

Je lichaam als een huis om in te wonen!

Susan van Kempen



Dit artikel is het eerste van een reeks van vier. In het volgende tijdschrift meer! De artikelen zijn eerder verschenen in De Seizoener (2009 en 2010), blad voor vrije scholen.

‘Als de levenszin zich goed ontwikkelt, dan zit je lekker in je vel!’

Daar is het dan: het kind dat je 9 maanden hebt gedragen en nu los van jou een eigen leven gaat beginnen. Aanvankelijk ligt het hulpeloos in je armen. Het is helemaal aan de zorg van de ouders overgeleverd. Hoe blij zijn we met de eerste echte oogopslag, het eerste lachje! Hierin ervaren we voorzichtig iets van zijn wezen, we hebben contact. Het proces van ‘in je lijf komen’ is een bijzonder proces. Het vertelt ons hoe en waar het kind in zijn lijfje aanwezig is en hoe het dit gaat bewonen.

Waarom is het zo belangrijk om hier iets van te weten, om je erin te verdiepen?

We leven in een tijd die ons een enorme hoeveelheid keuzes en mogelijkheden biedt. Ongekend! Het is niet altijd eenvoudig om uit die veelheid het juiste te kiezen en het goede te doen. Dan kan het fijn zijn als je je ergens op kunt oriënteren. Voor mij is antroposofie zo’n oriëntatiepunt. En voor dit onderwerp: de ontwikkelingsfasen en de zintuigontwikkeling in het bijzonder.

Leren ervaren

In dit artikel wil ik proberen daar iets van duidelijk te maken. Wat kun je aan je kind zien en hoe draag je bij aan zijn ontwikkeling?

In de antroposofie gaan we ervan uit dat de mens zijn oorsprong heeft in de geestelijke wereld. Daar bereidt de mens zijn leven op aarde voor. Om op aarde te kunnen leven hebben we een lichaam nodig, waarmee we onszelf en de wereld leren ervaren. Op weg om datgene wat we ons in het voorgeboortelijke hebben voorgenomen, te leven en te ontwikkelen. Voor de verbinding van de ziel met het lichaam hebben we ongeveer zeven jaar nodig. We noemen dat de eerste levensfase, van 0-7 jaar. Als baby, peuter en kleuter, maakt het kind de grootste ontwikkeling van zijn leven door. Met het belangrijkste doel om zijn lijfje op te bouwen en hiermee een gedegen basis te leggen. In tekeningen kunnen we dat zien! Is het niet bijzonder dat kinderen, over de hele wereld, eenzelfde herkenbaar huis tekenen en ons daarin deelgenoot maken van hun ontwikkeling? In de verbinding van de ziel met het lichaam spelen de zintuigen een belangrijke rol.

Zij zijn letterlijk de poorten waardoor het kind zich met zichzelf en met zijn omgeving kan verbinden. Hoe kleiner het kind, hoe groter de ontvankelijkheid voor alles wat via de zintuigen binnenkomt. Het kind is als het ware een spons. Alle indrukken komen onbelemmerd binnen en elke indruk bouwt mee aan de opbouw van het lichaam.

Twaalf zintuigen

We onderscheiden maar liefst 12 zintuigen! Ik leerde op de middelbare school dat er vijf zintuigen waren: zien, horen, smaak, reuk en de tast. De twaalf zintuigen worden onderverdeeld in drie groepen. De eerste groep: tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtszin. Dit zijn de zintuigen waarmee we ons eigen lichaam leren kennen, waarmee we een verhouding tot onszelf kunnen krijgen. In dit artikel worden de tastzin en

de levenszin belicht. Met behulp van de tweede groep: reukzin, smaakzin, gezichtszin en warmtezin, gaan we een relatie met de omgeving aan. De derde groep bestaat uit zintuigen die veelal onbekend zijn. Het zijn de zintuigen waarmee we een verhouding tot andere mensen krijgen, je zou het sociale zintuigen kunnen noemen. Dat zijn: het gehoor, de taalzin (ook wel woord- of spraakzin genoemd), de voorstellings- of denkzin en de ikzin. Het lijkt vanzelfsprekend: eerst jezelf, dan de omgeving en tot slot de ander te leren kennen. Deze zintuigontwikkelingen zijn niet strikt van elkaar gescheiden, maar elke zevenjaarsperiode heeft zo een eigen 'opdracht', een eigen accent. In de eerste zeven jaar ligt dat accent dus op de verbinding met jezelf, met je lijf. We gaan kijken welke rol de tast- en de levenszin hierin spelen.

Tastzin

De eerste en meest indringende tastervaring is geboren worden. Groot is het contrast tussen het zachte en bewegelijke een-zijn in de baarmoeder, verwant aan de geestelijke wereld en het nauwe geboortekanaal waar het kind doorheen wordt geperst! Geboren worden is loskomen uit deze eenheid, een naam en een eigen, uniek leven krijgen.

