

Op het spoor van positief leven. Het lichaam vertelt de weg.

Mark de Jonge

“ Het is alom bekend dat kinderen in hun speelwereld de creatieve kracht aan de dag leggen die in de menselijke persoonlijkheid werkzaam is. Deze krachten gaan gepaard met een hoge graad van verbeeldingskracht. Het gemak waarmee een kind kan doen-alsof, of iets kan spelen, is een aanwijzing voor het feit dat zijn wereld innerlijk is en een rijkdom aan gevoelens bevat waar het uit kan putten. Omdat het tamelijk vrij is van verantwoordelijkheden en druk, kan zijn verbeelding zijn omgeving in een sprookjeswereld veranderen, die onbegrensde mogelijkheid beidt tot creatieve zelfexpressie en genot. ” Alexander Lowen (1987)

Spel en speelsheid wordt door Jaak Panksepp (2012) gezien als een basisemotie. De ontdekkingsreis in het leven - samen leven en samen werken - zijn volgens hem gegrond in speelsheid en plezier. Toch raken we op weg naar volwassenheid dat veelvuldig kwijt. Wat kunnen we doen om dagelijks met meer plezier te leven, en een meer positief leven samen met anderen te leiden? Positief denken helpt om onszelf beter te voelen, een positief leefklimaat om ons heen te creëren, positiever in ons werk te staan, en meer perspectief te zien. Maar positieve emoties zijn daarvan de motor. Het zijn de positieve emoties die aan positieve gedachten diepte en sturing kunnen geven. En dan hebben we geluk; het is onze natuur om positieve emoties te ervaren – als vanzelf - behalve als er iets verdrietigs gebeurt, er tegenslag is, ons iets dwars zit, als we bedreigd worden, ziek zijn Positieve emoties vormen de grond van ons bestaan, ze kunnen helpen met tegenslagen om te gaan, verdriet te dragen, onze woede te verzachten en ons niet in angst te verliezen. Hier zijn voor mij een aantal vragen aan verbonden waar ik dieper op in wil gaan in dit artikel: "Wat is de oorsprong van positieve emoties? Welke soorten positieve emoties zijn er? Hoe vormen positieve emoties onze persoon? Welke mogelijkheden zijn er om in psychodrama met positieve emoties te werken? Hoe kunnen we met dit alles op een meer positieve manier leven. In het eerste deel van dit artikel zal ik verder ingaan op de 'H.E.L.D. in denken met gevoel' (De Jonge, 2012) om deze vragen proberen te beantwoorden. Het lichaam beschouw ik hierbij het mooiste en meest concrete onderzoeksinstrument!! Hier mee sluit ik graag aan bij de Franse filosoof en psycholoog Merleau Ponty die het lichaam tot uitgangspunt van beleven en denken heeft gemaakt, en die op zijn beurt William James weer volgde die natuurlijk de werkelijke pionier op dit gebied was: "The sense of my bodily existence , however obscurely recognized as such, may then be the absolute original of my conscious selfhood, the fundamental perception that I am." (William James in Principles of Psychology geciteerd in Kohnstamm, (2016:75) Door het lichaam zijn we op de omgeving betrokken. Zonder lichaam zou er geen ruimte zijn en zou er voor ons geen wereld kunnen bestaan." (Kohnstamm, 2016,:76)

Het lichaam is ook de deur naar bewustzijn, want we zijn altijd bewust van iets wat we zintuiglijk ervaren, of van een herinnering aan een zintuiglijke ervaring. We nemen de wereld buiten ons, intens, gevoelsvol en kleurrijk in ons op, en vormen deze in onszelf als een

herinnering; momenten die zich aaneenrijgen tot een innerlijk verhaal. Op deze wijze vloeit uit ons lichaam, de geest voort. (Damasio: 2001, 2003, 2010)

In het tweede deel van dit artikel ga ik dieper in op het samenspel van lichaam en geest; waar we door cognitieve zelfsturing richting aan kunnen geven, en beschrijf hoe we ons tegelijkertijd moeten overgeven aan de biologische processen van zelfregulatie die hier aan ten grondslag liggen. Dit samenspel van cognitieve zelfsturing en biologische zelfregulatie komt tot uitdrukking in hoe we acteren in onze verhalen en hoe we deze kunnen vertellen. Ik beschrijf hoe we verhalen opslaan in ruimten in onze geest; kamers van de geest. In deze kamers vinden we verhalen over gebeurtenissen die ons geraakt hebben. Het vertellen van verhalen brengt kan ons in contact brengen met zowel onze kwetsbaarheid als ook onze veerkracht. Dat we als mens getraumatiseerd kunnen worden laat onze kwetsbaarheid zien. Dat wil zeggen dat we door gebeurtenissen krachtig geraakt en getroffen kunnen worden in het diepst van ons mens-zijn. Een trauma ontstaat doordat ons brein de gebeurtenissen niet voldoende kan bevatten en verwerken. De gebeurtenissen zetten zich dan gefragmenteerd vast in een verwevenheid van lichaam en geest. Hetgeen kan leiden tot een post traumatische stress stoornis. Maar kwetsbaarheid moet echter niet alleen gezien worden als een vorm van zwakte of ziekte. Kwetsbaarheid is inherent aan mens-zijn. Er is moed voor nodig om de wereld kwetsbaar tegemoet te treden. In die zin kan kwetsbaarheid ons in contact brengen met innerlijke kracht en schoonheid, en is van een grote betekenis voor de menselijke relatie. Onze veerkracht komt tot uiting in de wijze waarop we vorm kunnen geven aan de betekenisgeving van gebeurtenissen in onze verhalen. Zinnvolle en samenhangende verhalen maken ons sterk zodat we de wereld kwetsbaar tegemoet kunnen treden bij nieuwe uitdagingen. De bron van kwetsbaarheid en veerkracht is ons brein. We kunnen veel ontdekken over de veerkracht en kwetsbaarheid van ons brein wanneer we ons verdiepen in het ontstaan van trauma's en hoe trauma's zich manifesteren in lichaam en geest, hoe we trauma's opslaan in kamers van de geest. Ik beschrijf hoe we trauma's kunnen genezen door ons in het psychotherapeutisch proces te richten op het samenspel van cognitieve zelfsturing en de biologische zelfregulatie in de kamers van de geest.

1 Positieve emoties door ‘denken met gevoel’.

Verhalen vertellen en naar verhalen luisteren brengt de mensen dieper in contact met zichzelf en vaak ook dichter bij elkaar. Door wat ze vertellen en de wijze waarop mensen hun verhalen vertellen laten ze zien wat ze, vanuit vier zijswijzen; hun **Handelen** en spreken, hun **Emotionele beleving**, **Lichaamsbeleving** en **Denkbeelden**, hebben ervaren. Ze zijn de vier belangrijkste zijswijzen die een mens ter beschikking heeft. Het samenspel van deze vier zijswijzen noem ik de H.E.L.D. Positief leven betekent: ons denken ook op een andere manier leren ervaren en benutten. Aan de hand van een verhaal uit mijn eigen leven wil ik illustreren hoe ik door het **Handelen** en spreken, de **Emotionele beleving**, de **Lichaamsbeleving** en de **Denkbeelden** betekenis geef aan een bergwandeling.

1.1 Denken met gevoel tijdens een bergwandeling

There is sorrow in it, as it is in all sharp beauty, standing there with the gulls crying and the larks shivering in the sky and the wind going through the heather, a man gets cold with the beauty of it and is glad to be alone. (H.V Morton, in search of Ireland)

Het maken van een wandeling, het beklimmen van een berg en sporten kunnen een enorm voldaan gevoel geven. Er wordt een duidelijke inspanning ervaren, een duidelijk voelbare en aantoonbare prestatie geleverd. Reden tot tevredenheid. Hier helpt het lichaam ons! Ik denk terug aan een van de wandelingen met mijn vrouw en twee zonen in de Ierse bergen aan de Atlantische kust. Tijdens zo’n tocht ga ik steeds meer op in de lichamelijke beleving van lopen, klimmen en vooral ook volhouden. Ik vergis me altijd weer in het Ierse landschap. Ogenschijnlijk ziet het er gemakkelijk uit. Ik moet echter steeds bewust zijn waar ik loopt; alert zijn om niet in gaten te stappen en schoenen vol water te krijgen of mijn enkels te verzwikken. Voortdurend zoeken naar de goede balans. Er ontstaat daardoor na lang lopen een intensieve pijnlijke en tegelijkertijd genotvolle relatie met mijn benen. Ik vecht tijdens een steile klim voor ruimte in mijn borst om adem te kunnen halen, ervaar een enorme opluchting als ik op de top van de berg ben. Een overwinningsgevoel neemt bezit van me als ik het grootse uitzicht zie en tegelijkertijd huiver ik als ik langs de steile kliffen 900 meter naar beneden kijk en de diepte aan me voel trekken. Ik zie de prachtige grijsgroene, en zoals ik uit eigen ervaring weet – *ijskoude* - oceaan liggen, die zich uitstrekt tot aan Amerika. ‘*Next stop is Boston*’, zoals de Ieren zeggen. Als ik me omdraai voel ik me van binnen zachter worden als het geluid van diepe stilte in de bergen tot me door dringt. Het onderscheid tussen genot en pijn vervaagt. Een gevoel van euforie neemt bezit van me. Ik voel me intens tevreden. Ik krijg zin in de afdaling. En verheug me op een heerlijk glas Guinness. Ik proef de zwarte bittere en romige smaak al in mijn mond. We hebben met vrienden afgesproken in een café. Het is al weer drie jaar geleden dat we ze gezien hebben. Als we na de afdaling bij het café arriveren gaat de deur open en worden we zeer hartelijke begroet met een warme blik, een stevige omarming en een uitnodigend gebaar om naar binnen te komen. We gaan zitten in heerlijke stoelen bij de openhaard, en ademen de geur van brandende turf met volle teugen in. Ik ontspan mijn lichaam na alle inspanning. Mijn rug en benen beginnen aangenaam te

tintelen. Ik voel me op mijn gemak, zit lekker en geniet van dit welverdiende moment van rust na een H.E.L.D.-haftige tocht.

In deze bergtocht zijn mijn handelen, denken en voelen nauw verbonden. Ik voel steeds meer hoe ze samenwerken. Ik voel met mijn voeten en beenspieren hoe ik sta. Denkend, bewegend en voelend met mijn voeten onderzoek ik het landschap, leer ik het landschap tastzintuiglijk - op bijna intieme wijze - kennen. Hierbij zijn ook steeds emoties betrokken. Ik beweeg voorzichtig, voel me alert, schrik als de steen - waarop mijn voet steunt - begin te bewegen, word blij als ik over een plas ben gesprongen en mijn voeten droog heb gehouden. Op een ander moment stap ik vastberaden door om tempo te maken. Dan weer raak ik geïrriteerd als ik uitglijd en met mijn knie in de modder beland. Een groot scala aan emoties verschijnen op het toneel van mijn wandeling in de Ierse bergen. Emoties komen enerzijds voort uit wat mijn bewegingen in mijzelf en de omgeving teweeg brengen, emoties sturen anderzijds ook weer mijn motoriek. Ik beweeg geschrokken, blij, geïrriteerd, opgewekt, alert, Door het lichamelijk actief zijn is mijn lichaamsbeleving enorm toegenomen en ervaar ik mijn emoties in mijn gehele lichaam; als een emotionele- lichamelijke staat van zijn. Sommige emoties ervaar ik krachtig en bewust en verwoord ik in gedachten. Of ik kijk achterom en zeg tegen mijn oudste zoon “ik schrok me een ongeluk”. Het is een voortdurend samengaan van **Handelen/ spreken**, **Emotionele beleving**, **Lichaamsbeleving** en **Denkbeelden en taal**; de **H.E.L.D.** in denken met gevoel in de bergen!

1.2 Emoties zijn integratieve H.E.L.D. -patronen

Landschap kan de geest verruimen en extase veroorzaken, het kan de tijd en ruimte doen oplossen en de mens in een andere staat van bewustzijn brengen. Andersom beïnvloed de geest het landschap door er betekenis aan te geven. (Arita Baaijens, Zoektocht naar het paradijs, 2016)

Emoties komen – zoals zo duidelijk werd in de bergwandeling - tot uitdrukking in de motoriek, kunnen min of meer worden ervaren in de lichaamsbeleving en de denkbeelden en taal. Emoties vormen op deze wijze integratieve H.E.L.D. - patronen die als zodanig cognitief worden opgeslagen in onze hersenen. Hoe vollediger en vaker we ze hebben ervaren des krachtiger ze zijn als cognities. Denk zelf maar eens terug aan een moment waarop je iemand hartelijk begroet hebt. Hoe voel je de hartelijkheid in je lichaam, hoe druk je de hartelijkheid uit in je gebaren, komt deze tot uiting in de expressie van je gezicht en de klank van je stem? We kunnen de cognitie ‘hartelijkheid’ oproepen, door ons situaties te herinneren waar we hartelijk waren. Ook de herinnering aan de hartelijkheid van anderen kan ons er meer mee in contact brengen. Dit begint met *cognitieve zelfsturing* waarmee de herinnering wordt opgeroepen, door ons vermogen van *zelfreflectie* kunnen we ons ‘terugbuigen’ naar de eerdere ervaring waardoor deze opnieuw tot leven kan komen. Het herbeleven van positieve emoties komt pas echt op gang wanneer we deze beleven alsof het *nu* gebeurt. Het is meer dan een visuele herinnering, we beleven het dan emotioneel - lichamelijk. Er vinden hier door

zelfregulatie fysiologische veranderingen plaats. Dit noem ik een kinesthetisch proces¹. Ik kan in gedachten terug gaan naar het Ierse landschap. Ik heb daar twintig jaar gewandeld en geklommen. Als ik mijn ogen dicht doe kan ik mij moeiteloos voorstellen dat ik daar werkelijk loop. Ik kan voelen hoe ik mijn spieren aanspan om de berg op te komen, mijn hart begint daadwerkelijk sneller te kloppen, ik kan de opluchting en euforie voelen als ik op de top ben aanbeland. Op deze wijze kan ik positieve emoties als H.E.L.D. patronen oproepen en opnieuw ervaren. Hoe meer ik dit oefen, hoe gemakkelijker ik dit ervaar. Het is als Mark Huizinga de Nederlands kampioen judo, wanneer die kinesthetisch bepaalde judoworpen oefent en zich dat zo levendig voorstel alsof hij op de judomat staat. Het is wetenschappelijk onderzocht dat wanneer je jezelf kinesthetisch dagelijks twintig keer opdrukt dat je werkelijk je spieren traint. Je wordt er sterker van. Deze techniek wordt tegenwoordig ook bij revalidatie toegepast. Dertig jaar geleden las ik in een boek van over het mediteren met een glimlach. Stel je voor –terwijl je met gesloten ogen zit – dat je glimlacht naar een kind. Je kunt dit doen met positieve emoties als genegenheid, met warmte, met plezier, met liefde. Voel de glimlach om je mond, ervaar de glimlach rond je ogen, voel het sprankelende plezier of de zachtheid van genegenheid in je ogen. Je maakt gebruik van al je herinneringen aan momenten dat je geglimlacht hebt met een van deze positieve emoties. Sindsdien doe ik dit elke dag wel een paar minuten. Het is een bijzondere prettige ervaring geworden die in korte tijd mijn gehele lichaam vult met een *zelfgevoel* van geluk.

¹ Damasio (1999) spreekt hier van de alsof-lus. We worden geraakt door onszelf – door een herinnering - wat dezelfde fysiologische en emotionele processen op gang brengt als wanneer we in de werkelijkheid door externe prikkels geraakt worden. Deze fysiologische en emotionele processen leiden vervolgens tot bewustwording door de gevoelsontwikkeling – het neurologisch proces van bewustwording.

2. S.P.E.L². en de mogelijkheden van positieve emoties

Om een emotie te veranderen heb je een andere emotie nodig.

Spinoza

Mensen kijken me bijna altijd verrast aan als ik ze vraag hoe vaak ze positieve emoties ervaren. Ze worden nog stiller als vervolgens vraag welke positieve emoties ze allemaal ervaren. En..... hoelang?

Als ik tijdens een groepsoefening zeg: "Stel je voor dat je nu tevreden bent.", roept dit onverwacht veel spanning op bij een aantal deelnemers. Er volgen reacties als: "Ik maak zelf wel uit wanneer ik tevreden ben", of "Ik heb nog teveel te doen, ik kan me dat echt niet voorstellen, ik weet niet hoe dat voelt, ik ben nu eenmaal een perfectionist."

Het kan altijd meer en beter. Er zijn dan geen rustpunten van de geest. Terwijl tevredenheid en genot de eerste emoties zijn die we als baby ondergaan, en waar we mee opgroeien; tenminste in een gezonde en liefdevolle omgeving. Hieruit ontwikkelen zich de andere positieve emoties zoals plezier, blijdschap, genegenheid..... Er ontwikkelt zich een heel spectrum van positieve emoties die ons dagelijks bestaan kleuren. Over dit spectrum van positieve emoties gaat dit hoofdstuk.

2.1 Het leven begint met tevredenheid, of.....het ontbreken daarvan.

Het is zomer 2014 en ik ben samen met mijn vrouw in Amsterdam bij mijn zoon Marijn op bezoek. Het is twee uur 's middags en de deur in de woonkamer gaat open en Tijn, mijn kleinzoon van 1.5 jaar komt stil de woonkamer binnenlopen. Een rozig gezichtje. Hij heeft zichtbaar ontzettend lekker geslapen, is geeuwend wakker geworden, daarna lekker geknuffeld met papa, en de fles gehad. Wat een ontspanning. Zijn gehele lichaampje straalt tevredenheid uit. Hij dreuntelt de kamer binnen, kijkt om zich heen. Met aandacht kijkt hij alle vier volwassenen aan, terwijl hij de broekspijpen van zijn vader vasthoudt. Verlegen, maar toch.....hij heeft er zin in!

Bij baby's en peuters kun je waarnemen dat rust, tevredenheid en genot basale emoties zijn die op natuurlijke wijze voortkomen uit het lichaam. Het liefdevolle contact met ouders brengt geborgenheid, vertrouwen en plezier. Kleine kinderen bedenken deze emoties niet, maar ervaren deze op natuurlijke en vanzelfsprekende wijze. Als baby's en peuters goed hebben geslapen, lekker hebben gegeten hebben zijn ze al tevreden. Ze genieten en zijn geïnteresseerd in de omgeving. Bij baby's en peuters kun je goed zien hoe emoties voortkomen uit de lichamelijke gesteldheid van het moment, hoe emoties tot uitdrukking komen in het lichaam, in hun handelen en in hun gerichtheid op de wereld. Bij baby's en peuters ervaar je de diepte van positieve emotioneel-lichamelijke beleving. Het vult hun 'staat van zijn' volledig. Hier vormen positieve emoties zich als de grond van hun bestaan, waarop andere positieve emoties kunnen groeien en bloeien!

Als volwassene is het niet zo eenvoudig om op te gaan in zo'n positieve lichamelijke - emotionele staat van zijn. Bij baby's en peuters vormt tevredenheid (wanneer aan belangrijke

² Spectrum Positieve Emotie Ladder

basisbehoeften is voldaan) de grondtoon van een positieve staat van zijn. Daar begint het probleem van veel volwassenen. Het is niet zo eenvoudig om tevreden te zijn. Allereerst is daar tevreden kunnen zijn met onszelf. Daarvoor moet er vaak aan een aantal criteria worden voldaan. Het zelfbeeld moet positief genoeg zijn. Er moet voldoende prestatie zijn geleverd. Vaak staat dat wat ‘niet is gedaan’ of ‘niet af is’ in de weg. Een gevoel van tekort schieten en onvrede vullen daardoor eerder ons dagelijks gemoed. Hoe meer we ‘moeten’, hoe minder zin we hebben om iets te doen. Daar worden we dan weer ontevreden over. Tevredenheid is bovendien voor sommige mensen ook nogal beladen. Er zijn allerlei situaties waar je ‘maar eens tevreden’ mee moet zijn. Verder zijn we ook niet zo snel tevreden met de mate waarin de wereld onze behoeften vervuld.

