

KOM UIT JE HOOFD

In dit boek beschrijft Lisette Thooft (auteur, coach en journaliste) haar zoektocht om uit haar hoofd te komen en hoe zij kan leren te voelen. Zij ondergaat vele therapieën en bezoekt allerlei workshops. Het boek geeft geen ultieme oplossing. Het is aan de lezer wat hij hiervan wil oppakken en beoordelen wat dit boek voor hem of haar kan betekenen.



Hoe je kunt voelen

De therapeut stelde mij de vraag wat ik voelde. Lisette vroeg zich af wat hij wilde horen, waar zat dat gevoel dan? Zij kon het niet bedenken. Verkeerd kanaal zei de therapeut. Het heeft geen zin te gaan denken wat je voelt, dan zit je in je hoofd. Gevoel kun je alleen maar voelen.

De meeste mensen kunnen alleen maar denken, zij zitten in hun hoofd.

Uiteraard kun je dit leren. Lisette heeft diverse methoden geprobeerd.

Bijvoorbeeld door het bezoeken van een ademtherapeut en een juiste ademhalingstechniek aan te leren en je eigen te maken (toevoeging Johan: bv. Heartmath technieken).

Rebalancing bij Osho, een vorm van lichaamswerk met diepe trage bewegingen. De theorie zegt dat er altijd sprake is van gewortelde „trauma's” uit het verleden. Dit zit achter diverse lagen stenen, modder etc.. Het bestaat vaak uit diverse lagen, zoals woede verstopt onder verdriet en daaronder angst. dit wordt veroorzaakt doordat wij de neiging hebben om alles weg te drukken en te verdringen. Vele mensen hebben butsen en builen opgelopen in hun leven. vaak is dat te zien aan stijve schouders en nek, gespannen kaken, strakke benen en verkrampde voeten. Er wordt dan wel eens gezegd daar loopt een wandelend hoofd op pootjes.

Ons denken geeft ons een gevoel van veiligheid wat in werkelijkheid geen veilig gevoel is. Je stopt het gewoon weg, soms zover dat je de traumatische gebeurtenis niet eens meer naar boven kunt halen.

Lisette stelt dat als je geen verbinding hebt met je eigen gevoel, je ook geen verbinding hebt met de mensen om je heen. Als je niet kunt voelen wat je voelt ben je in feite afwezig.

Hoe leer je voelen?

Lisette heeft ervaren dat je het leert door de pijn te accepteren. Deze pijn is fysiek en-of psychisch. In de huidige tijd zijn er gelukkig veel manieren om je bezig te houden (therapieën) met lichaamsbewustwording.

In haar beleving heeft geluk alles te maken met **voelen**, je kunnen ontspannen in je eigen lijf. **Er zijn**, met al je zintuigen en met dat kloppende, bevende, drukkende, brandende, trillende en kriebelende leven in je lichaam.

Leren voelen is leren ontspannen. Je spierspanning ontspannen, je denken ontspannen, je hart ontspannen, je zenuwstelsel ontspannen. Volledig jezelf zijn!!

Hoe je kunt leren je schouders te ontspannen

De grootste fout is te denken dat alcohol ontspant. Alcohol verdooft maar ontspant zeker niet. Genezing kan alleen maar plaatsvinden vanuit een houding van acceptatie of beter gezegd inzien dat alles al geaccepteerd is.

Acceptatie = een aanvaard hebben, een toegelaten zijn van wat allang gebeurd is.

Bekijk dat wat je voelt vanuit een neutrale houding.

De eerste stap naar genezing is dat je ontdekt wat er aan de hand is, dat je je ogen opent en je bewust wordt van de situatie zoals ze is. Wat je achter de rug hebt blijft vaak in je rug hangen (letterlijk).

Volgens een Amerikaanse arts heeft 80% van de beroepsbevolking last van pijn in de nek, schouders, onderrug, billen en/of benen, en dat te maken heeft met weggestopte gevoelens (TMS). Vaak gaat het om lastige loyaliteitsconflicten. Als je je hiervan bewust bent kun je jezelf genezen.

Het negatieve effect van chronische stress op onze gezondheid is bekend. Je hebt dan vaak last van onbegrepen klachten. De NL neuroloog Marten Klaver helpt mensen met deze SOLK klachten (somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten). Hij stelt dat dit vaak komt door verdrongen onbewuste emoties, zoals verdriet en boosheid. Als je hier niets mee doet/kan doen kunnen ze lichamelijke klachten in het limbische systeem in de hersenen verstoren (waar geest en lichaam samen komen). Dit regelt onder meer pijn, emotie, stemming en aandrift. Dit kan leiden tot chronische pijn, prikkelbaarheid of angst en extreme vermoeidheid. Een kwart van zijn patiënten geneest met zijn psychosomatische aanpak.

