek blijkt dat het anders in elkaar steekt. In zijn boek 'Intuïtie' laat Malcolm Gladwell bijvoorbeeld zien dat tijdens een kaartspel







## Het lichaam weet eerder dan ons hoofd of er iets mis is. Maar meestal luisteren we alleen naar dat hoofd

waarbij 'goede' en 'slechte' kaarten getrokken kunnen worden, het lichaam veel eerder signalen geeft van spanning dan het hoofd in de gaten heeft dat er vals wordt gespeeld. Gladwell zegt: 'Ons brein trekt al conclusies, zonder ons meteen te vertellen dat het iets aan het concluderen is.'

### De intentie van je ziel

We zijn niet gewend om juist ons lichaam te zien als wijze raadgever. We vergeten soms dat het zó wonderlijk goed in elkaar is gezet dat zelfs Steve Jobs het niet beter had kunnen doen. Wij zijn de beste computer ooit gemaakt. We kunnen onze eigen virussen opsporen en zelf nieuwe programma's installeren, en als we goed naar ons lichaam luisteren, weten we precies wat we moeten doen.

Want, zoals bewegingstherapeut Anja Wolters zegt: 'Het lichaam liegt nooit.' Anja helpt mensen om 'af te dalen' in hun lijf en de informatie die het geeft te herkennen en te ervaren. Anja: "Het is zo'n rijkdom dat je dat lichaam tot je beschikking hebt.

Nadenken of lang over iets praten kan vertroebelen werken. Als ik mensen begeleid en ze vragen mij of ze 'het juiste' doen, verwijs ik ze naar hun eigen wijsheid: wat vindt je lichaam ervan? Soms moeten ze wennen aan het idee dat ze het zelf het beste weten. Ik leer ze onderscheid te maken tussen de 'trucjes' van de geest en dat wat hun lijf aangeeft. Als je met je geest de controle wilt houden, kun je jezelf tekortdoen. Je loopt informatie mis."

Stel dat je verschillende gedachten over je huidige relatie hebt. Soms denk je: ik ga met deze relatie door, maar net zo vaak denk je: ik stop ermee. Als je merkt dat je bij de eerste gedachte moe wordt en je lichaam zwaar voelt, maar dat je bij de tweede gedachte nieuwe energie voelt stromen, dan geeft je lichaam je raad. Je geest zou dit kunnen overstemmen, door gedachten als 'maar als ik deze relatie uitmaak, dan vind ik nooit meer iemand anders!' Als je

lichaam niet voelt zoals jij zou willen, kun je de neiging hebben dat gevoel weg te duwen. Er zijn vaak een heleboel redelijke argumenten te vinden om dat ook te doen. Iedereen herkent wel het voorbeeld van blijven hangen in een baan omdat die je zekerheid geeft, terwijl het ook begint te wringen. Dat merk je aan je lichaam. Dat gaat signalen geven. Je krijgt bijvoorbeeld last van hoofdpijn of wordt erg moe. Dit stelt je voor een lastige keuze: houd ik vast aan wat ik heb of laat ik los en kies ik voor het nieuwe, het onzekere? Anja Wolters beschrijft het als volgt: "De ziel, als ik dat woord mag gebruiken, heeft een intentie. Als die geblokkeerd wordt door - vaak onbewuste - gedachtepatronen die je ooit geholpen hebben, dan maakt je lichaam daar melding van. Er ontstaat een conflict tussen wat je dént dat goed voor je is en de diepere intentie van de ziel, die gericht is op groei. Pas als je dat kunt aanvaarden en, ondanks de pijn die het geeft, tot je door durft te laten dringen, zal het onprettige lichamelijke gevoel zich terugtrekken. Zo kun je je lichaam als bron van wijsheid gebruiken bij elke stap die je wilt zetten."

### Meer energie

Ook arts en acupuncturist Maarten Holsheimer is ervan overtuigd dat luisteren naar je lichaam van cruciaal belang kan zijn. Zelf heeft hij in zijn leven een aantal belangrijke beslissingen genomen op basis van lichamelijke signalen. "Toen ik net was afgestudeerd, ging ik bij een bloeiend medisch bedrijf werken. Een ideale situatie om snel veel medische ervaring op te doen. Maar gaandeweg merkte ik dat ik aan het einde van de dag heel moe was, terwijl ik maar vier patiënten had gezien. En naarmate ik er langer werkte, was ik tijdens de lunch al moe. Op een dag viel me op dat als ik 's ochtends rechtdoor fietste richting mijn werk, ik me al meteen doodmoe voelde. Terwijl er als ik linksaf richting centrum reed, >



## Je kunt je lichaam als bron van wijsheid gebruiken bij elke stap die je wilt zetten

> niets aan de hand was. Na die ontdekking heb ik direct mijn baan opgezegd."