We zijn pas tevreden als..... Kortom, om in een tevreden staat van zijn te kunnen verblijven, en een grotere basis voor positieve emoties – als motor van positief denken en leven - te ontwikkelen, moeten er een aantal hindernissen genomen worden. Deze hindernissen worden vooral gevormd door hoe we over onszelf en onze situatie denken. En natuurlijk ook door wat we van anderen vinden, en hoe we ‘denken dat anderen’ over ons denken. Zelf richting geven aan ons denken is dus een belangrijk – maar zoals vaak blijkt in de praktijk - moeilijk onderdeel van positief leven. Waarschijnlijk betrapt je jezelf er wel met enige regelmaat op dat alsmaar dezelfde gedachten in het hoofd rondspoken. Of dat één hardnekkige negatieve gedachte voortdurend met je op de loop gaat. Zelf vaker het stuur in handen nemen van ons denkproces betekent gericht nadenken, overdenken, doordenken of bedenken, en geeft meer mogelijkheden tot positief leven. Door bewuste aandacht³ ontstaat een geestelijke ruimte waarbinnen we onze gedachten meer kiezen en nieuwe gedachten kunnen vormen. Dit is een uitermate creatief proces! Want gedachten zijn wel mentaal, maar niet alleen talig en rationeel. Gedachten kunnen zowel fysiologisch, emotioneel, talig, beeldend of alles tegelijkertijd zijn zoals bijvoorbeeld tijdens de bergbeklimming die ik beschrijf in het vorige hoofdstuk. Gedachten ontspringen aan ‘gevoelde ervaringen’ van jezelf of anderen. Allerlei negatieve en positieve denkbeelden, emoties, woorden, sferen, kleuren, en verhalen die de beleving in het hier en nu bepalen - inhoud geven aan wat en hoe we voelen - vormen een rijke bron voor ons denken. Eerlijk gezegd begin ik *denken* naarmate ik er meer van begrijp, steeds boeiender maar vooral ook leuker te vinden.

Wat baby’s en kleuters nog niet nodig hebben en overigens ook niet kunnen, maar wij - vanaf het moment dat onze zelfreflectie op driejarige leeftijd (greenspan, 2001) is begonnen – wel *moeten* benutten, zijn onze opgeslagen positieve emoties, boeiende talige gedachten, prettige lichamelijke ervaringen, mooie beelden, en vele dierbare verhalen als herinnering. We hebben ze voor het uitkiezen om tevreden te zijn en te genieten⁴. Denken en voelen kunnen hierbij een creatief samenspel vormen. (De Jonge, 2012) Zelfsturing in denken en voelen liggen op deze wijze ten grondslag aan onze mogelijkheden tot een meer positief leven.

³ In *Hoofdstuk 5 Positief leven door bewustzijn* van dit artikel ga ik uitgebreid in op welke vormen van aandacht er zijn, en hoe ‘aandacht’ samenhangt met bewustzijn.

⁴ Natuurlijk zijn er ook nare, pijnlijk, angstige, verdrietige en onverwerkte herinneringen waar we niet zomaar aan voorbij kunnen gaan en die ook een plek in ons zelf en in relatie tot anderen nodig hebben.

2.2 De Spectrum Positieve Emotie Ladder

Aan de basis van positieve emoties liggen evenwicht en rust die zich uiten in tevredenheid en genot. Door tevredenheid kunnen we aan het einde van de dag gaan rusten, omdat we voldoende hebben ervaren en gedaan. We kunnen op bewuste wijze genieten, rusten en evenwicht ervaren. Dit zijn positieve emoties die ons krachtig kunnen *verankeren in ons lichaam*. Ze vormen het fundament voor andere positieve emoties en verdiepen het contact met ons lichaam. De spanning in ons lichaam van onze huid, de organen en spieren is niet alleen functioneel maar ook door de emotionele beleving een bron van genot. Tevredenheid is vervolgens levenslust; doordat we ervan genieten, ook weer de bron van opnieuw ‘zin hebben’ om actief te zijn! Levenslust is: zin om te leven, energie om actief te zijn, dingen te ondernemen enis diep geworteld in ons lichaam. Hieruit ontstaan gemakkelijk emoties als blijdschap, plezier en opgewektheid die ons op natuurlijke wijze mee de wereld in nemen, waardoor we ons op actief naar de buitenwereld richten. Dit noem ik de *uitgaande positieve emoties*.

Er zijn dus positieve emoties zoals tevredenheid, genieten, rust, vertrouwen, levenslust die ons diep *verankeren in ons lichaam* en een krachtig positief zelfgevoel geven. Diep gegrond in de fysiologische zelfregulatie processen van ons lichaam. De geest kan op zo’n moment uitrusten in een weldadige biologische bedding die de basis vormt van ons zelfgevoel. Zoals ik mezelf daar na een bergtocht voldaan voelde zitten in een Iers café, met een paar vrienden bij de open haard. Dan zijn er de *uitgaande positieve emoties* zoals uitbundigheid, enthousiasme, opgewektheid, vrolijk, bevlogenheid en geestdrift die ons juist meer richten naar de buitenwereld; volop aanwezig tijdens de ontmoeting en het levendige gesprek met onze vrienden in het café. Tegelijkertijd waren er ook de *relationele emoties* zoals belangstelling voor elkaar, betrokkenheid bij elkaar, invoelend zijn naar elkaar, en de genegenheid en liefde die we deelden. We hadden elkaar zoveel verhalen te vertellen. Er ontstaat bij voldoende *verankerende* en *uitgaande positieve emoties* vaak ook een sfeer voor het actief worden van *innoverende positieve emoties* zoals creativiteit, spontaniteit en speelsheid. En dan zijn er nog de *euforische emoties* zoals liefde, geluk, extase en religieuze ervaringen. Al deze emoties – *verankerend, uitgaand, relationeel, innoverend en euforisch* – leveren een fundamentele bijdrage aan een rijk en gedifferentieerd zelfgevoel en waardevol samenzijn. Jane Goodall geeft een mooi voorbeeld van *positieve euforische emoties* in ‘Het boek van de schoonheid en de troost’: “ *Als ik op de bergtop aankwam, voelde ik me thuis, voelde ik me geborgen. Het meest magisch waren de nachten die ik in het maanlicht op de bergtop doorbracht. Ik had daar een kleine hut, een paar palen met een strooien dak, waar ik een tinnen kist had met een deken en een waterketel erin. Ik ging zitten en keek naar de bomen in de vallei onder me, waar het maanlicht de palmkruinen bescheen. Het maanlicht was helder, het hing in de vallei als een zilveren mist. Ook het meer glansde in de diepte in al zijn mysterieuze onaantastbaarheid. De nachten waren volkomen magisch, en ik voelde een sterke verbondenheid met de kosmos, met de grote spirituele Kracht waarbinnen we leven, bewegen en staan. Niets is mooier dan naar de hemel kijken als hij bezet is met sterren. De sterren*

maken je deemoedig. Je wordt je gewaar van de grote mysteries van het heelal, van tijd, van ruimte. (Kayzer, 2000: 114, 115)

Panksepp (2012) introduceert in zijn nieuwste boek (2012) twee bijzondere basisemoties; *the seeking* en *play*. Met *the seeking* bedoelt hij een sterke innerlijke drijfveer – een sterk *uitgaande emotie* - die ons op energieke wijze voelend, handelend en/ of denkend doet zoeken in de buitenwereld naar wat we nodig hebben; dit kan voeding zijn, of een ontmoeting met de juiste mensen, de oplossing voor een probleem of een gevoel voor de ontwikkeling van nieuwe ideeën. *The seeking* doet ons anticiperen op ontdekkingen waardoor we in een creatieve flow kunnen komen. Dit gaat volgens Panksepp gepaard met een geluksgevoel. De *seeking* geeft een belangrijke essentie van onze geest weer, diep geworteld in ons zintuiglijk en motorisch bestaan. De *seeking* is de lust van onze geest om te leren en mogelijkheden te scheppen. Of zoals Arnold Cornelis beschrijft: “ *De geest begint als vermogen om mogelijkheden te onderscheppen en daarmee zelf te scheppen. Zodra we mogelijkheden zien, stroomt ons organisme vol met energie en dat ervaren we als uitgerust zijn, gemotiveerd zijn, als levenslust en als geluk. Daarom is de lust om te leren voor een mens, de meest fundamentele drift en ook de blijvende grondslag voor alle levens lust.* “ Het uitzicht op ontmoeting met dierbare mensen kan ons bij voorbaat al gelukkig maken; we gaan er innerlijk al naar toe, kinesthetisch omarmen we ze al. *The seeking* is een van oorsprong motorische en innerlijke drijfveer die meestal gepaard gaat met gedrevenheid, doorzettingsvermogen, vrolijkheid, opgewektheid die zelfs ook euforische gevoelens en geluksmomenten oproept. De *seeking* - de lust om te leren - doet een sterk appèl op onze *innoverende emoties* – zoals creativiteit, spontaniteit en speelsheid - die ten grondslag liggen aan ons probleemoplossend vermogen. Hierdoor kunnen we vaak effectief handelen en denken. *The seeking* wordt ook actief wanneer we ons onveilig voelen zodat we door *zoekend* voelen, nadenken en handelen de bedreigende situatie kunnen beëindigen of eraan kunnen ontsnappen. Nieuwe mogelijkheden zien. Volgens Panksepp vindt er zonder *the seeking* ook geen ingespannen denkproces plaats, we gaan nergens meer op af, zijn niet actief bezig iets te bereiken. Het ontbreken van *the seeking* kan volgens hem mensen depressief maken.

Panksepp (2012) noemt naast *the seeking* ook *play* ook als één van de zeven basisemoties. *Play* vertaal ik als ‘spel, spelen en speelsheid’. Spel ervaar je, spel stuurt je handelen en aandacht. Spel is gericht op het samen hebben van plezier. Bij kinderen is spel een belangrijk instrument om door interactie zichzelf – emotionele verhaaltjes uitspelen met zichzelf - en de wereld te leren kennen. “*Through interactions, you can mobilize your child’s emotions in the service of his learning. Emotions make all learning possible. By interacting with your child in ways that capitalize on his emotions -by following his interests and motivations – you can help him climb the developmental ladder. You can help him want to learn how to attend to you; you can help him want to learn how to engage in a dialogue; you can inspire him to take initiative, to learn about causality and logic, to act to solve problems even before he speaks and moves into the world of ideas. As together you open and close many “circles of communication” (a back-and-forth communication between you and your child) in a row, you can help him connect his emotions and his intent with his behaviour (such as pointing for a toy) and eventually with his words and ideas (“Give me that!”) In helping him link his*

emotions to his behaviour and his words in a purposeful way, instead of learning by rote, you enable your child to begin to relate to you and the world more meaningfully, spontaneously, flexibly, and warmly. He gains a firmer foundation for advanced cognitive skills.” Stanley Greenspan, Serena Wieder (2005: 7)

Spel legt verbindingen tussen de oudere delen van de hersenen en de cortex. ‘Spel’ vindt zijn oorsprong in de hersenstam, waar ook overlevingsmechanismen als ademhaling, bewustzijn, slaap en dromen vandaan komen. Stuart Brown in zijn boek ‘Play’ geeft aan dat slaap en spel beide het lichaam stabiliseren. Beide zijn essentieel voor de hersenontwikkeling en het aanpassingsvermogen. Hij vat dit krachtig samen met: *“When we stop playing, we start dying.”* Spel ondersteunt de integratieve ontwikkeling die leidt tot rijke cognities. Zoals Greenspan (1998) beschrijft in *Children with special needs. Encouraging intellectual emotional growth*. Door spel kan het kind zichzelf leren kennen en het sociale leven ontdekken en leren begrijpen. Spel hoort voor mij bij wat ik de *innoverende emoties* noem, evenals spontaniteit, creativiteit en inspiratie. Spel is ondergedompeld in genot en plezier, en mogelijk door veiligheid en een zekere mate van rust. *“De creativiteit van volwassenen ontspringt uit dezelfde bron en heeft dezelfde drijfveer als het creatieve spel van kinderen. Hij komt voort uit het verlangen naar genot en de behoefte aan zelfexpressie. Dezelfde serieuze houding die zo karakteristiek is voor het kinderspel, kenmerkt volwassen creativiteit. En zoals aan het kind verschaft hij genot aan de volwassene. In het proces van creativiteit bestaat zelfs een element van lol, want alle creativiteit begint met een doen-alsof men moet namelijk alles wat bekend is van de externe werkelijkheid, tijdelijk buiten werking stellen om het nieuwe en onverwachte een kans te geven uit de verbeeldingskracht voort te sprouiten. In dit opzicht is ieder creatief individu een kind.”* Lowen (1987: 10)

Het is de verbondenheid met onszelf en de positieve gerichtheid door spel op de buitenwereld, samen met *the seeking*, die bijzondere positieve emoties teweeg kunnen brengen, waardoor we geïnspireerd raken, we creatief zijn en in een spontane flow terecht kunnen komen. We kunnen dan spontaan reageren op verrassingen, geïnteresseerd zijn in onverwachte situaties en nieuwe uitdagingen opzoeken. En dan zijn er dus de *positieve relationele emoties* waardoor we betrokken zijn bij anderen en anderen bij ons. Deze *positieve relationele emoties* geven ons het vermogen om verbonden te kunnen zijn met dierbare anderen doordat we genegenheid, tederheid, hartelijkheid, mededogen, zorgzaamheid en liefde ervaren naar die ander toe. Maar ook belangstelling, interesse en nieuwsgierigheid zijn relationele emoties die een verbinding tot stand kunnen brengen met anderen. We kunnen door *positieve relationele emoties* op krachtige wijze kwetsbaar en verbonden zijn met die ander. Hieruit – evenals uit *innoverende emoties* - kunnen weer *euforische emoties* als geluk, liefde en extase naar voren komen, aan de ene kant leiden die tot een verdieping en intensivering van samenzijn aan de andere kant kunnen ze ons dieper in contact brengen met het landschap van onze ziel.

3 Positieve emoties op het psychodramatoneel.

We karakteriseren de menselijke nabijheidswerelden als surreële ruimten om daarmee aan te geven dat zelfs niet-ruimtelijke verhoudingen als sympathie en begrip de gedaante van ruimtelijke verhoudingen aannemen om voorstelbaar en leefbaar te worden” (Peter Sloterdijk, 2009: 10)

In psychodrama kun je aan den lijve ervaren hoe spel de bron is van spontaniteit waardoor je onverwachte situaties beter tegemoet kunt treden en oplossen. Spel kan ons ook in contact brengen met vernieuwende antwoorden op oude situaties. Spel, plezier en blijdschap initiëren nieuwe ideeën om de wereld te leren kennen, in en met zich zelf en vooral samen plezier te beleven. In het bijzonder samen met de ouders. Spel komt tot uiting in de wijze van bewegen, van kijken; komt ook direct voort uit het lichaam, of uit het brein zo je wilt. Panksepp noemt niet voor niets ‘play’ een van de zeven basisemoties. Hiermee wordt je als kind geboren. Al voordat de zelfreflectie van het kind zich ontwikkelt op de leeftijd van ongeveer 30 maanden, zijn de speelse interacties tussen ouders en kind een belangrijke bron van leren. Een stromende uitwisseling van positieve emoties tussen ouders en kind. Psychodrama is gefundeerd in spel en spontaniteit! In psychodrama kan spel op allerlei creatieve manieren ruimtelijk vormgegeven worden; niet alleen aan gebeurtenissen in de buitenwereld die we ons herinneren maar ook aan onze H.E.L.D.-patronen. Emotie en gedrag kunnen op deze wijze een ruimtelijke beleving worden. In psychodrama kunnen op heel goede en effectieve wijze dilemma’s of verwerking van traumatische gebeurtenissen uitgespeeld en opgelost worden. Maar dat is niet de essentie van psychodrama. Moreno, de grondlegger van psychodrama, vond spelend leren en ontdekken, de creativiteit en de spontaniteit tussen mensen het belangrijkste.

3.1 De H.E.L.D. op vakantie

Emoties komen voort uit biologische en psychologische processen, en vormen zich in de sociale context. Vanaf het allereerste begin is leven interactie en relatie! Betekenisgeving (door emoties) is een interactief en intersubjectief proces. (Gergen & Gergen, 2008; De Jonge, 2012; Schore, 1994) Waar en met wie we ook zijn er is altijd sprake van een emotioneel-lichamelijk en sociaal toneel zoals bijvoorbeeld mijn bergtocht of de ontmoeting met mijn vrienden. In psychodrama kan elk emotioneel toneel uitgespeeld worden met behulp van integratieve rollen. De kracht van psychodrama is dat het een actietechniek is. Lichamelijk bewegen, de motoriek die volgens Panksepp een belangrijke rol spelen bij de gevoelsontwikkeling - het neurologisch proces van bewustwording - speelt tevens een belangrijke rol bij het oproepen en ervaren van emoties (Panksepp, 2012). Handelen/spreken, emotionele beleving, lichamelijke beleving, denkbeelden en taal kunnen in psychodrama steeds samen gaan. Een psychodrama begint met het samen rondlopen van protagonist en director. Door deze lichaamsbeweging worden emoties, gedachten en herinneringen actiever en sneller bewust. Zoals bij een oudere vrouwelijke protagonist,

Hermien, die vertelt over haar sombere stemmingen. Ze heeft geen plezier meer in haar leven. Hermien beschrijft hoe ze thuis op de bank zit en tot niets komt. We richten in de groepsruimte haar – overigens erg gezellige - woonkamer in. En ik vraag haar op de bank te gaan zitten. En aan iemand uit de groep te vragen haar *somberheid* te zijn, en deze een plaats in de woonkamer te geven. Ik vraag haar vervolgens van rol te wisselen en haar somberheid te worden, en alle sombere gedachten hardop uit te spreken. Haar schouders zakken voorover en haar ogen krijgen een lege blik, en ze vertelt met een hopeloze stem dat het leven haar geen uitdaging meer biedt. Ze woont alleen en vindt het leven maar saai. Nergens heeft ze nog zin in. “Ik heb er zo genoeg van” zegt ze terwijl gezicht verstrakt, in haar hals krijgt ze rode vlekken en dan staat ze opeens met een boze blik op. Ik vraag haar op dat moment van rol te wisselen met degene – de regisseur - die op de bank zit en ook iemand voor haar boosheid te vragen en deze ook een plek in de ruimte te geven. Daarna vraag ik haar opnieuw in haar boosheid te stappen. Onmiddellijk verandert haar lichaamshouding en ze schreeuwt vervolgens met luide en boze stem:” Ik ben gewoon niet meer mijzelf. Ik was altijd actief en had vroeger altijd zo’n plezier. Waar is dat gebleven? Ik wil mijn plezier terug! ” Ik vraag haar om weer uit haar boosheid te stappen door van rol te wisselen en op de bank te gaan zitten als regisseur. Ze kijkt naar haar boosheid en somberheid die door twee groepsleden uitgebeeld worden. Plotseling licht haar gezicht op en ze roept: “ Ik moet denken aan mijn fantastische vakantie in Zuid Afrika!”. Ze wordt blij en begint stralend te vertellen. Haar sombere stemming en boosheid verdwijnen tijdens het vertellen over deze vakantie – mede doordat ze door de groepsleden worden gerepresenteerd - in haar bewustzijn steeds meer naar de achtergrond. Er ontwikkelt zich in plaats daarvan een zelfgevoel vol positieve emoties :” Er was zo’n prachtig strand waar ik elke dag wel even naar toe ging. Ik speelde met honden op het strand, er was mooie swingende muziek, ik ontmoette leuke mensen.” Ik stel haar voor de woonkamer te verlaten en naar dit mooie strand in Zuid –Afrika te gaan.“ Ik laat mijn somberheid ook hierachter. Geen zin om die mee te nemen.” Roept ze luidkeels. Een ander vrouw wordt in haar wakker. De groepsruimte wordt door haar op energieke wijze omgebouwd tot een mooie strand. Twee groepsleden spelen de honden op het strand, twee andere groepsleden worden de band in de muziek tent even verderop. Andere groepsleden spelen de mensen die ze op het strand heeft ontmoet. De groepsleden die nog langs de kant zitten maken het geluid van de zee. Iedereen uit de groep doet mee! Ze loopt bijna als een verleidelijke vrouw op het strand, virtuoos dansend op de muziek. Wat een speelsheid en spontaniteit! Er wordt veel gelachen en iedereen heeft plezier. Alle groepsleden beginnen positieve en vooral ook speelse emoties te vervaren en te delen met elkaar in de rollen die ze vervullen in het spel. Na enige tijd vraag ik Hermien welke positieve emoties ze op dit strand heeft ervaren en stel voor die vervolgens met de groepsleden in een persoonlijkheidsstructuur⁵

⁵Adeline Salome Finkelstein werkte in psychodramagroepen met een techniek die de ‘persoonlijkheidsstructuur’ wordt genoemd. Moreno sprak hier van het interne atoom. Hierbij kan de protagonist zijn verschillende ‘ikken’ met behulp van de groepsleden in de ruimte opstellen. Deze ‘ikken’ komen voort uit de innerlijke wereld van de protagonist. Dat kunnen eigenschappen, gedachten, emoties of bijvoorbeeld kwaliteiten zijn.

