

Het onbewuste en g

Luisteren naar de signalen van je lichaam

Ineens zijn daar rsi-klachten, krijg je last van een knie, heb je ernstige keelpijn, hoor je dat je galstenen hebt, burn-out verschijnselen, de ziekte van Pfeiffer, een hartritmestoornis. Je kunt op verschillende manieren kijken naar deze klachten. Een van de manieren is ze te beschouwen als boodschap van je onbewuste. Werken met het onbewuste is een essentieel onderdeel van NLP. Dit artikel gaat over de rol van je onbewuste in ziek zijn en hoe NLP je kan helpen.

Je onbewuste wil het beste voor je, we zeggen wel eens 'het is je beste vriend'. In NLP leer je dat je onbewuste zorg draagt voor je emoties, voor je herinneringen, voor je lijf en dat het boven alles streeft naar eenheid; naar heel zijn. Ziekte kun je zien als niet-heel zijn. Dit uit zich vervolgens in het lichaam als een klacht, zoals bijvoorbeeld rugpijn, een allergie of hoofdpijn. Je zou het ook feedback kunnen noemen van je onbewuste. Door werkelijk te kijken en te luisteren naar de lichamelijke klacht en het te interpreteren, kun je de weg ontdekken om weer heel te worden.

Stap 1: Luisteren en interpreteren

De eerste stap is het luisteren naar de signalen van je lichaam. Kunnen luisteren vraagt om acceptatie van de klacht die er nu is, in plaats van het wegdrukken of er boos over zijn. Het vraagt ook dat je aan de kant van de oorzaak staat en open staat voor het antwoord.

Twee vragen die vaak al veel licht op de achterliggende oorzaak werpen, zijn: 'Wat kan ik door het ziek zijn nu niet meer doen?' en 'Wat moet of mag ik door het ziek zijn nu wel doen?'

Wat is de boodschap?

Door met je aandacht naar binnen te gaan, door gewoon even stil te zijn of met behulp van meditatie of zelfhypnose, kun je onderzoeken wat de positieve intentie van de klacht is. Wat wil je onbewuste je vertellen? Bijvoorbeeld bij moeheid; werk je eenvoudigweg te hard of ben je met dingen bezig die negatieve energie vragen? Luister en ga als het ware in gesprek met de klacht. Hoe past de vermoeidheid, de rsi, de rugpijn, ... nu in je leven? Je kunt kijken wat er de afgelopen tijd gebeurd is en er mogelijk mee te maken heeft; wat heb je wel en wat heb je niet gedaan? Wat laat je mogelijk onderbelicht, welk deel van jezelf laat je niet zien? Wat wil je liever niet doen dat mogelijk juist wel een oplossing is? Welke emoties spelen er, wat uit je wel en wat uit je niet?

In NLP leer je dat je onbewuste onverwerkte negatieve emoties onderdrukt om jezelf te beschermen en ze presenteert als het tijd is om ze te verwerken en ze los te laten. Is er een emotie waar je nu aandacht aan hebt te geven? Een aandoening of pijn kan ook een signaal zijn dat het tijd is om een oud patroon los te laten, om te vergeven, om afscheid te nemen of om een ander pad in te slaan.



Lampje

Als er in het dashboard van je auto een controlelampje brandt, weet je dat er iets mis is. Je weet ook dat je zo snel mogelijk moet stoppen. Als je zelf niet handig bent met auto's zul je naar de garage gaan. Stel nu dat de monteur alleen het controlelampje weghaalt en zegt: 'Zo, dat lampje brandt niet meer, u kunt weer verder'. 'Ja hallo, zo kan ik het ook, nu is het probleem natuurlijk nog niet opgelost', zul je zeggen. Op deze manier kun je ook naar ziek zijn kijken. Een lichamelijke klacht, pijn en ongemak zijn controlelampjes die gaan branden. Het heeft geen zin om er boos op te worden of ze te negeren. Als je er te lang mee doorloopt gaan er mogelijk meer lampjes branden. Ze zijn er om je aandacht te richten op een achterliggend probleem en onbewust weet je waar het over gaat.

Gezondheid



Wat verklap je met je uitspraken?

Let op de taal die je gebruikt. Je vertelt er vaak meer mee dan je denkt als je zegt dat je de buik ergens van vol hebt, dat het als een steen op je maag ligt, dat jij je gal komt spuwen, dat je uit je vel knapt van woede, dat je er strontziek van bent, dat je iets op je lever hebt of dat het zwaar op je schouders drukt.

Hoe je het ook kunt bekijken

Niets heeft betekenis behalve de betekenis die jij er aan geeft. Er zijn boeiende boeken geschreven over de betekenis van ziekten, zoals 'De zin van Ziek zijn' van Dethlefsen en Dahlke en 'De sleutel tot zelfbevrijding' van Beerlandt.

