

Wordt een H.E.L.D in bewustzijn door ‘denken met gevoel’

“Dat wat ik weet als niemand er naar vraagt, maar niet meer weet als ik het moet uitleggen daar moet ik over nadenken” Ludwig Wittgenstein¹

Mark de Jonge

Inleiding

Wat is denken? Wat is voelen? Hoe werken denken en voelen samen? Op welke wijze leidt dit tot bewustzijn? Hoe bevordert het samenspel tussen denken en voelen de creatieve en vaak zo fascinerend effectieve relatie tussen lichaam en geest? Waarom zijn momenten van geraakt worden en kwetsbaarheid niet alleen (soms pijnlijk) gevoelig, maar juist vaak zo inspirerend? Het onderzoeken en beantwoorden van deze vragen zijn gedurende 35 jaar een leidraad in de ontwikkeling van mijn werk om mensen, groepen en organisaties te begeleiden in veranderingsprocessen. Verhalen vertellen en naar verhalen luisteren is de mooiste vorm om dat te doen. Dit brengt de mensen dieper in contact met zichzelf en vaak ook dichter bij elkaar. Door wat ze vertellen en de wijze waarop mensen hun verhalen vertellen laten ze zien hoe ze, vanuit hun **Handelen** en spreken, hun **Emotionele beleving**, **Lichaamsbeleving** en **Denkbeelden**, vorm geven aan de rollen die ze spelen in hun verhalen. In de loop der jaren is me duidelijk geworden hoe dit de belangrijkste vier zijswijzen zijn die de mens ter beschikking heeft. Door het **Handelen** en spreken, de **Emotionele beleving**, de **Lichaamsbeleving** en de **Denkbeelden** geven we betekenis aan ons leven. Het samenspel van deze vier zijswijzen – door te denken met gevoel - noem ik de H.E.L.D.

1.1 Bewustzijnsproces

Het bewustwordingsproces van de H.E.L.D is mogelijk doordat we als mens kunnen denken en omdat we kunnen voelen. De bekende bewustzijnspsycholoog William James (1842 - 1910) heeft aan het eind van de negentiende eeuw al gezocht naar wat nu de juiste woorden zijn voor het bewustzijnsproces. Eerst gebruikte hij het woord ‘denken’. Maar hij realiseerde zich al snel dat je wel kunt zeggen: Ik denk pijn, of ik denk blij, maar dat dit een andere betekenis heeft als ‘ ik voel pijn’ of ‘ik voel me blij’. Denken kan niet het volledige bewustzijnsproces weergeven. Uiteindelijk koos hij voor de woorden ‘beleven’ en ‘voelen’ als synoniemen voor bewustzijn. Deze woorden gaven voor hem de essentie weer van actief bewustzijn, meer nog dan denken. Toch is ‘denken’ volgens mij een belangrijk onderdeel van het bewustzijnsproces. Ik ervaar denken als een vorm van gerichte aandacht, waardoor binnen in mij een geestelijke ruimte ontstaat, gevuld met denkbeelden, woorden, sferen, kleuren,

¹ Vrij vertaald uit: Das, was man weiss, wenn uns niemand fragt, aber nicht mehr weiss, wenn wir es erklären sollen, ist etwas, worauf man sich besinnen muss. Ludwig Wittgenstein, (1945, 1989) Philosophische Untersuchungen

