# Sessie “Onbevangen”

Met toestemming van Loes (fictieve naam) beschrijf ik een sessie die plaatsvond in het voorjaar van 2023.

In gesprek met Loes komen een aantal situaties aan bod waarin het handelen van haar zus ergernis oproept. De zus lijkt te handelen al naar gelang haar behoeften. Zonder na te denken of rekening te houden met anderen. Op de één of andere manier ergert Loes zich daaraan. Het valt op dat de manier waarop ze erover vertelt, bedekt overkomt. Alsof de ergernis klein en beschaafd gehouden wordt met de woorden die ze kiest. Als ik goed luister, klinkt het echter alsof het vanbinnen veel groter voelt.

Duidelijk is dat er iets in Loes getriggerd wordt door het handelen van haar zus. Het gedrag dat haar zus laat zien, is voor Loes zelf juist zo moeilijk; zonder reservering handelen naar je behoeften. Dit kwam in de paar keer dat ik haar eerder zag aan bod in wat ze vertelde.

Weten dat je getriggerd wordt, verandert echter niets aan de beleving ervan. Het ontbreekt bij Loes aan inzicht wat er precies geraakt wordt vanbinnen. Ze voelt dat het interne conflict oploopt maar ze kan er niet passend en bevredigend naar handelen.

Loes wil graag kijken naar dit conflict in haar, wat gebeurt er precies. Tijd om het lichaam erbij te betrekken.

## Een eerste fysieke verkenning

We nemen even de tijd om af te stemmen waar in haar lichaam iets gebeurt als ze stilstaat bij het contact met haar zus. Als ze bewust haar aandacht naar binnen brengt dan voelt ze onrust in haar buik. Loes stemt ermee in om deze plek verder te verkennen.

Op de massagetafel staan we eerst stil bij Loes haar ademhaling op dat moment. We observeren deze met een zachte, nieuwsgierige aandacht. Zonder de intentie om er iets aan te willen veranderen. De intentie is juist om te leren luisteren naar het lichaam. De manier van ademhalen geeft vaak een heel treffend inkijkje in onze onbewuste houding of beleving op dat moment.

Loes observeert vanbinnen en ik doe hetzelfde van buitenaf. Het is eenvoudig waar te nemen dat haar inademing hoog in haar bovenlijf stokt. Als we nog iets langer de tijd nemen, merken we ook op dat er in haar ademhaling een beweging naar voren zit van haar bovenlijf. Het komt over alsof ze al “hakkend” de lucht verder naar beneden wil brengen. Hakkend klinkt gek voor iets dat alleen heel subtiel waar te nemen is. En toch past dit woord precies bij de beweging.

Als we vervolgens de aandacht verschuiven naar de beleving van wat we fysiek waarnemen, dan voelt het aan alsof er vruchteloos hard gewerkt wordt. Door de beleving zo bewust op te merken maakt Loes al meer contact met haar onbewuste delen. In de ruimte is dit voelbaar, er ontstaat een stillere sfeer. Hierin gaan we verder.

## Het lichaam drukt zich uit

Met toestemming van Loes start ik met het inmasseren van haar buik. Haar lichaam kan zo wennen aan de aanraking. Na korte tijd gaan we over naar het onderzoeken van haar buikgebied, nu met behulp van mijn aanraking. We doen dit met dezelfde aandachtsturing als bij de ademhaling; met een zachte nieuwsgierigheid. Op welke plek in de buik zit de spanning of het onrustige gevoel? In welke laag is de weerstand in de buik goed voelbaar?

> *NB. De buik is een gevoelige, intieme plek. Tegelijkertijd kan deze plek veel duidelijk maken. Ik heb gemerkt hoe belangrijk het is dat je je comfortabel en veilig genoeg voelt om goed af te kunnen stemmen. Daarom werk ik ook vaak “door de handdoek heen” bij aanraking van de buik.*

Bij het aanraken van de spanning vraag ik Loes om de tijd te nemen om op te merken wat er in haar gebeurt. Dat kan van alles zijn. Ze mag dat verkennen. Welk gevoel wordt er aangewakkerd als reactie op de spanning? Zijn er gedachten of beelden die opkomen? Ondertussen blijf ik in contact met mezelf en wat ik in mijzelf waarneem. Wat gebeurt er in de aanraking? Dit is soms heel subtiel. Subtiel maar waardevol.

Zo wordt bij Loes langzaamaan een tweedeling zichtbaar. Vanbinnen wordt ontzettend hard gewerkt, voelt ze, wanneer de spanning aangeraakt wordt. Ze doet heel erg haar best en alles staat "aan". Vanbuiten oogt zij rustig, volledig kalm. Niets aan de hand, zo zou je makkelijk kunnen denken. Ondertussen brengt ze, bijna als een buitenstaander, verslag aan mij uit van wat er vanbinnen gebeurt. De neutraliteit waarmee ze dit doet valt op. Ontdaan van alle beleving vanbinnen, brengt ze feiten naar buiten.