Inspirerend op dit gebied zijn bijvoorbeeld ook de boeken van Deepak Chopra, Louise Hay, Joseph Murphy en Brandon Bays. Deze boeken kunnen een handige hulpbron zijn bij het interpreteren van je klachten. Ze dragen vele betekenisherkaderingen aan die inzicht geven in de boodschappen van je onbewuste. Bijvoorbeeld:

Als je niet af en toe figuurlijk je gal spuwt en je boosheid uit, kun je verbitterd raken en raakt de boosheid versteend in het lichaam. Uiteindelijk kan het lichaam letterlijk gal gaan spuwen en galstenen aanmaken.

Een stijve nek kan een uiting zijn van iets waar je halsstarrig aan vasthoudt door angst of onzekerheid en waar je niet voor wilt buigen.

Ben je bereid breder om je heen te kijken en flexibeler te zijn?

Stap 2: Reageren en veranderen

Als je zicht hebt op de boodschap van je onbewuste, vraag jezelf dan af hoe je met de achterliggende oorzaak van je klacht hebt om te gaan. Daarbij kun je aandacht geven aan het zowel fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel niveau. En dat kan natuurlijk prima naast het opvolgen van je doktersadvies, naast medicijnen of naast een operatie.

Fysiek

Wat voel je dat je lichaam nodig heeft? Heb je behoefte aan meer beweging of juist meer rust, is het tijd om andere voeding te eten, heb je medicatie nodig of een bepaalde lichamelijke behandeling?

Emotioneel

Heeft je ziek zijn te maken met verdriet, boosheid, angst, schuldgevoel, ...? Als je ontdekt dat je klacht door onverwerkte of niet-geuite emoties komt, ga er dan mee aan de slag. Je kunt je negatieve emoties, trauma's en oude patronen loslaten met behulp van werken op de tijdlijn of visual squash. Kijk ook welke hulpbronnen je juist goed kunt gebruiken, maak er contact mee en integreer ze, bijvoorbeeld met hypnosetechnieken.

Mentaal

We weten dat lichaam en geest elkaar beïnvloeden. Je gedachten en je zelfbeeld zijn van grote invloed op je lichaam en hoe je met je lichaam omgaat, heeft effect op je geest. Een meisje dat over de ommekeer in haar anorexiaperiode vertelde, verwoordde het als volgt: 'Ik dacht als mijn geest mijn lichaam ziek kan maken, dan kan het mij ook beter maken.' Beperkende overtuigingen en waarden kun je aanpakken met submodaliteiten, met herkaderen, met tijdlijntechnieken en met visual squash. Creëer gezonde overtuigingen.

Pas je taalgebruik van binnen en van buiten aan. Je onbewuste kan geen ontkenning vasthouden en alles waar jij je tegen verzet wordt groter. Dus wees voorzichtig met bijvoorbeeld 'ik wil niet ziek zijn, ik ben de



pijn in mijn buik zat,' en met negatieve gedachten over anderen en de wereld om je heen: je onbewuste neemt alles persoonlijk op. Je gedachten en woorden zijn voeding voor het lichaam. Wees positief, lief en voedend voor jezelf en voor je lijf. Wees dankbaar voor je lichaam en de signalen die het je geeft. Uiteindelijk communiceer je altijd met jezelf!

Spiritueel

Ziek zijn geeft ook de mogelijkheid tot spirituele groei. Het kan je helpen nader tot jezelf te komen en het kan je inzichten geven die je meer innerlijke vrede brengen. Bekijk je ziek zijn en de klachten ook in dit licht. Hoe past het in je groeiproces en het levenspad dat je bewandelt? Soms zegt iemand dat hij een heel ander mens is geworden door zijn ziekte; zachter, echter of meer zichzelf. Of dat de ziekte een keerpunt was in zijn leven, dat het inzicht heeft gegeven om een andere weg in te slaan en dat hij nu weet wat werkelijk belangrijk voor hem is.

Stap 3: Blijf open staan en kijken

Met het werkelijk luisteren naar je onbewuste en de signalen van je lijf, kies je niet voor een quick fix methode; het is een doorlopend proces. Als klachten zich weer aandienen, weet dan dat het tijd is om er opnieuw aandacht aan te geven. Mogelijk op een andere laag dan je al hebt gekeken. Blijf open staan, wees flexibel en blijf aan de kant van de oorzaak.

Benut ook je kennis van modelleren. Hoe gaan anderen met ziekte om en wat zijn hun overtuigingen, hun waarden en strategieën? Er zijn inspirerende voorbeelden, in het groot en in het klein, van mensen die zichzelf hebben kunnen helen door de reis naar binnen te maken. Een bekend voorbeeld is Brandon Bays die haar ervaringen heeft beschreven in het boek 'De helende reis'.

NLP biedt veel manieren om anders met ziekte om te gaan, gebruik ze. Wees dankbaar naar je lichaam en je onbewuste. Je kunt er op vertrouwen!



ANITA PARDIJS EN JOHN MARTINUS WERKEN BEIDEN ALS NLP-TRAINER EN PERSONAL COACH BINNEN HUN INSTITUUT ITAN NLP OPLEIDINGEN. ZE GEVEN NLP-OPLEIDINGEN IN GRONINGEN, ZWOLLE EN AMERSFOORT.

info en contact auteurs:

www.itan.nl