

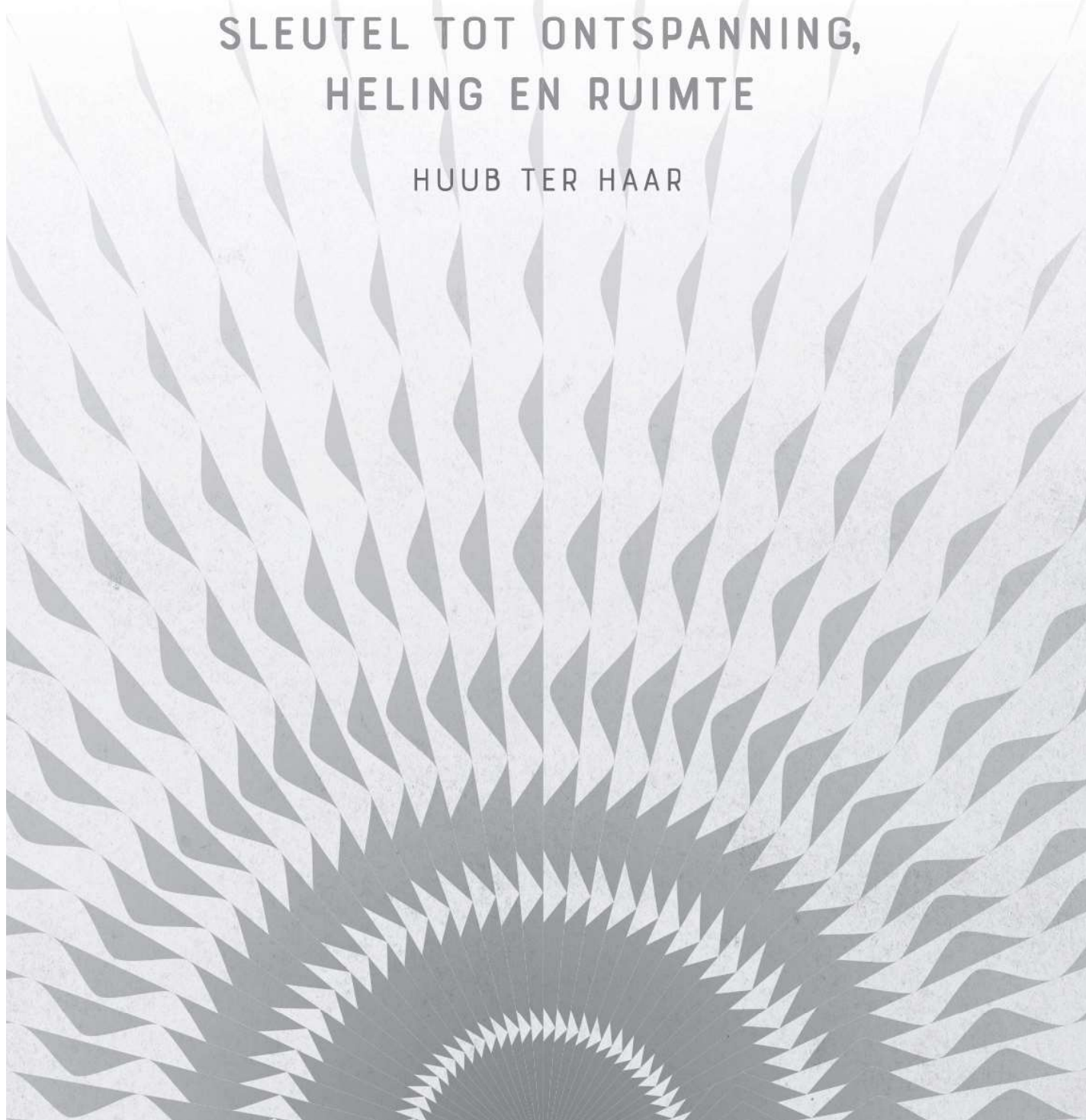
Lijfkracht

zilt

LIJF KRACHT

SLEUTEL TOT ONTSPANNING,
HELING EN RUIMTE

HUUB TER HAAR



Lijkkracht
Sleutel tot ontspanning, heling en ruimte
Huub ter Haar

ISBN 978-94-93198-29-6
ISBN e-book 978-94-93198-30-2
NUR 860, 864

© tekst: Huub ter Haar
Omslagontwerp: Jet Westbroek
Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje
Fotografie auteur: Piet Vermuë

© 2022 Uitgeverij Zilt
Alle rechten voorbehouden.
www.uitgeverijzilt.nl

Advies

Ga bij (onbegrepen) klachten altijd eerst langs een arts, om een mogelijke somatische of psychische verklaarbare oorzaak uit te sluiten. Noch de auteur noch de uitgever aanvaard aansprakelijkheid voor schade als gevolg van onjuistheden of onvolkomenheden in de gegeven informatie of adviezen of doordat je verzuimd hebt deskundig medisch advies in te winnen of op te volgen.