De ‘ikken’ kunnen tijdens het werken in de persoonlijkheidsstructuur, uitgebeeld door de groepsleden, met elkaar praten. Op deze wijze kan de protagonist in korte tijd zichzelf beter leren kennen en kunnen bijvoorbeeld innerlijke dilemma’s worden opgelost. Tijdens mijn samenwerking, vanaf 1992, met Hannah en Adeline Salomé hebben we deze techniek verder ontwikkeld door deze ‘ikken’ op een steeds meer lichaamsgerichte en emotionele wijze te laten vormgeven. Dit was het begin van werken met de H.E.L.D in psychodrama. Hierdoor werd concreet zichtbaar hoe deze ‘ikken’ zich in interactiepatronen uitdrukken door: lichaamshouding, motoriek, gezichtsexpressie, stemgebruik en gedachten. De Jonge (2012, 62)

neer zetten. Hermien zet haar humor, levenslust, genegenheid, speelsheid, rust, uitdagend zijn, moed, nieuwsgierigheid en vertrouwen in de groepsruimte neer. Door rolwissel met elk van deze emoties maakt ze nog meer bewust contact hiermee. Dan vraag ik haar deze positieve emoties in een cirkel vlak om haar te zetten, haar ogen dicht te doen, en zich door deze positieve cirkel zachtjes rond te laten bewegen. En hierbij te leunen op de handen van de groepsleden – als representanten van haar positieve emoties - die om haar heen staan. En dan vraag ik de groepsleden die de positieve emoties spelen haar op liggend te tillen, te dragen en te wiegen. Hermien voelt zich dan letterlijk gedragen door haar positieve emoties. Er ontstaat op dit moment in de groep en krachtig positief gevoelsveld, waarvan zij het centrum is. Dit gevoelsveld krijgt nog meer vorm tijdens de sharing, waarbij de groepsleden - als afsluiting van het psychodrama - iets delen van wat ze herkennen uit hun eigen leven. De meeste groepsleden⁶ zullen tijdens en na dit psychodrama vooral positieve emoties ervaren. De gehele hiërarchie van positieve emoties is tijdens dit proces geactiveerd; in de basis veiligheid, tevredenheid, vertrouwen en verder natuurlijk door het spel de uitgaande emoties als enthousiasme, uitbundigheid, blijdschap als basis ook voor de innoverende emoties speelsheid, creativiteit en spontaniteit tijdens het spel, en positieve emoties jegens elkaar zoals betrokkenheid, empathie, genegenheid en daardoor ervaren de groepsleden veel onderlinge herkenning en groeit een sterke verbondenheid. Er zijn vele H.E.L.D. momenten!

3.2 Mentalisatie van H.E.L.D. patronen in psychodrama

Psychodrama biedt de mogelijkheid om alles wat de cliënt psychisch ervaart met behulp van groepsleden in de groepsruimte uit te beelden. (Moreno, 1985) De groepsruimte wordt als het ware de psychische ruimte van de cliënt, het toneel waar het verhaal uitgebeeld kan worden. In psychodrama is de protagonist zelf de regisseur, de acteurs en de schrijver van het verhaal. De regisseur vertegenwoordigt het actieve ‘Ik-aspect’ dat belangrijk is in de vorming van de persoon

Een ‘Ik’ dat keuzes maakt. Een ‘Ik’ dat zichzelf kan waarnemen. Het ‘Ik’ als de denkende, voelende, willende, handelende, observerende en evaluerende instantie in de persoon. Het ‘Ik’ is dus meer proces als inhoud. (Fonagy e.a., 2005, Verhofstadt - Denève, 2001) Het ‘IK’ kan zich door cognitieve zelfsturing en zelfreflectie identificeren met een emotie en vervolgens weer eruit stappen en afstand nemen. Het feit dat alles concreet wordt uitgebeeld en de dynamiek van de rolwissel in psychodrama ondersteunt deze ik-mij reflectie op zeer concrete wijze. Zelfs zodanig dat een protagonist zich tijdens het bleven van het verhaal van meer emoties of ook rationele standpunten tegelijkertijd bewust kan zijn.

Zoals bij het neerzetten van de woonkamer en somberheid, en daarna de strand scene van Hermien. Alles wat de protagonist in zo’n scene heeft beleefd kan worden neergezet en met behulp van de groepsleden tot leven worden gebracht. De emoties met bijbehorende

⁶ Hoewel groepsleden ook tijdens een positief psychodrama in contact kunnen komen met bijvoorbeeld verdrietige verhalen of geconfronteerd kunnen worden met angsten.

lichaamsbeleving kunnen in de ruimte neergezet worden als H.E.L.D.-patronen⁷ in een persoonlijkheidsstructuur. Zoals Hermien die zich identificeert met haar somberheid, en de gedachten die daar uit voortkomen kan verwoorden. Hermien verliest zich dan niet meer in de emotie, maar kan deze door de zelfsturing belichamen en er uiting aan geven, er ontstaat daardoor voldoende gevoelsontwikkeling⁸ en zelfreflectie zodat ze kan verwoorden wat de somberheid voor haar betekent. De emotie kan daarna meer een cognitie (opgeslagen emotie op afstand) worden, waar als een soort object naar kan worden gekeken. Op dit moment is de ik-mij reflectie optimaal. Er ontstaat bij Hermien dan de nieuwe emotie ‘boosheid’ die ze belichaamt en uitdrukt en van waaruit ze een andere keus maakt; haar levenslust terug vinden! Cognitieve zelfsturing en zelfreflectie maken het door techniek van de rolwissel mogelijk letterlijk van een emotie afstand te nemen waarna de mentalisatie volgt. Er ontstaat een reflectieve distantie van de belichaamde emotie. Er is dan weer meer ruimte om stil te staan bij het cognitieve aspect, waarbij een eventueel andere emotie zoals bij Hermien opeens haar boosheid de ruimte inneemt. Door deze H.E.L.D.- patronen op het toneel als integratieve rollen (H.E.L.D.-patronen waar de protagonist bewust in en uit kan stappen) bewust op te roepen, in de ruimte naast andere emoties te plaatsen in een persoonlijkheidsstructuur krijgt de protagonist meer zelfkennis en regie over zichzelf. Omdat op deze wijze de integratieve rollen op het toneel zodanig gementaliseerd (Fonagy e.a., 2005) worden dat de mogelijkheid tot zelfsturing en het maken van andere keuzes toeneemt. Er is letterlijk meer ruimte om te kiezen voor positieve emoties.

Door het uitspelen in psychodrama van een positieve herinnering zoals de vakantie van Hermien kan er gemakkelijk en intensief contact gemaakt worden met positieve emoties. Door de positieve emoties in het verhalende daarna nog eens afzonderlijk als integratieve rollen (H.E.L.D.-patronen) - met behulp ook van groepsleden -in een persoonlijkheidsstructuur, worden ze in het dagelijks leven nog meer toegankelijk. Zo heeft psychodrama een mooie methodiek die je helpen een H.E.L.D. te worden in positieve emoties.

⁷ Op het psychodramatoneel noemen we deze H.E.L.D.-patronen integratieve rollen.

⁸ Volgens Damasio (2003) komt de gevoelsontwikkeling – het neurologisch proces van bewustwording - voort uit lichaamsveranderingen en emoties. Hierdoor worden we bewust van onze lichamelijke, emotionele maar ook onze mentale ervaring. Hierdoor is zelfreflectie mogelijk. Damasio beschrijft hoe door processen van zelfregulatie een geestelijke werkelijkheid zich ontwikkelt.

4. Positief leven door de kracht van bewustzijn

Ontwaken betekent dat mijn tijdelijke afwezige geest was teruggekeerd, maar met mij daarin besloten, dat het eigendom (de geest) én de eigenaar (mij) present waren. Ontwaken had me de mogelijkheid gegeven weer tevoorschijn te komen en mijn mentale domeinen te overzien, de projectie van een magische film, weids als de hemel, deels documentaire en deels fictie, ook wel de bewuste menselijke geest genoemd.” Damasio (2011: 16)

4.1 Ontmoeting van lichaam en geest

Het was een mooie zomeravond, 40 jaar geleden. Ik nam samen met mijn vader deel aan een meditatiecursus. We zaten stil naast elkaar op houten klapstoeltjes. Mijn vader en ik konden thuis eindeloos discussiëren over allerlei onderwerpen, maar spraken weinig over onszelf met elkaar; ik voelde me toch zeer vertrouwd met hem. Deze avond veranderde mijn leven. De ervaring van meditatie was op zich niet zo indrukwekkend, maar ik werd door mijn ogen dicht te doen, in mijzelf te kijken en voelen, ‘op het idee gebracht’ dat ik mijzelf kan beleven als lichaam, maar ook als geest. Nooit eerder bij stil gestaan. Maar zo voor de hand liggend! Ik werd nieuwsgierig naar wat dan het onderscheid is tussen lichaam en geest. Hoe kun je dat bewust ervaren? En hoe werken ze dan samen met elkaar? Door zo met mijn ogen dicht te zitten, mijn aandacht naar ‘binnen’ te richten en mijzelf bewust te zijn van mijn ademhaling beseft ik dat ‘beleven’ is opgebouwd uit denken zowel als door voelen. Denken en voelen vormen samen ons bewustzijn. Ik ervoer bewustzijn als een ruimte in mijzelf en om mij heen. Met mijn ogen dicht voelde ik mijn vader naast me zitten. We maakten deel uit van een gemeenschappelijke ruimte. Het samenzijn die avond met mijn vader, de stille vertrouwdheid is meegereisd in mijn leven. Een warme herinnering, waar ik met weemoed aan terug kan denken en die ik nog steeds kan voelen als de dag van gisteren.

Een herinnering, een ‘kamer in mijn geest’, die een belangrijke leidraad voor een onderzoekende houding in mijn leven is geworden. Ik heb de ‘denker met gevoel’ in mij op deze avond leren kennen.

4.2 Tasten naar de werkelijkheid, het lichaam vertelt de weg.

Geluk is gauw te hoog gegrepen, maar een goed gevoel valt meestal binnen het bereik
Midas Dekkers (2015 : 19)

Ik ben steeds meer gaan beseffen – hoe vanzelfsprekend ook - dat we ons door het lichaam en in het lichaam in de wereld bevinden. “ Het lichaam is het ‘voertuig’ waarmee wij toegang tot de wereld hebben. Hier sluit graag aan bij Merleau Ponty: “ *Het zijn niet de zintuigen , maar het is het lichaam waardoor we in eerste instantie op de omgeving zijn betrokken. Zonder lichaam zou er geen ruimte zijn en zou er voor ons dus geen wereld kunnen bestaan. Daarnaast zijn de zintuigen natuurlijk essentieel om de ruimte te kunnen verkennen.* (Maurice Merleau Ponty, 1945) *In moderne neuropsychologie wordt ‘bodyownership’ gezien als een essentiële bouwsteen van het ik-besef.* (Manos Tsakiris , 2010) Beiden geciteerd in

Kohnstamm (2016, p 76) Door onze vijf zintuigen kunnen we deze wereld waarnemen en ervaren in ons lichaam. Waarbij de ‘tast’ de moeder van alle zintuigen is. *“Ieder van ons bezit een orgaan dat speciaal bedoeld is om je goed te voelen, een zintuig dat je van je eerste tot je laatste snik ter beschikking staat: de tast. Wil je een goed gevoel, tast dan toe. Kijken doe je met je ogen, en voelen dat doe je met je tast. Je ogen zitten van voren en je oren opzij, maar waar zit je tast? Overal. Voel je je goed, dan voel je dat overal. Tastzintuigjes in heel je huid voelen”* Midas Dekkers (2015: 19) Ons lichaam vormt middels de huid Montagu (1972) ook de afgrenzing met de buitenwereld. Het bewust – op prettige wijze - voelen van deze afgrenzing geeft ons een geborgen gevoel. Denk maar eens hoe je in bed ligt en je overal de lakens om je heen voelt. Volgens Damasio (2001,2003) begint het bewustzijn in ons lichaam door de externe of interne aanraking, waardoor vervolgens emoties ontstaan, die weer de gevoelsontwikkeling – zoals Damasio het neurologisch proces van bewustwording noemt – op gang brengt. Door de emotionele beleving vinden er daadwerkelijke lichaamsveranderingen plaats. En door lichaamsveranderingen ontstaan ook weer emoties. Lichamelijke beweging en emotionele beweging raken en veroorzaken elkaar wederzijds. Je lichaamsruimten - met de bijbehorende lichaamsbeleving - worden door een emotionele beleving een psychische ruimte. Die beiden – lichaamsruimte en psychische ruimte - onderdeel uitmaken van onze geest. Daarin neemt de tast een heel bijzonder plaats in. *“Zijn je ogen de spiegel van je ziel, je tastzintuigjes zijn er de knopjes van. Via honderdduizenden zenuwen zijn ze met het centraal zenuwstelsel verbonden om te laten weten of je goed in je vel zit. Zo oppervlakkig de tast lijkt, zo diep reikt ze. Door en door. Doet oog of oor je pas na amper beraad in hogere hersendelen een genoegen, tast voelt meteen als de emotie zelf. Nergens valt het verschil tussen lichaam en geest, tussen biologie en psychologie, zo vloeiend weg als tussen het voelen met je tastlichaampjes en het voelen in je gemoed. In de taal vloeien de twee als vanzelf in elkaar over. Een gevoelig persoon wordt gemakkelijk geraakt; het zou tactloos zijn om hem tegen de haren in te strijken; maar dat had u al begrepen. “*

M Dekkers (2015 : 20)

Voelen kan eenvoudig voortkomen uit waarneming - *perceptie* - van een doorlopende stroom van onsamenvhangende lichaamssensaties. Je lichaamsbeleving duikt op allerlei manieren onwillekeurig op in je bewustzijn: warme handen, de rugleuning van de stoel die we voelen, een bonzend hart, een gevoel van dorst, pijn in je nek, maar ook emoties zoals plezier in je buik, opgewondenheid in je borst, een lach rond je mond.

Samen met de gedachten en emoties die je hebt vormen al deze indrukken een *zelfgevoel*. Deze toevallige momenten van waarneming vormen het passieve aspect van waarneming. Deze percepties vormen een min of meer bewust je overkomend zelfgevoel, zonder dat je aandacht erop gericht is. Opgeroepen door emoties en zintuiglijke indrukken van gebeurtenissen in de buiten- en je binnenwereld. *Op een reis tijdens de natte moesson door India voelen mijn armen klam aan, ervaar ik een benauwde warme lucht, tikken de regendruppels op mij gezicht.* Ervaringen die mij zelf overkomen, waar ik me bewust van kan worden. Ik kan deze ervaringen verwoorden en cognitief ordenen. Hierdoor kan ik me deze ervaringen herinneren en erop reflecteren.

Door je aandacht (denken met gevoel) bewust ergens naartoe te sturen, kan voelen actief ontwikkeld en gestuurd worden. De Duitse psycholoog Wundt (1832-1920) noemde dit de *apperceptie*. Zelfgevoel wordt dan gestimuleerd door je aandacht te richten op het bewust voelen met behulp van je tastzin. *Al ik me nu concentreer op de muis in mijn hand, ik voel het gladde oppervlak, de linker en rechter knop waarop ik zachtjes kan klinken zonder veel inspanning, of juist heel gehaast omdat ik op wil schieten. Ik kan de muis ook gaan vasthouden als iets kostbaars of dierbaars, dan voel ik mijn behoedzaamheid, misschien zelfs wel sympathie. Als ik me voorstel dat het eigenlijk de hand is van mijn vrouw die ik vasthoud, dan vult genegenheid en liefde mijn hand.* Op deze wijze speelt de tastzin een hoofdrol in het vermogen tot het bewust ervaren en het tot stand brengen van een zelfgevoel.

De tastzin is actief als je fysiek en/of emotioneel geraakt wordt. Het gevoel in het hier en nu, ontstaat door hoe je letterlijk en figuurlijk, door jezelf en/ of je omgeving, geraakt kunt worden en welke emoties daar eventueel mee gepaard gaan. *Ik voel hoe mijn hart bonst als ik de trap oploop. Ik voel hoe ik met gespannen benen op een stoel zit bij een sollicitatiegesprek, Alle zintuiglijke indrukken uit de wereld om je heen zijn feitelijk een vorm van fysiek geraakt worden. Het geluid tegen je trommelvlies, het licht op je netvlies, de geuren in je neus, de stoffen die je smaakpapillen raken. Zo word je ook intern fysiek geraakt door de lichaamsveranderingen die je als emoties kunt herkennen en waardoor je gevoelsontwikkeling – volgens Damasio het neurologisch proces van bewustwording - plaatsvindt. In ons lichaam is voldoende (tastbare) fysieke spanning nodig om te kunnen functioneren. Veldman (1986) sprak hier van somatotonus, waardoor spieren, weefsels, organen en huid kunnen functioneren. Daarnaast is er een spanning in ons lichaam die wordt veroorzaakt door emoties. Frans Veldman sprak hier van psychotonus. De somatotonus en de psychotonus vormen volgens hem samen de representatietonus⁹; de wijze waarop we als mens lichamelijk en psychisch als een geheel aanwezig zijn.. Ik ben op dezelfde wijze de tastzin verder gaan beschouwen. Geïnspireerd door dit onderscheid in twee soorten spanning wat Veldman heeft gemaakt en in aansluiting op het gedachtegoed van Stanley Greenspan (1979, 1989, 1997) heb ik een onderscheid gemaakt in fysieke en psychische tastzin. Het samengaan van de fysieke en emotionele beleving noemt Greenspan dualcoding: het fysieke hongergevoel wat onprettig voelt; tegelijkertijd is er de zachte fysieke aanraking van de huid van moeder die weer prettig aanvoelt. De dualcoding, het samengaan van emotionele en*

⁹Frans Veldman (1974) "De somatotonus omvat het geheel aan fysiologisch-functionele en fysiek-vitale activiteitsspanning, dat zich samenstelt uit: de spanningstoestand der musculatuur;

- de spanningstoestand der pezen en ligamenten;
- de spanningstoestand der weefsels;
- de interne weefselspanning inherent aan de vitale functionaliteit;
- de vullingstoestand, de lymfecirculatie, en de tensie der arteriële en veneuze bloedcirculatie.

De psychotonus omvat de psychische gespannenheid, de geestelijke waakzaamheid en betrokkenheid, die zich als bezielde vitaliteit tijdens de zelfrepresentatie openbaart. Hij stelt zich samen uit:

- de intelligente existentieel-vitale intentionaliteitsspanning;
- de aard en de mate van innerlijke zekerheid;
- de gemoedsparticipatie aan de zelfrepresentatie;
- de belevingen van de lichamelijkeheid;
- de mate van welbevinden en psychisch welzijn;
- de kwaliteit en de inhoud van de affectieve betrokkenheid.

