



Artikel

De geschiedenis van het lichaam.

een bron van ruimte voor de geest

Mark de Jonge

“We karakteriseren de menselijke nabijheidswerelden al 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, p10)

Inleiding.

In dit artikel brengt Mark de Jonge het creatieve wordingsproces in beeld van de ruimten waarin het lichaam leeft, de ruimten die het lichaam vormt als bron voor ruimten in de geest. De filosoof Peter Sloterdijk (2009), vraagt zich af waar de mensen leven. *“Om deze vraag te beantwoorden ontwikkelde hij zijn theorie van de sferen: de mens is voor alles een ‘sferenbouwer’, want hij moet vorm geven aan de onmetelijkheid van de wereld, en tegelijkertijd die wereld in het klein nabootsen.”* Deze nagebootste en begrensde ruimten in lichaam en geest, vaak vol met verhalen, noemt hij ‘kamers van de geest’; een concept dat hij heeft geïntroduceerd in zijn boek *De Psychodramaturg. H.E.L.D in ‘denken met gevoel’* (2012).

Een bijzondere rol in de architectuur van deze kamers is weggelegd voor de achtergrondemoties. Volgens de neuroloog Antonio Damasio (2001, 2010) spelen de achtergrondemoties, naast primaire en sociale emoties, een sterk constituerende rol in de ontwikkeling van ons ‘zelf’. Ze ontstaan uit het samenspel van lichaam en geest tijdens interacties met onze omgeving. Uit deze interacties ontstaan dan weer onze innerlijke verhalen en de sferen die ‘kamers van de geest’ vormgeven. De betekenis van lichamelijke actie en lichaamsbeleving voor de ontwikkeling van ‘kamers van de geest’ brengt Mark in beeld aan de hand van verhaaltjes uit “Winterlogboek” van de 64-jarige schrijver Paul Auster (2012). Hij vertelt de geschiedenis van zijn lichaam. *“Een schitterende bespiegeling over ouder worden, maar meer nog over het leven, over zijn leven in het lichaam van een man, de schrijver, de echtgenoot, het kind, de adolescente minnaar, de middelbare man, de dichter en de vertaler die Paul Auster is.”*

Het lichaam, een bron van ruimte voor de geest.

Maar eerst ga ik (Mark de Jonge) terug naar de oorsprong van mijn eigen zoektocht. Het was een mooie zomeravond, 37 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, of nog beter gezegd; gaf richting aan 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? Door zo met mijn ogen dicht te zitten, mijn aandacht naar ‘binnen’ te richten en mijzelf bewust te zijn van mijn ademhaling besepte ik dat ‘beleven’ is opgebouwd uit denken zowel als 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 van onze relatie, is meegereisd in mijn leven. Een warme herinnering, waar ik 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. Het lichaam is ons allereerste onderzoeksinstrument waarmee we de werkelijkheid van ons dagelijks bestaan steeds weer opnieuw verkennen. *“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) Lichaamsbeleving werd, evenals emotionele beleving, een belangrijk onderdeel van mijn voelen en denken. Ik besepte dat we met en in het lichaam voortdurend de werkelijkheid onderzoeken door te tasten, kijken, luisteren, proeven, voelen en balansen. Paul Auster beschrijft de geschiedenis van zijn lichaam op zeer zintuiglijke wijze. *“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)

Het zouden mijn herinneringen kunnen zijn. Alsof ik het werkelijk zelf heb meegemaakt. Wat waarschijnlijk ook zo is. Hij beschrijft in zijn boek prachtig hoe we als kinderen de wereld van mogelijkheden van ons lichaam in gezamenlijk spel ontdekken. De eerste vorm van denken en voelen is handelend de wereld ervaren, als 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 gespitt dat jullie met nietsontziende woestheid op elkaar aanvlogen, kleine lijfjes die tegen andere kleine lijfjes 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. “

Wat een geborgenheid! De onbezorgdheid en de ontdekkingstocht van het spel van kinderen. Het enthousiasme, het plezier, de ontspanning en inspanning, maar ook de ontmoediging of vermoeidheid nestelen zich volgens de neuroloog Antonio Damasio door het zich steeds weer herhalende kinderspel dieper en dieper in ons gestel als achtergrondemoties; in onze skeletspieren, onze ingewanden en onze motoriek. Door eraan terug te denken worden deze achtergrondemoties en de bijbehorende verhalen moeiteloos opgeroepen.