verhalen die mij ter beschikking staan. Allerlei soorten van gedachten die ik kan sturen, waarmee ik kan stoeien en spelen. Gedachten zo concreet of vormloos als je maar kunt voorstellen, zijn algemeen gesteld: letterlijk dat wat je ‘denkt’ en dat wat je vaak al eerder ‘gedacht hebt’. Wie betrapt zich er niet regelmatig op dat alsmaar dezelfde gedachten in het hoofd rondspoken. Of dat één hardnekkige gedachte voortdurend met je op de loop gaat. We kunnen ook zelf het stuur in handen nemen van ons denkproces door gericht nadenken, overdenken, doordenken of bedenken. We kunnen ook nieuwe gedachten vormen, waarbij gedachten volgens mij ontspringen aan ‘gevoelde ervaringen’ van mijzelf of anderen. William James beseftte, in navolging van Descartes: “Ik denk, dus ik besta”, dat ‘denken’ belangrijk is in het bewustzijnsproces van mensen. William James beseftte wel, in tegenstelling tot Descartes, dat denken veel meer is dan een rationeel proces. Ook de neuroloog Antonio Damasio zag ‘de vergissing van Descartes’ zoals ook de titel luidt van zijn eerste boek, waarin hij onder andere de illusie van de rationaliteit beschrijft. Op het moment dat ik acht jaar geleden het tweede boek van de neuroloog Antonio Damasio in de winkel zag liggen, met als titel: “Ik voel, dus ik besta”, begint mijn hart te bonzen. Ik voel hoe mijn bloed begint te stromen van enthousiasme. Het is dus toch waar, denk ik. Ik voel het goed! Bewust ervaren dat ‘ik besta’ komt voort uit het samenspel van denken en voelen. Het begeleiden als coach of als psychotherapeut van dit samenspel helpt mensen dichter bij zichzelf te komen en antwoorden op hun vragen en dilemma’s te vinden.

1.2 Gevoelontwikkeling en zelfreflectie

Damasio beschouwt emotie en gevoel als de twee verbindende schakels tussen lichaam en geest. Eerst zijn er de emoties en daaruit ontstaan de gevoelens volgens Damasio. “*Emoties en de daaraan gekoppelde verschijnselen vormen het fundament van de gevoelens, de mentale gebeurtenissen die de grondslag vormen van onze geest.*” (Damasio 2003:32) Emoties geven betekenis aan zintuiglijke indrukken en veranderingen in het lichaam. Deze kunnen door gevoelontwikkeling bewust worden ervaren. Het zijn die mentale gebeurtenissen voortkomend uit voelen, die stof tot denken opleveren!

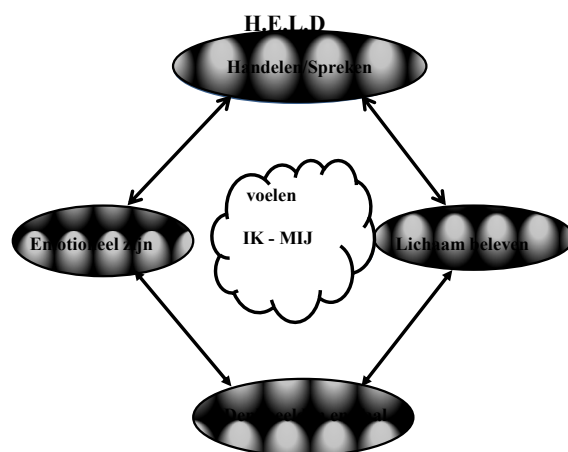
De stoel: een beleving!

Stel, je komt bij goede vrienden op bezoek en op hun uitnodiging ga je zitten in een stoel - dit is een handeling - waaruit een lichaamsbeleving volgt van het ‘zitten in de stoel’. De stoel zit gemakkelijk. Je ontspant je lichaam na een dag van veel staan. Je rug en benen worden warm - dan volgt de emotionele beleving - je voelt je op je gemak, zit lekker en geniet van dit welverdiende moment van rust. En je denkt :” Wat ben ik blij dat ik zit.” *Het zelfgevoel van dat moment; kort en bondig verwoord!* Een zelfgevoel dat samenhangend is opgebouwd uit alle vier zijswijzen van de H.E.L.D en ook als zodanig is opgeslagen in onze hersenen. Ik kan aan deze ervaringen terugdenken, ze nog een keer beleven waardoor mijn herinnering zich verder ontwikkelt. Hoe langer ik in de stoel zit, hoe bewuster ik dit ervaar, des te intensiever de herinnering. Door gericht aandacht te schenken aan deze ervaring kan ik eraan