Noot

Alle casussen uit mijn praktijk Lijkkracht zijn met goedkeuring van de betrokken cliënten (geanonimiseerd) opgenomen in dit boek.

ONTDEK DE ENERGIE DIE JE
HEELT, VERBINDT EN LEIDT.

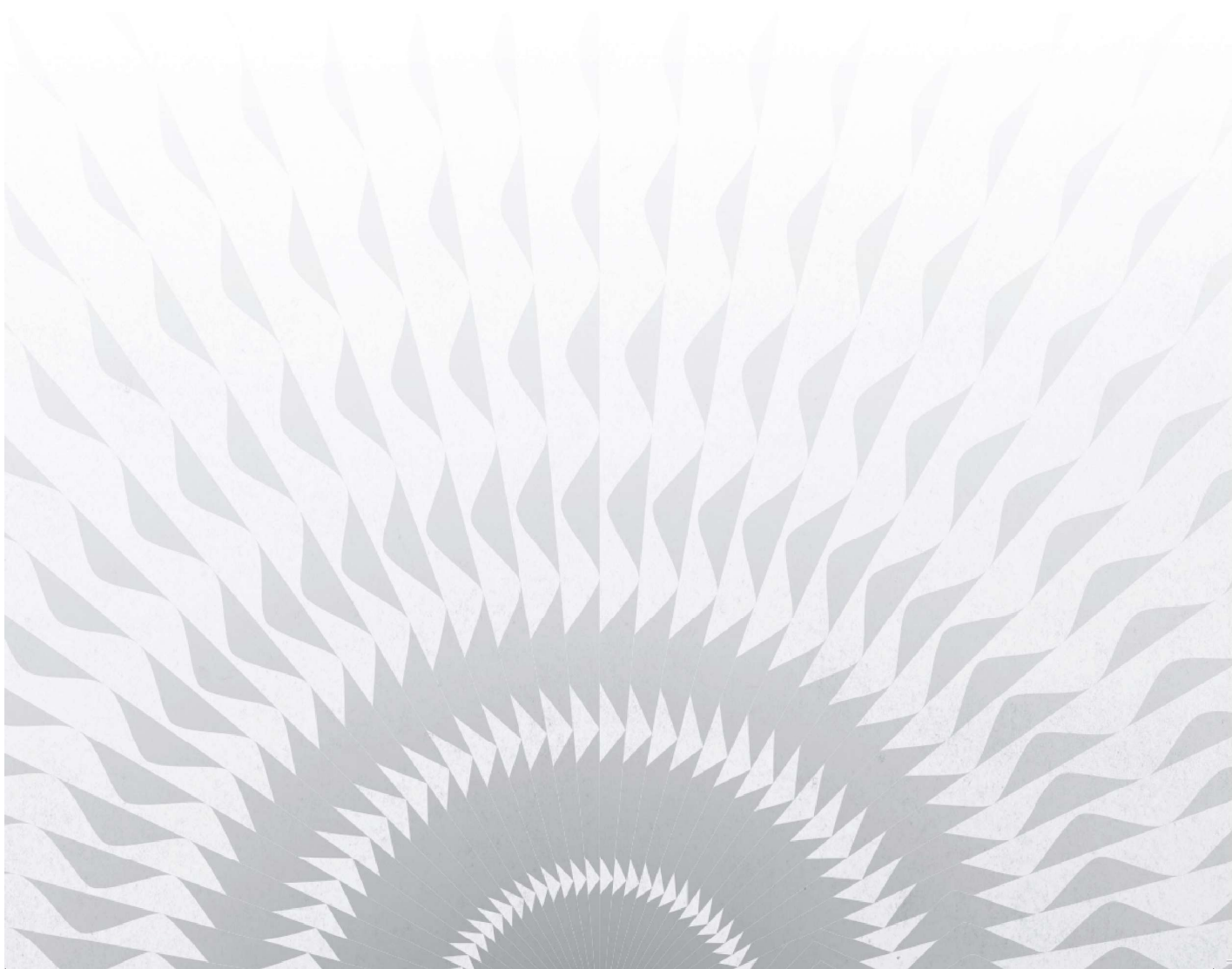
INHOUD

Voorwoord	11
Inleiding	15
1 Overspannen	26
Presteren	26
Beheersen	31
Vasthouden	35
Compenseren	40
Verzwakken	42
2 Ontspannen	46
Een nieuw verhaal	46
Je lijf wijst de weg	50
Ontspanning is nodig	55
Spanning is nodig, chronische spanning niet	57
Gedachten en gevoelens	63
Magazijn voor emoties	72
Ademen en aanraken	83
3 Helen	91
Klachten	92
Van buiten naar binnen	96
Wonden helen	105
Zelfobservatie en zelfregulering	111

