



Lekker in je lichaam

Tijdens haar loopbaan als arts heeft Manuela de Klaver veel kennis opgedaan over lichamelijke klachten waar de wetenschap tot op heden geen pasklaar en eenduidig antwoord op heeft, zoals chronische pijn of vermoeidheidsklachten. Met het opzetten van haar coachpraktijk Emovatie heeft ze haar droom waargemaakt om deze mensen te begeleiden. Door gebruik te maken van methoden uit onder andere neurolinguïstisch programmeren helpt ze hun brein zo te laten werken dat ze het lichaam, en daarmee de gezondheidsbeleving, op een positieve manier beïnvloeden. Ze gaan 'Lekker in je lichaam' weer ervaren, zodat ze terug in hun kracht komen en hun dromen kunnen realiseren.

Met het motto 'Lekker in je lichaam' bedoel ik dat je in balans bent met jezelf. Het gaat om zijn wie je bent en zoals je bent, met alles zoals het is: erin, erop en eraan. Het begint in feite met thuiskomen bij jezelf, ja zeggen tegen jezelf: "Ja, ik mag zijn wie ik ben." Vanuit acceptatie van dat wat er is, kun je gaan groeien, je gezondheid optimaliseren en jezelf blijven ontwikkelen. Hoe belangrijk dit is, heb ik zelf al vroeg aan den lijve ondervonden.

BRAINPOWER

Door een hormonaal probleem functioneerden mijn kleine hersenen niet, waardoor ik moeite had met de coördinatie bij het lopen en bewegen. Zeven jaar lang kreeg ik drie keer per week intensieve fysiotherapie. Ik heb eindeloos moeten oefenen om net als mijn leeftijdsgenootjes te kunnen fietsen en zwemmen. Die ervaring heeft de basis gevormd voor mijn interesse in de werking van het brein en neuroplasticiteit: het vermogen van het brein om zich te kunnen aanpassen en nieuwe paden en verbindingen te maken die sterker worden naarmate je meer oefent. Je brein vervormt continu aan de hand van je ervaringen en wat je daarmee doet. Het gaat er in mijn beleving dan ook niet zozeer om of je al dan niet beperkingen hebt, of over wat je is overkomen, maar hoe je daarmee omgaat.

Tijdens een opleiding tot nlp-practitioner, ben ik me verder gaan verdiepen in de werking van het brein en hoe dit van invloed is op klachten die mensen hebben. Ik leerde dat de interne dialoog, dat wat je tegen jezelf zegt, van grote invloed is op hoe je functioneert. Als je bijvoorbeeld continu tegen jezelf zegt dat iets je niet gaat lukken, kun je er de klok op gelijk zetten dat het niet gaat lukken. Ik was zo enthousiast over wat ik leerde tijdens nlp, over hoe je bepaalde denk- en gedragspatronen kan veranderen, dat ik de master-opleiding ben gaan doen. Van daaruit ontstond het verlangen om andere mensen vooruit te helpen met de kennis die ik had. Ik wilde deze kennis delen en uitdragen.

EIGEN REGIE EN VEERKRACHT

Ik ben geïnteresseerd geraakt in het feit dat we als mens een geheel zijn en dat gezondheid niet statisch is, maar een continu dynamisch proces. Het is veel meer dan het fysieke en de psyche. In 2012 is het begrip positieve gezondheid geïntroduceerd, dat gezondheid als een dynamisch proces ziet, als onderdeel van de levenskunst. Wat mij zo aanspreekt is dat het uitgaat van de eigen regie en verkracht van mensen om na tegenslag toch weer nieuw evenwicht te vinden. Het is een kijk op gezondheid die veel meer past bij deze tijd. Het gaat niet alleen om de aan- of afwezigheid van ziektes en beperkingen,



Tijdens de **CHANGE Day 'De genezer in jezelf'** op 18 oktober en 15 november neemt Manuela de deelnemers mee op ontdekkingsreis. Je ervaart hoe je denkbeelden en overtuigingen je stemming, gedrag en energiestromen beïnvloeden en kunnen doorwerken op je lichaam en je gezondheid. Ik besteed aandacht aan manieren om ons meer bewust te worden van deze dynamiek, zoals Functional Fluency, en hoe we die dynamiek kunnen beïnvloeden.