terugdenken en erover nadenken; deze heerlijk zittende stoel vergelijken met andere stoelen waarin ik heb gezeten. *Dit noemen we zelfreflectie.* Zelfreflectie is een vorm van nadenken over een eerder gevoelde ervaring. Ik ben dan als het ware in gesprek met mijzelf, met de eigen ervaring en de daaruit voortkomende gedachten. Gedachten zijn opgebouwd uit woorden en beelden, motorische herinneringen, herinneringen aan emotionele belevingen en lichaamsbelevingen. Dit geeft direct de complexiteit van ons denkproces weer. Veel mensen verbinden ‘denken’ vooral met woorden en beelden, met afstandelijk denken over, met abstract, met intellectueel, met in het hoofd zitten. Maar het denkproces is veel meer dan dat! Het proces van zelfreflectie is een belangrijk onderdeel van ons denkvermogen. Als ik reflecteer, wil dat dus zeggen dat ik mijzelf op een aandachtige wijze waarneem, naar mijzelf terugbuig en terugkijk, terugvoel, terughoor, terugproef naar een eerdere ervaring van mij zelf. Ik keer terug naar een eerder moment wat ik als subject heb ervaren. Dit eerdere moment keert in het hier en nu, als een object van reflectie voor mij terug. Het wordt ook wel de ik-mij reflectie genoemd, waarbij ‘ik’ staat voor de subjectieve ervaring in het hier en nu, en het ‘mij’ als een object.

1.3 De zelforganisatie van de H.E.L.D

Het samenspel van de vier zijswijzen, die de stof tot ik-mij reflectie bieden, heb ik vormgegeven in het volgende H.E.L.D. - model. Dit model geeft weer hoe voelen en de ik-mij reflectie vorm geven aan ons bewustzijn. Het wolkje rondom de ik-mij reflectie symboliseert de mate bewustzijn gevormd door de gevoelsontwikkeling.



Naarmate de gevoelsontwikkeling sterker wordt groeit ons bewustzijn van een of meer aspecten van de H.E.L.D. en is er meer ik-mij reflectie mogelijk. Het wolkje -als ruimtelijke weergave hiervan - wordt dan groter.

De lezing: een gevaarlijk avontuur!

Vaak zijn we ons alleen bewust van wat we doen in de wereld, van onze acties, en daarnaast vooral druk met onze gedachten. Stel, je bent lopend op weg naar een lezing die je moet geven. Je kijkt naar links en rechts en steekt de straat over. En denkt: "de lezing die ik moet geven, is in dat witte gebouw, twee blokken verder op." Je zet de pas er in. In gedachten ga je nog eens na hoe je de lezing wilt beginnen, en kunt nog juist aan de kant springen voor een fietser.

Je bent gericht op je handelen, het niet struikelen over stoepranden, het ontwijken van de fietser, bewust blijven van de richting waar je naar toe wilt. De gedachten over wat je wilt gaan doen, zijn de objecten van jouw zelfreflectie.

Je bent te laat begonnen met de lezing. Je merkt al snel dat je in tijdnood komt en besluit sneller te gaan spreken. Je bent druk met de inhoud van je verhalen en je vooral bewust, op een functionele wijze, van je handelen en spreken. Gericht op je doel om te zorgen dat je het verhaal op tijd af krijgt. Je beseft dat de tijd werkelijk begint te dringen. Je bewustzijn breidt zich onvermijdelijk uit naar je lichaamsbeleving en je emotionele beleving. Je ervaart opeens een benauwdheid in je borst, er ontstaat een lichte trilling in je benen. De spierspanning in je armen neemt toe. Je wordt je steeds bewuster van een onprettige lichaamsbeleving. Je begint je opgejaagd te voelen en begint gehaast te spreken, je wordt bang dat je het niet gaat redden binnen de afgesproken tijd. Je voelt je opgejaagd, gehaast en bang. Je raakt lichamenlijk en emotioneel steeds meer uit evenwicht. *Je wordt in beslag genomen door het biologisch proces van lichamenlijke en emotionele zelfregulatie.* Je wordt je langzaam meer bewust van de verschillende emoties die je hebt. Als je op dat moment je bewustzijn kunt verruimen en je het ook in gedachten kunt verwoorden wat je ervaart, tevens kan nadenken over je probleem, wordt de zelfreflectie een totaal ervaring van alle vier aspecten van de H.E.L.D. En je besluit jezelf in gedachten geruststellend toe te spreken en jezelf toe te staan een kortere versie te vertellen en wellicht weer te ontspannen.