Wonden helen van je herkomst	122
Je bent al heel	129
4 Ruimte	134
Bewustzijn van energie	135
Kwaliteiten	139
Thuiskomen in de stroom	145
5 Negen tips voor meer lijfkracht	153
1 – Spanning is een helper	153
2 – Maak van angst een vriend	154
3 – Boosheid nodigt je uit om trouw te worden aan jezelf	156
4 – Creëer momenten om verdriet ruimte te geven	157
5 – Word je bewust van zogenaamde tegenstellingen	158
6 – Stel je nervus vagus gerust	160
7 – Stimuleer de bloedtoevoer naar het zenuwstelsel	161
8 – Maak van huidcontact een prettige gewoonte	163
9 – Leer je aandacht te verplaatsen	164
Dank	167
Je bent welkom	168
Verder lezen?	171
Over Huub ter Haar	175

ALS JE AANWEZIG BENT IN JE LIJF,
KUN JE ONTSPANNEN EN HELEN

HUUB TER HAAR



VOORWOORD

Er ontbreekt iets in deze tijd: verbondenheid met je lijf. *Lijfkracht* toont de noodzaak en voordelen van een goede band met je meest nabije vriend(in).

In feite is je lijf je thuis; de basis en het voertuig waarmee je leeft. Zonder dit voertuig is er geen leven, geen weten en geen toekomst. Het is daarom beter dat je de wijsheid van je lijf leidend maakt in het ervaren van de herstellende en creërende krachten die je tot je beschikking hebt, maar die je wellicht ergens bent kwijtgeraakt. Wanneer je goed verbonden bent in je lijf, ervaar je niet alleen meer vitaliteit en veerkracht, maar ook een betere relatie met (de weg in) dit leven en met anderen.

