

WOUTER DE JONG

FULL BODY THINKING

LEER DENKEN MET JE HELE LICHAAM
EN BEVRIJD JEZELF VAN OUDE PATRONEN

MAVEN
PUBLISHING

© 2025 Wouter de Jong / Maven Publishing bv, Amsterdam

www.sportschoolvoorjegeest.nl

www.fullbodythinking.nl

Art direction Martijn van Dam (Momkai)

Ontwerp Leon Postma (Momkai)

Zetwerk Coco Bookmedia

Drukwerk Wilco

Foto auteur Lisa Ball

ISBN boek 978 94 934 3418 9

ISBN e-boek 978 94 934 3437 0

NUR 770

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Deze uitgave gebruiken voor tekst- en/of data-minig is verboden.

Voor Elise

INHOUD

Inleiding	9
------------------	---

DEEL 1: BODY

1. Afdalen naar je lichaam	19
Thuiskomen in je lijf	
2. Emoties toelaten	41
De verborgen kracht van (on)gemak	
3. Ademkracht activeren	69
De onzichtbare motor van je lichaam	
4. Gebruik de wijsheid van je lichaam	101
Voor meer motivatie en betere beslissingen	

DEEL 2: THINKING

Oude patronen doorbreken	133
---------------------------------	-----

5. Herken de zes hardnekkigste reflexen	145
Reiken, buigen, leunen, opblazen, verslappen, spannen	

6. Ontdek de wortels van je reflexen	179
De oorsprong van je familiesysteem	

7. Steviger staan	211
Van reflex naar regie	

8. Full Body Thinking	243
Vrij leven en loskomen van je verhalen	

Nawoord	271
----------------	-----

Bronnen	274
----------------	-----

INLEIDING

Er komt een dag waarop jouw foto op je grafkist staat. Toen die foto geschoten werd had je hoogstwaarschijnlijk geen idee dat hij later daar zou belanden. Je lachte om een schuine grap. Of dacht aan je boodschappenlijstje terwijl iemand 'cheese!' riep.

Je weet nou eenmaal niet hoeveel zonsopgangen je nog hebt. Misschien tienduizend, misschien drie. Eén ding weet je wel: je tijd is te kostbaar om halfslachtig te leven. Je wilt je dierbaren voluit liefhebben, doen wat je écht belangrijk vindt en alles uit het leven halen wat erin zit.

Maar doe je dat ook? We weten vaak wel hoe we willen leven, maar het lukt ons niet omdat we gevangen zitten in patronen die diepgeworteld zijn in ons verleden.

Je weet bijvoorbeeld rationeel best dat je nieuwe collega Sarah het goed bedoelt met haar feedback, maar zodra ze begint te praten gebeurt er iets merkwaardigs: je maag verkrampst, je keel slaat dicht en de vergaderruimte lijkt opeens te krimpen. Op dat moment heb je geen idee waarom. Je zit daar maar, probeert professioneel te knikken terwijl er in je lichaam een stille storm woedt. Het enige wat je kunt denken is: Wat is er mis met mij? Waarom reageer ik zo intens op zoiets simpels als feedback?

Wat je niet doorhebt, is dat er een twaalfjarige in je lijf verstopt zit. Een twaalfjarige aan de keukentafel, waar je vader je rapport besprak met die stem, ogenschijnlijk kalm maar geladen met teleur-

stelling: 'Je kunt zoveel beter dan dit.' Die woorden zijn allang vergeten door je bewuste geest, maar je lichaam heeft ze opgeslagen als een soort onderhuidse tatoeage. Je lijf speelt zijn eigen film af, onzichtbaar voor het blote oog, maar voelbaar in elke cel. Getriggerd door de feedback van Sarah.

Dit patroon kom je veel vaker tegen, en het reikt helaas veel verder dan alleen de vergadertafel. En als je steeds weer professioneel knikt terwijl je vanbinnen ineenkrimpt, kies je steeds weer voor hoe het hoort, niet voor een authentiek en vrij leven.