Sarno stelt dat je je probleem niet op hoeft te lossen. Het enige wat je moet doen is je door te laten dringen dat er iets psychisch speelt en niet iets lichamelijke. Prent je jezelf elke dag in dat de pijn wordt veroorzaakt door iets psychisch, met mijn lichaam is niets mis. Zeg tegen jezelf dat je zelf de baas wil zijn, niet je onbewuste. Sprekende voorbeelden zijn CVS, fibromialgie, astma en eczeem. Het helpt als je bij je klachten hulp krijgt van een ander met warmte en begrip.

Lisette heeft SE (somatic experiencing) ondergaan bij psycholoog Levine. Het weer in beweging krijgen van de negatieve energie die zich nestelt, zoals rugpijn. Volgens Levine heelt een trauma als de gevoelens uit het verleden terugkeren naar het verleden. Je moet heel voorzichtig in contact komen met de lichamelijke sensatie.

Lisette heeft Barry Long geïnterviewd (spiritueel leraar). Hij zegt dat je in actie moet komen als je ergens ongelukkig over bent.

1. lang genoeg mediteren op je probleem
2. alles uit je leven verwijderen waarvan je ongelukkig wordt. Je leven op orde brengen, weten wat je wilt.

Hoe je kunt leren je woede los te laten

Het belangrijkste in dit hoofdstuk is dat er niets mis is met woede. Kinderen zijn hier het sprekende voorbeeld van. Vb. Ze krijgen hun zin niet en ontsteken in pure razernij, schreeuwend. Lisette zet hem in een andere kamer waar spullen liggen. Hij gaat gooien met de spullen. Lisette grijpt in en hij gaat krijsen en brullen. Uiteindelijk pakt ze hem op en troost hem door te zeggen dat hij boos mag zijn en dat ze om hem geeft. Dit werkte. Als er met Lisette iets ergs gebeurde dan ging zij op slot. Zij heeft te maken gehad met mishandeling van een ex partner. Zij verklaart dit doordat mannen het op den duur niet meer redden met woorden en dan gaan slaan.

Hoe je kunt leren jezelf te knuffelen

Lisette heeft een 2-daagse workshop „respectvol confronteren” gevolgd bij Joe Weston. Hij stelt dat je drie belangrijke centra hebt, je denken, je hart en je **hara**. Die bevindt zich 3 vingers onder de navel en 3 cm naar binnen. Als je contact hebt met alledrie ben je goed **gecentreerd**. Lisette heeft van deze workshop geleerd dat zij van haar partner erkenning kreeg voor haar waarde.

Joe Weston noemt 3 niveau's van agressie:

1. medium-harde = te dichtbij komen, stemverheffing en verbale agressie
2. medium = in contact blijven maar wel je grenzen aangeven
3. zachte = vermijden confrontatie, uitdaging niet aangaan. Deze manier ondermijnt de relatie

Doe aan geweldloze communicatie (Toevoeging Johan: zie mijn boekverslag).

Beoefen zelfcompassie (of zelfliefde of zelfwaardering). Mensen die dit doen zorgen beter voor zichzelf, hebben meer beweging en eten beter.

Het immuunsysteem reageert positief hierop.

Compassie = het vermogen om het lijden te erkennen en het verlangen om dat lijden te verlichten vanuit een gevoel van medemenselijkheid. De drie belangrijkste elementen zijn: mindfulness (Toevoeging Johan: Heartmath), Weten dat je net zo bent als anderen en vriendelijkheid tegenover jezelf.

Als je je rot voelt raak jezelf dan aan (er komt dan namelijk oxytocine vrij) en je krijgt een gevoel van veiligheid. Leg bv je hand op je hart, wrijf in je handen.

Lisette beoefent ook de MIR methode = mentale en intuïtieve reset

Streel je ene hand over de andere hand en zeg:

- zuurgraad optimaliseren (wrijf ik in mijn handen)
- detox alle toxische belasting (wrijf ik op mijn blote buik)
- vader loskoppelen, moeder loskoppelen (leg mijn handen ter hoogte van de 2e chakra op mijn rug)
- meridianen zuiveren (strijk langs mijn armen en benen)
- alle tekorten aanvullen (leg een hand op mijn onderbuik en een op mijn onderrug)
- hormoonstelsel in evenwicht brengen (streel mijn borst en oksels)
- basisbehoeften aanvullen (handen op mijn buik)
- chakra's en aura optimaliseren (beide handen om mijn lichaam heen)
- missie verduidelijken (wrijf met beide handen over elkaar).