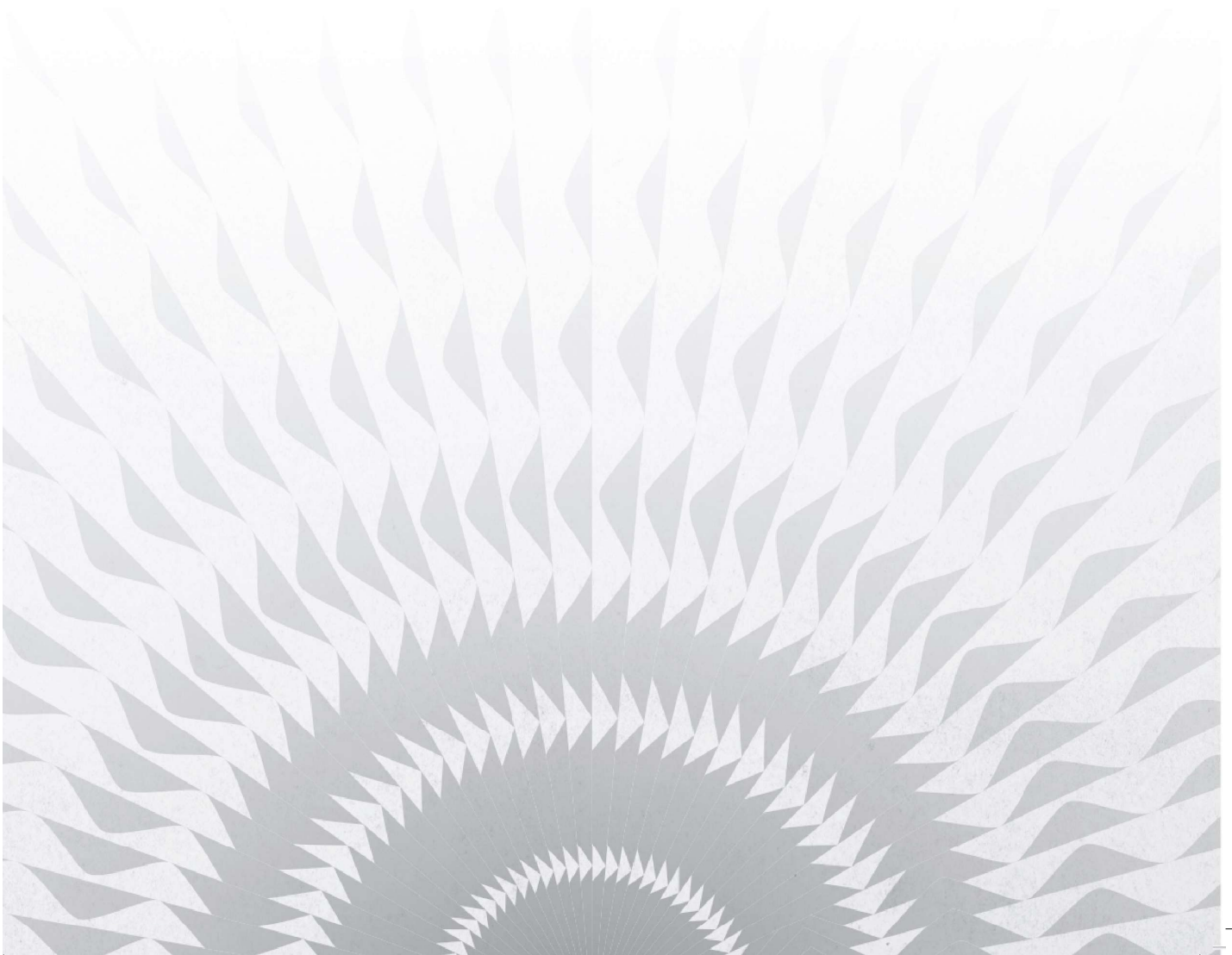
De moderne mens is vooral in zijn hoofd bezig. Ik weet er alles van. We zijn een hoofd op pootjes geworden. Het gevolg is dat het leven heel vaak moet gaan zoals we het bedacht hebben, hoewel het beter is als dat niet altijd zo is. Door deze instelling hebben we een bijzondere verhouding met ons lichaam gekregen. Het lichaam moet het doen zoals wij willen en moet er vooral mooi uitzien. Mocht je veel in je hoofd zitten, dan verlies je de slimme en natuurlijke samenwerking in en met je lijf. Dit leidt op den duur tot signalen en klachten die je een andere kant op willen helpen. Die tekenen worden echter niet altijd herkend, welkom geheten, of opgevolgd.

Elk mens leeft van verbinding; met zichzelf en met de natuur en de mensen om hem heen. Jij en ik, wij allemaal. Dat is fijn voor je behoefte aan veiligheid, hechting en trouw. Het gevolg is rust en herstel, in je lijf en je sociale omgeving. Ik hoop je met dit boek te laten zien hoe belangrijk het is om die verbinding (opnieuw) te ervaren. Ik bied je handvatten waarmee je die verbinding kunt bevorderen. Ga je mee op ontdekkings- tocht?

Nijmegen, juni 2022

ECHTE VERANDERING KUN JE
WEL BEDENKEN, MAAR VOLTREKT
ZICH IN JE LIJF.

HUUB TER HAAR



INLEIDING

Hoe zou het zijn, wanneer ontspanning je natuurlijke staat wordt? Hoe zou het zijn, als jouw balans en veerkracht toenemen? Hoe zou het zijn om te herstellen van onbegrepen chronische klachten? Hoe zou het zijn, wanneer je innerlijke kompas minder alle kanten uit slaat, maar je de weg wijst? Hoe zou het zijn om zonder angst een ander dichterbij te laten komen?

Er zijn veel redenen om op een nieuwe manier met je lijf en het leven om te willen gaan. ‘Nieuw’ is hier eigenlijk niet de juiste woordkeuze. Het is de oorspronkelijke manier waarop we in ons lijf aanwezig zijn. Als baby en peuter was je nog met je volle aandacht in je lijf. Jouw behoeften hielden niet op bij voeding en verzorging. Je kon alleen maar overleven als je ook veiligheid en hechting ervoer. Je lijf gaf dat perfect aan en je handelde ernaar; door je verdriet, angst of boosheid eruit te gooien! Je ging schreeuwen, huilen, lachen. En daar reageerden je ouders op.