Somato- en psychotonus maken deel uit van een onscheidbaar vitaal-functioneel geheel en staan in constante wisselwerking tot elkaar."

lichaamsbeleving, is voor de baby het begin van de ontwikkeling van de H.E.L.D.; meerdere zijnswijzen tegelijkertijd samenhangend kunnen ervaren (de Jonge, 2012; 38). Elke fysieke ervaring door middel van luisteren, zien, proeven, ruiken, voelen of horen, roept tegelijkertijd een emotionele beleving op. “ *A blanket may feel smooth and pleasant or itchy and irritating, a toy bright and intriguing or boring, a voice loud and inviting or jarring.*”(Greenspan & Wieder, 2006:15) Volgens Greenspan (1979, 1989, 1997) wordt de fysiologische opwindning dan ook een emotionele opwindning.

De fysieke tastzin is gericht op het pure fysieke voelen: het ervaren van de motoriek en bewustzijn van je lichaamshouding. Je voelt je hand bewegen, Je merkt dat je de schouders optrekt, je ervaart dat je koude voeten hebt, je voelt hoe je jouw hoofd stoot. Er is de wrijving van de broekspijpen tegen je benen en de streling van de wind langs je gezicht. De warmte van de kachel verwelkomt je als je een huis binnen gaat. Door de tastzin kun je, met enige oefening, de ruimte in je borst en buik, maar ook in je armen, benen en hoofd ervaren. Je bent in staat je gehele lichaam als een ruimte te voelen, je kunt ook de ruimte om je heen voelen. Dit noemde Veldman *de happerceptie*. Hoe meer je het eigen lichaam als een totaliteit kan ervaren, hoe groter je zelfgevoel wordt. Dit ondersteunt je dagelijks functioneren. Je neemt bewuster ruimte in, je ervaart intensief door je zintuiglijke beleving wat je aan het doen bent. Het lichamelijk voelen vormt in feite de basis van je bewust zijn in het hier en nu. Je ervaart jezelf dan als meer aanwezig. Je bent je dan ook gemakkelijker bewust van je emoties en gedachten in het hier en nu. Vanuit de fysieke tastzin ontstaat de psychische tastzin in de vorm van dualcoding.

De psychische tastzin begint bij de emotionele beleving. Je geniet van warme voeten. Je ervaart plezier in je buik. De tedere streling van de wind in je gezicht. En de keer dat je vastberaden in een drukke trein een plek verovert. Het belangrijke moment dat je zelfverzekerd het podium oploopt om een lezing te geven. Een ochtend waarop je genietend glimlacht naar een kind.

De psychische tastzin is de werkelijke bewustwording van emoties door het ervaren van de bijbehorende gelaatsexpressie en motoriek. Als je enthousiast je een goede vriend omhelst. Je springt angstig op als er opeens naast je een hond begint te blaffen. De tranen van ontroering over je wangen rollen bij het luisteren naar gevoelige muziek. Hoe je geërgerd je schouders ophaalt wanneer een verdrietig gevoel je borst vult als je stilstaat bij een verlies en de keer dat je boos kijkt als je eraan denkt hoe je onheus bejegend werd. De gewaarwordingsplekken in je lichaamsruimte worden op deze momenten de bedding van je psychische ruimte. Je intenties, ervaringen, en gedragingen die je psychische werkelijkheid vormen zijn voelbaar in en druk je uit door je lichaam.

De tastzin (in samenwerking met de somatotonus en psychotonus) legt een brug tussen je fysieke beleving enerzijds en je emotionele of psychische beleving anderzijds en coördineert mede het motorisch functioneren¹⁰. Door voelen leer je jezelf op een tastbare wijze, als een lichamelijke en psychische werkelijkheid steeds beter kennen. Deze prikkels vinden hun

¹⁰ De somatosensoriek en psychosensoriek Veldman(1987: 232)

oorsprong in wat Veldman de oertast¹¹ noemt. We kunnen steeds meer, anders en dieper leren voelen. Er openen zich in de loop van ons leven steeds weer nieuwe deuren in onszelf door *denken met gevoel*¹².

4.3 Happerceptie

Het succes van de poezendoos berust op een zelden beschreven maar diep geworteld talent van uitverkoren dieren: hun thigmofilie. “Filie” betekent ‘liefhebben’..... Een thigmofiel voelt thigmos, ofwel aanraking. Hij vindt het heerlijk om iets tegen zich aan te voelen. Dan weet hij zich geborgen. Maar het kan niet altijd feest zijn. Meestal blijft het bij een aai. Dan is de kunst daar alles uit te halen. Terwijl jouw hand de poes aait, drukt hij zich tegen je hand om er het genot tot de laatste druppel uit te persen. Bij gebrek aan mensenhand aait het dier zich tegen stoelpoten en trapleuningen, wat het in de vreemdste bochten dwingt. Een doos is voor zo’n thigmofiel een godsgeschenk – de volst mogelijke aai, van alle kanten, een die van geen ophouden weet. Een te iets kleine doos heeft het voordeel dat hij als vanzelf druk uitoefent en zo de illusie van bezielde karton wekt, wat de indruk van wederzijds initiatief aanmerkelijk versterkt. Thigmofilie doorgloeit het gehele wezen met welbehagen.

M dekkers (2015 : 8)

Je kunt de geestelijke werkelijkheid van je mens-zijn op een ruimtelijke wijze ervaren. Hoe groot de rol van ons lichaam – door beleving - voor de geestelijke wereld is, kan moeilijk precies worden vastgesteld. Wat we in het lichaam kunnen waarnemen van de geest is het concrete gedrag, wat we kunnen ervaren zijn interne lichaamsveranderingen door zintuiglijke indrukken. Hieruit ontstaan emoties en deze tonen we als emotionele expressie. De wijze waarop we dit als mens bewust zijn, dus onze geestelijke ervaring, is volgens Damasio onzichtbaar voor anderen. In hoeverre de geestelijke werkelijkheid de volledige cirkel vult in het Zelf-Organisatie-model¹³, of zich zelfs nog daarbuiten kan uitbreiden is nog een mysterie. Tot hoe diep de lichamelijke werkelijkheid in de geestelijke wereld door dringt en deze bepaalt, is evenzo nog grotendeels een raadsel. Waar nu precies de geestelijke wereld in het lichaam begint en ophoudt kan dus niet zo eenvoudig worden vastgesteld.

Volgens Frans Veldman (1987), de grondlegger van de haptonomie, kan de mens zich niet alleen lichamelijk maar ook psychisch door middel van zijn tastzin naar buiten uitbreiden. Dit ruimtelijke vermogen tot uitbreiden noemt hij de happerceptie¹⁴. Margo Knaapen (1986):

” Door zich te verlengen met voorwerpen of mensen is de mens in staat de lichaamsgrens te verleggen. Dit verlengen bestaat uit een met de tast uitbreiden, een voelen doorheen, een buiten zichzelf voelen. Dit heeft tot gevolg dat het niet - eigene eigen wordt. Het vreemde wordt tot eigen. Daardoor voelt de mens zich thuis bij zichzelf, de ander en in de hem omringende wereld. Dit zich thuis voelen bij zichzelf, de ander en de omringende wereld is

¹¹ Veldman (1987: 210)

¹² “De gevoelsontwikkeling vindt plaats in de somatosensorische gebieden. Deze zijn gelokaliseerd in het voorste gedeelte van de pariëtale kwab. Hier wordt de somatische informatie verwerkt. Dit omvat tast -, pijn -, temperatuur - en propioceptieve - prikkels.” (Damasio 2003, p112, 113)

¹³ Zie hoofdstuk 6.

¹⁴ Veldman (1987: 129)

een reël, in het gevoel eigen gemaakt hebben van de omgeving, een gevoel van opgenomen hebben van de wereld.”

Zoals de chauffeur die ik met zijn vrachtwagen en aanhanger achteruit zag achteruitrijden in de kleine straatjes van de benedenstad in Nijmegen op de centimeter nauwkeurig, zonder ook maar een andere auto of één van de vele paaltjes te raken. Hij was duidelijk één met zijn auto. Of het euforische gevoel van één-zijn met mijn dierbare racefiets tijdens een afdaling in de Ardennen. *Ik was mijn fiets*; en daalde met grote snelheid en zekerheid af. Als ik nu mijn ogen sluit kan ik deze herinnering kinesthetisch op nieuw beleven. *Ik voel ik me stevig en zeer geconcentreerd zitten op het kleine zadel, ik voel de wind door mijn haren, hoor het geluid van mijn dunne bandjes en geniet tegelijkertijd van het vergezicht. Ik heb uitzicht en overzicht op het wegdek voor me. Met vertrouwen ga ik op volle snelheid door de bochten, en ga op in het landschap. Tot ik beneden aankom en mijn voeten weer op het asfalt zet. Het asfalt voelt vertrouwd!*

We nemen op deze wijze de wereld buiten ons, intens gevoelsvol en kleurrijk in ons op, en vormen deze in onszelf als een herinnering; momenten die zich aaneenrijgen tot een innerlijk verhaal.

“ want hij moet vorm geven aan de onmetelijkheid van de wereld, en tegelijkertijd die wereld in het klein nabootsen ” zoals Peter Sloterdijk (2009) schrijft. Deze herinnering kunnen we weer oproepen en herbeleven wanneer we maar willen. Daardoor wordt deze herinnering weer krachtiger. In psychodrama kunnen we deze wereld dan weer externaliseren in de vorm van rollen en verhalen op het toneel door cognitieve zelfsturing, zelfregulatie en zelfreflectie.

5. Een zelf-organisatie-model van bewustzijn

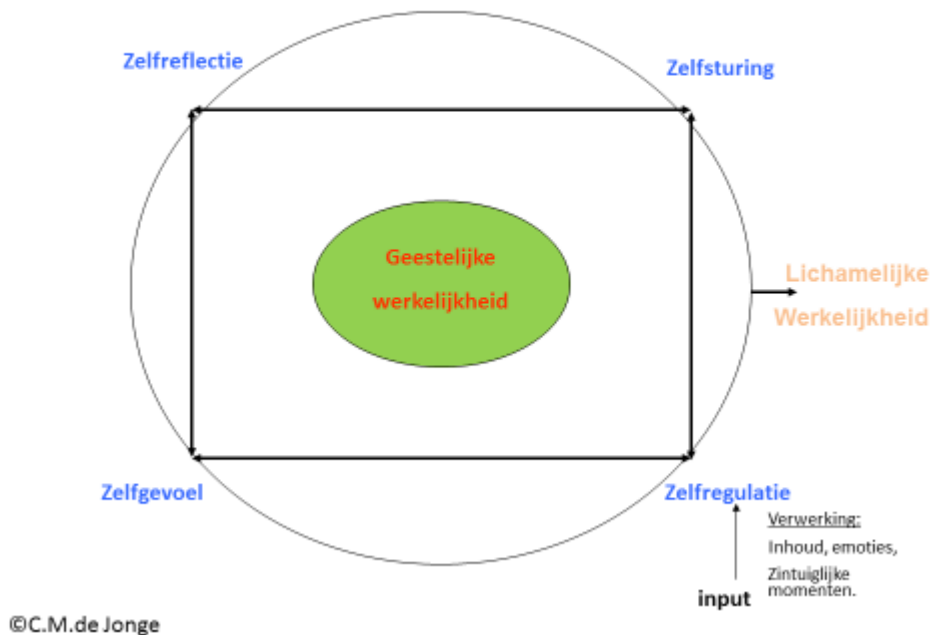
We use these two terms , mind and brain, double capitalized and in both sequences, to highlight that affective neuroscience is thoroughly monistic, with no remaining dualistic perspectives. The term “BrainMind” is used more often when we take the bottom-up view, , and “ Mindbrain” when we take the top-down view, both being essential for understanding the “ circular causalities” within the evolutionary strata of the brain. The double capitalization, without a space, also highlights the necessity of viewing the brain – “mind-meat” as some enjoy calling it- as a unified organ with no residue of the dualistic perspective that envisions mind and brain as separate entities.”

(Panksepp, 2012 : 7)

Op het grensgebied in de ruimten van lichaam en geest – waar dat ook moogt wezen – hebben we vier basisfuncties; *zelfregulatie, zelfgevoel, zelfreflectie en zelfsturing* waardoor lichaam en geest elkaar ontmoeten en de cognitieve en biologische processen integratief samenwerken. Dit is zowel een bottom-up proces (van de oudere delen van de hersenen richting de cortex, als een top-down proces van de cortex richting de oudere delen) volgens Panksepp.

5.1 Het samenspel van lichaam en geest

Het samenspel van lichaam en geest heb ik vorm gegeven in een Zelf-Organisatie-model. De zelfreflectie en zelfsturing zijn cognitieve functies, en het zelfgevoel en zelfregulatie komen voort uit de fysiologische processen



Onze geestelijke werkelijkheid kan zich door onze haperceptie (Veldman, 1976) uitbreiden tot in ons gehele lichaam en ook zelfs buiten onze lichamelijke werkelijkheid. Dit kan een intense ervaring zijn. “ Ik had een groep chimps gevolgd; het had geregend en

ik was nat en verkleumd. Ze klommen in een boom en begonnen zich te goed te doen aan nieuwe scheuten. Een tedere avondzon brak door de wolken en deed de jonge blaadjes felgroen oplichten; de natte boomtakken waren zwart als ebbenhout, het zwarte haar van de chimps zat vol roodbruine vlekken. Achter ze, waar de regenwolken over het glimmende meer wegdreven, was de lucht paarszwart. In de verte rolde de donder. Plotseling was het alsof ik deel werd van deze wereld. Al mijn zintuigen stonden op scherp. Ik kon de natte vacht van de chimps ruiken, en mijn eigen natte haar. Het gezang van de vogels was helderder dan ooit tevoren, en hartverscheurender dan ooit. Ik hoorde nieuwe, hoge noten in het gezoem van insecten. Plotseling voelde ik de aanwezigheid van een bosantilope en toen zag ik hem met zijn kastanjebruine vacht en zijn gekrulde hoorns zwart van de regen. Langzaam liep hij langs me, zonder me te zien. Ik bleef op die plaats toen de chimpansees de boom hadden verlaten, en schreef onmiddellijk alles wat ik me kon herinneren van dat moment op – het gevoel van een zijn met de wereld der natuur. Zulke momenten zijn vluchtig. Het bos is altijd prachtig – ik zie het, ik voel het. Maar bijzondere momenten zijn als de fonkelende edelsteentjes die na een regenbui in een spinnenweb blijven kleven en verdampen als de zon weer schijnt. Zulke momenten overkomen je onverwachts. Het zijn geestelijke hoogte punten.” Jane Goodall (in Wim Kayser, 2000: 113)

In ons lichaam krijgen zintuiglijke indrukken en motorische ervaringen betekenis door onze emotionele beleving. Door ons vermogen tot symbolisatie kunnen we deze – zoals Jane Goodall dat zo poëtisch beschrijft - gaan verwoorden of verbeelden. Zo vindt een proces van cognitief leren plaats. We doen kennis op. Onze eerste beleving – proces van betekenisgeving - is lichamelijk, daaraan ontspringen onze eerste emotionele belevingen die beweging stimuleren: we steken onze hand uit om iemand hartelijk te begroeten. Deze emotionele beweging kan een vorm van gerichte expressie worden, we laten aan de ander weten wat we willen en/of wat we ervaren. *Ik ben blij je te zien, laat me je vasthouden, of die hond beangstigt me, ik moet maken dat ik weg kom* De eerste communicatie – gedeelde betekenisgeving - was zonder woorden. De gebarentaal is onze eerste vorm van symbolisering. Daarna leerden we ook een andere vorm van communicatie en symbolisering; namelijk taal. Taal ontspringt aan onze lichamelijkheid en de emotionele beleving. Taal komt voort uit de samenhang van lichaam en emotie. Deze taal komt later in het bewustzijn losser, bijna op zichzelf te staan. Het worden gedachten, soms in ons bewustzijn sterk ontdaan van de lichamelijke emotionele oorsprong. Hierdoor werd ook lang gedacht dat het denken los staat van het lichaam en emoties. Een manier van denken waar Descartes (1596 – 1650) met zijn beroemde uitspraak” ik denk dus ik besta’ de grondlegger was. En dat voor veel wetenschappers zich voortzette tot eind jaren 80 van de vorige eeuw. Alsof we louter en alleen rationele of geestelijke wezens zouden kunnen zijn, los van onze emoties en de lichamelijkheid. Maar – zoals we inmiddels weten - niets is minder waar! “ *Een denkwereld blijkt uit de wijze waarop iemand handelt, zich uit en reageert op gebeurtenissen.*” Schrijft Hartingsveld (2005 : 9) in het boek *De Tao* van Toonder waar hij probeert de denkwereld van Marten Toonder onder woord en in beeld te brengen. Onze ervaringen slaan we op gestructureerde wijze op in de hersenen. Emoties krijgen structuur door de bijbehorende spierspanning, motoriek en lichaamsexpressie (de psychotonus). Door zowel verwoording als verbeelding. Er ontwikkelen zich H.E.L.D. - patronen. Door de gevoelsontwikkeling in de

lichamelijke en psychische ruimte worden kunnen we deze H.E.L.D. - patronen door mentalisatie bewust ervaren. Deze patronen slaan we integraal op in de hersenen als mentale kaarten. Deze patronen vormen onze herinneringen. Door zelfreflectie, wat kinderen ongeveer op de leeftijd van 2 ½ jaar leren, zijn we in staat terug te kijken naar deze eerdere ervaringen. Zelfreflectie maakt het mogelijk onderscheid te maken tussen een beleving in het 'hier en nu' en een herinnering.

Aan de basis van zowel van het cognitieve leerproces als de ontwikkeling van onze identiteit liggen de processen ten grondslag van zelfregulatie en het daaruit voortkomende zelfgevoel. Damasio benadrukt heel sterk het organische verloop van deze processen. Door de gevoelsontwikkeling vormt zich onze geestelijke werkelijkheid met behulp van cognitieve zelfsturing en zelfreflectie. *"Perhaps the most dramatic example is the longest pathway in the brain, the cortico-thalamic tract. This tract courses all the way from the motor cortex in the frontal regions of the brain far down into the spinal cord, allowing us voluntary control over our fingers and toes, as it is needed to play pianos and all other musical instruments with full sophistication, to perform dance routines, and to write books"* (Panksepp, 2012 : 12)

In dit samenspel van lichaam en geest vindt een actief 'ik-mij- functioneren' plaats. Voor het kind speelt dit een belangrijke rol bij de zelfervaring en de vorming van de identiteit. Aan het eind van het tweede levensjaar begint bij het kind de zelfreflectie waardoor het 'ik –mij-functioneren ' zich steeds meer bewust kan ontwikkelen als de denkende, voelende, willende, handelende, observerende en evaluerende instantie van het kind. Het 'mij' bestaat uit de zelfgevoel dat zich heeft ontwikkeld als object waarvan men zich soms al een fractie van een seconde later bewust kan zijn. Dit kunnen lichaamservaringen, beelden, woorden of rollen zijn. Op de daaruit voortkomende symbolen kan het kind als vrijstaande beelden reflecteren .

" The exchange of emotional signals may also play a critical role in the development of the brain , especially that of of the higher cortical centers dealing with language and thinking, the prefrontal cortex dealing with planning and problem solving, and the integrating pathways that connect subsymbolic systems that process basic emotions such as fear and anxiety (such as those involving the amygdala) with cortical symbolic capacities."