Hoe kun je leren poepen

Waarom wordt er hier aandacht aan besteed? Nou ons darmstelsel is uiterst intelligent systeem, wordt ook wel het 2e brein genoemd. Artsen stellen dat stress, angsten en depressie een belangrijke rol spelen bij darmproblemen. Antibiotica maakt de goede bacteriën in de darmen dood. Dat heeft gevolgen voor je afweersysteem. De darmen bevatten heel veel bijzondere zenuwen. De hersens werken nauw samen met de darmen, de darmen voelt ons gevoelsleven en werkt in ons onderbewustzijn.

Tip: heb je problemen met je ontlasten, zet je voeten op een verhoging en buig naar voren. dan trek je het uitgangskanaal recht en gaat het ontlasten beter. Deze houding is wetenschappelijk onderzocht.

Er is een theorie dat je eigen ochtendurine drinken heel goed zou zijn voor je weerstand. Urine bevat vitaminen en mineralen. De afvalstoffen zijn al door de lever en darmen uit de urine gefilterd. Er is zelfs een boek over geschreven „De gouden fontein”.

Lisette heeft diverse keren een therapie gevolgd met het drinken van **ayahuasca thee**. Een brouwsel van lianen en bladeren uit het oerbos. Het werkt deels hallucinerend.

Hoe je kunt leren schreeuwen

Lisette heeft een cursus gevolgd in **stembevrijding**. Hiermee bevrijd je jezelf van angst en verlegenheid. Je durft jezelf beter te uiten. Lisette had veel last om te worden afgewezen. Dit was voor haar de reden om hier aan mee te doen.

Toen Lisette voor Cosmopolitan werkte voerde zij gesprekken met psychiater Jan Foudraïne (van het boek *Jaren van voorbereiding*). Dit liep zo goed dat ze bij hem in therapie ging. Hij maakte haar duidelijk wat projectie was en hoe zij haar oude pijn projecteerde op de mensen om haar heen.

Even later kwam zij weer in aanraking met Berry Long. Die leerde haar de stelling: **„je hebt het recht niet om ongelukkig te zijn. Want het leven is goed”**. Deze uitspraak kun je pas echt begrijpen als je weer kunt voelen.

Op de Happinez kalender staat een prachtig gedicht van Osho

Als je ongelukkig bent, heb je een reden om ongelukkig te zijn;

Als je gelukkig bent dan is daar geen reden voor;

Het is je wezen zelf - Het is je meest innerlijke kern;

Vreugde is je meest innerlijke kern. Kijk naar de bomen, vogels, de wolken en naar de sterren;

Als je ogen hebt ben je in staat te zien dat heel het bestaan vreugdevol is. Alles is simpelweg gelukkig;

Bomen zijn zonder reden gelukkig, ze zijn niet uit om minister president te worden, ze zijn er ook niet op uit om rijk te worden en zullen nooit enig banksaldo hebben.

Kijk naar de bloemen, het is gewoon niet te geloven hoe gelukkig bloemen zijn - zonder reden;

De bloemen jubelen geluidloos, de bomen ruisen van blijdschap, de wind brult van vreugde en de sterren zingen van geluk.

Hoe je kunt leren ademen

Lisette volgde de workshop stembevrijding in Amsterdam. Hier leerde zij veel nieuwe inzichten. Uitademen is verbonden met geven en inademen met ontvangen. Als je beter inademt, zorg je ook beter voor jezelf (toevoeging Johan: Dit sluit volledig aan bij de Heartmath methode).

Iedereen weet dat adem en spiritualiteit met elkaar te maken hebben, zoals bij Yoga en meditatie. Adem en emoties zijn nauw met elkaar verbonden. Bij de ademhaling zijn vele spieren betrokken, zoals middenrif, hoofd, nek, de borst en onderbuik.

Vier tot zes keer per minuut ademen is ideaal. Denken of piekeren kan ervoor zorgen dat je vijf keer sneller ademt dan op grond van fysieke behoeften noodzakelijk is. Chronisch te snel ademen leidt op den duur tot een waslijst aan lichamelijke en psychische klachten.

Te langzaam ademen bestaat echter ook. Dit komt vaak voor bij kinderen die in hun jeugd veel last hebben gehad met stress. Kinderen die zijn misbruikt hebben vaak de neiging om hun adem lang in te houden.

Hoe je kunt leren er te zijn

Als je niets voelt, kun je ook niet voelen dat je niets voelt, want je voelt niets.

