Het rouwende lichaam: een weg naar herstel met eutonie als handreiking.

Een compilatie van enkele citaten uit mijn eindwerk: ‘Sterven is opnieuw geboren worden’ tot het bekomen van het diploma eutoniepedagoge VES in 2012

Een gekende uitspraak ten aanzien van mensen die een verlies lijden -van welke aard ook- is: je moet dit een plaats geven. Gemakkelijker gezegd dan gedaan! En … wat is dat dan: dit een plaats geven?

Een verlieservaring kan het lichaam en de psyche van de persoon in een toestand brengen van verkrampen of verharden. De omgeving versterkt dit soms door uitspraken als: ‘*Sterkte. Je moet vooruit. Wenen helpt niet, daarmee kun je dit gebeuren niet ongedaan maken. Laat dit toch los, en richt je op de toekomst.’*

Eutonie biedt hierop tegeninformatie: je wordt begeleid in een proces dat leidt tot verzachten, verstillen, op adem komen, de tijd zijn werk laten doen, mogen toelaten…

Het is je lichaam de kans geven om zich aan te passen aan de nieuwe situatie, waarin het verleden een plaats krijgt en de toekomst terug alle kansen.

Mijn ervaring:

Na een intens eutonie-vormingstraject werd voor mij duidelijk: rouwen heeft veel, zoniet alles te maken met vert**rouw**en.

Ik werd begeleid om terug te **durven voelen** naar het ‘hier en nu’ BUITEN mij en ook naar wat er zich IN mijn lichaam afspeelde. Geleidelijk aan werd ik de steun (van de grond) BUITEN mij gewaar en kon ik die toelaten. Geleidelijk kon ik ook de innerlijke steun (mijn skelet) BINNEN IN mezelf ontdekken en als een concreet gegeven benutten.

Het verlies werd ondermeer daardoor dragelijk. Het bracht mij ook in een groeiend besef van eigenwaarde, dankzij de concrete ervaring van mijn fysieke realiteit.

Doorheen contacten met lotgenoten, groeide het besef dat elke verlieservaring een individueel gebeuren is. Ondanks de verschillen, voelde ik mij door deze mensen –soms woordeloos- begrepen. In mijn omgeving echter stuitte ik regelmatig op een muur van onbegrip en kwetsende woorden.

Eutonie bracht mij dan soelaas: ik verkende en ontdekte de grond als betrouwbare partner. Dit bleek ook de weg te zijn die mij bracht bij mijn diepste pijn, waar ik geen woorden voor vond. Ik leerde echter om die pijn toe te laten én af te voeren. Er ontstond een tot dan toe ongekend gevoel van éénheid IN mezelf.

Stapje voor stapje kiemde er verzoening met het gebeuren: een instemmend ‘ja’ dat ik in mezelf gewaar werd bij pijnlijke herinneringen aan het verlies, of in andere moeilijke situaties.

Een verzoeningsproces ontwikkelde zich geleidelijk aan:

1. De concrete tactiele waarneming (= het voelen) van mijn lichaam werd terug gestimuleerd. Het was een neutraal en veilig gebeuren, waarbij ik mijn huid als tastorgaan en als grens duidelijker kon verkennen.
2. Die toenemende lichaamssensibiliteit, welke aanvankelijk als ‘rauwe’ pijn werd ervaren, kon zich geleidelijk ombuigen naar: terug contact zoeken en vinden met mezelf en mijn omgeving.
3. Door de grond als draag- en steunvlak toe te laten, vond ik een betere omgang met pijn, weerstand of moeilijkheden. Daardoor kon ik ook de pijn van het verlies IN mezelf toelaten in plaats van ertegen te vechten of ervoor te vluchten. Zo werd ik zachter, milder en begripvoller voor mezelf én voor mijn omgeving.
4. Dit rouwproces doorleven bracht me bij: leven in het NU.

Het verlies is én blijft een deel van mijn leven, het hoort bij mijn geschiedenis, maar het bepaalt niet meer mijn handelen. Dit verlies heeft mij ook gevormd tot wie ik nu ben.

1. De verantwoordelijkheid nemen voor mijn lichaam én mijn emoties nam geleidelijk toe. Ik kreeg terug vertrouwen in de universele levensprocessen en in mijn unieke levensweg.

Conclusie:

* Het lichaam kan dè ingangspoort zijn tot fysiek én psychisch herstel. Hippocrates zei het al: “Niet de arts maar het lichaam zelf is de genezer van alle kwalen”. Iedere persoon kan (leren) luisteren naar de wijsheid van het lichaam.
* Pijn om het verlies van iets of iemand, is geen louter emotioneel gebeuren. De pijn resoneert in de fysieke realiteit en/of vice versa. Lichaam en geest zijn als twee benen om op te staan. Het zijn de twee pijlers waardoor welzijn en welbevinden zich kunnen ontwikkelen, ook in moeilijke levensfasen.
* Eutonie kan een waardevolle basis of ondersteuning zijn, bij emotioneel genezingswerk.
* Aanvankelijk lijkt eutonie soms saai , want het proces verloopt heel traag. Indien het oefenwerk echter als een voortdurend ontdekkingsproces beleefd wordt dan kan het een ware openbaring zijn, die nooit ten einde is. De capaciteit tot voelen, invoelen, doorvoelen, meevoelen kan zich immers steeds verder ontwikkelen, tot ik (terug) de hoog-gevoelige person ben, zoals ik bedoeld ben te zijn: tenvolle MENS.

Ik hoop dat velen deze ongekende mogelijkheden tot herstel én groei mogen exploreren.

Renild Van den plas - Eutoniepedagoge VES

[www.eutonie-kempen.com](http://www.eutonie-kempen.com) - [renild.vdp@gmail.com](mailto:renild.vdp@gmail.com)

Meer info: [www.eutonie.info](http://www.eutonie.info) en [www.eutonieschool.org](http://www.eutonieschool.org)