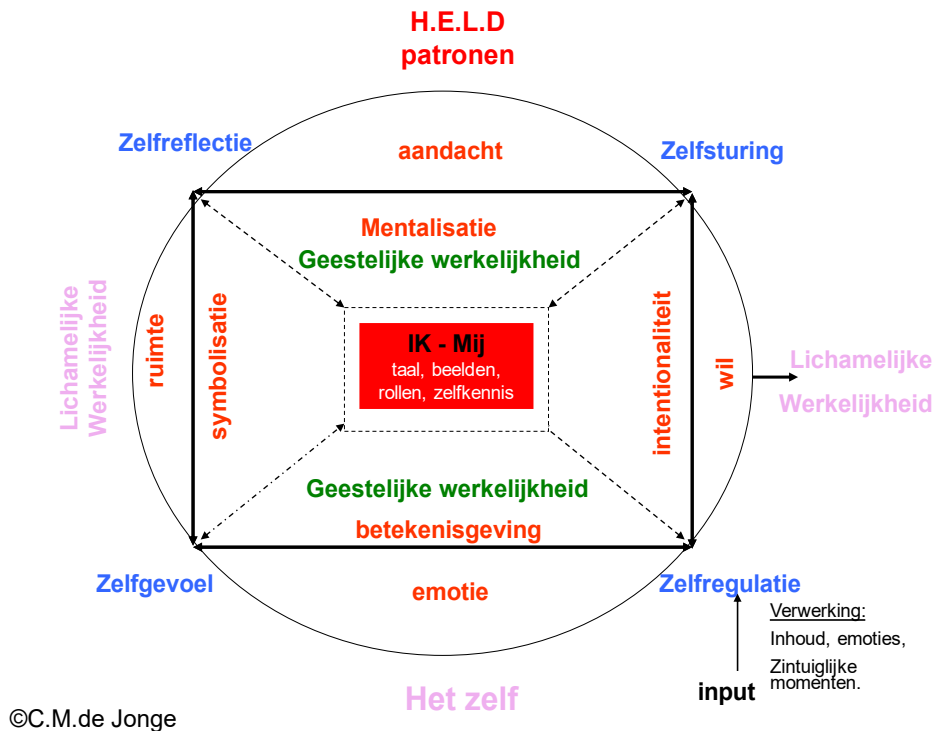
(Greenspan, 2004 : 17) Een integratief mentalisatieproces dat begint in het 'zelf' als een biologisch proces van betekenisgeving. Dit is een bottom-up proces zoals Panksepp dat noemt: *"..... BrainMind organization that clearly leads , in humans, to a sense of self."* (Panksepp, 2012 : 6)

Een integratief mentalisatieproces dat begint in het 'zelf' als een biologisch proces van betekenisgeving. Volgens Daniel Siegel (2017) is het juist dit integratieve proces dat bijdraagt aan welzijn en inzicht.

In dit integratief mentalisatieproces onderscheiden wij drie fasen gebaseerd op het gedachtegoed van Stanley Greenspan(2004):

- De fase van betekenisgeving
- De fase van symbolisatie
- De fase van mentalisatie

De eerste fase is de betekenisgeving. Bij het begeleiden van cliënten besteden we in die fase veel aandacht aan de lichaamsbeleving, het fysieke aspect van het zelfgevoel (de somatotonus). Gevolgd door de emotionele beleving (ervaren van de dual-coding zoals Greenspan zegt of zoals Veldman zegt; de psychotonus). Deze fase in het proces noemen wij de *betekenisgeving*. Na de activering van de emoties ontstaat de gevoelsontwikkeling wat ten grondslag ligt aan het bewuste zelfgevoel. Door de fysiologisch- emotionele beleving die ten grondslag ligt aan de betekenisgeving van dat moment, ontstaat de meer bewuste psychisch ervaring van het zelfgevoel. Door het groeiende zelfgevoel (toenemende gevoelsontwikkeling) kan de emotie verwoord of anderszins uitgebeeld – gesymboliseerd - worden. Dit is de *symbolisatiefase*. De cliënt ondergaat dan niet meer alleen de emotie, maar kan er naar kijken in de innerlijke ruimte. En deze tijdens interactie met anderen door gebaren, beelden en woorden symboliseren. *Our ability to form symbols, which enables us to represent our world and reason about it – and all the great intellectual accomplishments that build upon this- has an unexpected origin. In order to develop symbols, we must transform our basic emotions into a series of succeeding more complex signals. This human capacity to exchange emotional signals with others begins in early life during an unusually long practice period and leads to symbols, language, abstract thinking, and a variety of complex emotional and social skills that enable social groups to function.* ” (Greenspan, 2004 : 17) Daarmee beginnen de zelfreflectie en zelfsturing die elkaar wederzijds ondersteunen. Dit kan alleen bij voldoende zelfregulatie en cognitieve zelfsturing tijdens de interactiemomenten zoals gezellig aan tafel samen eten of wanneer kinderen opgaan in spel. “ *The exchange of emotional signals may also play a critical role in the development of the brain , especially that of of the higher cortical centers dealing with language and thinking, the prefrontal cortex dealing with planning and problem solving, and the integrating pathways that connect subsymbolic systems that proces basic emotions such as fear and anxiety (such as those involving the amygdala) with cortical symbolic capacities.* ” (Greenspan, 2004 : 17) Daarom is het soms zo moeilijk om na een drukke vergadering waar emotionele beslissingen zijn genomen, direct als psychotherapeut weer vol aandacht te zijn in het gesprek met een cliënt.



Aandacht vormt de grond van de mentalisering van ervaringen. Dit is de mentalisatie-fase. In deze fase gaat het dat om je lichamelijke, emotionele, beeldende of talige ervaringen je bewust geestelijk eigen kunt maken. Het kan overdenken en je er naar kan kijken vanuit een afstand. Je ervaringen worden mentaal gerepresenteerd, waardoor je erover na kunt denken, kunt reflecteren over eerdere ervaringen of gedrag van jezelf.

“Mentale toestanden zijn intrinsiek intentioneel, dat wil zeggen dat ze iets representeren of anders gezegd: ergens over gaan: een gevoel gaat over een bepaalde stand van zaken,” Fonagy (2008 : 4). De beelden (en woorden) over wat er gebeurt in onszelf of buiten ons zelf kunnen in een flits ‘opduiken’ in ons bewustzijn. Op deze wijze ontstaat ook de intuïtieve ingeving, zoals bij de Aha-beleving. Dijksterhuis (2007) spreekt hier van het onbewuste denken, met een verwerkingscapaciteit die ongeveer 200.000 keer zo groot is als die van impliciet mentaliseren. *“ Wij vatten impliciet mentaliseren op als intuïtie, De intuïtie, die voortvloeit uit het impliciete leerproces, vormt de basis van ons vermogen om adequaat te reageren op non-verbale emotionele communicatie, waarbij ook dit reageren op grotendeels buiten ons expliciete bewustzijn plaatsvindt.”* Fonagy (2008 : 29) Het impliciete mentaliseren is pre-reflectief, onbewust en een soms razend snel proces; zoals tijdens interacties met anderen, en soms een langzaam proces– zoals bij creatieve processen - wat incubatietijd nodig heeft. Je bent weken over iets aan het nadenken en opeens krijg je op een onverwachts moment een inval. In mijn zelforganisatie model gaat dit proces rechtsom, direct vanuit zelfregulatie naar onze cognitieve zelfsturing richting zelfreflectie. Dit laatste is een meer rationele fase van *denken met gevoel*. De benodigde aandacht voor het proces van mentalisatie wordt in dit geval door de cognitieve zelfsturing op gang gebracht. Maar het proces van mentalisering kan ook gestimuleerd worden door een geleidelijk proces van gevoelsontwikkeling en symbolisering. Dat betekent dat expliciet mentaliseren bewust, langzaam, gevoelsvol en reflectief is. In mijn zelforganisatie model gaat dit proces linksom

vanuit emoties en gevoelsontwikkeling (het neurologisch proces van bewustwording) naar een bewust ervaren zelfgevoel, dat een bewust driedimensionaal proces van *denken met gevoel (de tweede en derde fase)* tot stand brengt. *“Expliciet mentaliseren is symbolisch, en zo zou het maken van een schilderij of het componeren van een lied als uiting van een mentale toestand – bijvoorbeeld in creatieve therapie- ook gelden als expliciet mentaliseren. Taal is echter het medium bij uitstek voor expliciet mentaliseren, het mentaliseren is dan ook veelal narratief en neemt de vorm aan van ene verhaal.”* Fonagy (2008: 28) Deze vorm van mentaliseren vindt plaats in de vertraagde tijd, zoals bij het vertellen van een verhaal; er ontstaat dan een narratieve ruimte in en tussen mensen.

Mentaliseren maakt ook een cognitief onderdeel uit van ons empathisch vermogen'; het gaat dan over het bewust begrijpen van onszelf en elkaar, mede door het besteden van aandacht aan mentale toestanden van onszelf, en van de ander bij wie we op dat moment betrokken zijn. (Fonagy, 2008).

Fonagy geeft de volgende definities:

- Gerichtheid op psychische processen (holding mind in mind)
- Aandacht schenken aan mentale processen bij zichzelf en anderen
- Misverstanden doorzien
- Jezelf van buitenaf en andere van binnenuit zien
- Ergens een mentaal aspect aan toekennen of dit mentale aspect ontwikkelen

De volgende casus over een veertigjarige vrouw illustreert hoe een proces in therapie kan verlopen volgens de zojuist beschreven drie fasen.

5.2 Petra

Petra een vrouw van 40 jaar, is doorverwezen door de huisarts. Ze heeft aan de linkerkant arm- en handklachten en pijn in haar schouder. Ze is een jaar geleden gevallen waarbij ze haar pols gebroken heeft. Ze heeft er een soort klauwhand aan over gehouden. En regelmatig zenuwpijn. Haar arm begint dan te schokken en die probeert ze met de rechterhand dan in bedwang te houden. Het lukt de fysiotherapeut niet om door behandeling haar verder te helpen. Hij heeft het vermoeden dat er meer 'aan de hand' is. In de eerste twee gesprekken doe ik een grondige anamnese om haar goed te leren kennen. Hierbij geef ik voldoende ruimte zodat het vertellen echt verhalend kan zijn. Het is voor haar niet alleen informatie verstrekken over haar leven, maar ze beleeft ook wat ze vertelt. Nieuwe betekenisgeving met betrekking ook tot de klachten wordt dan mogelijk. In de derde sessie vraag of ik mijn hand op haar schouder mag leggen. “Dat is goed” zegt Petra na enige aarzeling, waarbij ze me onzeker aankijkt. Ik vraag of ze zich bewust is hoe ze me aankijkt. “Ik ben al lange tijd niet meer gewend aangeraakt te worden. Ik voel me ongemakkelijk.” zegt ze. Als ik mijn hand op haar schouder leg, spant ze haar schouderspieren. “ Richt je aandacht eens op je schouderspieren” In haar voorhoofd zie ik de concentratie toenemen. ”Ik span mijn spieren aan, ik durf ze niet los te laten. Want dan gaan mijn arm en hand bewegen. Dat vind ik eng.”

Wat voel je als je bewust je arm en hand gaat voelen?” vraag ik haar. “ Dan wil ik naar mijn moeder toe. Ze is twee jaar geleden overleden. Wij hadden een sterke band. Toen ze dood ging heb ik niet haar hand vastgepakt.” Op dat moment begint ze te huilen. “Wij raakten elkaar, ondanks dat we veel van elkaar hielden, nooit aan. Mijn moeder was daar heel geremd in.” Haar ademhaling is hoog. Ze is buitenadem alsof ze net een aantal trappen gelopen heeft. “Ik zie nog voor me hoe ze uitgemergeld van de kanker in bed ligt. Vooral die magere hand zie ik. Ik had hem zo graag willen vasthouden. Ik heb mijn hand echt moeten tegenhouden. Ik was bang dat ze me zou afwijzen.”

De eerste betekenisgeving van haar klachten komt voort uit de somatonus – spanning, fysieke pijn en trillen. De lichaamsbeleving verdiept zich en ze kan de spierbeweging goed mentaliseren. Vervolgens ervaart ze emotionele betekenis (de psychotonus) van de spanning en beweging in haar spieren. Daaruit verschijnen haar beelden en woorden (het verhaal achter de klachten) die haar klachten symboliseren.

Ik vraag Petra of ze terug wil naar het sterfbed van haar moeder. Na enige aarzeling zegt ze: Ja dat wil ik graag” Ik vraag haar waar haar moeder ligt. “ Ze ligt in de woonkamer. Aan de tuinkant. Het wordt langzaam donker. Het is erg stil in de kamer. We zijn samen. Ik durf niets te zeggen. Ik zit doodstil op de stoel. Roerloos. Ik houd mijn hand vast. Mijn arm trilt.” Ik vraag haar zich voor te stellen dat ze in haar fantasie doet wat ze zou willen doen. “ Ik laat mijn hand los. Het is alsof hij vanzelf naar mijn moeders hand beweegt. Ik ben bang. Ik zie die grote ogen van mijn moeder. Haar armen zijn net stokjes. Ze strekt ze uit en ze pakt mijn hand vast.” Ze begint te huilen. Na enige tijd vertelt ze rustig verder. “Voor het eerst houden we elkaar vast. We blijven heel lang zo zitten. Tot ik een laatste diepe zucht hoor. Het is donker als ik voorzichtig haar hand los laat. ‘Dag mama’, zeg ik nog.”

Ik ben ontroert door dit afscheid. En verrast door hoe intens ze dit beleeft. Ze vertelt haar eigen verhaal zo spontaan. Ik zie hoe ze haar eigen hand streelt. Nadenkend. “Het is goed zo” zegt ze opeens, terwijl ze opstaat. “Ik ga nu naar huis.” Voordat ik het me goed en wel realiseer hoor ik de deur achter haar dichtgaan. Ik voel me enigszins beduusd. Verhalen die mensen vertellen zijn soms zo krachtig. Ik bevond me echt met haar in een narratieve ruimte waar zij de regie had. Ik voelde alsof ik even bij haar moeder in de woonkamer ben geweest. Ik was bij haar sterven en beleefde het afscheid intens mee.

In het volgende gesprek vertelt ze:” Ik woon alleen en heb geen kinderen. Ik heb nooit mijn warme gevoelens voor anderen kunnen uiten. Ik heb nooit een echte relatie gehad. De tranen wellen op in haar ogen. Ze kijkt me vragend aan. “Als ik iemand een hand geef is mijn hand koud. “ Ongemerkt beweegt haar hand naar me toe; ze pakt mijn hand vast. En kijkt me onzeker aan. “Voel maar” zeg ik. “Voor het eerst voelt het prettig” zegt ze na enige tijd. “Gewoon iemands hand vast houden. Nu begint mijn arm ook meer te ontspannen. ” Ze kijkt me warm aan. “Ik vind dit een erg moeilijk gesprek. Ik heb dit nog nooit aan iemand vertelt. Ik schaam me en voel me vrij tegelijkertijd.” Ze laat mijn hand weer los. Terwijl ze naar haar hand kijkt zegt ze: “Ik heb nog zoveel warmte te geven.” Ze beweegt haar vingers, strekt haar hand. “Voor het eerst houd ik weer van mijn gekwetste hand. Hij ziet er niet meer zo lelijk uit. “

In het zevende gesprek zet ik mijn stoel wat dicht bij haar stoel. Opeens kijkt ze me aan, en ik zie haar ogen groot worden. Ze draait haar benen weg en drukt ze dicht tegen elkaar. “Wat wil je van me?” vraagt ze opeens met afgeknepen stem. En ze schuift nog verder bij me vandaan. Ik voel me enigszins ongemakkelijk worden. Er verschijnen grote rode vlekken in haar hals. “Ik voel me alsof ik opeens weer naast mijn oom zit. Gedurende mijn gehele puberteit kwam hij altijd te dicht bij zitten. Hij was soms ook echt handtastelijk. Hij probeerde dan een hand op mijn been te leggen. Ik kreeg dan zo’n naar gevoel. Hij kwam vaak op bezoek, en ik moest altijd op mijn hoede zijn bij hem. Ik moet hier zo vaak aan terugdenken. Mijn eigen lichaam vormde een bedreiging voor me. Had ik maar geen lichaam dan was de wereld veilig, dacht ik vaak als ik alleen in bed lag. Ik durfde het nooit tegen mijn moeder te zeggen want hij was haar lievelingsbroer. Nu mijn moeder dood is kan ik er pas over vertellen. Ik wil me weer veilig in mijn lichaam voelen. Vooral nu ik ontdekt heb dat ik me ook fijn kan voelen” Het is opvallend hoe spontaan ze uit haar zelf vertelt. Inderdaad alsof het verhaal lag te wachten. Haar benen zijn nu meer ontspannen. “Het zijn mijn benen, daar moet iedereen vanaf blijven” zegt ze opeens terwijl ze me krachtig aankijkt. Dit is een echt H.E.L.D. moment. Ze is zich volledig bewust van zichzelf. Ze heeft een diep contact met zichzelf en maakt ook oogcontact met mij. Een lange stilte volgt. “Fijn om mijn beenspieren te voelen.” Zegt ze zichtbaar genietend. Haar lichaamsbeleving neemt toe als onderdeel van een zich snel ontwikkelend positief zelfgevoel. De woorden komen bij haar bijna vanzelf. Er waren in alle gesprekken met haar, meerdere van deze H.E.L.D.-momenten. Waar ze zichzelf als een geheel voelde in contact met mij. Er verschenen verschillende positieve H.E.L.D. patronen – of integratieve rollen zoals we in psychodrama zeggen - in haar persoon die ze waarschijnlijk nog niet eerder zo bewust heeft ervaren. Ze werd in korte tijd een vollediger en vrijer mens. Er volgden nog drie gesprekken waar we hebben kunnen werken met de hiërarchie van positieve emoties. Ik vind het soms onbegrijpelijk hoe een vergelijkbare ontwikkeling soms twee jaar therapie vraagt en terwijl er bij Petra slechts een periode van vier maanden voor nodig is.

5.3 De twee creatieve stromen van het organisme

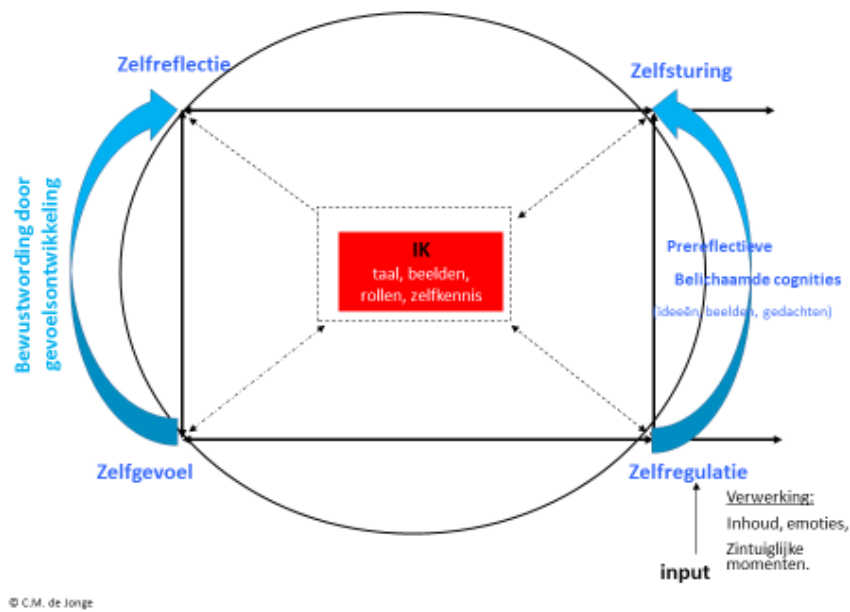
Onder invloed van de biologische processen van zelfregulatie en zelfgevoel kan het ‘Ik’ met behulp van zelfreflectie en bewuste zelfsturing bewust richting geven aan de ervaringen die we dagelijks ondergaan. Ook aan onze herinneringen. Zoals het verhaal van Petra illustreert. Op het moment dat ik voorstel aan Petra voorstel mijn hand op haar schouder te leggen wordt ze onzeker. Mijn indruk is dat deze ervaring haar “ik” overkomt. Er is nog geen ik –mij reflectie. Ze mentaliseert niet. Pas als ik haar vraag of ze bewust is hoe ze naar me kijkt stuurt ze haar aandacht (cognitieve zelfsturing en zelfreflectie) naar haar schouders; wordt ze bewust van haar zelfgevoel en komen de woorden (het proces van symbolisatie wordt actief doordat er ruimte en tijd voor is) : “Ik ben al lange tijd niet meer gewend aangeraakt te worden. Ik voel me ongemakkelijk. “ In de zevende sessie vindt eenzelfde proces plaats. Als ik naast haar ga zitten draait ze vanuit haar angst bijna onbewust – een reflex - haar benen bij me vandaan. Haar “ik” ondergaat dit. In de stilte die volgt voelt ze haar lichaam, haar angstige houding (bewustwording van haar zelfgevoel) en komen de woorden “wat wil je van me?” Haar ‘ik’ ondergaat de verhalen die in de gesprekken spontaan voorgrond worden. Het is

steeds een doorlopend emotioneel-lichamelijk proces van betekenisgeving. Het overkomt haar “ik” Maar door de tijd te nemen – te vertragen – kan ze zowel reflecteren (het Ik-mij-functioneren) als uitdrukking geven aan het verhaal . Het zelf wordt hier – volgens Damasio - gezien als organiserend. Het ‘ik’ het ondergaat de ervaringen van het zelf en kan op dit proces van betekenisgeving reflecteren. Zoals Petra stil zit, haar benen voelt en ze kan zeggen “het zijn mijn benen”. Een moment van tijd en ruimte waardoor ze kan symboliseren. Voor zelfreflectie is op dit soort emotionele momenten een zekere mate van zelfsturing met wilskracht nodig. Het ‘zelf’ organiseert vooral de biologische en emotionele processen die het “ik” ondergaat, zoals in de derde sessie het spannen van de schouderspieren en in de zevende sessie het spannen van de beenspieren als uitdrukking van angst. Het zelf zorgt voortdurend, middels zelfregulatie, voor het handhaven van de homeostase. Zoals de vluchtreflex van het wegdraaien van haar benen. Het ‘zelf’ organiseert op een onbewust niveau, door het onbewuste denken (Dijksterhuis, 2007) onze herinneringen. We bewaren onze herinneringen als verhalen (Siegel, 1990) . Deze geven vorm aan de identiteit.