Toen je ouder werd, leerde je als kleuter en kind andere manieren om aandacht te krijgen. Ongemerkt paste jij je aan, aan anderen en de omgeving. Je wist dat jij de ander nodig had om te kunnen overleven. Een kind heeft namelijk twee behoeften: hechting ervaren en eigenheid ontdekken. Wanneer er thuis spanningen zijn – bijvoorbeeld verbaal of huiselijk geweld – of

omdat je ouders je niet zien omdat ze te veel ‘bezet’ zijn door hun werk of wonden, ervaar je onveiligheid. De hechting wordt daardoor onzeker en raakt beschadigd.

Misschien zat jij in zo’n situatie. Dan ging je ongetwijfeld op zoek naar geborgenheid, door je aan te passen en vaker gewenst gedrag te tonen. Zo kreeg je veiligheid van je vader, moeder of verzorger. Je aandacht verschoof daarmee van je eigen ruimte – je lijf – naar de ander. Emoties als verdriet en angst, die voortkwamen uit jouw gemis aan hechting en veiligheid, werden weggestopt. Je meende dat die de gunst van een ander in de weg zouden kunnen staan.

Waar leidde dit toe? Je parkeerde de ontwikkeling van je authentieke deel en jouw groei ging scheef verlopen. De behoeften aan waardering en erkenning namen vervolgens verder toe. Je wist nog vaker subtiele overlevingsmechanismen in te zetten: zie mij, accepteer en waardeer mij! Door te willen helpen, te begrijpen, te controleren, te ondersteunen en zelfs te willen redden. Zo werd jouw aandacht nog verder weggetrokken uit je lijf.

Wellicht behoor jij tot de grote groep Nederlanders die zich al op vroege leeftijd heeft teruggetrokken uit zijn lijf; maak jij deel uit van een van de groepen die daardoor mogelijk een verstoorde relatie onderhoudt met het eigen lichaam. Heb je last van onbegrepen chronische klachten (425.000), ernstig overgewicht (1,5 miljoen), een eetstoornis (200.000), verslavingsgedrag (1,7 miljoen) of hyperventilatie (800.000)? Of heb je last van burn-outklachten (1,2 miljoen)? Of van chronische slapeloosheid (1,7 miljoen Nederlanders)? Laat ik de getallen maar niet bij elkaar optellen. Het lijkt dan dat heel Nederland uit balans is. Natuurlijk is dat niet zo, maar het zijn wel veel tekenen aan de wand. Ik zie daarin een gemene deler:

een gebrekkige verbinding met het lijf vervult een belangrijke rol in deze stoornissen die op een disbalans wijzen.

Een andere reden dat we ons in ons hoofd hebben teruggetrokken, heeft te maken met de samenleving en economie. In het eerste hoofdstuk zul je er meer over lezen. Een belangrijk kenmerk daarvan is de druk om te presteren en te controleren. Die is onder meer leidend in het onderwijs en op de werkvloer. Denk bijvoorbeeld aan de prestatienormen in het onderwijs, aan de kwaliteits- en verantwoordingssystemen in productie en dienstverlening. Je moet steeds vaker voldoen aan normen die je opgelegd krijgt. Waar ligt nog ruimte voor creativiteit, oorspronkelijkheid en passie voor je vak?

Onze aandacht gaat ook steeds vaker naar schermen. We zijn met onze aandacht minimaal (!) vier tot vijf uur per dag op beeldschermen gericht: mobiele telefoon, tablet, tv en computer. Zo pakt de gemiddelde persoon maar liefst 85 keer per etmaal zijn telefoon erbij. Het vermogen om stil te staan bij je innerlijke leven verliest het van de permanente afleiding. Er is minder ruimte om te lummelen, om zuiver met je aandacht in je lijf te zijn, en te kijken naar je innerlijke stem. Stilstaan, vertragen, zwijgen, observeren en vervelen zijn nodig om op adem te komen, om te zuiveren, herstellen, en frisse ideeën te kunnen ontvangen.

De mentale en fysieke gezondheid lijden onder de ‘aandachts-economie’. De verdienmodellen van Meta, Google en Microsoft proberen je te verleiden door jouw aandacht te trekken en zo lang mogelijk vast te houden. De rode bolletjes en pijltjes zijn een soort dopamine-pomp, die je bij voortduring een goed gevoel geven. Elke like is er één.

Nir Eyal schreef over de manier waarop je mensen verslaafd kunt maken aan social media. Hij stelt dat inspelen op negatieve emoties van het grootste belang is: ‘Gebruikers die een product ontdekken dat hun pijn verzacht, zullen na verloop van tijd sterke positieve associaties met het product ontwikkelen’. Hij haalt daarbij als voorbeeld Instagram aan. Het gevoel van leegte zet gebruikers ertoe aan de app te openen. Op de achtergrond houdt ook de vrees iets te missen ze bij de les. Of wat te denken van het frequent najagen van aandacht en bevestiging? De verslaving is compleet, want telkens word je beloond met een like.

