

Zelfonderzoek

Auteur: Arlette Neuteboom

© Praktijk voor Lichaamswerk & Bewustzijn, September 2009

Het lichaam zorgt voor zichzelf. Vaak geloven we dit niet (helemaal) en menen we dat we onszelf moeten veranderen. De realisatie dat het lichaam – en ik noem het bewust niet 'je' lichaam – voor zichzelf zorgt en dat er geen 'jij' is die hier iets aan kan doen, zorgt voor de ervaring van vrijheid, het gewaarzijn van vrije ruimte (essentie).

Het lichaam zorgt zelfs goed voor zichzelf. Het geeft aan wat je wel en niet lekker vindt, en geeft signalen af wanneer het bijvoorbeeld moe is of pijn heeft. Als je je niet lekker voelt, is dit dus juist een gezond teken. Wanneer de signalen van het lijf worden gevolgd, krijgt het lichaam wat het nodig heeft en wordt het lichaam gezond en gelukkig.

In een leven zijn er echter gebeurtenissen en opvoeders, waartegen je lijf zich heeft beschermd. Het lijf 'koos' om een ervaring niet te voelen of een verlangen te ontkennen. Dit was niet eens een bewuste keuze, het was een overlevingsstrategie. Hierdoor werd de pijn of de emotie in het lichaam opgeslagen in plaats van geuit. Hier kan het 'geduldig' blijven zitten tot het wel wordt gehoord, al is het levenslang.

Het gaat er dus om de ervaring totaal te voelen, je lichaam doet de rest.

Basishouding van zelfonderzoek oefening

Zelfonderzoek, de naam geeft het al aan: je onderzoekt je zelf. Het wordt ook wel aangeduid met focussen, of luisteren naar je lijf.

Deze techniek kun je thuis in je eentje doen. In de cursus doen we deze oefening telkens in tweetallen. Met zijn tweeën is het veld van aandacht en energie hierdoor groter.

- er is een onderzoeker, en
- een begeleider.

De begeleider heeft vooral een ondersteunende rol. Respectvol en liefdevol aanwezig te zijn en met aandacht te luisteren geeft een kwaliteit die de onderzoeker kan ondersteunen. De begeleider kan ook door het stellen van vragen de onderzoeker helpen.

De onderzoeker onderzoekt zichzelf. Er zijn verschillende vormen van onderzoek. Je kunt bijvoorbeeld een thema verkennen, bijvoorbeeld relaties met mannen, of geld, of kracht enzovoorts; een bepaald probleem heeft je aandacht; of je kunt het huidig moment, in het nu, onderzoeken.

Er zijn ook verschillende onderzoeksgebieden. Je kunt onderscheid maken in:

fysieke ervaringen, zintuiglijke ervaringen, gevoelens, emoties, beelden, gedachten, of ervaring van essentie (vrije ruimte). De een is meer bekend met zijn emoties, de ander meer met fysieke ervaringen. Merk op hoe dit voor jou is en, indien mogelijk, betrek andere gebieden er eens bij.

Het is voor de meeste van ons goed om te beginnen bij de fysieke ervaring. Als er veel gedachten zijn, ga dan telkens terug naar de fysieke ervaring.

Het proces

Het proces van zelfonderzoek beschrijft een aantal stappen:

Je kan een vraag of een thema onderzoeken, zoals bijvoorbeeld een irritatie op het werk, of het thema kracht en energie, maar je kan ook blanco het huidige moment onderzoeken.

0. Neem tijd voor jezelf, ontspan, kom aan in het hier en nu. Kijk of je zonder te forceren een heel klein beetje meer kan ontspannen. Neem hier even tijd voor.
1. Wat voel je? Waar voel je dat? Verken het gevoel, voel het gevoel.
2. Geef woorden aan de ervaring. Laat woorden opkomen; als het het juiste woord is dan voel je dat doordat het gevoel wordt verdiept, het wordt bevestigd.
3. Informatie komt op, misschien beelden, misschien woorden, laat maar komen, maar blijf ondertussen ook bij het gevoel. Als het gevoel een stem zou hebben, wat zou het dan zeggen?
Als het lichaam wil bewegen laat het dan bewegen, maar blijf ook bij het gevoel.
4. Voel het gevoel, laat het waar zijn. Als het helemaal gevoeld is, transformeert het vanzelf. Wat ligt eronder?

De eerste vier vragen herhalen.

5. Wanneer je onder, onder, onder het gevoel, de vrije ruimte ervaart, is een vraag: hoe kijk je nu tegen je thema, je probleem, het nu aan?

Voelen is veel langzamer dan denken. Komt dus meteen een (ant)woord op, kijk dan bij jezelf op dat klopt, of dat helemaal wáár is.

Soms kun je maar 1 of 2 lagen verkennen. Dat is helemaal goed.

Soms wil je een gebied echt niet betreden. Respecteer dit dan, en laat het een bewuste keuze zijn.

Soms kom je de interne criticus tegen. Deze manifesteert zich vaak als een stem, een stem van buitenaf, van een boze ouder. Dit is niet je innerlijke stem, besteed er niet veel aandacht aan, maar ga vooral naar je gevoel.

Gebruik je adem om te voelen en dieper te voelen. Soms kan een beetje beweging en expressie ook helpen. Zet jezelf niet vast.

Gebruik de woorden die voor jou kloppen, de ander hoeft het niet te begrijpen.

Gevoelens zijn als golven, ze komen en ze gaan.

Houd ruimte rond je ervaring, kijk naar het totale gevoel. Verzand niet in beschrijvingen als: toen deed hij dat en ik zei, en hij zei... Hoe voelt het in je lijf wanneer je de hele situatie beschouwt.