Het ‘ik – mij- functioneren’ bij Petra was onverwachts krachtig en autonoom. Zij heeft verrassend veel bereikt in slechts tien gesprekken die ik in totaal met haar had. Er ontstond een vruchtbare dialoog met haar herinneringen, en ze kon aan ieder verhaal een nieuwe wending geven. Zij liet de creatieve mogelijkheden zien van hoe ‘ik – mij - functioneren’ soms kan helpen diepe wonden te helen. Door de cognitieve samenwerking met de biologische processen kon Petra nieuwe keuzes maken, opgaan in verhaal maar er ook richting aan geven. Dit richting geven kan echter ook onbewust ofwel pre-reflectief gebeuren. Zoals het in een reflex wegdraaien van haar benen. In het Zelf-Organisatie-model is dit de pijl van zelfregulatie naar zelfsturing. Dit is vaak pre- reflectief. Op deze wijze ervaren we ook onze intuïtie. Je hebt heel lang over iets nagedacht, en op een onbewaakt moment ‘weet’ je het’. De AHA-erlebnis. Je weet soms iets zonder dat het kunt uitleggen.

Onze intuïtie is ingebed in ons organisme. Gegronde in de wijsheid van alles ons lichaam heeft meegemaakt vanaf het moment dat we in de baarmoeder zitten. Weten komt voort uit onbewuste kennis van ons zelf die we vaak al handelend hebben opgedaan of gezien hebben bij anderen. We hebben dus twee stromen om onze kennis bewust te worden en om te zetten in handelen en denken.

Het kan via de langzame route vanuit het zelfgevoel en de zelfreflectie. De stroom van het vertraagde denken en vertraagde handelen waardoor er ruimte ontstaat voor het symbolisatieproces. De therapiekamer is vaak een gematerialiseerde vorm van deze psychische ruimte. Een oase van tijd in ons vaak drukke en gehaaste bestaan. In deze stroom kunnen we onze ervaringen verwoorden en verbeelden. Er is ook een snelle stroom; die van het ‘domme weten’ maar tevens de stroom van onze intuïtie die vanuit de intentionaliteit – de bron van de zelfregulatie - rechtsom direct naar de cognitieve zelfsturing gaat.



Beide stromen zijn op geheel eigen wijze van grote waarde. We hebben beide nodig om te zinvol en effectief te functioneren in onze samenleving.

6. De geschiedenis van het lichaam en de kamers van de geest; ruimten om in te wonen voor de ziel.

“.....de mens is voor alles een ‘sferen-bouwer’, want hij moet vorm geven aan de onmetelijkheid van de wereld, en tegelijkertijd die wereld in het klein nabootsen.” Peter Sloterdijk (2009)

6.1 Het lichaam in de wereld

“ Toen Gerrit die morgen wakker werd, voelde hij zich nevelig moe in zijn hoofd, als torste hij een landschap in zijn hersenen, een gehele stapeling van nevelige bergen, die zwaar drukken zouden op zijn brein..... Zijn ogen bleven toe en hoewel wordend wakker, scheen zijn nachtmerrie nog na te duisteren, nachtmerrie van een verplettering onder zware rots lawines, die hij vooral drukken voelde diep in zijn hoofd, zelfs al schemerde reeds, bewust, daglicht rood heen door zijn oogleden, gesloten. Hij lag groot, zwaar, wijdbeens in zijn bed, En, wakker, bleven zijn oogleden toe, en zag hij alleen het rood van de dag als door twee roze schulpen; het scheen of hij nooit die twee loodzware kleppen naar boven over zijn ogen zou kunnen heenslaan. Door zijn groot zwaar lichaam, langzaam weg vloeiende de navermoeyenis..... ”. (Couperus¹⁵, 1901 : 513-514)

De eerste ruimten waarin onze ziel zich kan uitdrukken en wonen wordt gevormd door het lichaam zelf. Het lichaam is niet alleen het huis waarin we wonen maar tevens ons allereerste onderzoeksinstrument waarmee we de werkelijkheid van ons dagelijks bestaan steeds weer opnieuw verkennen. *“Je blote voeten op de koude vloer als je uit bed klimt en naar het raam loopt. Je bent zes. Buiten sneeuwt het en de takken van de bomen in de achtertuin kleuren langzaam wit.*

*..... Je bent tien, en de hoogzomerlucht is warm, drukkend warm, zo vochtig en benauwend dat zelfs terwijl je in de schaduw van de bomen in de achtertuin zit, het zweet op je voorhoofd staat. “ (Paul Auster 2012: 5) Paul Auster beschrijft hoe we met het lichaam voortdurend de werkelijkheid onderzoeken door te tasten, kijken, luisteren, proeven, voelen en balansen. Hij beschrijft in zijn autobiografische roman ‘Winterlogboek’ de geschiedenis van het lichaam in de wereld *“Je lichaam in kleine en grote kamers, je lichaam dat trappen op- en afloopt, je lichaam dat in vijvers, meren, rivieren en oceanen zwemt, je lichaam dat door modderige velden sjouwt, je lichaam dat in het hoge gras van lege weiden ligt, je lichaam dat door stadsstraten loopt, je lichaam dat heuvels en bergen opzwoegt, je lichaam dat op stoelen zit, in bedden ligt, zich op stranden uitstrekt, landweggetjes af fietst, door bossen, beemden en woestijnen wandelt, hardloopt op sintelbanen, op en neer springt op hardhouten vloeren onder douches staat, in warme baden stapt, op wc’s zit, op vliegvelden en treinstations wacht,”* (Paul Auster, 2012: 51)*

Als kinderen ontdekken we de wereld van mogelijkheden van ons lichaam vooral in gezamenlijk spel. De eerste vorm van denken en voelen is handelend de wereld ervaren, als

¹⁵ Couperus is in zijn Boeken der kleine Zielen verrassend – en zeker vernieuwend voor die tijd - in zijn intense beschrijvingen van lichamelijkeheid; hij voert het *bezielde* lichaam - waar je in woont - ten tonele.

jong kind al doende en spelenderwijs acties ‘bedenken’ om te winnen met vechten, je op een goede plek te verstoppen, een strategie bedenken om met knikkeren te winnen. Toen was denken nog leuk, en vooral ook zeer levendig en creatief.

“Rennen. Rennen, springen en klimmen. Rennen tot het voelde alsof je longen uit elkaar zouden barsten, tot je pijn kreeg in je zij. Dag in dag uit tot in de avond, de lange, langzaam vervagende zonsondergang van de zomer, en jij daar buiten op het gras, rennend voor alles wat je waard was, terwijl je hart in je oren bonkte, de wind in je gezicht. Iets later, tackle-football, boksprong, blikje trappen, landjepik, vlag veroveren. Jij en je vriendje waren zo behendig, zo lenig, zo op het voeren van de pseudo-oorlogen gespist dat jullie met nietsontziende woestheid op elkaar aanvlogen, kleine lijffjes die tegen andere kleine lijffjes aanbeukten, elkaar op de grond smeten, aan armen rukkend, elkaar bij de nek grijpend, elkaar pootje lichtend en wegduwend, alles op alles zettend om het spel te winnen – beesten waren jullie, allemaal, wilde beesten door en door. Maar wat sliep je toen lekker. Lamp uit, ogen dichten tot morgen. “

De onbezorgdheid en de spannende ontdekkingstocht van het spel van kinderen. Wat een levendige geborgenheid en grote diversiteit van emoties! Het enthousiasme, het plezier, vechtlust; de ontspanning en inspanning, maar ook de ontmoediging of vermoeidheid nestelen zich door het zich steeds weer herhalende kinderspel dieper en dieper in ons gestel; in onze skeletspieren, onze ingewanden en onze motoriek. We slaan ze op als H.E.L.D.-patronen in ons brein. Integratieve cognities die ons steeds weer ter beschikking staan bij elke volgend sportieve ontmoeting Dit is waardoor Paul Auster zijn de verhalen zo direct vanuit de emotie en lichamelijke beleving kan schrijven. Tijdens het schrijven beleeft hij het opnieuw. Zeer levendig beschrijft hij vanuit een soort totaal bewustzijn. Hij is een echte denker met gevoel, die zich van de vier zijnswijzen van de H.E.L.D.¹⁶ zeer bewust is en in zijn schrijven tot uitdrukking brengt. Hij illustreert dit prachtig met zijn verhaal over zijn honkbalervaringen.

“Veel subtieler, veel mooier, veel meer voldoening schenkend uiteindelijk, was er je zich steeds verder ontwikkelende bedrevenheid bij het honkballen, de minst gewelddadige aller sporten, en de hartstocht die je er vanaf je zesde, zevende voor ontwikkelde. Vangen en werpen, grondballen verwerken, leren waar je steeds moest opstellen in de loop van de wedstrijd, afhankelijk van hoeveel er uit waren, hoeveel lopers er op het honk stonden, en al van tevoren weten wat je moest doen mocht de bal jouw kant op worden geslagen: naar huis gooien, naar twee gooien, een dubbelspel proberen, of anders, omdat je korte stop speelde, na een honkslag het linksveld in rennen en je dan in één beweging omdraaien en de lange bal naar de juiste plek in het veld gooien. Je verveelde je geen moment, wat de criticasters van het spel er ook van vinden mochten: voortdurend bedacht op wat er zou kunnen gebeuren, altijd paraat, je hoofd omlopend van de mogelijkheden, en dan d plotselinge explosie, de bal die op je afkomt en de dringende noodzaak om te doen wat er gedaan moest worden, de snelle reflexen die nodig waren om je taak uit te voeren, en de heerlijke sensatie van het opvegen van een links of rechts van je geslagen grondbal en dan een harde, nauwkeurige worp naar één. Maar geen groter genoegen dan het slaan van de bal, eerst zorgvuldig je stand

¹⁶ De H.E.L.D. is het samenspel van ‘denken met gevoel’ van de vier zijnswijzen: Handelen, Emotionele beleving, Lichaamsbeleving en Denkbeelden. Vier zijnswijzen waarmee we ons, in ons zelf en onze omgeving interactief oriënteren

aannemen, kijken hoe de werper zich voorbereidt, en dan de bal vol raken, de bal contact voelen maken met het hart van de knuppel, het geluid ervan terwijl jij nog doorzwaaide en de bal diep in het buitenveld zag vliegen – nee, er was geen gevoel dat ermee was te vergelijken, niets wat ooit inde buurt kwam van de euforie van dat moment, en omdat je er naarmate de tijd verstreek steeds beter in werd, waren er heel wat van die momenten, en daar leefde je voor, zoals je voor niets anders leefde, dat alles samenpakt in dat inhoudsloze jongensspel, maar voor jou was dat toen het hoogste geluk, het mooiste waartoe jou lichaam in staat was. “

Het heeft een wonderbaarlijke schoonheid; het complexe spel - dat sport heet - van zinvolle handelingen en denkbeelden. Waartoe je geest je lichaam, en je lichaam je geest in staat stelt. Lichaam en geest vormen elkaar tijdens actie. Handelen, emotionele beleving, lichaamsbeleving en denkbeelden/ woorden vormen flitsende composities, door het samengaan van denken en voelen (de H.E.L.D.) tijdens het honkbalspel . En door denken met gevoel ontwikkelen we onze innerlijke ruimte, die bevolkt wordt door deze en andere herinneringen. Het is eigenlijk onvoorstelbaar wat je geestelijk en lichamelijk in zeer hoog tempo allemaal kan bevatten. De honkballer is het in leven van Paul Auster een prachtige ‘kamer van de geest’¹⁷ geworden. Als ik dit lees heb ik gevoel alsof ik zelf op het honkbalveld sta. Terwijl ik nooit aan honkbal heb gedaan. We gaan tijdens het luisteren naar verhalen gemakkelijk op bezoek bij ‘ tot leven gekomen kamers van de geest’ van anderen doordat de H.E.L.D.-patronen zo herkenbaar zijn. Daarbij komt dat we op een dieper niveau ook nog achtergrond emoties hebben. *“Voorbeelden daarvan zijn enthousiasme en ontmoediging, twee emoties die door uiteenlopende feitelijke omstandigheden in ons leven kunnen worden opgeroepen, maar die ook veroorzaakt kunnen worden door interne toestanden als ziekte en vermoeidheid. Nog meer dan bij andere emoties kan de emotiecompetente stimulus van achtergrondemoties in het verborgene werkzaam zijn en de emotie opwekken zonder dat we van haar aanwezigheid bewust zijn. Reflectie over een situatie die al voorbij is of overweging van een situatie die alleen maar mogelijk zou kunnen worden, kan zulke emoties opwekken.” (Damasio 2010 :150)* Deze emoties worden veroorzaakt door onze vaak onbewuste lichaamstoestand. Ze drukken uit hoe we er diep van binnen aan toe zijn. En ze komen tot uitdrukking in onze gehele verschijning. *“We kunnen achtergrond emoties herkennen aan subtiele details in de lichaamshouding, de snelheid en verschijningsvorm van iemands bewegingen, minimale veranderingen in snelheid en tempo van oogbewegingen en de ruimte waarin iemand zijn aangezichtsspieren aanspant.” (Damasio, 2001: 61)* Daardoor kunnen we ze in onszelf weerspiegelen vanwege de collectieve emoties en handelingen die erin opgeslagen liggen. Naar verhalen luisteren brengt ons in contact met de achtergrondemoties, primaire emoties en de sociale emoties van onze eigen ‘kamers van de geest’. Heerlijk om in op te gaan. Tenminste wanneer het prettige

¹⁷ Door de kracht en/of herhaling van externe prettige of onprettige gebeurtenissen en situaties kunnen innerlijke ruimten van lichaam en geest ontstaan. Verhalen over dezelfde soort context en gebeurtenissen verzamelen zich in deze ruimten. Ruimten in onze geest waar we in op kunnen gaan of in gevangen raken. Ruimten die onbewust en of bewust aanwezig kunnen zijn en kunnen worden ommuurd. Deze ruimten noem ik ‘kamers van de geest’. (De Jonge, 2012)

‘kamers van de geest’ zijn. De ‘kamers van de geest’ ontstaan door het samengaan van onze interacties en de bijbehorende lichaams- en emotionele beleving met name in sociale gebeurtenissen die zich herhalen zoals sporten, de schooljaren, de wederkerende gelukkige situaties uit het gezin waar je bent opgegroeid. *“Om kort te gaan, bepaalde innerlijke toestanden ten gevolge van langdurige fysiologische processen of interacties van het organisme met zijn omgeving, of van beiden, veroorzaken reacties die achtergrondemoties vormen. Dankzij die emoties hebben we bijvoorbeeld achtergrond gevoelens van spanning of ontspanning, moeheid of energiek zijn, welbehagen of onbehagen, voorpret of tegenzin”* (Damasio, 2001: 61) Zo bezorgen de verschillende kamers waarin we kunnen verblijven ons een prettig zelfgevoel. Zoals Courtney Marie Andrews zingt in het onderstaande liedje.

Only in my mind

In my mind there is a house/ In a small forest grove/ made of cherry logs/ And chimney smoke is always pourin' from the stove/ in my mind, you're there sometimes/ dancin' with a glass of wine/ laughin' as i come to join you/ Under the dim living room light/ / But is only in my mind//

In my mind love was easy/ a dreamy happy ending/ Full of passion never fleeting/ full of feeling and surprise/ in my mind love was unchanging/ every demand was worth meeting/ Every bad day worth defeating/ Love made everything wrong seem right/ But it was only in my mind//

In my mind you forgave me/ For all of my mistakes/ for being sad and selfish/ For the loneliness I create//

In my mind I got better/ I was more thoughtful of others/ never judgemental or stubborn/ Always gracious, giving and kind/ But it was only in my mind//

In my mind life was a road without any turns/ Every chance was given/ No hard lessons to be learned/ In my mind I had the answers/ every dream was within sight/ Every heartache could be mended? Happiness came within time/ But is it was only in my mind? Yes it was only in my mind

Courtney Marie Andrews. CD Honest Life. 2016

Positieve achtergrondemoties verbinden zich sterk met de lichaamsbeleving, nestelen zich diep in het lichaam en vullen op constructieve wijze voortdurend de geestelijke ruimte. *“De constituerende reacties van achtergrondemoties liggen dicht bij de innerlijke kern van het leven, en hun doelwit ligt eerder intern dan extern. Het profiel van het interne milieu en de ingewanden speelt een hoofdrol bij achtergrondemoties”* (Damasio, 2001: 61) Het is mede door dit constituerende karakter van achtergrondemoties dat er ‘kamers van de geest’ gevormd worden. De achtergrondemoties vormen samen met de lichaamsbeleving bij wijze van spreken de vloerbedekking, het behang en de gordijnen - het integrale zelfgevoel - van de ‘kamers van de geest’.

6.2 De kwetsbaarheid en veerkracht van ons brein.

"Voor de krijger opent een ervaring van een droevig en teder hart de deur naar onbevreesdheid. Werkelijke onbevreesdheid wordt voortgebracht door tederheid. Zij komt voort uit onze bereidheid ons hart, ons rauwe en prachtige hart, te laten kietelen door de wereld. We zijn bereid ons zonder weerstand of verlegenheid te openen en de wereld te confronteren". Chögyam Trungpa.

Verhalen vertellen over gebeurtenissen die ons geraakt hebben brengen ons in contact met onze kwetsbaarheid. Onze veerkracht komt tot uiting in de wijze waarop we vorm kunnen geven aan de betekenisgeving van gebeurtenissen in onze verhalen. Zinnvolle en samenhangende verhalen maken ons sterk zodat we de wereld kwetsbaar tegemoet kunnen treden bij nieuwe uitdagingen. De bron van kwetsbaarheid en veerkracht is ons brein. We kunnen veel ontdekken over de veerkracht en kwetsbaarheid van ons brein wanneer we ons verdiepen in het ontstaan van trauma's en hoe trauma's zich manifesteren in lichaam en geest, en hoe we trauma's kunnen genezen.