“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. De daarop volgende achtergrond gevoelens staan maar een kleine trede hoger dan primodiale gevoelens.

Achtergrondemoties zijn nauw verwant aan stemmingen, maar verschillen daarvan vanwege hun afgebakende tijdsprofiel en de scherpe identificatie van de stimulus”. (Damasio 2010: 150) Dit is waardoor Paul Auster zijn 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 zijswijzen van de H.E.L.D¹ zeer bewust is. 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 hoofdomlopend van de mogelijkheden, en dan de 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 genoeg dan het slaan van de bal, eerst zorgvuldig je stand 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. “

¹ De H.E.L.D is het samenspel van ‘denken met gevoel’ van de vier zijswijzen: Handelen, Emotionele beleving, Lichaamsbeleving en Denkbeelden. Vier zijswijzen waarmee we ons, in ons zelf en onze omgeving interactief oriënteren

Ik zou eraan toe willen voegen: het mooiste wat je lichaam aan je geest kan geven. Paul Auster beschrijft het samenspel van denken en voelen in actie. Een complexe spel - dat sport heet - van zinvolle handelingen en denkbeelden waartoe je geest je lichaam, en je lichaam je geest in staat stelt. Het heeft een wonderbaarlijke schoonheid. Lichaam en geest vormen elkaar tijdens actie. 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. Handelen, emotionele beleving, lichaamsbeleving en denkbeelden vormen door het samengaan van denken en voelen (de H.E.L.D) tijdens het honkbalspel flitsende composities. De honkballer is het in leven van Paul Auster een prachtige 'kamer van de geest' geworden. Als ik dit lees heb ik gevoel alsof ik zelf op het honkbalveld sta. Terwijl ik nooit aan honkbal heb gedaan. We gaan gemakkelijk tijdens het luisteren naar verhalen gemakkelijk op bezoek bij tot leven gekomen 'kamers van de geest' van anderen doordat de achtergrondemoties zo herkenbaar zijn. *"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 van onze eigen 'kamers van de geest'. Heerlijk om in op te gaan. Tenminste wanneer het prettige 'kamers van de geest' zijn.

De 'kamers van de geest' ontstaan door het samengaan van onze interacties en de bijbehorende lichaams- en emotionele beleving in specifieke 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 energiekheid, welbehagen of onbehagen, voorpret of tegenzin"* (Damasio, 2002,p61) Zo bezorgen de verschillende kamers waarin we kunnen verblijven ons een prettig zelfgevoel. 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 2002: 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'. We hebben verschillende - zelfs een groot aantal - positieve en negatieve² 'kamers van de geest' met soms heel diverse achtergrondemoties. De achtergrondemoties vormen samen met de lichaamsbeleving een diversiteit aan zelfgevoelens. Deze zelfgevoelens vormen belangrijke fundamenten van onze identiteit.

² In het artikel 'Werken met de kamers van de geest' beschrijf ik hoe er gewerkt kan worden met een negatieve kamer van de geest.

Tenslotte.

In Creattitude en in Psychodrama werken we als vorm van coaching en psychotherapie met deze positieve ‘kamers van de geest’ als bouwstenen voor persoonsontwikkeling³. Met de interactieve en actiegerichte werkwijze van psychodrama kan direct met de achtergrond- emoties in de ‘kamers van de geest’ gewerkt worden. Een honkbalwedstrijd kan nagespeeld worden als een zeer levendige herinnering. In het artikel 'Kwetsbaarheid en veerkracht van het brein' ga ik dieper in op negatieve ‘kamers van de geest’ en hoe daarmee in individuele begeleiding en psychodrama gewerkt kan worden bij depressies en trauma's. En welke ondersteunende rol het werken met positieve ‘kamers van de geest’ kan hebben bij een posttraumatische stressstoornis.

Literatuur

Auster, P (2012) *Winterlogboek*. De Arbeiderspers. Amsterdam-Utrecht-Antwerpen

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

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

Jonge, M (2012) *De Psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel*. Academie voor psychodrama en groepsprocessen. Arnhem

Sloterdijk, P (2004) *Sferen*. Schuim. Boom. Amsterdam

³ In mijn boek: *De Psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel* beschrijf ik verschillende casussen waar ik werk met positieve ‘kamers van de geest’.