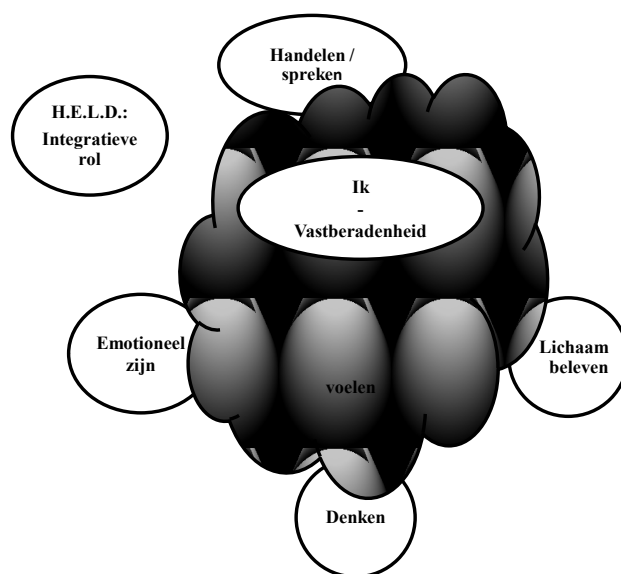
Zoals dit voorbeeld laat zien, is bij voldoende gevoelsontwikkeling de kracht van het denken zo bijzonder dat je al deze dingen kunt bedenken en tegelijkertijd je verhaal kunt blijven doen.

Je angst verdwijnt en je gaat vervolgens vastberaden over op een kortere versie van je lezing en je krijgt er plezier in. *Deze bewuste gerichtheid op denken en handelen, en omgang met emoties noem ik cognitieve zelfsturing.* Deze is mogelijk door de ik-mij-reflectie. Hierdoor kun je voldoende afstand nemen en erover nadenken. Een keuze maken en je evenwicht herstellen. Het is een samenspel tussen het biologisch proces van lichamenlijke en emotionele zelfregulatie en de cognitieve zelfsturing. Door cognitieve zelfsturing kun je vervolgens de beleving van vastberadenheid oproepen. Je kunt dit omdat je eerdere ervaringen van vastberadenheid hebt ervaren in lezingen die je hebt gegeven.

In feite roep je door cognitieve zelfsturing herinnering daaraan op. Je herinneren wordt vervolgens een vorm van ik-mij-reflectie. De herinnering komt door denken met gevoel tot leven.

Ga zelf eens vastberaden staan. Druk de vastberadenheid zoveel mogelijk uit in je gehele lichaam. Hoe en waar druk je dit uit in je lichaam? Hoe beleef je dit? Welke denkbeelden heb je over vastberadenheid? Er vormt zich vanuit de herinnering een integratief patroon van handelen, emotie, lichaamsbeleving en denkbeelden voortkomend uit eerdere momenten in je leven waar jezelf vastberaden was, en de vastberadenheid van anderen hebt gezien en beleefd.

Bewustzijn van het integratieve patroon 'vastberadenheid' wordt in het H.E.L.D model wordt hieronder weergegeven. De wolk van bewustzijn die ik heb getekend, is ontstaan door de gevoelsontwikkeling waarbinnen de ik-mij reflectie kan plaats vinden is zo groot dat het alle vier aspecten van de H.E.L.D kan bevatten.



Handelen, de emotionele beleving, de lichaamsbeleving voortkomend uit de herinnering aan vastberadenheid zijn zo bewust bieden structuur aan je handelen en vormen je zelfgevoel. Doe hetzelfde eens met verwondering, genegenheid, ongeduld en ontroering.

Verbazing!?

Misschien denk je nu, op het moment dat je deze tekst leest: "Ik ben verbaasd, waar heeft hij het allemaal over?" Maar hoe weet je nu dat je verbaasd bent? Denk je dat je verbaasd bent, of voel je het ook? Zo, ja waar voel je deze verbazing?

Welke gezichtsexpressie laat de verbazing voelen? Zijn er andere spierbewegingen in het lichaam betrokken bij de verbazing? Is de verbazing een totaalervaring of ervaar je het 'alleen' als een gedachte? Verbazing als totaalervaring is ook een voorbeeld van een integratief patroon. Een totaalervaring van verbazing is een integratief patroon opgebouwd uit denken, emotie, lichaamsbeleving en handelen mede gevormd door eerdere ervaringen van verbazing. Deze ervaring is nu zo concreet aanwezig dat ik je verbazing kan zien als ik tegenover je zit.