Lisette heeft enige MDMA gebruikt. Dit verhoogt in sterke mate de eigen productie in de hersenen van kerosine, norepinephrine, dopamine en oxytocine. Je hebt dan het gevoel dat alle angst weggespoeld wordt. Je hebt geen pijn meer. Toch is het grote nadeel dat dit middel, net als alcohol, niet het probleem oplost.

De boeddhisten zeggen: **“pijn is existentieel, lijden is optioneel”**. Angst is ook pijn. Daarnaast kunnen mensen last hebben van angst voor de angst. Dat is vaak nog erger. Soms hebben mensen bij extreme pijn of angst de uitspraak dat ze dood willen. Vaak bedoelen ze dan, ik wil er even niet meer zijn. Je kunt je soms zo afsluiten van ernstige gebeurtenissen, dat je jezelf er voor afsluit. Hierdoor is het zelfs mogelijk dat je later delen van die gebeurtenis niet meer weet.

In wezen gaat het er in het leven om dat je vrijuit over trauma's durft te praten, zonder zelfbeschuldiging, zonder schaamte.

Lisette heeft geleerd **dat je er mag zijn**. Dat is:

- vrede hebben met wat er is, in het hier en nu
- vrede hebben met je gevoelens, met alles wat zich aandient.
- vrede hebben met de onvrede als je rusteloos bent, of met de angst, als je bang bent
- en vrede met alles wat er is gebeurd in het verleden, met wat je hebt gedaan of nagelaten.
- Alles mag er zijn, zonder oordeel.

Vrij!

De theorie van Lisette is dat we als man en vrouw zo zijn ontworpen dat in elke seksuele relatie vanzelf wrijving ontstaat. Een vrouw zit biologisch en emotioneel zo in elkaar dat ze in de liefdesrelatie geneigd is te grijpen en vasthouden, een man tot gaan met die banaan en aftaaien.

De vrouw gaat voor verbinding=liefde en de man gaat voor verlossing=vrijheid. We hebben elkaar nodig om zowel liefde als vrijheid in onszelf te ontwikkelen. Emotioneel is seks ongelofelijk ingewikkeld, een Gordiaanse knoop. En dan heeft Lisette het nog niet eens gehad over de spirituele kant, terwijl die juist het echte doel is van seks. Als je hier aan wil toegeven moet je dus uit je hoofd zijn.

Volgens haar kent de seks drie fasen:

- instinctief, hormonaal en materialistisch (eerste weken)
- mentaal en emotioneel, we denken over seks, we onderhandelen (als jij dit doet zal ik dat doen)
- spiritueel, daar zijn wij cultureel nog niet aan toe.

Er is een link te leggen met onze chakra's. We zijn vervreemd van onze drie onderste chakra's, de root chakra (rood), sacraal chakra (oranje) en zonnevlecht chakra (geel).

Volgens Berry Long is gewone seks emotionele seks en geen liefde. Liefde wordt gemaakt. Als de vrouw zich over geeft en de man zonder eigen belang net zo lang vrijt dat zij haar vrouwelijke seksuele energieën loslaat en voor hem beschikbaar maakt.

Tips, trucs en tools om uit je hoofd te komen

- Wat doe jij om niet te voelen? (gevoelens (on)bewust weg stoppen)
- Dansen (hiermee kun je aarden)
- Dansen met je ogen dicht (is er geen afleiding)
- Op je handen zitten (om snel te aarden)
- Zitten op een ballon (opperste concentratie en voelen)
- Val in slaap met je handen op je liezen (stimuleert energiekanalen)
- Wissel voetmassages uit
- Sta met blote voeten op een kokosmat
- Dauwtrappen met blote voeten op gras
- Achteruit lopen (loop op je gevoel)
- Olifantenloop (concentreer op je lopen, heel langzaam)
- Familieopstellingen (goed voor je lichaamsbewustzijn)
- Bodytalk (bij hoofdpijn hand op achterhoofd leggen en met andere hand kloppen op hoofd)
- Tapping (EFT)
- Iets neerleggen alsof het heel erg fragiel is
- Een lang kruis slaan (Hemel, aarde, ik, hier en nu)
- Ademen
- In je handen wrijven
- Masseren van handen, vingers, nagels, hoofd
- Hand op je hart legen
- Op blote voeten lopen
- Leg een hand op je onderbuik en de ander op je onderrug (2e chakra)
- Staand werken
- Op de grond zitten
- Joggen
- Yoga - Mindfulness en lachen
- en nog vele andere mogelijkheden genoemd in het boek.