maar ook over je maatschappelijk en sociaal functioneren, en of je happy bent op je werk en in je relatie. Als ergens iets niet helemaal botert, zal het tenslotte altijd doorsijpelen in het lijf. Zelf ga ik bij een coachingstraject ook altijd uit van de eigen regie van mensen. Ik laat ze zelf tot ontdekking komen wat goed voor ze is, wat goed voelt. Ik ben eigenlijk een soort katalysator om het bewustwordingsproces op gang te helpen. Door oefeningen, gedachte-experimenten en het stellen van open vragen gaan mensen nadenken en worden ze zich bewust van bepaalde zaken. Ik ga op zoek naar wat hun 'mindset' is. Wat zijn hun overtuigingen, wat geloven ze over zichzelf, wat zeggen ze tegen zichzelf?

OVERTUIGINGEN

In de opleiding coach-practitioner leerde ik dat we allemaal subpersonen in ons hebben, zoals de perfectionist, helper, 'pleaser', dromer en verzorger, die allemaal een bepaalde overtuiging vertegenwoordigen en een bepaald doel hebben. Zelf kwam ik erachter dat de pleaser in mij sterk aanwezig was. De pleaser heeft de overtuiging dat als hij maar aardig is voor anderen, en doet wat anderen van hem willen, hij zich gewaardeerd zal voelen. Ik heb ervaren dat je, door er een andere, positievere overtuiging tegenover te zetten, kan zorgen dat je hetzelfde doel bereikt, op een manier die minder energie kost. Die overtuiging is in dit geval: "ik waardeer mezelf door aardig voor mijzelf te zijn en te doen wat ik zelf wil." Er kwam eens een man bij me voor wie het maar niet lukte zijn doelen te bereiken. We zijn gaan onderzoeken wat hem belemmerde. Hij ervoer veel stress, wat zich bij hem uitte in ontregelde bloedsuikers, vermoeidheid en passiviteit. Daardoor kwam hij niet toe aan het realiseren van zijn doelen. Het gevoel van stress bleek gevoed te worden door woede over wat hem was overkomen als ondernemer. Die woede werd uitgelokt doordat anderen zijn grenzen niet respecteerden. De

pleaser in hem was duidelijk sterk aanwezig. Door dit aspect onder de loep te nemen ontdekte de man dat hij het lastig vond om zijn eigen grenzen te voelen, laat staan kenbaar te maken aan zijn omgeving. We hebben oefeningen gedaan die erop gericht waren om hem te leren voelen wat er fysiek gebeurde als mensen zijn grenzen overschreden. Door zich hiervan bewust te worden, kon hij zijn grenzen uiteindelijk beter benoemen en afspraken maken met mensen in zijn omgeving. De woede verminderde, en daarmee ook de stress. Uiteindelijk normaliseerden de bloedsuikers, zonder medicatie, en kreeg hij meer energie om zaken aan te pakken en zijn doelen te bereiken.

INZICHT

Een ander mooi voorbeeld van hoe overtuigingen ons kunnen belemmeren is de dame met heftige pijnklachten die ik gecoacht heb. Door een ontregeld pijnsysteem had ze chronische pijn in haar rug en benen. Ze had zich helemaal vastgebeten in haar rol van iemand die niets kon en wilde zich niet verder laten helpen. Ze was ervan overtuigd dat pijn een signaal is om te stoppen met bewegingen die pijnlijk voor je zijn. Ik heb haar uitgelegd dat het pijnsysteem overgevoelig geraakt kan zijn door stress en spanningen, en dan maar signalen blijft sturen alsof er ergens in het lichaam een beschadiging zou zijn, terwijl in werkelijkheid het pijnsysteem niet meer goed wordt afgeremd. Dit kan onder andere gebeuren door negatieve emoties en gedachten, bijvoorbeeld dat er iets mis is in het lichaam en dat pijn betekent dat beschadigingen zullen toenemen. Door inzicht hierin te geven en te laten onderzoeken wat ze tegen zichzelf zei, wat haar overtuigingen waren, heeft ze uiteindelijk de stap durven zetten om mensen weer toe te laten haar verder te helpen. Ze heeft geleerd om ondanks haar pijnklachten toch activiteiten te ondernemen waarvan ze kan genieten. De pijn heeft minder greep op haar en ze ervaart meer kwaliteit van leven.