Hier staan we even bij stil. Loes vertelt dat deze tweedeling heel bekend voelt. Vanbinnen topsport en vanbuiten kalm blijven. Dit is zo normaal voor haar dat ze het zelf eigenlijk niet kon waarnemen. Maar het klopt helemaal. Op deze tweedeling heeft zij alles vol kunnen houden toen de belasting in haar leven groeide en een lange termijn verhaal werd.

Ook voelt ze dat ze heel vaardig is geworden in deze manier van handhaven. De druk die ze daarnet voelde bij het aanraken van de spanning in haar buik, die zou ze zomaar een jaartje kunnen volhouden. Want iets in haar houdt er ook van om hard te werken. Niet op te geven als het moeilijk of pijnlijk wordt. En dat is dit wel. Er klinkt trots in door. Trots op hoe sterk ze is en wat ze allemaal aankan. Dit overleefstuk voelt waarschijnlijk weinig motivatie om het anders te doen. En dat kan ik wel begrijpen. Het overleefstuk heeft ontzettend aan de weg getimmerd, zichzelf uitgedaagd en verbeterd. Het heeft zoveel werk verzet om steeds meer ballen in de lucht te houden.

Toch is er ook een ander deel in Loes aanwezig. Dat deel is in de afgelopen maanden geconfronteerd met de prijs van deze manier van overleven. En vooral ook, de lange termijn waarop het is toegepast. Dit deel voelde hoe het emmertje overliep. Loes heeft zich zelfs tijdelijk ziek moeten melden om bij te tanken en orde op zaken te stellen. Het uitvallen, het zichtbaar worden, is vervolgens voor het sterke overleefdeel weer erg ontregelend. Het kan gemakkelijk als falen opgevat worden. En het bijtanken is lastig als er een aantal ballen zijn die nog steeds de lucht in moeten. Werk was tenslotte maar één van de vele ballen.

## Experiment

Ik vraag aan Loes, rekening houdend met haar trotse, sterke overleefdeel én haar overbelaste deel, of ze in zou zijn voor een experimentje. Experimenteren met de druk als we opnieuw naar het onrustige gebied in haar buik gaan. Alleen in het hier en nu, fysiek. Zonder dat daar verwachtingen aan vast zitten. Deze ruimte voelt zij wel.

Ik vermoed dat haar hardwerkende overleefdeel zelf ook vaak bezig is met onderzoeken, uitzoeken, verbeteren enz. Het zal zich eerder uitgenodigd voelen voor een experiment dan bedreigd en dat is helpend om ruimte te creëren.

Ik vraag Loes of zij misschien zelf ideeën heeft over wat ze zou willen experimenteren. Al snel komt ze met het beeld van twee knoppen. Zij ziet voor zich dat ze vanbinnen twee knoppen heeft waar ze aan kan draaien. De eerste knop bepaalt de mate waarin zij dingen ondergaat en de tweede bepaalt of de splitsing (d.w.z. vanbinnen hard werken en vanbuiten volledige kalmte) aan of uit staat.

> *Soms kom ik met een voorstel voor een experiment maar als de cliënt er zelf ideeën bij heeft laat ik die altijd voorgaan. Of we bedenken samen iets.*

Loes legt de lat graag hoog en wil niet aan één maar direct aan beide knoppen draaien als we opnieuw de spanning op gaan zoeken. Hoe weet ze nog niet maar dit is wat ze graag wil uitproberen. Ik zoek op dezelfde plek de spanning op, die we eerder ook aanraakten. Duidelijk is dat ze vanbinnen de "ondergaan knop" anders afstelt want ik voel direct de actieve tegendruk die ze nu geeft. De knop die de splitsing bepaalt, lijkt lastiger te bedienen. Dit maak ik op uit de verslaggever in Loes die alweer druk is met mij op de hoogte houden; "Er zit een bult. Ja, eromheen gaat het nu ook pijn doen."

Er lijkt weer hard gewerkt te worden. Enerzijds met onderzoeken en de feiten naar buiten brengen en anderzijds met tegelijkertijd weerstand bieden. Wanneer ik ondertussen de aandacht naar binnen richt, voel ik in mijzelf een behoefte ontstaan om niet langer op de verslaggever te reageren. Ik besluit te vertrouwen op wat er ontstaat en mijn behoefte op te volgen. Ik word stil en antwoord niet langer op de mededelingen van de verslaggever. Even duurt het. Dan klinkt "Stop". Het is een hele poos stil. De uitgesproken stop heeft impact. Het woordje "eindelijk" komt bij me op.

Na enige tijd vertelt Loes dat ze beseft dat "de verslaggever" steeds informatie zendt naar de ander in de hoop dat de ander daarmee zal zeggen "het is genoeg zo". Er zit een gevoel van onmacht onder. Het ontbreken van toestemming om zelf een grens te mogen trekken. Ze doet enorm haar best om de informatie zo helder en min mogelijk belastend voor de ander over te brengen, vandaar de feitelijkheid en het ontdoen van de beleving. Wow. Voor mij wordt nu ook helder met hoeveel inspanning Loes via een omweg in haar behoeften probeert te voorzien. Ik besef hoe haar nood op deze manier niet gezien wordt en alleen maar oploopt.