Waar gaat jouw aandacht naartoe; waar ben je? In je hoofd? Bij Instagram? Op TikTok? Hoe verdeel jij je aandacht? Is jouw aandacht weleens gericht op je lichaam? En als je daar dan bent, wat doe je dan? Controleer jij je lichaam door heel veel te trainen? Ben je bezig om ‘de batterij’ weer op te laden? Kijk je als eerste naar je rimpels, wanneer je in de spiegel kijkt?

De reden dat je het contact met je lieve lijf verliest, ligt daarnaast in het verdringen van emoties. Wanneer je geleerd hebt om weg te gaan van gevoelens, omdat je bijvoorbeeld denkt dat ze te groot zijn (gedachte), leef jij jouw ‘waarheid’ dat je nooit meer toekomt aan de verwerking ervan (overtuiging). Het zijn precies deze mechanismen die je mag gaan zien en afleggen. Ze gaan (op den duur) ten koste van je gezonde deel.

Ikzelf ben een voorbeeld van de groeiende vervreemding van mijn lijf. Als jongste van tien kinderen ben ik opgegroeid op een kleine boerderij in het Twentse kerkdorp Reutum. Het leven was er om te overleven; we moesten zorgen voor voldoende voeding en inkomen. Het lichaam moest kunnen presteren, zodat je naar school kon fietsen, leren en werken.

Ongemak met het lijf was overal. Bij ons thuis was toen niemand ‘aanrakerig’. Ik kreeg een draai om mijn oren, als ik niet luisterde. Ruimte voor gevoelens was er nauwelijks. Als ik huilde, moest ik flink zijn of werd ik getroost met een snoepje. Kwam er onweer en voelde ik angst, dan knielde ik in de woonkeuken, samen met mijn broers. Op mijn blote knieën gingen we onder leiding van mijn moeder bidden tot moeder Maria. Om bespaard te blijven en om de angst te bezweren. De afdruk van de harde kokosmatten zijn nog steeds te zien in de huid van mijn knieën. Intimiteit en erotiek bestonden al helemaal niet; al was er wel een onderlinge warme band voelbaar.

Dit was extra lastig voor mij, omdat ik al vroeg wist dat ik ‘anders’ was. Ik heb lange tijd geprobeerd te ontkennen dat ik me aangetrokken voel tot jongens. Dit geheim kon ik met niemand delen. Dat gaf een onveilig gevoel. Ik sloot me af en dekte mijn geheim zo goed mogelijk toe. Langzaam trok ik me terug in mijn hoofd. ’s Avonds in mijn bed bad ik tot de Almachtige dat ik zou ‘genezen’. Er ontstond daardoor geen oplossing voor mijn verlangens. Ontkenning en schaamte waren het gevolg. Zo negeerde ik een groot deel van mezelf. Immers, ik wilde niet anders zijn. Ik voelde de angst dat ik er niet bij hoorde. Aan de andere kant droomde ik ervan om mezelf te zijn. Ik was verscheurd.

Daardoor ben ik me gaan wapenen met uitgekiende controle- en overlevingspatronen. In gesprekken nam ik steeds vaker de regie, zodat ik het gespreksonderwerp kon bepalen. Ik stelde de vragen, hield mensen en lastige thema’s op afstand. Het gevolg was dat ik voortdurend gespitst was op ‘gevaar’. Met een spiedende blik speurde ik mijn omgeving af, zoals een roodborstje dat ook elke paar seconden doet. Het beeld dat anderen van mij hadden, was belangrijker dan het beeld dat ik

van mezelf had. Ik manipuleerde mezelf en anderen. Dat haalde me nog meer weg uit mijn lijf. Het vermogen tot het tonen van een masker nam toe.

Mijn drang naar ontwikkeling is begonnen in mijn puberteit. Ik wilde weten wat zich in die grote buitenwereld afspeelde. Ik zocht onbewust wellicht een uitweg uit de beklemming. Het gevolg was dat ik me langzaam afkeerde van de voor mij vertrouwde sfeer in het dorp. Ik ging nog wel op dansles, om tijdens de bruiloft met de bruid te kunnen dansen, maar daar is het nooit van gekomen.