Aangeraakt worden is de eerste belangrijke ervaring van de tastzin. Dat doen we met onze hele huid. Op weg door het geboortekanaal wordt het kindje overal aangeraakt en zelfs in elkaar geperst. Wat het daar alomvattend en indringend meemaakt, komt vervolgens in allerlei ervaringen terug: het krijgt kleertjes aan, het wordt opgepakt en vastgehouden, gebaad en verschoond. Onze armen kunnen het helemaal omvatten. Door al deze aanrakingen ontstaat er heel geleidelijk aan een besef van zichzelf. Je zou kunnen zeggen: door de tastzin kunnen we onszelf beleven binnen de grenzen van onze huid.

Is het niet merkwaardig dat we door het tasten vooral onszelf beleven? We weten toch wie ons aanraakt, of iets van hout of stof, van water of aarde is? Hoe werkt dan het tasten?

De wereld is waar

Als we iets oppakken, aanraken, stoten we eerst op de grens tussen onszelf en bijvoorbeeld een stukje hout. Onze ziel beleeft de verandering die dit stoten lichamelijk teweeg brengt. Dat worden we ons niet bewust en gebeurt in fracties van seconden. Die heel subtiele verandering in de ziel wordt vervolgens op het hout teruggekaatst. Elke keer zal het aanraken van hout een vergelijkbare verandering oproepen. Zo weten we: dit is hout, dit is steen of stof. Dit zijn de handen van mama. Je begrijpt dat de tast, de huid (en bij het kleine kind ook nog de mond), een zeer fijnzinnig zintuig is om zoveel verschillen en nuances waar te kunnen nemen.

En met elke waarneming, die een subtiele verandering teweeg brengt, beleven we onszelf! Hieraan ontleen we zekerheid! Hout is hout, glas is glas. De handen van mama zijn anders dan de handen van papa. En dat is altijd zo! Het kind leert via zijn lichaam: de wereld is waar. Het wordt de basis om de concrete werkelijkheid te begrijpen.

Een pasgeboren baby heeft nauwelijks bewustzijn van zijn lijf. Door de liefdevolle aanraking van de ouders, door de kleertjes die het draagt, het wiegje waar het in slaapt, ontstaat geleidelijk aan dat grensbeleven. Hier ben ik en daar is iets anders...

Veelvuldig liefdeloze, onverwachte of grove aanrakingen kunnen het fijnzinnige instrument afstoppen. Net zoals kunststof en plastic de tastzin kunnen verwarren.

Hoe kan dat dan? Ik voel toch dat ik iets in mijn hand heb, of dat ik ergens tegen aanstoot? Dat klopt. We nemen wel het stoten, het grensbeleven

Je lichaam als een huis om in te wonen!

waar, maar de lichamelijke, door de ziel beleefde verandering, blijft uit. En daarmee ook het zelfbeleven. Het is een soort teleurstelling die je je niet bewust wordt!! Je kunt hier zelf iets van ervaren als je in je beide handen bijvoorbeeld een plastic blokje en een houten blokje neemt. Als je dat een tijdje in je hand houdt, beleef je verschillen. Het is interessant om te ervaren wat je er vervolgens met je handen gebeurt, als je de voorwerpen eruit legt en probeert te voelen hoe het met je handen is.....

Verbinding

Net zoals een gezond lichaam bestand is tegen allerlei bacteriën, zal een gezond ontwikkelde tastzin van een enkel stukje plastic niet verstoord raken! Maar voor een goede tastontwikkeling zijn echte materialen heel belangrijk. Aanraken, knuffelen, masseren, stoeien zijn fantastische, en altijd aanwezige ontwikkelingsmaterialen! Een goede en gezond ontwikkelde tastzin wordt voor het kind een vermogen: het geeft basiszekerheid, wij zijn zeker van de wereld en van onszelf!

Door de tastzin ervaren we onze fysieke begrenzing en beleven we onszelf, maar ook dat we afgezonderd zijn. Dat roept het verlangen op naar verbinding in de meest brede zin van het woord. Dat drukt zich bijvoorbeeld uit in interesse. Voor de omgeving, voor de ander, voor de wereld. In de intimiteit, de heel persoonlijke aanraking, willen we ons verbinden met een speciaal persoon. En in de religieuze beleving drukken we ons verlangen uit naar de verbinding met onze oorsprong.

Als de tastzin zich niet goed ontwikkelt, kan een kind onzeker of angstig worden.

We helpen onzekere, angstige kinderen door al deze gebieden te verzorgen: de liefdevolle, aandachtsvolle aanraking. Er zijn zoveel vanzelfsprekende momenten: bij het haren kammen, door olie op een zere buik te doen, zachtjes en met aandacht de voetjes in te wrijven. Maar evengoed in het stevig (niet ruw, dat is iets anders) droogwrijven na het bad, zodat de huid gaat tintelen. Alles wat we met eerbied en aandacht doen, is heilzaam!