We hebben allemaal van die Sarah-momenten, waarop ons lijf een heel ander verhaal vertelt dan ons hoofd. Het zijn die lijfelijke herinneringen aan iets wat allang voorbij is waardoor je niet leeft zoals je eigenlijk wilt. Je weet dat je dat moeilijke gesprek met je partner moet aangaan, maar je kiest er toch voor om de lieve vrede te bewaren. Je weet dat je moet stoppen met overwerken, maar toch negeer je je bonzende slapen en ga je nog even door. Je weet dat je die ene droom wilt waarmaken, maar zodra het maandagochtend is blijf je hangen in je oude, vertrouwde verzet. We kennen allemaal momenten waarop oude pijn je nieuwe keuzes bepaalt, je hele leven lang tot je in een hospice ligt en fluistert wat verpleegkundigen het vaakst horen: 'Had ik maar de moed gehad om te kiezen voor wat mij echt gelukkig maakte.'¹

We zitten vaak gevangen in patronen die dieper zitten dan we met ons verstand kunnen bevatten. Het zijn oude blauwe plekken waar we onbewust telkens steeds weer tegenaan blijven stoten. En zo in stand houden.

WAAROM ALLEEN DENKEN NIET WERKT

Natuurlijk proberen we deze patronen te doorbreken. Maar hoe harder we proberen onszelf te verbeteren, hoe dieper we in ons hoofd kruipen – als een wandelaar die zo gefocust is op zijn kaart dat hij het pad onder zijn voeten vergeet. We analyseren ons gedrag, hopen onszelf uit onze problemen te piekeren en proberen alles te begrijpen met enkel ons hoofd. En vergeten daarbij ons lichaam.

Trauma-expert en professor in de psychiatrie Bessel van der Kolk toonde aan waarom deze aanpak vaak niet werkt. Je rechterhersenen

helft bewaart alle zintuigelijke indrukken: geluiden, beelden, geuren, smaken én de lichamelijke sensaties zoals de bal in je buik of de brok in je keel. Terwijl je linkerhersen helft het verhaal opslaat: de woorden, de uitleg, de logica.

Wanneer een sterke trigger je oude patroon activeert, reageert je lichaam vanuit je rechterhersen helft: alsof de oorspronkelijke gebeurtenis nu plaatsvindt. Terwijl je rationele linkerhersen helft tijdelijk offline gaat door die intense emotie. Dat verklaart waarom je je plotseling woedend, doodsbang, beschaamd of compleet verlamd kunt voelen zonder te begrijpen waarom je zo heftig reageert. Zoals in het voorbeeld van Sarah: je voelt het in je lijf, maar je hebt er geen woorden voor terwijl je oude patroon de regie overneemt.

Zie hier de ultieme valkuil: hoe emotioneler we worden, hoe minder toegang we hebben tot ons logische brein. We zitten gevangen in ons lijf, zonder de woorden om eruit te komen.

De opgeslagen fysieke reacties zitten letterlijk in een ander deel van je hersenen dan je logische denken. Geen wonder dat je met alleen denken en praten die patronen niet kunt doorbreken.² Je praat dan alleen tegen je linkerhersen helft, terwijl de echte actie in je rechterhersen helft plaatsvindt. Het is alsof je probeert een brand te blussen door tegen de rookmelder te praten.

Ons grote probleem is dat we het contact met ons lijf vaak kwijt zijn. We leven in ons hoofd, vooral wanneer ons lichaam signalen geeft die we liever niet voelen: spanning, onrust, pijn, vermoeidheid. En wanneer zijn die signalen het sterkst? Precies: op die Sarah-momenten, wanneer oude patronen oplaaien. We vluchten omhoog, naar de veilige wereld van gedachten en analyse.

Want nu we het er toch over hebben, beste lezer: waar is je lichaam op dit moment? Grote kans dat je onderuitgezakt op de bank zit of voorovergebogen over je bureau, zo verdiept in deze woorden dat je je lijf compleet bent vergeten. Geen zorgen: dit overkomt ons allemaal. Een perfecte demonstratie van hoe makkelijk we uit ons lichaam stappen, zelfs tijdens het lezen over het belang van lichamelijke aanwezigheid.

Zelf trapte ik ook in die val, zoals ik aan den lijve ondervond. (Of beter gezegd, juist niet aan den lijve ondervond.)

