



## Artikel Het lichaam vertelt

*Een integratieve cognitieve benadering*

Mark de Jonge

### Inleiding

*Ons brein is een actie orgaan! Vanaf de baarmoeder en levenslang ontwikkelt ons brein cognitieve patronen en schema's door en voor interacties. En ons brein integreert deze cognitieve patronen als een kunstenaar tot een zeer creatief en spontaan geheel!*

In dit artikel beschrijf ik hoe we door Handelen / spreken, Emotionele beleving, Lichaamsbeleving en Denkbeelden/taal op spontane wijze interactiepatronen ontwikkelen. Ik illustreer aan de hand van concrete voorbeelden hoe deze patronen zijn opgebouwd. Ik ga dieper in op de centrale betekenis van emoties voor de ontwikkeling en vormgeving van deze patronen. Emoties vormen de basis van betekenisgeving en zijn sturend in ons denken en handelen. Emoties, handelen en denken zijn tijdens interacties nauw met elkaar verweven en worden als zodanig door ons brein opgeslagen als integratieve cognities<sup>1</sup>. Deze cognities liggen steeds klaar voor nieuwe interacties. Als tijdens een dans zijn onze interacties gebaseerd op bestaande psychische en sociale structuren die door spontaniteit tot leven kunnen komen, zich kunnen vernieuwen en zich ook in nieuwe situaties kunnen manifesteren. Cognitieve zelfsturing en spontaniteit kunnen daarbij hand in hand gaan!

Ons brein biedt een prachtig instrumentarium voor zowel individuele begeleiding als in psychodrama. Lichaamsbeleving en lichaamstaal – waarmee het lichaam vertelt - kunnen daarbij voor de begeleider van grote waarde zijn als interventiemiddel om de cliënt bewust te laten worden van de dieperliggende betekenis van het verhaal wat wordt verteld.

*Een jonge man vertelt tijdens een gesprek afstandelijk dat zijn vrouw bij hem is weggegaan. Hij voelt er niets bij en gaat er vanuit, zo zegt hij enigszins arrogant, dat ze wel tot bezinning zal komen. In een rap tempo vertelt hij wat er allemaal aan vooraf gegaan is. Dan zit hij stil op zijn stoel. Zijn schouders hangen naar beneden. Hij staart voor zich uit. Ik vraag hem of hij zijn aandacht wil richten op hoe hij zit. Of hij ook kan voelen hoe hij zit en dit kan verwoorden. Na enige tijd stilte zegt hij: "Ik voel me lamgeslagen." Het proces van betekenisgeving gaat nog verder als hij vervolgens zegt: "Het is onontkoombaar, mijn vrouw is voorgoed bij me weggegaan." Op dit moment ziet hij zijn situatie onder ogen, hij ervaart het als een onontkoombare werkelijkheid. Na opnieuw een lange stilte verstrakken de spieren in zijn gezicht, hij trekt zijn armen tegen zijn lichaam. Als ik tegen hem zeg: "Voel je gezicht*

---

<sup>1</sup> In hoofdstuk 3 van mijn boek: *De psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel* beschrijf ik het proces van betekenisgeving en de daaruit volgende cognitieve ontwikkeling bij kinderen.

*en je armen”, begint hij te huilen en zegt: “Ik kan het niet accepteren. Ik wil haar niet laten gaan, ik kan haar niet loslaten.*

Een pijnlijk maar betekenisvol moment waar denken, lichaamshouding, emotioneel zijn en spreken spontaan samen één geheel kunnen vormen. Een simpele vraag, na een moment van stilte, helpt bij de bewustwording. In dit verhaal ligt de betekenis besloten in de lichaamshouding. Doordat hij deze lichaamshouding gaat beleven, maakt hij contact met de emoties die daarin besloten liggen en de gedachten die daarmee verbonden zijn. De lichaamstaal laat vaak de betekenis al zien voordat de verteller zich dat bewust is.

Een mens heeft vier zijswijzen, die een verteller meer of minder bewust kan beleven: namelijk zijn **H**andelen/ spreken, zijn **E**motionele beleving, zijn **L**ichaams-beleving en/of zijn **D**enken. Deze vier zijswijzen vormen samen de H.E.L.D. Deze kunnen in het bewustwordingsproces tijdens het vertellen een geheel vormen. Dit is vaak op de momenten van een nieuw inzicht, een andere beleving, een antwoord of een oplossing op een dilemma. De verteller is zich echter in eerste instantie meestal maar van één of twee zijswijzen bewust. Er is soms slechts een klein duwtje van de begeleider nodig, door een vraag of een opmerking – zoals in de bovenstaande casus - om het bewustzijn van de H.E.L.D te stimuleren, zodat het verhaal zich verder kan onvouwen en de betekenis zich verder kan uitbreiden.