Het is belangrijk om verder te kijken dan wat zich aan de oppervlakte aandient, en bijvoorbeeld te kijken naar de overtuiging onder de ziekte of het gebrek. Het gaat om de bewustwording, de kennis hebben mensen vaak zelf al in huis. Het enige wat ze nodig hebben is iemand die de juiste vragen stelt, ze spiegelt en uitdaagt om op ontdekkingsreis te gaan. Vaak zie je tijdens dat proces echt het licht aangaan. Dan kunnen ze weer een stapje verder zetten op weg naar een goede gezondheid. Vaak is die weg daarna nog lang, maar door mensen inzicht te geven kan je in elk geval zorgen dat ze de energie terugkrijgen om weer verder te kunnen.

TEKST: INEZ VAN GOOR - FOTOS: ANNEKE TROOST



Tips voor het bevorderen van je gezondheid

- 1 Maak gebruik van je veerkracht en zelfhelend vermogen. Het herkennen en vooral erkennen van wat er speelt, vormt een goed vertrekpunt om je algehele gezondheid te bevorderen.
- 2 Sta, behalve bij je lichamelijke gezondheid, ook eens stil bij je mentale en emotionele gezondheid. Durf jezelf vragen te stellen, zoals: "Zit ik lekker in mijn vel? Ben ik in balans wat inspanning en ontspanning betreft? Geeft mijn huidige beroep mij de energie die ik nodig heb om te blijven groeien? Neem ik voldoende tijd om tot rust te komen?" En als je het gevoel hebt dat er iets niet helemaal klopt, durf dan op onderzoek uit te gaan.

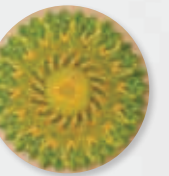
CHANGEgetuigenis

Journaliste Inez van Goor deelt haar ervaring:



Manuela vraagt me rechtop te staan met mijn ogen dicht, en mij voor te stellen dat er een plank voor me op de grond ligt. Ik moet hier met gesloten ogen overheen lopen. In een rechte lijn en met een zeker gevoel loop ik over de plank. "Stop maar", zegt Manuela. Ik open mijn ogen. "Hoe ging het?" vraagt ze. "Goed", zeg ik. Dan doen we de oefening nog eens, alleen ligt de plank nu tussen twee hoge gebouwen in. Ik sluit mijn ogen. In mijn zeer levendige fantasie sta ik plotseling op een flatgebouw en kijk naar beneden de diepte in. Ik slik. Voorzichtig zet ik de eerste voet op de plank. Volgende voet er voorzichtig voor. Zo ga ik door. Ik merk hoe de spanning in mijn lichaam toeneemt en voel me werkelijk opgelucht als Manuela me vraagt te stoppen en mijn ogen weer te openen. "Pfff", blaas ik. Manuela lacht. "Bizar hé, hoe een kleine suggestie maakt dat je lichaam anders reageert?"

Over Manuela de Klaver



Als hobby ben ik graag met mijn handen bezig, ik speel graag met kleuren en patronen en maak dan mandala's van theezak-envelopjes (zie foto's). Het is voor mij een soort meditatieve manier om uit mijn hoofd te komen en helemaal even in het hier en nu te zijn, ook niet bezig te zijn met het uiteindelijke resultaat, maar gewoon te genieten van het snijden, vouwen en plakken van de elementjes die deze mandala's maken. Zo heb ik er recent een gemaakt in kleuren van mijn logo.

Verder smelt ik oud kaarsvet tot nieuwe kaarsen en soms ga ik staan hakken in een stuk steen. Ook geniet ik als ik me kan uitleven in de keuken en een lekkere maaltijd of high tea kan voorbereiden voor vrienden. Ik wandel graag, soms stiltewandelingen, ook om weer even helemaal de blik naar binnen te richten. Ik lees graag boeken over neuroplasticiteit en ons magnifieke brein, bv 'Brein als Medicijn' van dr. David Schreiber.

Meer weten over Manuela: www.emovatie.nl