De eerste ingrijpende transformatie in mijn leven diende zich aan. Ik stapte na twintig jaar uit de ‘clan’ en verliet de afgelegen boerderij. Ik liet het geregelde en gemeenschapsgerichte leven achter me en ruilde die in voor een onzekere en individuele toekomst. Mijn nieuwsgierigheid en drang naar openheid wonnen het van de angst voor het vreemde. Ik verbrak abrupt de band met de vrienden die me vanaf de kleuterschool nabij waren. Op naar Nijmegen! Om te studeren: theologie.

In Nijmegen moest ik wennen aan de drukte en aan de roltrappen van de V&D. Veel stond de eerste jaren van mijn studietijd in het teken van bevrijding. Ik wilde me immers niet langer verbergen. Niemand anders bepaalde vanaf nu mijn leven dan ikzelf. Althans, dat dacht ik ... In de academische wereld ontwikkelde ik volop vaardigheden. Ik leerde in de wetenschappelijke opleiding abstraheren, analyseren en debatteren. Ervaring en gevoel werden (opnieuw) ondergeschikt gemaakt; ditmaal aan kennis, redeneren en verklaren. Ik kon met mijn hoofd verwoorden wat God en bevrijding zijn, maar kon ze niet echt doorleven. De aandacht verplaatste zich nóg meer van mijn lijf naar mijn hoofd.

De keuze voor autonomie en bevrijding bleek niet zo eenduidig als ik had gehoopt. Mijn coming-out heeft vele jaren geduurd en verliep met horten en stoten. Ik herinner me dat ik in het eerste studiejaar een van de eerste berichten las over een onbekende ‘homo-ziekte’ in de Verenigde Staten. Angstwekkend. Erotiek en seksualiteit werden beladen, en zelfs gevaarlijk. Mijn gevoel van onveiligheid werd hierdoor alleen maar sterker. Ik ontwikkelde een antenne voor gevaar. Alertheid en afstand werden mijn eerste natuur. Dat zag ik gaandeweg aan mijn lichaamstaal; mijn scherpe blik bleef gericht op onraad; met mijn kin en schouders naar voren gericht. De hang naar zelfstandigheid sloeg door naar het onbewust controleren van mijn leven.

Toen ik mijn eerste baan in de PR ging vervullen, kwamen mijn organiserende en controlerende kwaliteiten tot hun recht; ze werden gezien en geprezen. Ik was succesvol en kreeg snel een dubbele salarisverhoging en een aanstelling voor onbepaalde tijd aan de universiteit van Nijmegen. De toekomst lag voor mij open ... Maar de toekomst wees anders uit. Mijn verlangen naar vrijheid raakte bekneld door overmatige controlezucht en angsten. Al snel kreeg ik met enige regelmaat een naar gevoel in mijn pols. Na een paar weken voelde ik ook spanning in mijn linkerborst. Ik was voortdurend met de vraag bezig of ik een hartaanval zou krijgen. Ik ging mijn lichaam wantrouwen en controleren. Achter mijn bureau nam de paniek het soms over. In de maanden daarna werden de klachten alleen maar erger. Ik ging transpireren, voelde me benauwd, had het gevoel dat ik onscherp zag en soms meende ik dat ik onwel werd en dood zou gaan.

Tijdens een autorit van Friesland naar Nijmegen kreeg ik opnieuw een aanval. Op het laatste moment kon mijn vriend

de afslag Emmeloord kiezen, op weg naar het ziekenhuis. Even later lag ik op de Eerste Hulp. Op mijn borst zaten plakertjes waaraan draden verbonden waren. Er werd een hartfilmpje gemaakt, waaruit bleek dat met mijn hart niets aan de hand was. Wat was het dan wél? De cardioloog gaf mij een envelop mee, die ik aan mijn huisarts moest geven. Eenmaal thuis opende ik de brief. Ik zag een geprint cardiogram, met daaronder met de hand geschreven 'HV?' Waar zou die afkorting voor kunnen staan? De vervreemding was hiermee compleet. Ik had een lichaam waarvan ik niet wist hoe het functioneerde en wat het me duidelijk wilde maken. Ik leefde als nooit tevoren in mijn hoofd. Mijn lijf was ik gaan beschouwen als een vijand die 'mij' wilde ondermijnen.

Met de uitdraai ging ik naar de huisarts. Hij legde me uit dat de afkorting 'HV' staat voor hyperventilatie. Ik kende deze 'ziekte' niet. De arts luisterde naar mijn klachten. Ik vertelde hem dat ik vaak spanningen voelde in mijn linkerborst en dat ik bang was voor een hartaanval. Hij schreef een recept uit, en begeleidde me naar de deur met de toevoeging: 'Driemaal daags diep inwrijven'. Het recept bleek goed te zijn voor een tube Midalgan. Een warmtesmeermiddel bij spierpijn! Ik was ontzet, radeloos. Mijn vertrouwen in deze huisarts was met dit consult totaal verdwenen.