Zo hebben we integratieve patronen die we gedurende ons gehele leven ontwikkeld hebben en ons een positief zelfgevoel kunnen geven. Ze kunnen door cognitieve zelfsturing opgeroepen en bewust emotioneel belichaamd ervaren worden. Deze integratieve patronen komen voort uit de zelforganisatie van de H.E.L.D. Deze zelforganisatie manifesteert zich door cognitieve zelfsturing, zelfreflectie, de ontwikkeling van zelfgevoel en het biologisch proces van zelfregulatie.

1.5 De H.E.L.D in cognitieve ontwikkeling

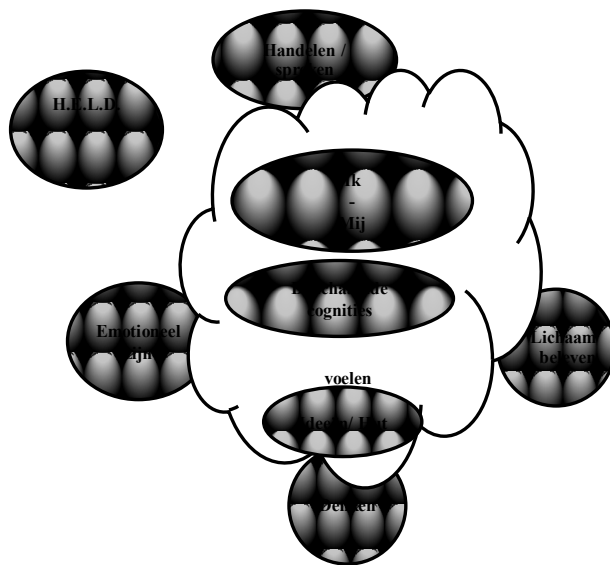
Door zelfreflectie, zelfsturing, zelfgevoel en zelfregulatie in een creatief samenspel met de H.E.L.D kunnen we de kracht ervaren en mogelijkheden ervaren van *denken met gevoel* ! Volgens de Amerikaanse kinderpsychiater Stanley Greenspan, kunnen kinderen ongeveer vanaf driejarige leeftijd reflecteren. De cognitieve ontwikkeling, die structureel inhoud geeft aan onze geestelijke werkelijkheid, komt volgens hem direct voort uit het emotioneel handelen en lichamelijk functioneren van het kind in relatie tot de ruimte waarin het kind zich bevindt en de zich daar bevindende objecten. Zo leren ze een tafel kennen. Ze ontwikkelen deze tot een rijke cognitie. Ze kruipen eronder, trekken aan het tafelkleed, zitten op de tafel, eten aan de tafel, bouwen er een hut onder en spelen er verhalen uit. Alle vier aspecten van de H.E.L.D zijn steeds betrokken bij het cognitieve leerproces en de ontwikkeling van nieuwe ideeën en kennis.

De beleving van een tafel brengt het kind op het idee om een hut te bouwen. Een abstract begrip als ruimte in de wiskunde kan later begrepen worden door de ervaring van ruimte onder de tafel; een heel tastbare en concrete ruimte tussen de vier tafelpoten, met het houten tafelblad daarboven. De eerste ervaring met een kubus!

Door te spelen onder, op en rondom de tafel ontwikkelt het kind dus inzicht in abstracte begrippen en krijgt het leuke ideeën als een hut bouwen. Zo wordt het kind een H.E.L.D in wiskundig denken. Het kind leert bijvoorbeeld tellen als moeder vier snoepjes op tafel legt en zegt: "Hier zijn vier snoepjes voor jou. Je mag maar één snoepje tegelijk in de mond doen, en je moet twee snoepjes bewaren voor later."

