

ROBIN TEMPEL & INGRID TEMPEL



SAMEN  
VOELEN

## Hoofdstuk 3: De taal van het lichaam

Het lichaam liegt nooit, maar we luisteren er niet altijd naar. Het hoofd kan doen alsof het alles begrijpt, maar het lichaam vertelt de waarheid zonder woorden. We leven in een wereld die ons leert dat je pijn moet wegmaken. We slikken pillen, dempen hoofdpijn, sussen slapeloosheid, verdoven angst met alcohol of nicotine, vullen leegte met eten, kopen, scrollgedrag. We noemen het normaal functioneren, maar feitelijk houden we onszelf op afstand. We proberen het leven te temmen zodat het draaglijk blijft. We hebben een samenleving gebouwd op beheersing. Werken, plannen, presteren, sporten, diëten, het huis op orde, het lijf onder controle. Alles gericht op “goed functioneren”, maar van binnen gromt het. We walgen van de onechtheid, van onszelf, van elkaar, van de manier waarop we doen alsof het allemaal wel meevalt. We lachen in vergaderingen terwijl er iets in ons schreeuwt. We noemen het stress of burn-out, maar het is niets anders dan het lichaam dat weigert nog langer toneel te spelen.

We roepen dat we willen genezen, maar eigenlijk willen we de controle terug. We willen dat de pijn stopt, niet dat ze gehoord wordt. Dus grijpen we naar medicijnen, naar drank, naar spirituele oplossingen, naar zelfhulp en heling, naar alles wat de stilte vult waarin het voelen zich aandient. Genezing begint niet bij het onderdrukken van het signaal. En ja, soms is wat boven komt walgelijk. De haat, de afkeer, het diepe verdriet om überhaupt in een menselijk lichaam te moeten zijn.

De herinnering aan verlatenheid, aan vernedering, aan geboorte zelf. Dat is niet melodramatisch, maar de oeroude schok die ontstaat wanneer het lichaam veilig genoeg is om bewustzijn ruimte te geven. Het lichaam draagt dat allemaal, en roept het naar boven zodra je stopt met vluchten. Het is rauw werk om te luisteren naar dat lichaam. Het betekent dat je stopt met sussen en verdoven. Tegelijk is het belangrijk te beseffen dat onderdrukking zelf niet verkeerd is. Je lichaam, je geest, je hele systeem zoekt voortdurend naar manieren om de enorme hoeveelheid gevoelens die door jou heen willen bewegen, hanteerbaar te houden.

We vullen onze dagen met werken, sporten, zorgen, plannen, lezen, luisteren naar podcasts, leuke dingen doen, bezig blijven. Zelfs zelfhulp en heling kan een manier worden om weg te blijven bij wat pijn doet. Het is allemaal hetzelfde verlangen, afgestemd zijn. Ieder mens zoekt naar dat moment van samenvallen, waarin de pijn even niet voelbaar is. Die zoektocht is tegelijk de demping van diezelfde pijn. We kunnen het niet in één keer voelen, dus smeren we het uit. Over dagen, weken, jaren, hele levens.

Het grootste misverstand is dat ontlading iets is wat je “moet leren” via een methode. Alsof je een techniek nodig hebt om je lichaam weer te laten doen wat het van nature al doet. In werkelijkheid is ontlading het meest normale proces dat er bestaat. Elk lichaam probeert de hele dag door spanning te verwerken. Alleen gebeurt het vaak half, onbewust, of op plekken waar we ons er later voor schamen.

Ontlading is geen spirituele prestatie, het is biologie. Het is het zenuwstelsel dat zegt: dit moet bewegen, anders ga ik eraan. Je ziet het overal, maar we noemen het zelden bij de juiste naam.

Een kind dat uit school komt en meteen “druk” wordt, niet kan stoppen met praten, irritant gaat doen, ruzie maakt, dingen laat vallen, ineens huilerig wordt. Dat is geen karakter, dat is ontlading. Het kind heeft urenlang zijn impulsen moeten remmen en zijn lijf zoekt een uitweg. Iemand die thuiskomt van werk en meteen zijn partner afsnauwt, omdat het lichaam eindelijk ergens durft te lossen, want op kantoor werd alles ingeslikt. Thuis is er nabijheid, en nabijheid trekt alles naar boven wat de hele dag geen plek gekregen heeft. Mensen die 's avonds eindeloos scrollen, snacken, wijn drinken, blowen, series bingen, doen dat niet omdat ze lui zijn maar omdat het systeem op zoek is naar een uitknop. Verdoving is ook een vorm van ontlading, alleen een vorm die spanning niet echt door het lichaam heen laat bewegen. Het dempt de buitenlaag, terwijl de kern blijft staan.

