Ruik, voel en proef je rijk

TEKST **CAROLIEN DRIJFHOUT**



Zintuigen doen veel meer dan je denkt. Bewust waarnemen, en dan niet alleen met je ogen, maakt creatiever en gelukkiger. Hoe zetten we onze zintuigen in voor een rijker leven?

Onze zintuigen zijn voortdurend voor ons bezig, al zijn we ons daar vaak niet van bewust. Ze helpen ons de wereld om ons heen waar te nemen, zodat wij goed kunnen reageren op onze omgeving. Daarbij denken we al snel aan de klassieke vijf: zien, horen, ruiken, voelen en proeven. "Aristoteles was de eerste die deze vijf omschreef", vertelt cognitiefilosoof Léon de Bruin. "Zintuigen waren voor hem de publiekelijk zichtbare organen waarmee je prikkels kunt waarnemen. Het past bij het wereldbeeld van toen; de wereld voorzag de mens op vijf manieren van informatie."
Inmiddels weten we dat er veel meer zintuigen zijn, waarvan verschillende zich in ons lichaam bevinden en dus niet van buitenaf zichtbaar zijn. Denk aan evenwicht. Of interoceptie, het zintuig waarmee je prikkels in jezelf kunt waarnemen, zoals honger of dorst. Of proprioceptie; ons vermogen te weten waar onze lichaamsdelen zich bevinden in de ruimte, zonder ernaar te kijken of ze aan te raken. "Sommige mensen komen wel tot een lijst van vijftig zintuigen", weet De Bruin. Of het er echt zoveel zijn? "Het is maar net hoe je een zintuig definieert."

'We hebben veel meer dan vijf zintuigen tot onze beschikking'

We hebben onze zintuigen nodig om te kunnen (over)leven. Maar we kunnen ze ook inzetten om ons leven te verrijken. Bewust gebruik van zintuigen heeft een positief effect op onze

Ken je dat? Je ruikt een geur en bam, je bent ineens terug bij een moment in je jeugd. Ik had het laatst toen een vriendin een kop thee zette. Nog voordat ik besefte wát ik rook, zat ik als meisje in mijn nachtjapon op het aanrecht in de keuken van mijn ouderlijk huis, voetjes op de handgreep van het onderkastje, een kop warme melk aan mijn lippen. Warme melk met anijs ... mijn moeders recept tegen slapeloze nachten. Ik checkte het theezakje dat mijn vriendin intussen uit haar kopje hengelde. Ja hoor, anijsthee! Het grappige is: de geur haalde niet alleen een herinnering naar boven, het veranderde ook mijn stemming. Waar ik wat gestrest had zitten vertellen over een lastige werkkeuze, voelde ik me ineens veel milder, optimistischer. Alsof mijn reuk me wilde zeggen: het komt wel goed. Precies het gevoel dat mijn moeder me met die warme melk vroeger gaf.

‘Bewust waarnemen helpt ons vastgeroeste patronen te doorbreken’

creativiteit, blijkt uit onderzoek. Door je zintuigen te stimuleren, activeer je specifieke delen van je brein die creativiteit kunnen verbeteren. Zo kunnen bepaalde geuren, geluiden of visuele triggers het creatieve denkproces bevorderen en helpen om op nieuwe ideeën te komen. “Hoe we onze zintuigen inzetten, is grotendeels aangeleerd vanuit onze omgeving en cultuur”, zegt De Bruin. “Maar net even anders met je zintuigen omgaan, kan tot heel nieuwe ervaringen leiden.” Dat kan bijvoorbeeld door een zintuig bewust af te sluiten, zoals bij mediteren door je ogen dicht te doen. Of door juist heel sterk op één zintuig te focussen. De Bruin ervaarde dat zelf toen hij in een museum een uur lang naar een tweekleurig doek van Mark Rothko keek met een geluiddempende koptelefoon op. “Er kwam heel veel emotie vrij en het leidde tot mooie inzichten; een verrassende ervaring.”

“Door aandachtig waar te nemen, ontdekken we nieuwe perspectieven”, zegt ook creatief ACT-therapeut en kunstenaar Meike Janssens. Ze biedt creatieve coaching en kunstzinnige begeleiding aan mensen met onder andere autisme, ADHD, hoogbegaafdheid of depressie. Daar zet ze zintuiglijke waarneming nadrukkelijk bij in. “Bewust waarnemen opent de deur naar innovatieve ideeën en helpt ons vastgeroeste patronen te doorbreken. Door je bijvoorbeeld te focussen op één zintuig, merk je dingen op die je anders misschien zou missen.” In musea maar ook in haar eigen atelier kijkt Janssens met cliënten vertraagd naar kunst. Dit ‘slow art’ moedigt mensen aan om kunstwerken op een bewuste en aandachtige manier te bekijken en elk detail in zich op te nemen. “Zo ontstaat ruimte om te reflecteren op wat je ziet en voelt. Het werkt als een vorm van meditatie en helpt creativiteit te herontdekken en stress los te laten.”