Als Maarten mensen behandelt bij wie er lichamelijk iets verstoord is, probeert hij ze te laten zien dat vooral een verandering in gedrag kan helpen om weer op het goede pad terecht te komen. Je lichaam aan het werk zetten dus, in plaats van je hoofd.

Maarten: "Doorgaans willen we bedenken hoe het anders moet en het daardoor anders doen. Maar ik ben ervan overtuigd dat je beter kunt beginnen met je gedrag veranderen, dan volgt de rest vanzelf wel. Ik raad mensen bijvoorbeeld aan om vroeg op te staan. Onderzoek laat zien dat je dan makkelijker serotonine aanmaakt, en van die stof word je blijer, dus maak je die dag betere keuzes. Verder moet je veel naar buiten: licht opvangen en bewegen. Als je dat 's morgens meteen doet, heb je de rest van de dag meer energie."

### Praten met je lichaam

Lichaam en geest reageren op elkaar, beïnvloeden elkaar, ze vormen samen een systeem. In zijn boek 'The wounded storyteller' schrijft de Canadese medisch socioloog Arthur Frank: 'Je hoofd is verbonden met je lichaam op een manier die de wetenschap nog maar net begint te begrijpen. Maar het algemene principe is duidelijk: de geest rust niet boven op het lichaam, maar is erdoorheen verspreid.' Het idee dat filosoof Descartes in de zeventiende eeuw formuleerde, dat lichaam en geest gescheiden zijn, is in elk geval niet langer houdbaar.

De Amerikaanse professor Candace Pert is een pionier op het gebied van onderzoek naar de relatie tussen lichaam en geest. Ze toonde aan dat de receptoren voor neurotransmitters - de chemische stoffen die zich als boodschappers door je lichaam verplaatsen en je bijvoorbeeld vertellen dat je moet gaan liggen, omdat het anders niet goed gaat - niet alleen in je hersenen zitten, maar ook op bepaalde organen.

Pert wil laten zien dat onze intelligentie verspreid is door ons hele lichaam, en dat we onszelf dus zouden

moeten zien als een 'bodymind'.

Toen ik haar boek 'Molecules of emotion' had gelezen, begreep ik opeens beter wat mijn behandelaar Mike Newland me probeerde uit te leggen toen hij me aanraadde 'te praten met mijn organen'. Ik leerde dat ik mijn organen ook kon stimuleren op een ander niveau dan bijvoorbeeld de juiste voeding kiezen.

Aangezien ik heel graag beter wilde worden en hem volkomen vertrouwde, sprak ik hardop met mijn lever, wat ik natuurlijk aan niemand vertelde.

Het bleek een behulpzaam schakeltje in mijn hele genezingsproces.

### Woorden voor wat je voelt

Niet iedereen is gewend aandacht te besteden aan wat ons lichaam ons kan vertellen. Jayne Jubb, natuurgeneeskundig therapeut, neurowetenschapper en healer, ziet in haar praktijk dat de meeste mensen heel goed op een mentaal niveau kunnen vertellen wat er allemaal aan de hand is, maar dat ze niet echt contact hebben met hun lichaam.

Jayne: "Ik beschouw mezelf als een soort lichaamsvertaler, een *body whisperer*. Ik vorm een brug tussen waar de persoon op dat moment is met zijn pijn of ziekte, en in welke staat diezelfde persoon verkeert als hij lekker in z'n vel zit. Dat doe ik met mijn handen. Het verschil of de onbalans die ik voel door mijn handen op de pijnlijke plek te leggen, probeer ik te verwoorden, zodat iemand kan begrijpen hoe het is ontstaan. Daarna kijken we hoe we de balans weer kunnen herstellen."

Jayne is zo gevoelig dat ze, als er iets aan de hand is, daar al signalen van oppikt in het energieveld om haar lichaam heen, de aura of hoe je het wilt noemen. Ze weet dat zo'n verstoring vervolgens vaak wordt vertaald in een lichamelijke reactie. Een steek in de maag, bijvoorbeeld. Spreekwoorden als 'ergens mee in je maag zitten' of 'iets op je lever hebben' zijn niet voor niets ontstaan. Hoe beter je luistert naar wat zulke reacties je te zeggen hebben, hoe beter je voor jezelf zorgt en hoe gezonder je blijft.

'Het gaat niet om wat je wilt, het gaat om wat je nodig hebt,' hoor ik Mike Newland bijna zeggen. De een kan zes uur achter elkaar tennissen, de ander heeft zeker twee keer per dag een powernapje nodig. Luister naar je lichaam, want alleen zo leer je jezelf het beste kennen. 🌸