### **De lichaamstaal van de H.E.L.D**

Het lichaam wordt wel het theater van de emoties genoemd. In het lichaam treden emoties op. Emoties brengen ons in beweging en beeldhouwen ons lichaam. Tegelijkertijd kunnen we onze motoriek gebruiken om emoties in banen te leiden. Volgens Ekman, die 30 jaar onderzoek gedaan heeft naar de universaliteit van emoties, kunnen we emoties nooit helemaal verbergen. Veel expressie van emotie vindt plaats in het gezicht. De beweeglijkheid van onze gezichtsspieren is enorm. Combinaties van bewegingen van specifieke gezichtsspieren vormen actie-eenheden die emoties uitdrukken. Ekman ontdekte 43 actie-eenheden in het gezicht. Wij zijn in staat tot 10.000 mogelijke gezichtsuitdrukkingen, waarvan er 3000 een emotionele betekenis hebben. Dit verklaart de grote variëteit aan emoties die we kunnen ervaren en waarnemen in onszelf en bij elkaar. Er is altijd wel een minuscule spierbeweging waaraan een emotie ten grondslag ligt die onze gedachten verraadt. Gedachten die betekenis voor ons hebben, zijn altijd verbonden met die betekenisgeving in de vorm van emoties (wat feitelijk lichaamsveranderingen zijn die je in jezelf kunt ervaren en ook kunt waarnemen bij anderen) en bijbehorende motoriek. Dit zijn de zichtbare aspecten van onze geest. Het samengaan van gedachten, emoties en motoriek vormt op specifieke wijze integratieve patronen die ten grondslag liggen aan lichaamstaal. Door het trainen van lichaamsgevoel kun je bewuster worden van deze integratieve patronen. Lichaamstaal laat dus deze integratie zien. Deze komt zodanig in het lichaam tot uiting dat ik soms het idee heb dat ik de gedachten al kan horen of voelen aankomen voordat ze worden uitgesproken. Is het werkelijk mogelijk gedachten bij anderen te kunnen horen, zien en te voelen?

Misschien is het volgende voorbeeld herkenbaar. Je praat met een vriend. Hij beweegt zijn hoofd heen en weer, en je ziet hem denken 'ik ben het er niet mee eens'. Of de beweging drukt vooral verbazing uit en je hoort hem denken 'hoe is dit mogelijk?' Het kan ook een vastbesloten schudden van zijn hoofd zijn waarbij je de gedachte bijna tastbaar in jezelf voelt opkomen 'het gebeurt niet'. Op deze wijze kunnen we gedachten van anderen horen, zien en/of



voelen. Vaak wordt je bevestigd als de ander deze gedachte daadwerkelijk uitspreekt. Gedachten zijn op het moment wanneer ze tot leven komen - door het bewustwordingsproces - zichtbaar waarneembaar. Sterker nog, ze maken deel uit van de emotionele motoriek en lichaamsexpressie. Dit sluit aan bij een uitspraak van de bekende bewustzijnspsycholoog William James<sup>2</sup> (1842 - 1910): "*De gedachte is de denker*". Het op deze manier waarnemen van gedachten is niet een afstandelijke rationele observatie, maar het gebeurt spontaan. We ervaren het zintuiglijk in onszelf. Emoties, lichaamsexpressie en motoriek drukken gedachten uit. Brengen de gedachten tot leven. Ze vormen samen de patronen van de lichaamstaal waardoor je gedachten kunt lezen. Ik noem dit integratieve patronen: ze integreren handelen, emotie, lichaamsbeleving en denken. Verbazing is een voorbeeld van een integratief patroon. Verbazing komt dus voort uit de samenhang tussen emotie, lichaam en denken. Hierbij is het geheel meer als de som der delen.