Halverwege mijn twintiger jaren belandde ik bij een therapeut, vastbesloten om mijn demonen te temmen met de kracht van mijn intellect. Maar heel eerlijk? Na een jaar van praten, praten en nog eens praten, voelde ik me nog steeds als een vis op het droge. Ik begreep alles met mijn hoofd, maar mijn lijf weigerde mee te doen. Het was alsof ik probeerde piano te spelen met dikke wanten aan. Ik wist precies welke toetsen ik moest raken, maar mijn vingers konden het gewoon niet voelen. Zo gaat het ook met persoonlijke groei: zonder verbinding met je lichaam mis je letterlijk het gevoel voor wat je doet. Je kunt wel honderd zelfhulpboeken doorspitten, maar zonder voeling met je lijf blijf je piano spelen met dikke wanten aan.

Die frustratie werd mijn drijfveer. Jarenlang dook ik in alles wat de kloof tussen hoofd en lichaam kon overbruggen. Ik volgde opleidingen, onderzocht therapieën, sprak met talloze experts en groef diep in de wetenschappelijke literatuur. Mijn opleiding aan de toneelschool en mijn vroegere werk als acteur bleken hierin een onverwachte goudmijn. Bij acteren leer je namelijk hoe je je door je lichaam anders in te zetten, ook anders kunt voelen en anders kunt denken. Het werd (en is) een obsessie voor mij: hoe kunnen we de wijsheid van ons hoofd laten resoneren met de wijsheid van ons lijf?

DE KRACHT VAN FULL BODY THINKING

Uit deze zoektocht is Full Body Thinking geboren: een methode waarbij lichaam én verstand eindelijk samenwerken. De kracht zit 'm in de combinatie van beide hersenhelften, waardoor je die patronen kunt doorbreken waar je al jaren tegenaan loopt. Zo kun je je eigen keuzes maken en vrijer leven.

In deel 1, **BODY**, verken je de wijsheid van je lijf en leer je het te gebruiken als kompas en thermometer voor wat er werkelijk speelt. Je ontwikkelt het vermogen meer aanwezig te zijn, door je thuis te voelen in je eigen lijf. Zo krijg je via je lichaam toegang tot je oude patronen.

In deel 2, **THINKING**, gebruiken we deze hernieuwde verbinding met je lichaam om je patronen te transformeren. Want, gevormd door alles wat je hebt meegemaakt, vertelt je denken verhalen over

wie je bent en wat je kunt. Sommige van die verhalen tillen je op, andere trekken je omlaag. Ze kunnen je uit de werkelijkheid halen, weg van het nu, gevangenhouden in oude overtuigingen die niet meer kloppen. In dit deel leer je destructieve gedachtepatronen te herkennen en om te vormen. Je ontdekt hoe je, geworteld in je lijf, nieuwe verhalen kunt schrijven die je dragen in plaats van beperken.

Lichaam en geest zijn natuurlijk geen gescheiden werelden, ze zijn onlosmakelijk verbonden. Wat je denkt, voel je. Wat je voelt, denk je. Wacht eens even, hoor ik je nu denken: waarom splits je je boek dan netjes in tweeën? Het is net zo absurd als een Siamese tweeling uitnodigen voor je feest, maar alleen de linkerhelft. Dit schijnbaar uit elkaar halen wat onlosmakelijk verbonden is heeft een reden. Want soms moet je eerst de delen los begrijpen om het geheel beter te kunnen ervaren en benutten.

WELKE TECHNIEKEN GA JE GEBRUIKEN

Bruce Lee weigerde te kiezen: waarom zou hij vasthouden aan één vechtsstijl als je het beste van alle technieken kunt combineren? Hij brak met traditionele dogma's en voegde het meest effectieve uit elke vechtkunst samen in Jeet Kune Do, een flexibele vechtsstijl die de grenzen van afzonderlijke methodes overstijgt.

Full Body Thinking hanteert dezelfde filosofie voor persoonlijke groei. Het combineert wetenschappelijk onderbouwde inzichten met beproefde praktijktechnieken: neurowetenschap, schematherapie, Internal Family Systems, lichaamsgerichte technieken, systemisch werk, cognitieve therapie, oplossingsgerichte coaching en ademtechnieken. (Misschien ken je deze termen niet, maar geen zorgen, voor meer informatie over deze verschillende inspiratiebronnen en wetenschappelijke onderbouwing verwijs ik je graag naar de noten achter in dit boek.)