Dat we als mens getraumatiseerd kunnen worden laat onze kwetsbaarheid zien. Dat wil zeggen dat we door gebeurtenissen krachtig geraakt en getroffen kunnen worden in het diepst van ons mens-zijn. Een trauma ontstaat doordat ons brein de gebeurtenissen niet voldoende kan bevatten en verwerken. De gebeurtenissen zetten zich dan gefragmenteerd vast in een verwevenheid van lichaam en geest. Hetgeen kan leiden tot een post traumatische stress stoornis. Maar kwetsbaarheid moet echter niet gezien worden als een vorm van zwakte of ziekte. Kwetsbaarheid is inherent aan mens-zijn. Er is moed voor nodig om de wereld kwetsbaar tegemoet te treden. In die zin kan kwetsbaarheid ons in contact brengen met innerlijke kracht en schoonheid, en is van een grote betekenis voor de menselijke relatie. Het is in de menselijke relatie waar de kwetsbaarheid zich kan openbaren waardoor intimiteit mogelijk wordt. *"Mijn leidraad vormt het ideaal van gelijkwaardige relaties: welwillend, respectvol, betrokken, verbindend, opbouwend. Op zoek naar essentieel contact. In veel opzichten functioneert de wereld (nog) niet zo, maar spreekt gelukkig velen aan dit in hun omgeving na te streven."* (Fedia Jacobs, 2012) Juist daardoor hebben we zelfs in moeilijke omstandigheden een positieve kracht en kunnen we positieve ruimten in onszelf mobiliseren.

De Engelse psychiater Gordon Turnbull heeft een bijzonder boek geschreven over p.t.s.s met als titel 'Gevangen in je hoofd' (2012). Een boek dat me heeft gegrepen en dat ik in mijn hart draag. Het is een geïnspireerd boek. Hij is een oprecht en zeer betrokken, holistisch onderzoeker die denkt en handelt met gevoel. Het ademt de sfeer van een spannend jongensboek. Zijn verhaal begint tijdens zijn opleiding tot arts aan de Edinburg University, die hij vervolgt bij de Royal Airforce. Hij leert daar hoe belangrijk, naast observatie, een contact gericht gesprek is voor een arts is om tot een juiste diagnose te komen. Hij raakt steeds meer geïnteresseerd in de geest en de invloed van de geest op het lichaam en besluit psychiater te worden. Hij ontdekt door de mensen die hij behandelt de grote invloed van trauma's op geest en lichaam, of nog sterker uitgedrukt; de verwevenheid van lichaam en geest bij de ontwikkeling van trauma's.

Zijn boek is een persoonlijk verslag en beschrijft het baanbrekend onderzoek wat hij heeft verricht naar Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) bij de Royal Airforce. Hij werd specialist op het gebied van de effecten van trauma op het menselijk brein. Hij ontzenuwt de gedachte dat alleen mensen met een zwak geestelijk gestel last krijgen van angstaanvallen, flashbacks, agressie, nachtmerries en een sterk gevoel van isolement. Trauma kan niet alleen ontstaan bij soldaten die in oorlogsgebieden hebben gebivakkeerd maar ook bij hulpverleners die assisteren bij een ramp. Een primair trauma kan al ontstaan door korte onverwachtse en vaak heftige gebeurtenissen – zoals een verkeersongeluk of een overval - waarbij een brein niet begrijpt wat het heeft waargenomen.

Alles wat we ondernemen, wat we creëren, dat ons overkomt, waarin we verzeild raken, waaraan we deelnemen, we fantaseren en dromen, dat we bewust en onbewust beleven, laat voortdurend sporen na in ons brein. Deze sporen zijn als een soort verhaal fragmenten verweven in ons lichaam en onze geest. Bessel van der Kolk (2016) spreekt van traumasporen.

Sommige gebeurtenissen en ervaringen zijn zo onverwachts - of juist geleidelijk en langdurig - schokkend en bedreigend - dat ze ons vertrouwen in ons zelf en ons beeld van de werkelijkheid verstoren. We slaan dit soort ervaringen gefragmenteerd op omdat we niet in staat zijn ze te integreren. We worden bij traumatiserende ervaringen overspoeld door zintuiglijke indrukken, lichaamservaringen, handelingen, emotionele belevingen, beelden en gedachten die geen betekenisvolle georganiseerde en gestructureerde verhalen vormen. Ze creëren acute en soms ook voort durende stress die een grote impact heeft op onze fysiologische en psychische ervaringen. Het is belangrijk daar goed over te kunnen spreken. Turnbull spreekt in de context van de Royal Airforce niet over psychotherapie maar over ‘debriefing’.

“Psychische debriefing hield in dat de gebeurtenissen, alsmede de gevoelens en emoties die ermee werden geassocieerd, na het vastgestelde ‘traumatische voorval’ gedetailleerd en in het juiste tijdspad werden bekeken. Het belangrijkste doel was om zonder vervorming de herinneringen aan de traumatische gebeurtenissen te reconstrueren, om de overlevenden in staat te stellen de feiten in zich op te nemen, de betekenis ervan volledig te bevatten - je kunt het ook omschrijven als de hersenen een kans geven om het trauma te verwerken- zodat hij zich emotioneel kon uiten met zicht op herstel en een normaal leven.” (Turnbull, 2012 : 251) Op een intensieve wijze beschrijft Gordon Turnbull verder hoe belangrijk een grondige en persoonlijke ‘debriefing’ is aan de hand van een aantal voorbeelden uit zijn praktijk. De begeleiding van soldaten uit de Falkland oorlog waar hij nauw bij betrokken was, zijn begeleiding van de terugkeer van de gijzelaars John McCarthy en Terry Wait na vijf jaar uit Libanon en het spreken met de bergreddingswerkers van de Royal Airforce bij de vliegtuigramp bij Lockerbie. Door tijdige debriefing kan een post traumatische stress stoornis worden voorkomen. *“We weten dat bij acute stressreacties het ongeveer een maand kan duren voordat de hersenen naar een normale toestand terugkeren. Als dit niet gebeurt, betekent dit dat de stressreactie chronisch is en dat er een bepaalde vorm van behandeling nodig is.” (Turnbull 2012, p245).* Deze behandeling kan volgens Turnbull alleen plaats vinden in een relatie waarin vertrouwen en oprecht gedeelde aandacht mogelijk is. Waarbij het belangrijk is dat de ‘debriefing’ zo snel

mogelijk plaats vind na de traumatiserende gebeurtenis. Hierdoor kan voorkomen worden dat het trauma zich ‘vastzet’.

Wanneer er geen tijdige psychische hulp is ‘ommuren’ we deze ervaringen in ons bewustzijn. Ons brein creëert dan door dissociatie afgescheiden ruimten die vervolgens ter zelfbescherming, wanneer er geen ruimte is voor verwerking, worden verdrongen. De deuren van de traumakamers gaan dan dicht. En vervolgens vergeten we deze kamers. Maar soms blijft het slachtoffer wel vanaf de traumatische gebeurtenis jarenlang bestookt worden door emotionele flashbacks die ook een innerlijke ruimte vormen.

6.3 De ‘spontane’ narratieve veerkracht van ons brein in extreem moeilijke situaties.

“ Het creatieve proces bestaat uit twee verschillende maar parallelle werelden. Zeg dat ik in mijn werkkamer zit en de keuken van Wallander beschrijf! In dat proces zijn beide ruimtes parallel aanwezig en zichtbaar in mijn hoofd. Ik zie elk klein detail in de literaire ruimte en op hetzelfde moment ook elk detail in mijn werkkamer. Die twee ruimtes bestaan naast elkaar. Ik kan nog wel drie, vier of zelfs vijf ruimtes, landschappen of situaties tegelijkertijd open houden. Dat is echt niet bijzonder: een jongleur is tenslotte ook in staat vier of vijf ballen tegelijkertijd in de lucht te houden. Het vereist oefening, wellicht gewenning, maar het is zeker mogelijk. Als ik genoeg zou trainen, zou ik misschien nog wel meer ballen in de lucht te houden. Ik vorm, als persoon, de brug tussen de parallelle , gescheiden werelden, de privé en de fictieve” Henning Mankell

Onder extreme moeilijke omstandigheden zijn mensen soms het meest vindingrijk. Het brein brengt sommigen die voldoende wilskracht hebben, onverwachts op een positief en krachtig spoor. Zoals John McCarthy die Jaren gegijzeld was en een wonderbaarlijke geestelijk krachttoer verrichte tijdens zijn gijzeling in Libanon. Gordon Turnbull was hier nauw bij betrokken.

“.....dus John deed iets behoorlijk opmerkelijks: hij begon, langzaam en opzettelijk, dan dag- en nachtritme om te draaien totdat hij na een week of twee het vermogen had om overdag te slapen en 's nachts wakker te liggen. Op die manier was hij zich niet bewust van de spanningen in de cel, maar stuitte hij op een ander probleem: hoe moest hij zich bezighouden tijdens de lange perioden waarin de rest sliep? Ze hadden met elkaar een spel gespeeld waarbij ze willekeurige een belangrijk datum in gedachten namen en dan door diep in zichzelf te graven alle details probeerden boven te halen van wat er op die dag met hen was gebeurd. Het kon uren duren, daar ging het juist om, en van wat hij er zich van herinnerde, klopte het niet erg, waarschijnlijk bij benadering , maar het was ongelooflijk hoeveel men zich kon herinneren. Ook dit was een vorm van dissociatie. John gebruikte deze techniek om de lange nachten door de te komen, en bouwde haar uit. In het gezin van McCarthy was de zondagse lunch altijd belangrijk geweest. Familieleden kwamen uit alle windstreken bijeen, het eten was lekker en de gesprekken altijd interessant. Het waren erg gelukkige tijden en John besteedde er uren aan om de lunches een voor een weer op te roepen. Wie er was. Waarover ze hadden gesproken. Wat zijn moeder had gekookt. En toen de lunches op waren en hij die niet meer in gedachten kon bezoeken verzoon hij ze. Deze waren in veel opzichten zelfs beter, omdat hij ieder die hij aardig vond kon uitnodigen en hij kon praten over wat hij maar wilde. “(Turnbull, 2012: 246)

Op deze wijze was hij zelfs in staat om de dood van zijn moeder te verwerken. Damasio schrijft hierover dat interne dialogen zich afspreken in de alsof van ons brein, en dat dit een vergelijkbaar effect heeft – wellicht minder krachtig – wanneer de gesprekken in het echt plaats vinden. “ *Op deze manier, vertelde hij me, was ik in staat om mijn moeders ziekte met de andere familieleden van mijn familie te bespreken. Want, weet je, ik wist dat ze was overleden. Ik had het op de radio gehoord. Daardoor kon ik haar dood accepteren.* ” ‘Hoe dan?’ vroeg Turnbull. *‘Ik sloot haar langzaam uit van de lunches. Dat deed ik met opzet. We spraken over dingen. We zeiden elkaar gedag. Stukje bij beetje verdween ze uit de kamer. Het was mijn manier om haar te rouwen.’*

Ik leunde achterover. Een van de dingen waar ik me het meeste zorgen over had gemaakt voordat we elkaar ontmoetten, was hoe John in Engeland het leven zonder moeder onder ogen zou zien. Dat was namelijk de schokkendste en verdrietigste herinnering aan de tijd, het leven, dat hem afgenomen was. Maar John was niet ingestort omdat hij al wist dat zijn moeder was overleden en had dit ingebouwd in zijn nachtelijke uitstapjes. Deze uitstapjes waren een vorm van dissociatie, een belangrijk onderdeel van een posttraumatische stressstoornis, en een van de middelen waar de hersenen op vertrouwden om zichzelf te beschermen. Op deze wijze had John een groot deel van het rouwproces doorlopen.”

Turnbull (2012: 250)

Met behulp van zijn cognitieve zelfsturing was John McCarthy in staat om onder extreem moeilijke omstandigheden en terwijl hij waarschijnlijk lichamelijk en geestelijk behoorlijk verzwakt was toch emotionele innerlijke dialogen te voeren met zijn dierbaren. Ook Joachim Duyndam (2011) beschrijft hoe kwetsbaar en tegelijkertijd veerkrachtig we zijn in het zelf inrichten van onze eigen innerlijke ruimte, en het vormgeven van onze innerlijke dialogen. Hij ontwikkelt een hermeneutisch concept van de wil, die weerbaar maakt tegen de druk van buitenaf. Narratieve vrijheid, relationele autonomie en relationele authenticiteit noemt hij als de belangrijke elementen van een weerbare veerkrachtige wil. In dat kader heeft hij onderzoek gedaan naar “ *de geestelijke weerbaarheid van Natascha Kampusch, de Oostenrijkse vrouw die in 1998 als tienjarig meisje werd ontvoerd en bijna acht en een half jaar gevangen werd gehouden, ernstig mishandeld en misbruikt door een paranoïde en zeer gewelddadige ontvoerder. Haar leven speelde zich gedurende doe 3096 dagen grotendeels af in een kleine ondergrondse kerker, in een keurige Weense voorstad. In 2006 lukte het haar te ontsnappen en in 2010 publiceerde zij haar bevindingen in het boek 3096 Tage, in het Nederlands vertaald als De diefstal van mijn jeugd. (Kampusch 2010) In dit boek, maar ook in de talloze publicaties over haar, komt zij naar voren als relatief sterk en ongebroken. Ondanks haar totale afhankelijkheid van één gewelddadige man, gedurende ruim acht jaar, wist zij een indrukwekkende geestelijke weerbaarheid te realiseren.* ” Zijn onderzoek concentreert zich op de verhalen en fantasieën die het meisje zichzelf vertelde, deels gebaseerd op literatuur die zij kende of in haar gevangenschap kon lezen, zoals Alice in Wonderland. Zijn hypothese is dat haar geestelijke weerbaarheid voortkomt uit haar narratieve vermogen, haar vermogen om verhalende verbeelding in te zetten als wapen van overleving. Duyndam beschrijft hoe, toen zij 12 jaar oud was, in haar verbeelding een volwassen, 18 jarig zelf creëerdeDuyndam citeert uit haar boek de volgende passage: “Daar stond ze: groot, sterk, en zelfbewust. Mijn twaalfjarige ik liep

langzaam naar voren, mijn volwassen ik kwam me tegemoet. In het midden pakten we elkaars hand. Dat voelde warm en zacht, en tegelijkertijd voelde ik de kracht die mijn oudere ik op mijn jongere zelf overbracht. De grote Natascha nam de kleine in haar armen en troostte haar. “Ik haal je hieruit, dat beloof ik je. Je kunt nu nog niet vluchten, daar ben je nog te klein voor, maar als je achttien bent, zal ik de dader overmeesteren en jou uit je gevangenis halen. Ik laat je niet alleen. Die nacht sloot ik een verbond met mijn eigen, latere ik. Ik heb me aan mijn belofte gehouden.” (Kampusch, 2013: 136)

Dit is volgens hem één voorbeeld uit Natascha's relaas dat laat zien hoe iemands veerkracht mogelijk en versterkt door wordt door narrativiteit. In dit geval narrativiteit waar iemand in zijn of haar eigen hoofd vorm en uitdrukking aan geeft. Nog krachtiger werkt het zoals Turnbull ook schrijft als je kan vertellen in contact met iemand anders. Bij het verhaal van Petra hebben we ook gezien hoe vertellen leidt tot heling van psychische wonden en het maken van nieuwe keuzes. Soms wordt er verrassend snel nieuw gedrag ontwikkeld. Petra maakte intens contact met positieve emoties waar zij daarvoor in haar leven weinig toe in de gelegenheid was. Alsof het klaar lag om gebruikt te worden. Juist door als begeleider niet te sturend te zijn en het verhaal van de cliënt te volgen ontstaan dit soort spontane momenten.

6.4 Het toneel van kamers van de geest

Op het psychodramatoneel is mij ook heel duidelijk geworden – door het uitspelen van gebeurtenissen - hoe mensen hun ervaringen als herinneringen in 'ruimten' ordenen en opslaan. Fedia Jacobs, als psychiater werkzaam bij het Sinai Centrum voor oorlogsslachtoffers, sluit aan bij psychodrama wanneer hij spreekt van decors. *“Om helder te krijgen hoe traumatisering door tijd en generaties heen kan werken, gebruik ik de metafoor van een toneelopstelling. Stelt u zich een theater voor met alleen een podium. De ruimte, het decor is in drieën verdeeld. Tussen de podiumdelen zijn doorzichtige schotten geplaatst. U kunt hier doorheen kijken en zo twee andere delen van een afstand zien, maar u kunt niet zomaar van het ene naar het andere deel van het podium gaan. In dat geval zou u moeten ‘omlopen’. De drie podiumdelen staan voor zogenoemde innerlijk decors. Een dynamisch geheel van plaatsen, ervaringen, ontmoetingen en hun betekenissen voor het leven van ieder individu. Een innerlijk decor staat altijd aan en prikkels van buitenaf hebben er invloed op. Maar we zijn ons hier niet voortdurend bewust. We weten meestal niet op welke gebeurtenissen of welk tijdvak we het meest zijn georiënteerd. Laat staan dat een metgezel kan weten wat er bij ons speelt. Mensen zijn zich evenmin bewust van de wederzijdse beïnvloeding door elkaar innerlijke decors.” (Fedia Jacobs, 2012: 10)*

Op een bepaald moment – bijvoorbeeld tijdens psychotherapie - kunnen de deuren van deze 'trauma kamers' onverwachts open gaan. Mensen komen vaak in eerste instantie vanwege depressieve gevoelens en lichaamsklachten in psychotherapie. Ze zijn zich dan niet altijd bewust dat ze een trauma met zich mee dragen. Wanneer tijdens de therapie hun lichaamsbeleving sterker en hun spierspanning bewuster wordt, gaan ze hun angst en daarmee verbonden herinneringen vaak bewust ervaren. Deze herinneringen zijn vaak nauw met de spierspanning verbonden. Zoals we ook in het geval van Petra zagen. Dit is een moeilijke fase in therapie omdat, als deur van de kamer in het bewustzijn eenmaal opengaat, de spanning en de angst alles overheersend kan worden. Ze keren in hun bewustzijn terug naar de periode

waarin het trauma is ontstaan en komen daar bijna niet meer van los. De hier onderstaande casus uit mijn eerste boek (2012/ 2015) is een mooi voorbeeld hoe onverwachts en krachtig deze ervaringen zich kunnen openbaren.

“ Zoals een dertigjarige man, die opgegroeid is met een dominante vader en depressieve moeder, opeens midden in een gesprek stilvalt. Hij kijkt me plotseling met grote ogen aan, spant zijn kaken en zegt: “Je denkt toch niet dat ik jou nog iets ga vertellen.” En blijft vervolgens vijandig maar mij staren. Ik ben verrast en voel me niet op mijn gemak. Dan begint langzaam tot me door te dringen dat hij dit niet werkelijk tegen mij zegt. Ik vraag: “Waar ben je?” Hij knippert met zijn ogen en zegt: “ Ik zie nu opeens mijn vader. Ik zei het niet tegen jou maar tegen mijn vader. Ik voel me weer midden in die depressieve sfeer thuis zitten. Ik ben heel gespannen in mijn gehele lichaam. De angst stroomt door mijn rug. Zo lig ik soms ‘s nachts uren wakker in bed. Ik beseft nu dat ik me thuis in Velp bijna altijd zo voelde. In de gesprekken hierna legde ik hem het concept van de ‘kamer van de geest’ uit. Hierdoor werd deze situatie minder bedreigend en beter hanteerbaar. Hij zei dan : “ Ik zit weer in de ‘kamer van Velp’” De eerste maanden hierna bleef deze ervaring hem achtervolgen. In sommige zittingen zat hij me alleen maar aan te kijken en zei vrijwel niets. De therapieruimte werd als het ware de woonkamer vroeger thuis. Een ‘kamer van de geest’ kan zich dus als krachtige driedimensionale overdracht manifesteren. Zijn gehele lichaam begon dan zeer te doen. Hij was in elk geval cognitief sterk genoeg om daardoor heen het besef te houden dat ik niet zijn vader was. Hierdoor bleef de samenwerkingsrelatie bestaan, ook als hij gevangen zat in de ‘kamer van Velp’. Langzamerhand leerde hij zichzelf hierin sturen, doordat ik hem begon te vragen over de situatie waarin hij zich bevond. Ik liet hem beschrijven hoe zijn ouderlijk huis eruit zag. Door dit proces van mentalisering lukte het hem steeds beter er weer uit te stappen. Het werd mogelijk voor hem zelf te kiezen deze kamer binnen te gaan en zijn emoties te uiten die hij ervoer in de vele verhalen uit zijn jeugd die hij begon te vertellen. Daarna heb ik hem voorgesteld een andere stoel uit te kiezen en erop te gaan zitten als hij de ‘kamer van Velp’ binnen gaat. En weer van de stoel af te komen om uit de kamer te gaan. Daardoor manifesteerde deze kamer zich steeds minder als overdracht naar mij als therapeut en vulde niet meer de gehele therapieruimte. Hij ging zich langzaam in de therapieruimte weer veiliger en minder gespannen voelen. Na ongeveer acht maanden was hij in staat om over de ‘kamer van Velp’ als een soort cognitie te spreken, zonder er meteen in te stappen.”
(De Jonge, 2012 p 93)

Turnbull verdiept zich in verschillende theorieën om meer te begrijpen van hoe de processen van traumatisering en genezing zich voltrekken. Hij gaat onder andere in op de dual representation theory van Chris Brewin die het proces van de bovenstaande casus nader kan verklaren.