De integratieve patronen vertellen iets over hoe we ons in de verschillende situaties van ons leven gedragen, welke emoties we daarbij ervaren en wat we erbij denken. Integratieve patronen worden dan ook voelbaar en zichtbaar, zowel voor ons zelf als bij de anderen, door de beweging, het stemgebruik, gezichtsuitdrukking, de lichaamshouding en de taal. Het zijn ook patronen die herhaaldelijk optreden. Vraag maar eens aan je partner hoe jij 's morgens opstaat, hoe jij thuiskomt na jouw werk, hoe jij bij een tegenslag reageert, hoe jij vertelt als je iets leuks hebt meegemaakt of hoe jij genegenheid toont. We uiten en gedragen ons in herkenbare patronen. Deze betekenisgeving komt tot uiting in het lichaam en het denken. Door emoties kunnen we ervaren wat de indrukken die we opdoen, gebeurtenissen van alledag, voor kunnen ons betekenen. We worden soms blij, dan weer verdrietig, zijn op een ander moment verbaasd, onverwachts stil, enorm verwonderd of nieuwsgierig... Een rijk en veelkleurig schilderspalet van diverse emoties waarmee we uitdrukking aan onszelf kunnen geven.

### **De betekenis van emoties in de H.E.L.D**

Vaak herkennen we de emoties - die als een integratief patroon in een lichaam tot uitdrukking komen - op dezelfde wijze: de tedere handbeweging van de dirigent, de sierlijke lichaamsdraai en het overtuigende schot van de voetballer op het doel, het boze stemgeluid en de geërgerde blik van de leraar die een klas tot stilte maant, de verdrietige blik bij een afscheid, het vrolijke spel van kinderen.

Om meer inzicht te geven hoe integratieve patronen vanuit emoties ontstaan en interactief met de omgeving zijn, onderscheid ik drie interactieve functies bij emoties:

- 1) Emoties als vorm van beleven.
- 2) Emoties primair gericht op overleving.
- 3) Emoties als signalen, intentioneel gericht op anderen.

#### *1) Emoties als vorm van beleven.*

Emoties geven betekenis aan hoe we iets beleven, wat iets of iemand voor ons betekent, welke waarde een gebeurtenis heeft. Emoties vinden plaats in relatie tot gebeurtenissen (je bent blij als je een prijs gewonnen hebt), in relatie tot objecten (je geniet van de schoonheid van een schilderij van Rembrandt) en in relatie tot mensen (door emoties kunnen we geven om, en hechten aan familie en vrienden).

---

<sup>2</sup> William James James, W.(2003) *Vormen van religieuze ervaringen. Een onderzoek naar het wezen van de mens*. Uitgeverij Abraxas Amsterdam.(Oorspronkelijk uitgegeven 1907)

*2) Emoties kunnen primair zijn gericht op overleven.*

Emoties zijn noodzakelijk om te kunnen vechten voor wat we nodig hebben en te overleven bij situaties waarin we bedreigd worden (bijvoorbeeld uit angst op de vlucht slaan of boos beginnen te vechten). Deze emoties zijn vaak sneller dan ons denken. Als er onverwachts een vrachtauto op je afkomt, spring je geschrokken aan de kant, voordat je tijd hebt na te denken over wat er gebeurt. Het gebeurt in een reflex die ervoor zorgt dat we overleven. Overleven is een belangrijke motivatie waaruit ook allerlei ambities kunnen voortkomen zoals status in een groep willen veroveren, carrière te maken of de hoogste berg te beklimmen.

*3) Emoties hebben een signaalfunctie in communicatie naar anderen.*

Emoties zijn ook altijd in meer of mindere mate expressief. Dat wil zeggen; ze zijn zichtbaar in het lichaam. Je kunt ze herkennen aan de toon, het volume en het ritme van de stem, gezichtsexpressie, de motoriek, de hele lichaamshouding. Emoties kunnen als uitdrukking van een beleving dan ook een signaalfunctie naar de ander hebben. Je laat zien, horen of voelen wat iets of iemand voor je betekent, wat je behoefte is of wat je grenzen zijn.

Emoties zijn voortdurend verbonden met motoriek en denken (denkbeelden en taal). Deze verbondenheid wordt ook als zodanig opgeslagen in integratieve interactiepatronen. Het integratieve patroon 'genegenheid' kunnen we tonen door een arm om de schouder van een vriend, een warme blik en hartelijke woorden. Degene voor wie de genegenheid bestemd is, voelt de wijze van aanraken, ziet het vriendelijke gezicht en hoort de aardige woorden die worden gesproken. Hoe vaker we genegenheid kunnen tonen, en genegenheid van dierbare anderen ervaren, hoe kleurrijker en betekenisvoller wij dit integratieve patroon ontwikkelen. Deze integratieve patronen slaan we op in onze hersenen als cognities.