Die combinatie is belangrijk, omdat geen enkele aanpak in zijn eentje een complete oplossing biedt. Bijvoorbeeld: cognitieve therapie is sterk in het herstructureren van gedachten, maar kan het lichaam, waar oude emoties zijn opgeslagen, vergeten. Lichaamsgerichte methodes openen deuren naar diepe gevoelens, maar missen soms de tools om daar betekenis aan te geven. Door het beste

uit elke benadering te halen, compenseer je wat ontbreekt en versterk je wat werkt.

JE ROUTE NAAR VRIJER LEVEN

Om je te bevrijden van oude patronen neemt dit boek je mee door twee delen, waarbij elke stap voortbouwt op de vorige. In deel 1, BODY, leer je je lichaam als gids te gebruiken. In hoofdstuk 1 maak je kennis met de afdaaltechniek om beter te voelen. Hoofdstuk 2 laat je zien hoe je ook kunt blijven voelen als er ongemak opkomt, en hoe je juist positieve emoties volledig kunt toelaten. In hoofdstuk 3 leer je optimaal ademen, wat cruciaal is om uit je reflexen (je oude patronen) te stappen en jezelf te kalmeren. Met deze tools ga je in hoofdstuk 4 aan de slag om je motivatie en zelfdiscipline te vergroten door de juiste emoties te activeren. Want zonder die veerkracht zou je nooit kunnen volhouden wat er in deel 2 komt: de confrontatie met je diepste patronen.

In deel 2, THINKING, ga je daadwerkelijk werken aan het transformeren van je oude patronen. In hoofdstuk 5 zie je zes reflexen onder ogen. Dit zijn niet langer onbewuste krachten, maar je gaat ze herkennen als overlevingsstrategieën. In hoofdstuk 6 kom je erachter waar ze vandaan kwamen: je familiegeschiedenis en hoe jouw reflexen samenhangen met de band die je hebt met je ouders.

Met je complete FBT-toolkit en de kracht van je voorstellingsvermogen leer je in hoofdstuk 7 uit je reflex te stappen en nieuwe keuzes te maken. Hoofdstuk 8 maakt je transformatie compleet: je leert schakelen tussen drie bewustzijnsstanden. Met deze flexibiliteit kun je eindelijk leven vanuit wat je werkelijk belangrijk vindt.

FULL BODY THINKING IN DE PRAKTIJK

Deze transformatie vraagt wel iets van je: oefening. Lezen alleen is niet genoeg, daarmee spreek je alleen je denken aan. Betrek ook je lichaam erbij. Dat leert alleen door te doen, niet door te denken over doen. Daarom vind je in dit boek twee soorten oefeningen:

Eerst zijn er de **tune-ins**: korte oefeningen door elk hoofdstuk heen. Op het moment dat je iets leest, probeer je het direct uit. Zo ervaar je meteen wat de theorie in de praktijk betekent.

Daarnaast sluit elk hoofdstuk af met een complete **Full Body Thinking Training** met daarin:

- **24-uurs-challenge.** Een direct toepasbare oefening die je nog dezelfde dag kunt uitproberen.
- **Verdiepende oefeningen.** Deze helpen je de theorie stevig vast te pakken en te verankeren.
- **Mindgym Meditations app.** Via deze app kun je ondersteunende oefeningen doen en extra meditaties die je helpen je de technieken eigen te maken.

Je kunt dit boek prima alleen doen, alle oefeningen zijn daarvoor gemaakt. Maar je zou ook een leesbuddy kunnen zoeken. Want samen het boek verkennen brengt extra dimensies: inzichten landen anders als je ze uitspreekt, je ziet patronen in elkaar die je bij jezelf mist en jullie kunnen elkaar steunen als het even lastig wordt.

TOT SLOT

Het verleden is als de golven achter een boot: ze kabbelen nog na, maar bepalen je richting niet meer. Vaak vaar je nog dezelfde kant op, terwijl je eigenlijk vrij bent om een nieuwe koers te kiezen. Maar om die koers echt te kunnen verleggen, moet je eerst – los van de turbulentie die je verleden heeft achtergelaten – weer voeling krijgen met je kompas: je lichaam.

Het is tijd voor Full Body Thinking. En weet je wat? Je kunt meteen beginnen. Ja, nu. Voel eens hoe je zit terwijl je dit leest. Merk je de spanning in je schouders? De druk van je billen op de stoel? De positie van je voeten? Dit kleine moment van aandacht is de eerste stap. Want alleen als je weer thuis bent in je lichaam, vertrouwd bent met de signalen die het je geeft, kun je de patronen loslaten die je klein houden. En dan ontstaat er eindelijk energie en ruimte voor wat werkelijk telt: het verschil maken voor anderen. Niet alleen voor je dierbaren, maar voor iedereen wiens pad je kruist.

