

# Luister naar je lichaam

Zaterdagmorgen, 10 uur. Een groep vrouwen van alle leeftijden heeft zich verzameld op het gazon en nipt van hun ochtendthee. De zon staat al stralend aan de hemel en het belooft een mooie leerrijke dag te worden.

Nathalie Willems

We starten de dag met een bijzondere uitspraak: 'Alles waar we ons niet van bewust zijn, heeft ons in zijn macht. Alles waar we ons bewust van zijn, geeft een keuze', en passen deze theorie meteen toe tijdens een bodyscan. We laten onze aandacht over ons lichaam laten glijden en duiden op een tekening aan wat er goed en niet goed voelt in ons lichaam.

## Gevoelens vs. emoties

En daar hebben we meteen het belangrijkste onderwerp van vandaag mee aangesneden: voelen. An vraagt ons wat het verschil is tussen gevoelens en emoties. Grappig genoeg blijken daar meerdere meningen over te bestaan, het merendeel van de groep heeft zelfs geen idee. Uiteindelijk wordt toch een definitie gevonden: Een gevoel is het

'Luister naar je lichaam' is 1 van de workshops die worden georganiseerd door de vzw Sensitief en Centrum Voelen. In het bijzonder richt Sensitief zich op hooggevoeligheid en biedt het zelf ontwikkelde programma's aan die gebaseerd zijn op de jarenlange ervaring van An Michiels, psychosociaal therapeute. Centrum Voelen wordt geleid door Syntia van Erdegheem en biedt programma's aan waarbij je meer gaat voelen, en die leiden tot gezondheid en ontmoeting. De link tussen voelen, denken en handelen wordt hierbij vaak gemaakt.

Bij hooggevoelige mensen zijn de prikkeldrempels van het zenuwstelsel lager dan gemiddeld. HSP's hebben sneller last van extreme zintuiglijke waarnemingen (penetrante geuren, geluidsoverlast, teveel licht, ...), ze zijn zeer receptief voor gevoelens van anderen, hebben meer oog voor detail en zijn vatbaarder voor allerlei prikkels dan anderen. Dit maakt dat zij makkelijker vatbaar zijn voor emoties en sneller uitgeput raken.

Sensitief en Centrum Voelen zijn er voor mensen die graag bijleren, die persoonlijke groei belangrijk vinden en hierin hun eigen verantwoordelijkheid willen nemen.

vermogen van een mens om iets innerlijk gewaar te worden. Een emotie is de lichamelijke reactie op dat gevoel.

"In ons dagelijks leven gebruiken we de begrippen gevoelens, emoties en gewaarwordingen te pas en te onpas door elkaar" zegt An. "Je kan bv. zeggen: 'Het voelt hier koud aan'. Dat is echter geen gevoel maar een gewaarwording. Het is belangrijk om hierin een onderscheid te maken. Emoties omvatten een schat aan informatie. Emoties geven bescherming maar geven ook info over onze behoeften zoals contact, respect, erkenning en bevestiging. Ze maken ons duidelijk dat aan bepaalde waarden niet voldaan wordt, dingen die voor ons belangrijk zijn. Om meer in contact te staan met

je emoties, is het belangrijk dat je goed kan aarden. Aarden is je meer opvullen met je eigen energie, waardoor er minder plaats is om de energie van de ander binnen te laten."

## Zo blij als een vis in het water...

Het doet me denken aan de mindfulnessoefeningen die ik onlangs in een andere cursus deed. Alles heeft te maken met de bewustwording dat jij niet je emoties bent. Je ervaart ze alleen. Je blijft als het ware een toeschouwer van je emoties. Een goede oefening daarvoor is dat je anders gaat communiceren m.b.t. je emoties. In plaats van te zeggen: 'ik ben verdrietig' of 'ik ben boos', kan je zeggen: 'ik voel verdriet' ►





te, toen je kind was. Indien dat bv. boosheid is, zal boosheid een emotie zijn die je meedraagt in je leven en die mee de rest van je emoties bepaalt.”