*Zo'n strategie ontstaat vaak als we nog jong zijn onder omstandigheden waarin rechtstreeks uiten van behoeften niet kon, afgeleerd werd of niet beantwoord werd. Onbewust wordt de strategie onderdeel van ons functioneren en zal het ons later vooral beperken. Doordat het zo eigen is kunnen we het zelf moeilijk zien en ontbreekt het bovendien aan intern gedragen vaardigheden om het anders te doen.*

## Een spontane herinnering

Loes vertelt dan dat er herinneringen opkomen aan hoe ze oorspronkelijk als jong kind was. Dat was heel anders. Ze gaat terug in haar herinnering naar toen ze 3 was. Deze hele jonge versie van Loes ging linksaf als er rechtsaf van haar verwacht werd. Het is mooi dat dit zo spontaan naar boven komt. Dit jonge onaangepaste stukje van Loes leek geenszins dingen te ondergaan. Ik voel een glimlach als ik het beeld van de eigenzinnige peuter voor me zie. Ik vraag mij hardop af hoe het zou zijn als dit oorspronkelijke stuk ook weer mee gaat doen? Loes is ook nieuwsgierig.

We keren terug naar dezelfde plek in haar buik maar nu in gezelschap van de eigenzinnige 3-jarige. Er is geen aanmoediging of aanloop nodig. Bij het aanraken van de spanning in haar buik gaat Loes nu krachtig tegenduwen. Er zit overgave in. En warempel, daarvoor heb je voldoende adem nodig. Ik zie haar nu spontaan diep doorademen...helemaal vanzelf. Ze gebruikt haar adem nu niet om mij te informeren wat er feitelijk gebeurt maar om als één geheel te handelen. Haar ademhaling is nu ook niet langer hakkend en vruchteloos. Wederom, wow.

Heel subtiel verandert er ook iets in haar houding. Ogenschijnlijk ligt zij nog op dezelfde manier op de massagetafel maar toch lijkt er iets veranderd. In haar gezicht. Het is bijna niet waar te nemen maar er lijkt een lachje te sluimeren. Ik weet niet of ik dit goed zie. Als ik het check dan blijkt het te kloppen. Loes vertelt dat ze daarnet in het vol overgave tegenduwen plezier voelde. Het kostte haar ook kracht maar anders dan bij het ondergaan. Kracht gecombineerd met overgave levert ook energie op en plezier.

We besluiten af te ronden. Voor nu is alles gezegd, gevoeld, geland. Ik sluit af met een laatste aanraking en ben me bewust van de veranderde energie in de ruimte. Waar deze eerder nog verstild aanvoelde is dat nu meer een energie van iets dat opengebroken is en zijn weg naar buiten vindt, een energie die kan zakken.
En ik besef dat ik weer eens verwondering voel. Verwondering over hoe uniek de verhalen zijn die een lichaam met zich meedraagt. Maar ook verwondering over hoe iemand uiteindelijk zelf met antwoorden komt die we beiden niet kunnen bedenken of forceren.

## Nabeschouwing

Ik kan me voorstellen dat het onbevangen handelen van Loes' zus frustrerend moet zijn geweest voor haar. Telkens zag zij hierin, onbewust, een wezenlijk stuk van zichzelf waar ze niet meer bij kon. Het zou mij ook enorm frustreren. Het woordje nijdig komt zelfs bij me op als ik eerlijk ben :-). Ik ben benieuwd hoe het verder gaat. Of ze het onbevangen handelen van de ander nu meer als een reminder kan zien, van oh ja, zo kan ik dat ook! Soms gaan we gewoon lekker linksaf. Het zal ongetwijfeld spannend zijn om in het dagelijks leven dit levendige, niet conformerende stuk mee te laten doen en haar bestaansrecht terug te geven. Het te integreren in haar volwassen leven tot één geheel. Elke stap naar verandering brengt ook weer nieuwe uitdagingen mee. Ik hoop van harte dat het bewust beleefde gevoel van eenheid en plezier hierin gaat helpen.

*Elke sessie is maatwerk. Soms is alleen al voelen hoe het is meer dan genoeg. Veranderen is daarom ook niet een doel op zich dat bereikt moet worden. Het is meer een logisch gevolg dat ontstaat vanuit een verlangen om vrijer in het leven te staan. Iedereen heeft zijn eigen tempo en eigen manier. Ik streef ernaar om een passende samenwerking te vinden en vooral te luisteren en volgen naar dat wat doorgaans zo net buiten bereik lijkt te liggen. En daarmee bedoel ik zowel de pijn als de wijsheid ;-).*

feel
praktijk voor holistische massage

Wolfhezerweg 82 • 6874AG Wolfheze • T: 06-43 88 73 65
info@feelmassagepraktijk.nl • www.feelmassagepraktijk.nl