De getallen worden verbonden met de vrolijke kleuren van de papiertjes om de snoepjes, het blij vastpakken van de snoepjes, gretig een snoepje in de mond doen, ondeugend kauwen en smakken, het genieten van de geur en de smaak van de snoepjes, met de vingers voelen hoe het plakt als je het snoepje weer uit de mond haalt. Dit verhaaltje vertelt hoe tellen geleerd kan worden en nieuwe kennis en cognities voortkomen uit een de zintuiglijke, motorische en emotionele ervaring.

Het cognitieve leerproces van de kinderen wordt weergegeven in onderstaand model. Door de stimulatie van de gevoelsontwikkeling door zintuiglijke en emotionele beleving en handelingen ontwikkeld het kind rijke cognities.



Er worden geen feiten onthouden maar betekenissen, stelt de Amerikaanse psychiater en geheugenonderzoeker Eric Kandel. De wereld ontdekken, allerlei nieuwe dingen leren en kennis opdoen is dus een zintuiglijk proces, een motorisch handelen, een emotionele beleving, die wordt verbonden met woorden en spreken. Een uiterst boeiend en complex proces van betekenisgeving. De kennis die we opdoen en de cognities die we ontwikkelen, komen voort uit interactieve ervaringen; en zijn vaak verbonden met kleine verhalen. De feiten die we geleerd hebben in een schoolklas, of zelfs uit een boek dat we gelezen hebben, maken altijd deel uit van een sociale situatie die we ons zintuiglijk, motorisch en emotioneel voor kunnen stellen.

1.6 Ten slotte

Uit het voorafgaande kunnen we concluderen, dat denken in de vorm van zelfreflectie, met de daaruit voortkomende cognities, niet een puur rationeel proces is. Rationaliteit kan er wel een onderdeel van uitmaken, zelfs de boventoon voeren. Bijvoorbeeld hoe we over verdriet, genegenheid, over een indrukwekkende ervaring, of over een zojuist gelezen boek op een afstandelijke wijze kunnen spreken en denken. Dan worden het abstracties die geen verbinding met de 'gevoelde ervaring' hebben. De toehoorder verliest dan ook vaak de interesse om te luisteren. Cognities zijn in hun puurheid, wanneer ze opengaan, tijdens een denkproces of in ontmoetingen met anderen, levendige mozaïeken van de H.E.L.D!! Van dit denkproces maakt voelen een belangrijk onderdeel uit. Dat wil zeggen dat we door te voelen bewust kunnen ervaren, waarover we denken en waarover we met elkaar spreken. Het samengaan van denken en voelen brengt mensen dieper in contact met zichzelf, helpt mensen antwoorden te vinden op hun vragen, en nieuwe ideeën te ontwikkelen. De mooiste vorm om dat te doen is verhalen vertellen en naar verhalen te luisteren. Dit brengt mensen dichterbij elkaar!

Literatuur

- Damasio, A.R (2003) *De vergissing van Descartes. Gevoel, verstand en het menselijk brein.* Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam
- Damasio, A.R. (2001) *Ik voel dus ik ben. Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen.* Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam.
- Damasio, A.R. (2003) *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdrieten het voelende brein.* Uitgeverij Wereldbibliotheek.
- Damasio, A.R. (2010) *Het zelf wordt zich bewust. Hersenen, bewustzijn, ik.* Wereldbibliotheek Amsterdam
- Greenspan, S.I & Shankar, P. S.G (2004) *The first idea. How symbols, language, and intelligence evolved from our primate ancestors to modern humans.* Da Capo Press Cambridge
- Greenspan, S.I. (1997) *The growth of the mind and the endangered origins of intelligence.* Reading, Maas: Addison Wesley Longman.
- Greenspan, S.I. (1999) *Building healthy minds: The six experiences that create intelligence and emotional growth in babies and young children.* Cambridge, Mass: Perseus Publishing
- Greenspan, S.I, Wieder, S (2006) *Engaging Autism. Using the Floortime Approach to Help Children Relate, Communicate, and Think.* Da Capo Press U.S.
- Greenspan, S.T. , Wieder, S (2006) *Mental health. Infant and Early Childhood. Acomprehensive Developmental Approach to Assesament and Intervention.* American Psychiatric Publishing, Inc. Washington DC, London England
- Jonge, C.M., (2012) *De Psychodramaturg. H.E.L.D in denken met gevoel.* Academie voor psychodrama en groepsprocessen. Arnhem