### Al wat je zegt, ben je zelf...

De namiddag draait rond zelfaanvaarding en de projectie van onszelf op anderen. An duidt ons op het feit dat de verwijten die anderen naar ons toe maken, meer over hen zeggen dan over ons. En vice versa. “Als je denkt dat de anderen je gaan veroordelen, ben je jezelf aan het veroordelen”, zegt An. Ik denk aan de momenten dat ik me niet 100% goed in mijn vel voel en aan mijn vriend vraag wat er met hem scheelt, terwijl dat niet aan hem ligt maar aan mij.

“Wat typisch is in onderlinge relaties”, zegt Syntia, “is het projecteren van de eigen emoties op een ander. Men zal sneller geneigd zijn te zeggen: ‘Jij maakt mij verdrietig/boos,... dan dat we onze

of ‘ik ervaar boosheid’. Een emotie die IS, heeft immers een veel zwaardere lading dan een emotie die ervaren wordt. Doordat je de emotie niet de controle over jezelf geeft, kan je ze ook sneller en beter verwerken. An duidt ons op de aanwezigheid van onze emoties in ons taalgebruik. Zo bestaan er ontzettend veel uitdrukkingen die gerelateerd zijn aan emoties en lichaamsdelen. In het algemeen, zijn dat uitspraken zoals ‘vechten tegen je emoties’, ‘je verliezen in een emotie’ of ‘gegrepen worden door emoties’. Maar de oefening die we doen, gaat over de emoties apart.

Syntia Van Erdeghem, trainer Emotioneel Lichaamswerk bij Centrum Voelen, vraagt ons om een deel uitdrukkingen lichamelijke uit te beelden. ‘Je gal spuwen’, ‘je hart springt op’, ‘met je ellebogen werken’, met knikkende knieën lopen’, ...

We beelden ze een voor een uit en voelden de emoties die aan deze uitdrukkingen gerelateerd zijn. Een meisje wordt zodanig aangegrepen dat ze er van moet kokhalzen, een oudere dame wordt overvallen door verdriet en ikzelf kamp met een grote frustratie bij de uitdrukking ‘het ene been niet voor het andere durven zetten’. Ik lijk zodanig op te gaan in mijn beleving, dat ik werkelijk een tegenstand lijk te voelen.

“De meesten van ons hebben problemen met het omgaan met emoties, omdat ze dat van kinds af aan zo geleerd hebben”, vertelt Syntia. “Een kind voelt

alles nog intuïtief aan. Als zijn moeder met een boos gezicht rondloopt, zal het vragen: ‘Waarom ben je boos?’. Als de moeder op dat moment terug snauwt: ‘Ik ben helemaal niet boos!’, krijgt het kind een fout signaal bij de interpretatie die het heeft gemaakt en zal het in de toekomst minder snel op zijn intuïtie durven vertrouwen.

Ook is het belangrijk te kijken naar de hoofdemotie die in je gezinsleven heers-





eigen emotie zien en de oplossing daarvoor zoeken in onszelf.”

Ik vraag hoe het dan zit met de uitbarstingen die je krijgt als je emoties te lang hebt opgekropt. “Dat is zeker niet goed”, zegt Syn-tia. “Op die manier gaat je reactie niet meer kloppen omdat de aanvankelijke reactie telkens werd geblokkeerd of niet werd toe-gelaten. Ze zal dan tot uitbarsting komen op een moment waarop ze niet meer relevant is, en mogelijk meer schade toebrengen dan je wil. Het is belangrijk om elk gevoel bestaansrecht te geven, te erkennen dat het er is en het een plaats te geven. De grootste opdracht daarin ligt in het geduld hebben met jezelf. Kijk af en toe eens achterom en wees blij met de weg die je al hebt afgelegd en niet boos om het stuk dat je nog moet afleggen.”

Er is nog een belangrijk gegeven dat ik tijdens de dag ontdek en waar ik aanvankelijk geen aandacht aan had besteed. De vrouwen die hier verzameld zijn, zijn allen hoogsensitief. Doorheen de dag, krijg ik de kans om met enkelen van hen te praten. Hun verhalen doen de puzzelstukken van mijn eigen leven samenvallen. Als ik 's avonds thuis kom, zeg ik tegen mijn lief. 'Ik heb ontdekt dat ik hoogsensitief ben'. Hij antwoordt: 'Weet je dat nu pas?'

**Meer info:**

[www.sensitief.be](http://www.sensitief.be)

[www.centrumvoelen.be](http://www.centrumvoelen.be)