### **Werken met interactiepatronen van de H.E.L.D in psychodrama**

Psychodrama is ontwikkeld door de Weense psychiater J.J. Moreno (1889-1974). Daar waar Freud mensen liggend op de bank associërend, hun innerlijke ruimte liet verkennen, en ik mensen tijdens contactgerichte gesprekken hun verhaal laat vertellen, nodigde Moreno mensen uit hun innerlijke ervaringen, hun verhalen, spontaan op het toneel vorm te geven. Het toneel is de vrije ruimte voor de geest om zich uit te drukken en tot spontaan handelen te inspireren. De begeleider wordt hier 'director' genoemd, en de cliënt, de hoofdrolspeler van het verhaal, zoals ook in het oude Griekse theater: de 'protagonist'. Kenmerkend voor psychodrama is namelijk dat je alles wat je in jezelf wilt onderzoeken, kunt 'neerzetten en uitspelen' in de groepsruimte met behulp van groepsleden. De innerlijke belevingen van de hoofdrolspeler komen letterlijk op het toneel te staan. De verhalen van de hoofdrolspeler worden zeer tastbaar en levendig. Je kunt zeggen dat de persoonlijke verhalen, concreet ruimtelijk en inhoudelijk, zichtbaar worden door de spelers die een rol vertolken in het verhaal, in het psychodrama.

De mogelijkheden om in psychodrama met de interactie patronen van de H.E.L.D te werken zijn daarom talrijk. Het volgende psychodrama laat zien hoe bij de protagonist door cognitieve zelfsturing – ondersteund door interventies van de director gericht op handelen en lichaamsbeleving - de emotionele betekenisgeving en het verwoorden daarvan op gang komen. Door dit proces van betekenisgeving vinden spontane positieve veranderingen plaats in het zelfgevoel van de protagonist.



*De protagonist vertelt dat hij steeds zijn schouders optrekt, zelfs als hij slaapt, en dat zijn spieren strak staan en steeds pijnlijker worden. “Ik laat ze iedere keer weer los, maar dat helpt niet, want evenzo goed trek ik ze weer op, vaak zonder dat ik het door heb.” Ik begin met de cognitieve zelfsturing naar zijn handelen en stel hem voor heel bewust zijn schouders op te trekken en heel bewust deze beweging en de spieren te gaan voelen. Ik stimuleer vervolgens zijn zelfreflectie met een volgende opdracht: “Kruip in je schouders, en verwoordt wat je ervaart.” Na enige tijd zegt hij: “Ik voel dat ik op mijn hoede ben, ik moet alert blijven, je weet nooit wat er kan gebeuren. Ik ben bang dat het misgaat.” Ik vraag hem iemand uit de groep te kiezen om deze integratieve rol uit te beelden. Hij zet de persoon dicht achter zich neer. Ik laat hem wisselen van rol en stimuleer hem deze rol verder uit te drukken en te ervaren door opnieuw de spieren op te trekken en de gedachten uit te spreken, waarmee het gevoel angst steeds sterker en zichtbaarder wordt. Er zijn in feite twee emoties: het alert zijn, alles in de gaten houden, en de angst waardoor dit wordt veroorzaakt. Ik vraag hem ook iemand voor zijn angst uit te kiezen. Deze zet hij voor zich neer en kijkt hem aan. Op dit moment staat achter hem het alert zijn, en voor hem kijkt hij de angst aan. Hij ziet letterlijk zijn angst onder ogen. Ik vraag hem of er in de huidige situatie iets is om bang voor te zijn. “Nee ik voel me nu in deze groep wel veilig. Er zijn eigenlijk best vaak situaties waar ik me veilig voel, en waar ik dan toch mijn schouders optrek. “Kies iemand uit die je ‘veilig voelen’ mag zijn. Die zet hij vervolgens naast zich. Ik laat hem uitgebreid in deze rol stappen en zich ‘veilig voelen’. Hij maakt hierbij contact met zijn herinnering van ‘veilig voelen’: Ik vraag hem dit gevoel ook in zijn schouders toe te laten en vervolgens weer van rol te wisselen met de hulpego die ‘veilig voelen’ vorm geeft. Het zelfgevoel wordt vanuit alle vier zijswijzen van de H.E.L.D verder ontwikkeld door op deze wijze met van rol wisselen te werken. Hij ontwikkelt ‘zich veilig voelen’ ook in zijn schouders, waardoor zijn schouders meer ontspannen worden. Door het herhaalde van rol te wisselen wordt deze integratieve rol met behulp van de H.E.L.D gementaliseerd, dat wil zeggen bewust mentaal opgeslagen. Vervolgens gaan we op zoek naar de context waar deze integratieve rol van ‘angst’ is ontstaan.*