Mensen die ineens obsessief gaan opruimen, schoonmaken, sporten, werken, plannen, praten. Het zijn manieren waarop het lijf “iets” wil afvoeren. Alleen wordt het dan afgeleid naar controle of actie, in plaats van naar het rauwe voelen. Klagen is ook ontlading, roddelen is ontlading, herhaaldelijk hetzelfde verhaal vertellen is ontlading. Het is het zenuwstelsel dat een golf niet verwerkt krijgt en dus telkens opnieuw een poging doet.

Daarom kunnen mensen tien jaar over dezelfde gebeurtenis praten, omdat het lijf nog steeds geen echte afronding heeft gevonden.

Ziek zijn is vaak ook ontlading, als een uitweg van spanning die niet eerder door het systeem heen kon. Koorts, diarree, ontsteking, huiduitslag, extreme vermoeidheid. Het lichaam maakt het onzichtbare zichtbaar omdat het anders nergens heen kan. Dromen zijn ontlading net als nachtelijk zweten, tandenknarsen, schokken in je slaap, onrustige benen. Het zijn allemaal manieren waarop het lijf probeert te verwerken zonder dat je “bewust” meedoet. Soms komt ontlading eruit als een emotie die veel te groot lijkt voor het moment. Een paniekaanval om iets kleins, huilen om een verkeerde blik, woede om een stomme opmerking. Dat zijn vaak geen reacties op het nu, maar op alles wat al langer wachtte, het nu is alleen het haakje.

Als spanning eindelijk ruimte krijgt, gaat het systeem in beweging. Dat kan eruit zien als trillen, zuchten, huilen, lachen, gapen, boosheid, warmte, kou, misselijkheid, ineens moeten poepen, een golf van angst, een golf van verdriet, of een soort rust die niet “zen” is maar leeg en helder. Veel mensen schrikken daarvan, omdat ze denken dat ze iets kwijt zijn, of dat ze ontsporen, maar eigenlijk komt het lichaam weer online. Ontlading verloopt zelden netjes, het komt zoals het komt. Daarom zijn de meeste mensen de hele dag bezig met bijsturen. Ze voelen iets opkomen, en meteen komt het sociale programma van normaal doen. Niet zo intens, niet zo gevoelig, niet zo boos, niet zo dramatisch, niet zo bang, niet zo egoïstisch, niet zo, niet zo.

Het lichaam weet van nature hoe afstemming werkt. Afstemming is geen toestand die je bereikt, maar een voortdurend proces van voelen, reageren, ontladen en weer verder bewegen. Zolang je probeert te sturen op hoe iets eruit moet zien, blijft dat proces onderbroken. Het lichaam voelt iets, maar krijgt geen toestemming om het af te maken. Dan ontstaat er ruis, herhaling, escalatie.

In de moderne wereld wordt gezondheid vaak teruggebracht tot voeding en beweging. Wat we eten, hoeveel we bewegen, hoeveel we slapen. Hoewel deze factoren onmiskenbaar invloed hebben op het lichaam, zijn ze niet de fundamentele pijlers van gezondheid. De werkelijke basis voor lichamelijke gezondheid ligt dieper, in het vermogen van een organisme om zijn impulsen te voelen en te volgen zoals ze ontstaan. Het menselijk lichaam is geen machine die onderhoud nodig heeft, maar een zelfregulerend systeem. Elk moment registreert het lichaam interne en externe signalen, deze signalen ontstaan niet willekeurig. Ze zijn directe uitingen van het autonome zenuwstelsel en bedoeld om het organisme in balans te houden. Wanneer deze impulsen gevoeld en gevolgd mogen worden, reguleert het lichaam zichzelf. Honger leidt tot eten, vermoeidheid tot rust, spanning tot ontlading. Beweging ontstaat spontaan wanneer het lichaam energie moet afvoeren. Dit is een biologisch proces dat al actief is voordat het denken tussenbeide komt.

Het probleem ontstaat wanneer voelen structureel wordt onderbroken. Wanneer impulsen genegeerd, gecorrigeerd of overschreven worden door regels, overtuigingen of sociale verwachtingen. Een lichaam dat geleerd heeft om zijn signalen te negeren, verliest zijn interne kompas. Het autonome zenuwstelsel blijft dan actief zonder afronding. Spanning wordt niet ontladen, maar vastgehouden. Biologisch gezien heeft dit directe gevolgen. Chronisch onderdrukte impulsen houden het lichaam in een verhoogde staat van paraatheid of juist in een afgevlakte toestand. Stresshormonen blijven circuleren of de spijsvertering wordt verstoord, het immuunsysteem raakt uit balans en ontstekingsprocessen kunnen toenemen. Dit gebeurt onafhankelijk van hoe ‘gezond’ iemand eet of hoeveel hij beweegt.