Je tijd is te kostbaar voor een halfslachtig leven. Laten we beginnen.

DEEL 1

BODY

HOOFDSTUK 1



AFDALEN NAAR JE LICHAAM Thuiskomen in je lijf

Dit hoofdstuk leert je weer voelen wat er in je leeft. Je ontdekt hoe je je ervaring opdeelt in waarneembare stukjes en leert de afdaaltechniek om uit je hoofd in je lichaam te komen. Het fundament voor alles wat volgt.

Je hoeft geen wetenschapper te zijn om te weten waar je nu bent. Je lichaam vertelt het je. Het voelt de druk van je vingers op dit boek, de temperatuur van de ruimte, misschien zelfs spanning in je nek als die zich langzaam vooroverbuigt tijdens het lezen. Luisteren naar wat je lichaam vertelt is zo makkelijk nog niet. De meesten van ons leven als een kop zonder kip, een pratend hoofd waar een lijf onder bungelt. Hoe komt dat?

Vraag jezelf eens af: wat heb je op school geleerd over je lichaam? Waarschijnlijk bij biologie wat anatomische termen en bij gym hoe je een koprol moet maken. Maar heeft iemand je ooit verteld wat de seintjes van je lichaam betekenen? Hoe je houding en gebaren je gedachten beïnvloeden? Hoe je omgaat met emoties in je lijf? Hoe je intuïtie werkt? Waarschijnlijk niet.

We leven in een westerse samenleving die volledig is ingericht op ons hoofd. Op school leren we denken, analyseren en onthouden, maar niet voelen. Op kantoor zitten we urenlang stil achter een beeldscherm terwijl ons lichaam schreeuwt om beweging. De mentale focus in onze cultuur heeft zelfs een vreemd bewegingstaboe gekweekt: we vinden het normaal om ons lichaam de hele dag te negeren en zodra iemand het op de 'verkeerde' plek gebruikt, slaat zelfs de paniek toe. Als je een *downward facing dog* doet bij het kof-fiezetapparaat of spontaan danst in de supermarkt, kijken mensen je aan alsof de ggz-crisisdienst al onderweg is. En misschien nog wel het meest absurde: we bestempelen het als 'zweverig' wanneer iemand praat over lichamelijke sensaties. Alsof het voelen van je eigen lijf net zoiets vaags is als het voorspellen van de toekomst met kristallen bollen. Terwijl er op aarde letterlijk niets tastbaarder en concreter is dan het stuk vlees en botten waarin we rondsjoeken.

DE PRIJS VAN JE LICHAAM NEGEREN

We wonen allemaal in een lichaam, maar behandelen het als een huurhuis. Als er iets gaat piepen of kraken negeren we het, stellen we onderhoud uit, alsof we er binnenkort toch weer uit verhuizen. Pas als ons lichaam echt pijn doet, uitgeput is of ziek wordt, geven we het aandacht. We stappen naar de huisarts en daar horen we meestal de meest gestelde diagnose ter wereld: *het is onduidelijk wat je klachten veroorzaakt*.

Maar als we eerlijk zijn is die oorzaak vaak helemaal niet zo onbekend. Er is overtuigend bewijs dat veel van onze klachten worden veroorzaakt of sterk verergeren door chronische stress.³ Die stress ontstaat omdat we niet meer kunnen luisteren naar ons lichaam dat zijn grens aangeeft. We zijn zo gewend geraakt aan een te hoog stresslevel dat we het niet eens meer herkennen, als een vis die niet weet wat water is omdat hij er altijd in zwemt. Sterker nog: we hebben het genormaliseerd. 'Ik ben gestrest' klinkt nu eenmaal beter dan 'ik ben ongelukkig'. Zo verstoppen we een pijnlijke waarheid achter een maatschappelijk aanvaardbare term.

Natuurlijk betaalt in de eerste plaats onze gezondheid de prijs omdat we ons lichaam niet goed verstaan. Daarnaast lijden ook onze relaties eronder: als we ons afsluiten voor onze pijn verdoven