In de maanden daarna namen de klachten toe. Ik dronk dagelijks een halve tot hele fles wijn om te ontspannen. De spanningen op mijn werk werden zo groot dat ik drie weken ziek thuis zat. Dat leidde ertoe dat ik op zoek ging naar een andere (jongere) huisarts. Hij luisterde naar mijn ervaringen en concludeerde dat ik fysiek in goede gezondheid verkeerde, maar uit balans was. Hij adviseerde me dat ik meer aandacht aan mijn gevoel moest gaan besteden.

Ik zat gevangen in een constructie van mezelf. Ik leefde niet meer echt. Ik wantrouwde mijn hart en mijn longen. Inmiddels ging de hyperventilatie gepaard met fobische angsten. ‘Fobisch’ wil zeggen dat de angsten mij meer dan twee uur per dag bezighielden. Ik durfde niet meer te vliegen, vermeed drukke supermarkten, en beschouwde menigten als angst-aanjagend. Ik hield bruggen en verlaten bossen op afstand. Dit laatste was uit angst voor een hartaanval; medische hulp zou dan te ver verwijderd zijn. Vooraf aan een treinreis van Nijmegen naar Utrecht zocht ik uit waar er langs de route ziekenhuizen waren, zodat ik ze snel kon bereiken. De angst en spanning namen me zo in beslag dat ik oververmoeid werd. Spanningen kosten immers veel energie.

De ziekmelding vormde de ommekeer. Dit is het begin van de tweede ingrijpende transformatie: ik besloot mijn aandacht te verplaatsen van hoofd naar lijf. Ik zie dit als de start van een lange, boeiende ontdekkingsstocht, die tot op de dag van vandaag voortduurt. Die weg loopt onder meer langs een psycholoog, coaching, yoga, dagelijks bewegen of sporten, haptotherapie, ‘mindtuning’, meditatie, bosbaden, improvisatietoneel, tantra, rebalancing, intuïtieve massage en systemisch coachen.

Deze reis brengt mij – tot grote verrassing van mezelf en van sommige naasten – uiteindelijk tot het vak van lichaamsgericht therapeut. In een periode van ruim 25 (!) jaar heb ik mijn lichaam en mijn lijf teruggevonden. Gaandeweg ervaar ik dat mijn lijf me echt niet wil ondermijnen, maar dat het een vriend en een kompas is geworden. Hoe meer ik mijn lijf de ruimte geef, hoe meer ik me kan ontspannen en openen. Het is een reis geworden van een onbewust en comfortabel leven naar een bewust en oorspronkelijk leven.

En wat levert dit alles me op? Ik ben wendbaarder en beweeg beter mee met wat het leven me brengt. Mijn fysieke en mentale weerstand is verbeterd. De relaties die ik onderhoud met geliefden, vrienden, familie en collega's lopen soepeler en zijn warmer. Vriendschappen krijgen meer verdieping door nabij en soms ook fysiek contact. Ik maak vaker keuzes vanuit intuïtie en ervaar met enige regelmaat flow. Zo ontwikkel ik ook mijn spirituele kant beter. Inmiddels weet ik wat bevrijding is. Ik ervaar soms een glimp van het goddelijke. Mijn lieve lijf brengt mij rust, balans en nieuwe inspiratie in mijn leven en werk. Dank je wel.

Nu je al zo ver bent gekomen met lezen, vermoed ik dat ook jij interesse hebt in het versterken van je 'lichaamsbewustzijn'. Wellicht begeef jij je al langer op deze weg en sta je open voor nieuwe inzichten en keuzes. Ik hoop dat ik met dit boek een gids bied voor innerlijke vrijheid en flow.

Ik realiseer me dat ik zeker niet de enige ben, die vastloopt in onze cognitieve en prestatiegerichte samenleving. We hebben meer belichaming nodig om de relatie met je diepste zelf, de natuur en mensen om je heen, echt te kunnen beleven. Dan pas kan de liefde stromen. Daarom wil ik graag mijn inzichten delen. Inzichten die gevoed zijn door niet alleen mijn proces, maar ook door de opleidingen, literatuur en de vele sessies in mijn praktijk voor lichaamsgerichte therapie.

Ik hoop dat dit boek je ondersteunt en dat ook jij de sleutel ontdekt tot herstel, vitaliteit en verbindend leven. Ik wens je veel lijfkracht toe!