Het vermogen om impulsen te voelen en toe te laten is daarom de primaire voorspeller van gezondheid. Niet voelen leidt altijd tot stapeling en wat niet gevoeld wordt, wordt opgeslagen. Wat wordt opgeslagen, zoekt een uitweg die vaak later verschijnt als lichamelijke klachten of psychische ontregeling. Gezondheid ontstaat niet alleen doordat iemand zichzelf disciplineert, maar doordat het lichaam niet langer hoeft te vechten tegen zichzelf. Wanneer impulsen mogen komen en gaan zonder correctie, kan het systeem zichzelf blijven bijstellen. Dat is homeostase. Voeding en beweging ondersteunen dit proces, maar ze kunnen het niet vervangen. Zonder toegang tot voelen wordt gezondheid iets wat ‘moet worden onderhouden’. Met toegang tot voelen wordt gezondheid een vanzelfsprekend gevolg van afstemming.

**Stel:** Wanneer je als partners ruzie hebt over iets kleins, bijvoorbeeld dat de afwas blijft staan of dat iemand iets is vergeten, gaat het zelden om dat ene moment. Wat daar gebeurt, is dat twee systemen vol opgebouwde spanning elkaar raken. Projectie betekent dat het lichaam, dat te veel ingehouden gevoel draagt, een uitweg zoekt om die druk kwijt te raken. Dat gebeurt razendsnel, zonder bewuste keuze. De spanning in het lichaam vindt een aanleiding buiten zichzelf, de ander, en gooit daar de lading op. Het lichaam gebruikt de ander als spiegel, als oppervlak om zichzelf op te zien. De emotie die binnenin niet gevoeld mag worden, wordt zichtbaar in de ander. Iemand die zich diep van binnen niet gehoord voelt, zal in een ruzie juist roepen dat de ander nooit luistert. Iemand die zich vaak tekortgedaan voelt, zal de ander verwijten dat die nooit genoeg geeft. Het is het lichaam dat zijn eigen onverwerkte gevoel projecteert om het eindelijk te kunnen herkennen. Zolang die emotie niet erkend is, blijft het lichaam het buiten zichzelf plaatsen, want direct voelen is op dat moment nog te intens.

Projectie is dus de manier waarop het systeem probeert te overleven. Door de emotie buiten zichzelf te zetten, ontstaat er tijdelijk ruimte in het lijf, een ontlading die even lucht geeft. Daarom voelt een ruzie vaak alsof er “iets uit je schiet”. Dat klopt ook, het lichaam gooit opgeslagen energie eruit, via stem, beweging, woorden, tranen. Zonder die uitbarsting zou de spanning zich blijven ophopen, met alle lichamelijke gevolgen van dien.

Pas na de ontlading, als de adrenaline daalt, ontstaat ruimte om te voelen wat er werkelijk aan de hand was. De woede die op de ander gericht leek, blijkt iets van jezelf te zijn. Dat inzicht komt nooit vóór de ontlading, altijd erna. Eerst moet het lichaam spreken, pas dan kan het hoofd begrijpen.

**Als dit hoofdstuk iets in jou raakt, dan is dat een ingang naar hoe jouw lichaam werkelijk werkt en voelt.**

In het e-book bouwen we hierop verder, zodat je niet alleen ziet wat er gebeurt, maar begint te herkennen hoe jouw lichaam al die tijd heeft gewerkt, en zie je de verbinding met het geheel.

Dit hoofdstuk is één van de twaalf hoofdstukken uit ons e-book “Samen voelen”.

---

**In het boek ontdek je onder andere:**

- ✓ wat voelen werkelijk is.
- ✓ hoe je lichaam spanning opslaat en probeert te ontladen.
- ✓ waarom je je soms eenzaam voelt, zelfs in contact.
- ✓ waarom de mensheid in chaos verkeerd en ver van zichzelf af lijkt te staan.
- ✓ waarom de wereld is zoals ze is.
- ✓ waarom echte verandering niet alleen begint bij begrijpen, maar bij voelen.

Dit boek is dan ook geen snelle oplossing of stappenplan. Het is een complete kijk op hoe het lichaam werkt in relatie tot voelen, spanning en verbinding.

Veel lezers merken dat dingen op hun plek vallen, zonder dat ze iets hoeven te forceren of veranderen.

**Een boek waarin je jezelf echt gaat zien.**

Voor lezers van dit hoofdstuk:  
**tijdelijk € 20,- (normaal €29)**

**[info@samenvoelen.nl](mailto:info@samenvoelen.nl)**

👉 Ons boek kopen?

**Stuur ons een mail door op het boek te klikken.**