Levenszin

Zoals de tastzin aan de buitenkant van ons lijf zit, vinden we de levenszin overal aan onze binnenkant. Wat doet de levenszin? Deze geeft ons via het lichaam, de basale ervaring van EENheid. Dit zintuig luistert als het ware naar ons lichaam, houdt het steeds in de gaten. Het waarschuwt ons als we pijn, honger, of ongemak hebben. Dan is immers het gevoel van 'een-geheel-zijn' verstoord. Je zou het ook behaaglijkheidszin kunnen noemen. De behaaglijkheid die je voelt als je fit uit je bed stapt, maar ook de lome behaaglijkheid van gezond moe zijn. Dat hoort allemaal tot de levenszin. Het is het zintuig waarmee je beleeft dat je lekker in je vel zit. Bij de baby en het kleine kind is dit zintuig volop in ontwikkeling, Kou, honger, lawaai, een vieze luier, elk gevoel van onbehagen werkt op de levenszin. Het zijn de ouders die de onlustgevoelens door liefdevolle verzorging opheffen. Aanvankelijk, bij de pasgeboren baby, oriënteert de levenszin zich op het gevoel van behaaglijkheid dat op de grens van de slaap en in de slaap ontstaat. Geleidelijk leert het kind uit ervaring dat er voeding komt, dat er voor een schone luier wordt gezorgd en kan het een tijdje zijn ongemak verdragen. Of het hoeft na het wakker worden niet meteen te huilen, het speelt met zijn vingers of maakt geluidjes. De basisfunctie van de levenszin blijft vanaf nu, in de afwisseling van slapen en waken, gelijk. Voor de ontwikkeling van de levenszin is voor de baby rust, regelmaat en ritme belangrijk. Een onrustige omgeving, teveel indrukken, veel veranderingen, maar ook te koude voeding of te koude kleding roepen onbehagen op en belasten de levenszin. Dit zintuig verdraagt het woordje 'te' niet, te veel, te

koud, te warm, te hard, te druk. Het vraagt om ritme, om liefdevolle zorg. De taken voor de eerste levensjaren zijn vooral voedend en verwarmend. Als we dat opbrengen, kan het kind via zijn lichaam ervaren: de wereld is goed. De levenszin is ook een zintuig dat doortrokken is van wijsheid. De beschermende en waarschuwendende functie bij ziekte, bij pijn is van levensbelang. Zonder deze wijsheid zouden we niet kunnen leven.

Lekker in je vel

Sprookjes, oude kinderrijmen, knie- en schootspelletjes zijn met eenzelfde wijsheid doortrokken. Zij voeden de levenszin! In de pendelslag tussen licht en donker, goed en kwaad, leven en dood, kan het kind telkens ervaren: de wereld is goed.

Als de levenszin zich goed ontwikkelt dan zit je lekker in je vel!

Dit zintuig heeft het in onze tijd heel moeilijk. Bijna voor alles kun je 'te' zetten: teveel, te snel, te hard, te koud. Levenszin die zich niet goed kan ontwikkelen gaat storen. Bij onrustige en nerveuze kinderen stoort de levenszin. Ze ervaren elk klein ongemak als een aanslag op de basis van hun bestaan. De signalen van hun lijf roepen onbehagen en overprikkeldheid op. Om dit niet te beleven, vermijden ze rust, weren ze vermoeidheid af. Ze beginnen te rennen, geluiden te maken of praten onophoudelijk. En als het even rustig dreigt te worden zorgen zij voor lawaai en drukte. Deze kinderen zijn vaak onhandig of slordig. Ze stoten zich veel en zijn er meesters in om de signalen van hun lichaam te negeren.

Een leven dat gebaseerd is op ritme en regelmaat, op vaste herkenbare gewoontes is voedend voor de levenszin. Ook zorgzaamheid en betrokkenheid, zijn van groot belang. De wijsheid die in kinderrijmen, in moeder- en kindspelletjes en sprookjes leeft, werken ordenend en harmoniserend. Ja, soms zelfs genezend. Voor de levenszin zijn vooral de eerste drie levensjaren van belang! Zij vormen de basis voor de ontwikkeling van je persoonlijkheid en de wisselwerking tussen mens en omgeving.

Hutten bouwen, huizen tekenen: het zijn uitdrukkingen van de weg die het kind gaat op zoek naar zichzelf! En wij, wij glimlachen tevreden als we het kind zo bezig zien!

Er zijn nog twee lichaamsgerichte zintuigen: de bewegingszin en de evenwichtszin. Daarover de volgende keer. En geniet van de hutten en de huizen!