*Ik vraag hem opnieuw naar zijn angst te kijken en te vertellen waar en wanneer hij deze angst ervaren heeft. Er ontvouwt zich een verhaal, dat als het ware besloten lag in de spieren van zijn schouders, over een onvoorspelbare vader, die heel driftig kon worden en dat hij als 14-jarige dan zijn moeder moest beschermen. Dit heeft vele jaren geduurd. Hij was daardoor altijd alert, en beseft nu pas hoe bang hij tegelijkertijd was. Ik vraag hem drie groepsleden uit te kiezen voor zijn vader, zijn moeder en zichzelf als 14-jarige jongen, een ruimte in te richten waar dit zich heeft afgespeeld, en het verhaal met de drie hulp-ego's als een beeld in deze ruimte neer te zetten.*

Hij hoeft niet volledig in dit verhaal te stappen en kan met een zekere distantie - door cognitieve zelfsturing en zelfreflectie - beleven wat daar gebeurde. Hij is tegelijkertijd auteur, acteur en ook de regisseur in dit verhaal. Hij kan er rustig, geraakt met begrip voor zichzelf, naar kijken. Dit is dus voor hem een belangrijke ‘kamer in zijn geest’<sup>3</sup> die vaak in zijn leven aanwezig was, zonder dat hij zich dit bewust was. Door deze kamer op het

---

<sup>3</sup> Op het psychodramatoneel is mij ook heel duidelijk geworden hoe mensen hun ervaringen als herinneringen in ‘ruimten’ ordenen en opslaan. Ik ben deze ruimten *kamers van de geest* gaan noemen. Er zijn zowel positieve als negatieve kamers van de geest. (De Jonge, 2012)





psychodramatoneel bewust te kunnen mentaliseren<sup>4</sup> gebeuren spontane veranderingen in de protagonist. Hij plaatst bijvoorbeeld in de opstelling van de persoonlijkheidsstructuur 'de angst' wat verder van hem af. En 'de alertheid' gaat hij waarderen als eigenschap, die waardevol kan zijn zoals bij het autorijden. Zonder dat hij zo angstig is. Hij hoeft dan zijn schouders niet meer zo op te trekken. Doordat de emotionele spiertonus een andere betekenisgeving heeft gekregen, kan in de loop der tijd de fysieke tonus ook veranderen en zullen zijn spieren lossier worden. Het verhaal krijgt door dit proces ook een duidelijke en toegankelijke plek, als een 'kamer van zijn geest' in de ruimte van zijn innerlijk.

## Tenslotte

Door in de psychotherapeutische begeleiding de cliënt te helpen zichzelf cognitief te sturen in denken en voelen gericht op Handelen / spreken, Emotionele beleving, Lichaamsbeleving en Denkbeelden / taal ontstaan er spontane structurele innerlijke veranderingen. Emoties zijn een sturende kracht bij (nieuwe) de betekenisgeving in deze verhalen en vormen de kern van integratieve interactiepatronen. Deze processen zijn een mooie illustratie van het integratieve karakter van de mentalisatie- en ontwikkelingsprocessen in ons brein. In de methodiek van psychodrama gaan cognitieve zelfsturing, zelfreflectie en spontaniteit steeds hand in hand. Door op deze integratieve wijze te werken met interactiepatronen en 'kamers van de geest' kunnen – in korte tijd - blijvende veranderingen worden bewerkstelligd.

## Literatuur

- Ekman, P. (2003) *Gegrepen door emoties. Wat gezichten zeggen*. Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
- Fonagy, P. & Gergely, G. & Jurist, E.L. & Target, M. (2005) *Affectregulation, Mentalization, and the development of the self*. Karnac, London / New York
- Jonge, C.M. de (2012) *De psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel*. Academie voor Psychodrama en groepsprocessen. Arnhem
- Linschoten, J. (1959) *Op weg naar een fenomenologische psychologie. De psychologie van William James*. Erven J.Bijleveld, Utrecht
- Moreno, J.L. (1985) *Psychodrama. First Volume. Fourth edition with new introduction*. Beacon house 1985

---

<sup>4</sup> Fonagy (Fonagy, P. & Gergely, G. & Jurist, E.L. & Target, M. (2005), *Affectregulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Karnac, London / New York) beschrijft hoe het mentaliseren – bewust ervaren en opslaan - soms nog belangrijker bij een verwerkingsproces is dan het volledig in de emotie van het verhaal gaan, en krachtig uiten.