” Volgens Chris Brewin, professor in de psychologie aan het University College, bevat ons brein twee geheugensystemen: ” SAM (situationeel toegankelijk geheugen) in de rechterhersenhelft en VAM (verbal toegankelijk geheugen) in de linker hersenhelft. Brewin ziet VAM als een weggennet dat ons spraakcentrum, beide hersenhelften en, tot op zekere hoogte, het limbisch systeem (emoties) met elkaar verbindt, zodat iemand vrijwillig zo nodig een deel van zijn persoonlijke geschiedenis kan terugvinden. Iemand kan het voor zijn eigen gebruik opnieuw afdraaien en het aan anderen uitleggen, en dat kan zonder angst, woede of depressie. Door taal en vertellen kunnen ervaringen afstandelijk – zonder in het verhaal te stappen en herbeleving – overgebracht worden. Het VAM is samenhangend: het omvat een autobiografisch geheugen. Terwijl het VAM-systeem gebruik maakt van de verbale methode en gemakkelijk toegankelijke informatie bevat die aan anderen kan worden overgebracht en

in iemands autobiografische geheugen geïntegreerd is, omvat het SAM-systeem informatie die bestaat uit beelden die via verschillende kanalen worden ontvangen. Op beelden gebaseerde informatie is niet verbaal gecodeerd, daardoor moeilijker over te brengen op anderen en in het autobiografisch geheugen te integreren.

Aangezien het VAM-systeem afhankelijk is van een goed functionerende hippocampus, zei Brewin, wat onder hoge stress kan verminderen, kunnen herinneringen aan het trauma gefragmenteerd worden waardoor ze niet langer in de juiste volgorde staan. Het SAM-systeem aan de andere kant wordt minder beïnvloed door stressniveaus, waardoor zintuiglijke herinneringen sterker kunnen zijn terwijl ze niet zo gemakkelijk in woorden zijn uit te drukken. Om, echter, effectief in het autobiografisch geheugen te worden geïntegreerd, moeten de zintuiglijke herinneringen worden overgebracht naar het VAM-systeem.” Turnbull (2011: 431)

Dit is wat de casus over de ‘kamer van Velp’ laat zien. De gesprekken begonnen onverhoeds vanuit het SAM - geheugen. Dit verklaart ook waarom erin het begin vaak weinig woorden waren, ondanks de sterke sfeer en emoties vanuit de kamer van Velp. Het overkwam hem, hij werd overspoeld en overweldigd. Langzamerhand kwamen er door de zelfreflectie steeds meer woorden en werd meer en meer de verbinding naar het VAM – geheugen gelegd. Dit is wat Fonagy et.al (2008) het mentalisatieproces noemt. De emotionele lichamelijke en beeldend ruimtelijke ervaringen werden steeds meer verdicht tot cognities. De cliënt kon er steeds afstandelijker over spreken en uiteindelijk de deur naar de kamer van Velp zelf openen en sluiten.

Integratieve en contactgerichte benaderingen zoals psychodrama, gestalttherapie en haptotherapie zijn heel effectief om herinneringen uit het SAM - geheugen naar het VAM - geheugen te brengen, omdat tijdens het uitspelen van het verhaal voortdurend het handelen, spreken, de emotionele beleving, de lichaamsbeleving en de denkbeelden en taal gecombineerd worden. Gefragmenteerd zintuiglijke en emotionele herinneringen worden in een contextuele situatie geplaatst en als cognities opgeslagen in het VAM – geheugen. Bij de inrichting van het decor worden ook de zintuiglijke indrukken en lichaamsbeleving sterk betrokken. Er wordt ook stilgestaan bij de emoties en gedachten in relatie tot zichzelf – interne rollen en daarmee verbonden dilemma’s - die al bestonden voor het traumatiserende verhaal plaatsvond en mede bepalen hoe een trauma verwerkt kan worden. En vaak wordt gebruik gemaakt van positieve verhalen vooraf of na het uitspelen van het trauma. Ook Fedia Jacobs (2012) maakt – geïnspireerd door een eigen traumatische ervaring - in zijn begeleiding bij het loskomen van trauma’s gebruik van positieve verhalen middels geleide fantasie. “ *Na mijn ongeluk zie ik niet alleen ’s nachts, maar ook overdag de trein om me afkomen. Ik zit met autopech vast op de overgang, krijg de veiligheidsriem niet los, zie de trein komen aandenderen, raak verlamd van angst en geef het op. Een heldhaftige passant rukt de autodeur open en sleurt me naar buiten. Seconden later verbrijzelt de trein mijn voertuig. Tijdens een levendige herinnering aan het ongeluk valt mijn oog een fotoboek van mijn reizen. In een reflex ruk ik het uit de boekenkast, sla het open en bekijk de eerste de best foto. Het beeld van de hoge bergtoppen blijkt mijn aandacht af te leiden. De paniek en spanning ebben weg. Ik besluit deze ervaring te gebruiken met getraumatiseerde cliënten.*” Fedia Jacobs (2012: 19)

Het voorbeeld van Fedia Jacobs laat opnieuw zien hoe nauw fysiologische processen verbonden zijn met specifieke kamers van de geest. De lichaamsbeleving en motoriek kan met de wisseling van een negatieve kamer naar een positieve kamer – of omgekeerd – in een fractie van een seconde veranderen. Het bewust contact maken met een positieve ervaring – zoals Fedia opgaat in natuurbeelden van de bergen - is een vorm van cognitieve zelfsturing. Door dit herhaaldelijk te doen wordt er een positieve kamer van de geest gecreëerd. Om uit een negatieve kamer van de geest te komen, heb je een positieve kamer nodig. Zoals Stephanie Struijk zingt in het liedje Malta.

Malta

*Als het donker wordt in mijn hoofd/ Al het licht is gedoofd/ M'n gedachten gaan dan al snel /
naar dat eenzame mooie hotel//*

In Malta, Montana/ is alles ver weg/ behalve de Canadese grens//

*Als ik daaraan denk/ Dat ik daar weer ben/ voel ik me kalm en compleet/ al na een halve
nacht/ een plek in mijn hart/ een plaats die ik nooit meer vergeet/ Malta, Montana//*

*Er is verder niks dan wat er is/ Een gek café en een kerk/ Elke trein die huilt voorbij/ En
iedereen doet z'n werk//*

In Malta Montana/ is alles ver weg/ behalve stilte en rust//

*Als ik daaraan denk/ Dat ik daar weer ben/ voel ik me kalm en compleet/ al na een halve
nacht/ een plek in mijn hart/ een plaats die ik nooit meer vergeet/ Malta, Montana//*

*Ik weet voorlopig even waar ik heen kan gaan/ Als ik weg wil van alles wat moet/ In het echt
of in een droom of in mijn hoofd/ In die leegte komt alles weer goed//*

*Als ik daaraan denk/ Dat ik daar weer ben/ voel ik me kalm en compleet/ al na een halve
nacht/ een plek in mijn hart/ een plaats die ik nooit meer vergeet/ Malta, Montana//*

Stephanie Struijk, CD Malta, MT. 2016

Ons vermogen om op te gaan in een positieve kamer- een ommuurde positieve emotionele ervaring - is vaak veel groter dan we beseffen. En hoe vaker we dat doen, hoe meer het wordt getraind in onze hersenen en hoe gemakkelijker het wordt. Dit is meer dan alleen kiezen voor positieve gedachten. Het is een gebruik maken van herinneringen aan positieve gebeurtenissen en deze opnieuw zodanig oproepen dat deze ook emotioneel beleefd worden. Er is een emotie nodig met bijbehorende lichaamsbeleving, motoriek en denkbeelden om los te komen van krachtige emoties als angst, boosheid, eenzaamheid, verdriet, hulpeloosheid. Een half jaar geleden kwam een jonge vrouw van 32 jaar - Paula - op een intake gesprek. Ze was ziek thuis vanwege te grote spanning op haar werk. Haar directeur waar ze al drie jaar als secretaresse voor werkte was een – voor haar – intimiderende vrouw die voortdurend erg negatief over haar collega's sprak. Ze kon onverwachts erg boos worden. Paula voelde zich behoorlijk onveilig door dit grillige gedrag van haar directeur en had in gedurende een periode van drie jaar veel angst ontwikkeld. Ze had nauwelijks nog zelfvertrouwen en durfde

niet op zoek te gaan naar een ander baan. Haar leven was langzaam maar zeker zeer vlak geworden. Ze had geen plezier meer in haar leven. Ik vroeg of ze nog een moment kon herinneren waar ze blij was en zich gelukkig voelde. Ze was lang stil. Toen begonnen haar ogen te stralen en ze zei: "Mijn huwelijksdag. Het was prachtig weer. We waren op een mooie locatie buiten. Ik herinner me nog hoe we foto's maakten onder een prachtig grote beukenboom. Ik had deze dag zo perfect georganiseerd en wat was ik trots! Nu ik dit aan je vertel voel ik me voor het eerst sinds lange tijd weer levend. Wat heb ik dit lang niet meer gevoeld." Ik heb haar in dit gesprek gevraagd dit werkelijk te gaan beleven alsof het hier en nu plaats vindt. Ik heb haar gevraagd wie er allemaal bij waren en wat deze mensen voor haar betekenden. Gedurende het zeer spontane vertellen en vooral ook het ervaren van deze dierbare herinnering werd ze een andere vrouw. Ze kon haar lichaam ontspannen, haar positieve emoties, vooral in relatie tot familie en vrienden kon ze ook lichamelijk beleven. Ze was hier door de grote spanning op haar werk steeds verder vanaf geraakt. Ze was steeds meer opgesloten geraakt in de angstige werksituatie. Een 'kamer in haar geest' waar ze bijna niet meer uitkwam, waardoor ze geen plezier meer in haar leven ervoer. Door deze positieve emoties – verrassend snel- weer terug te vinden, voelde ze weer waar ze toe in staat was, durfde ze na een aantal gesprekken het conflict op haar werk aan te gaan en had ze weer voldoende zelfvertrouwen om een andere baan te gaan zoeken.

In een tiental gesprekken met Paula heb ik veel met vijf stoelen gewerkt waarop respectievelijk haar angstige ervaring op het werk, haar huwelijksdag, haar zelfvertrouwen als secretaresse, haar liefde voor haar echtgenoot en haar plezier dat ze met vrienden kon beleven zaten. Haar werksituatie was een 'kamer in haar geest' (De Jonge, 2012) geworden waar ze steeds vaker in opgesloten zat. Door opnieuw contact te maken met haar positieve emoties was ze steeds meer in staat haar angst te reguleren en zichzelf in en uit deze drie stoelen te sturen. Ze kreeg de regie terug over haar leven. Daarbij hielp ook de lichaamsontspanning om los te komen van de angst en de flashbacks over haar directeur. Door de lichaamsontspanning voelde ze ook meer innerlijke rust en tevredenheid in zichzelf. Ze voelde letterlijk weer plezier en zin om te leven. Door de kracht van positieve relaties die zij had opgebouwd met vrienden en familie was Paula in staat in redelijk korte tijd te herstellen en verder te gaan met haar leven.

Kamers van de geest, worden krachtiger naarmate ze vaker worden betreden en vormen rustpunten van de geest. Een kamer van de geest komt voort uit verhalen en wordt opgeslagen als een cognitie. Door cognitieve zelfsturing kunnen we deze cognities oproepen, en in de verhalen stappen die besloten liggen in deze cognitie. Omgekeerd kunnen we door de verhalen van een 'trauma kamer' toe te laten, te beleven en te vertellen er cognitief weer uit leren stappen en een overweldigend trauma reduceren tot een cognitie waarvan de deur gesloten kan worden.

In het verwoorden van de traumatiserende gebeurtenis, het vertellen en ordenen van het gehele verhaal wordt vaak eerst de kwetsbaarheid geopenbaard en vervolgens de veerkracht van ons brein ervaren. De emotionele herbeleving tijdens het vertellen, het werken met innerlijke rollen en dilemma's, en de stimulering van een positieve ontwikkeling van de identiteit dragen allen bij aan de genezing van het post traumatisch stress stoornis. Turnbull beschrijft uitgebreid de complexiteit en kracht van de daarmee verbonden lichamelijke en

psychische processen. Hij heeft in beeld gebracht hoe hij en zijn collega's zich grondig hebben verdiept in diverse psychotherapeutische disciplines en wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de verschillende visies en methodieken. Evenals Chris Brewin ontwikkelt hij een holistische mensvisie en een integratieve methodiek voor het begeleiden van mensen. Dit alles heeft mij nog meer de ogen geopend voor de mogelijkheden die psychodrama heeft voor het begeleiden en stimuleren van veranderingsprocessen, juist doordat in psychodrama voortdurend de verschillende aspecten van het psychotherapeutisch proces gecombineerd kunnen worden. Het mooie is dat wanneer je een protagonist tijdens een psychodrama begeleidt en goed luistert, kijkt, voelt en nadenkt de protagonist zelf aangeeft wat er nodig is. Veel psychodrama's heb ik dan ook ervaren als een levende illustratie van de kwetsbaarheid en een daarmee verbonden veerkracht die tot uiting komt in de enorme creativiteit van ons brein om problemen op te lossen, nieuwe antwoorden te vinden, zware tegenslagen te verwerken en een soms moeilijke en pijnlijke werkelijkheid te accepteren.

Literatuur

Paul Auster (2012) *Winterlogboek*. Uitgeverij De arbeiderspers. Utrecht. Amsterdam. Antwerpen

Blatner, A.(1997) *Acting-in. Practical applications of psychodramatic methods*. Free association books/London

Crone, E (2015) *Het puberend brein. Over de ontwikkeling van de hersenen in de unieke periode van de adolescentie*. Prometheus. Bert Bakker.

Cornelis, A. (1998) *Logica van het gevoel. Filosofie van de stabiliteitslagen in de Cultuur als Nesteling der Emoties*. Uitgave stichting Essence. Amsterdam- Brussel- Middelburg

Cornelis, A (1999) *De vertraagde tijd. Revance van de geest als filosofie van de toekomst*. Uitgave stichting Essence. Amsterdam- Brussel- Middelburg

Couperus, L (1901, 2008)) *De boeken der kleine zielen*. Company of Books, FMB.

Csikszentmihalyi, M.(1998) *Creativiteit. Over flow, schepping en ontdekking*. Uitgeverij Boom Amsterdam

Damasio, A.R. (2001) *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*. Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam.

Damasio, A.R. (2003) *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdrieten het voelende brein*. Uitgeverij Wereldbibliotheek.

Damasio, A.R. (2010) *Het zelf wordt zich bewust. Hersenen, bewustzijn, ik*. Wereldbibliotheek Amsterdam

Dekkers, M (2015) *De Thigmofiel. Het verlangen naar geborgenheid*. Uitgeverij Atlas Contact.

Dijksterhuis , A (2007) *Het slimme onbewuste. Denken met gevoel*. Uitgeverij Bert Bakker Amsterdam

- Duyndam, J (2011) *De liefde van Alcestis. Over relationele weerbaarheid en hermeneutische Levensbeschouwing*. SWP Amsterdam
- Ekman, P. (2003) *Gegrepen door emoties. Wat gezichten zeggen*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
- Fonagy, P & Gergely, G. & Jurist, E.L. & Target, M. (2005) *Affectregulation, Mentalization, and the development of the self*. Karnac, London / New York
- Gergen, K.J. & Gergen, M (2008) *Social Construction: Entering the dialogue* Tos Institute Publications. Chagrin Falls, Ohio
- Greenspan, S.I & Shankar, P. S.G (2004) *The first idea. How symbols, language, and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans*. Da Capo Press Cambridge
- Jonge, C.M. de (2008) *The integrative role: The Missing Link*. Artikel in congresboek Psychodrama. Studies and Applications. Redactie Pierre Fontaine.
- Jonge, C.M. (2010) *Zelfsturing en mentalisatie van emoties*.
www.academiepsychodrama.com
- Jonge, C.M. de (2012) *De Psychodramaturg. H.E.L.D. in denken met gevoel*. Uitgegeven door Academie voor Psychodrama en groepsprocessen. Arnhem.
- Kampusch, N (2013) *De diefstal van mijn jeugd. Acht jaar in handen van mijn ontvoerder*. Meulenhoff Boekerij bv. Amsterdam
- Kayser, W. (2000) *Het boek van de schoonheid en de troost*. Uitgeverij Contact Amsterdam Antwerpen.
- Kohnstamm, D (2016) *De Eigenander een ik in mij*. Uitgeverij Nieuwe Druk Arnhem
- Kolk, B van der (2016) *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Uitgeverij Mens. Eeserveen.
- Lambrechts, G (2001) *De Gestalttherapie*. George Lambrechts en uitgeverij EPO. Berchem
- Lowen, A (1975) *Bioenergetica. De revolutionaire therapie die de taal van het lichaam gebruikt om de problemen van de geest te genezen*. Uitgeverij Bert Bakker. Amsterdam.
- Lowen, A. (1996) *Vreugde: overgave aan het lichaam*. Servire. Katwijk
- Mead, H.G (1934) *Mind, Self & Society. From the Standpoint of a Social Behaviorist*. University of Chicago Press
- Montagu, A (1972) *De tastzin. Huid-aan-huid- contacten bij zoogdieren, primaten en vooral de mens*. Spectrum. NV Utrecht / Antwerpen.

- Moreno, J.L. (1985) *Psychodrama. First Volume*. Fourth edition with new introduction. Beacon house 1985
- Panksepp, J & Biven. L (2012) *The archeology of mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. W.W. Norton & Company. New York . London.
- Perls, F.S. (1969) *Ego, Hunger and Agression. The Gestalt therapy of sensory awakening through spontaneous personal encounter, fantasy and contemplation*. Vintage Books A Division of Random House. New York.
- Ponty, M.M (1945) *Phénoménologie de la perception*. Paris, Gallimard, 1945)
- Schore, A. N (1994) *Affect Regulation and the Origin of the Self*. Psychology Press. Taylor & Franciscgroup. New York. London.
- Siegel, J.S (1999) *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are*. The Guildford Press. New York.
- Sloterdijk, P (2009) *Sferen. Schuim*. Boom, Amsterdam
- Tsakiris M ,(2010) *My body in the brain: A neurocognitive model of body-ownership*, Neuropsychologia,48, 703-712)
- Turnbull, G (2011) *Gevangen in je hoofd. Hoe verwerkt ons brein een trauma*. A. W. Bruna Uitgevers B.V. Utrecht
- Veldman, F. (1987) *Haptonomie. Wetenschap der affectiviteit*. Uitgeverij Erven J. Bijleveld. Utrecht
- Verhofstadt-Denève, L (2001). *Zelfreflectie en persoonsontwikkeling. Een handboek voor ontwikkelingsgerichte psychotherapie*. Acco, Leuven / Leusden