Ook in het maakproces speelt Janssens met zintuigen. Zo vraagt ze cliënten om geblinddoekt te schilderen. “Mensen krijgen ineens veel bewuster voeling met hun vingers in die koude verf en ervaren daar sensaties bij. Eerst neemt het hoofd het over: wat ben ik aan het doen? Maar als je dat loslaat door bijvoorbeeld goed op je ademhaling te letten, ontstaat er een soort vrijheid, frisheid, opmerkzaamheid. Mensen komen los van hun verstand; die stem van wat allemaal moet.” Dat leidt tot creativiteit op dat moment, maar cliënten nemen het ook mee in hun verdere leven, weet Janssens. Zo coacht ze een cognitief sterke vrouw die er een flinke kluif aan had haar verstand op de achtergrond te plaatsen. “Maar nu zie ik haar losgaan, in een heel eigen stijl waarbij ze durft te ‘kliederen’. Die ervaring maakt dat ze thuis in de omgang met haar hoogbegaafde en autistische kind ook meer durft los te laten. Het leidt in brede zin tot minder stress en controle.”

Zet je zintuigen aan

Je zintuigen inzetten en trainen voor een creatiever en minder gejaagd leven? Meike Janssens (creanaut.be) tipt de oefening ‘5-4-3-2-1’: 5 dingen zien, 4 dingen aanraken, 3 dingen horen, 2 dingen ruiken en 1 ding proeven. ”Zoek die dingen op, bijvoorbeeld in je eigen tuin, en neem ze aandachtig waar. Toe aan meer uitdaging? Draai de volgorde om.“

Of ga naar een wildplukwandeling!

Daar kun je samen met anderen je zintuigen oefenen. Kijk voor data en locaties op iederal.nl

Zintuiglijke waarneming bevordert niet alleen creativiteit, maar ons algehele welzijn en geluk. Denk aan de geur van een kop koffie, het geluid van fluitende vogels, de smaak van smeltende chocola, het gevoel van de zon op je huid … Tal van kleine alledaagse momenten kunnen een groot gevoel van vreugde en dankbaarheid opwekken. Als je ze maar opmerkt! Zintuigen zorgen daarvoor; ze brengen je terug naar het nu en zetten de focus op genieten. Eenzaamheidsexpert Jeannette Rijks zet die positieve zintuigelijke ervaringen bewust in om mensen te helpen eenzaamheid te doorbreken. In de door haar ontwikkelde cursus Creatief Leven ruiken deelnemers lekkere dingen, voelen ze verschillende lapjes stof in een creatieve opdracht en vertellen ze wat er in hen opkomt bij het kijken naar mooie foto’s. “Wanneer je eenzaam bent, verandert er merkbaar iets in je brein waardoor veel alledaagse dingen bedreigend gaan voelen”, aldus Rijks. “Die angst ervaar je, onbewust, bijvoorbeeld wanneer je iets hoort, ziet, voelt, proeft of ruikt. Door zintuiglijke ervaringen heel bewust te koppelen aan positieve emoties, worden bepaalde hersengebieden weer actief en gaat het brein meer openstaan voor plezierige waarnemingen.”

Met volle aandacht in het nu zijn, ook daar helpt bewuste waarneming bij. In plaats van op de automatische piloot door het leven te gaan, openen zintuigen de deur naar diepere ervaringen en verbinding met onszelf en de ander. “Zintuigen

‘De zintuigen brengen je terug naar het nu en vergroten je waardering voor het moment’

helpen nuances te zien, rijkdom te ontdekken, energie te tanken, te waarderen”, aldus Janssens. “En hoe meer je je bewust wordt van wat je in het nu ervaart, hoe sneller je uit negatieve gevoelens raakt. Er komt meer waardering voor het moment en dat vermindert piekeren over het verleden of de toekomst.” Het is herkenbaar voor De Bruin, die er tijdens een stilteretraite in Thailand achter kwam eigenlijk veel te veel bezig te zijn met het verleden of de toekomst. “Veel te weinig met het moment zelf. Terwijl die hele zintuiglijk rijkheid van het moment zo waardevol is.”

Volgens hem zijn we in onze cultuur sterk getraind onze zintuigen op een bepaalde manier in te zetten: vrij functioneel en met de nadruk op de visuele perceptie. “Dat is deels uit te leggen vanuit hoe we zijn geëvolueerd als organisme. Doordat we relatief hoog boven de grond leven doordat we rechtop kunnen staan, is zicht heel belangrijk. Een hond daarentegen heeft meer aan geur en een mol meer aan tast. Maar onbewust blokkeren we zo ook veel. Spelen met zintuiglijke ervaring kan daarom ontzettend verrijkend zijn. Dwaal eens in het donker door je huis of eet met een blinddoek voor en kijk wat het je brengt.” ◎