**Lichaamstaal**

Door Gerard Feller

Steeds meer wordt er in de reclamewereld, de politiek en het bedrijfsleven een grotere prioriteit gegeven aan lichaamstaal. Iedere zichzelf respecterende 'persoonlijkheidstrainer' stopt steeds meer non-verbale communicatie in zijn kader- en managementtrainingen. Behoudens de wanstaltige excessen van de Amerikaanse televisiedominees-cultuur is lichaamstaal bij veel christenen een verwaarloosd terrein, ja zelfs vaak een taboe. Toch leert juist de bijbel dat het wezen van de mens een drie-eenheid is, die zich manifesteert naar geest, ziel en lichaam.

Onderzoekers als Mehrabran en Birdwhistell hebben inmiddels afdoende bewezen, dat ongeveer 80% van alle communicatie via de 'non-verbale kanalen' van stemnuances, veranderingen van houdingen en onwillekeurige bewegingen van het lichaam plaatsvindt. Is dit ook een bijbels gegeven? Wordt de zeggingskracht van Gods woord niet vaak ontkracht door christenen, waar dit woord nauwelijks doorgewerkt heeft in hun eigen ziel en lichaam? Of is aandacht voor lichaamstaal alleen een gevaar, wat de mensen er nog meer toebrengt zich anders voor te doen, een betere uitstraling te krijgen, waardoor men meer kan 'scoren' in de wereld van macht en aanzien. In dit artikel willen we een aanzet geven om lichaamstaal een 'uitgebalanceerde plaats' te geven binnen het bijbelse mensbeeld.

DEFINITIE

De taal van het lichaam omvat iedere bewuste of onbewuste beweging van het lichaam of deel daarvan, waarmee het een emotionele boodschap overbrengt naar zijn omgeving. De lichaamstaal voor gevoelens als vreugde, woede, rouw, belangstelling en verrassing, angst en boosheid, afschuw en verachting en schaamte is over de grenzen van de wereldzeeën heen overal gelijk. Tot deze conclusies kwamen de Amerikaanse onderzoekers Friesen en Sorensen. Deze signalen zijn een gemeenschappelijke 'wereldtaal', maar er zijn ook 'dialecten'. Voor een juiste integratie van de woordeloze taal moet men rekening houden met verschillen in cultuur en milieu.

EÈn van de meest voorkomende fouten bij het uitleggen van lichaamstaal is het vormen van een oordeel op basis van de afzonderlijke gebaren. Lichaamstaal heeft zijn eigen spraakkunst en interpunctie. Elk gebaar vertegenwoordigt een enkel woord. Een uit zijn verband gerukt woord kunnen we zoals we allemaal maar al te goed weten, de meest verschillende betekenissen geven. Waarnemingen bij blind geboren en dove kinderen die nooit de mogelijkheid hadden om gebaren te zien, bewijzen dat beide bestaan: geÎrfde en aangeleerde gebaren. Onze taal is in de duizenden jaren dat ze gesproken wordt fundamenteel veranderd.

In onze gebaren zijn we ons trouw gebleven. Ze zijn het erfdeel van de mensheid, net als de glimlach. Toegegeven, onder stress is het niet altijd gemakkelijk om de tanden bloot te maken. De aanvankelijke kamerbrede geroutineerde glimlach van de vroegere Amerikaanse president Carter verloor tijdens zijn vier-jarige ambtsperiode duidelijk aan politieke overtuiging. Scherpe waarnemers zagen de in beginsel optimistische glimlach van tien tanden bloot, verminderen tot zeven tanden bij het verlaten van het Witte Huis in 1981.

KAN HET LICHAAM LIEGEN?

Hoe hoger iemand op de ladder van de macht staat, des te bescheidener zijn zijn gebaren. Hoe lager, des te 'breedsprakiger'. Naarmate we ouder worden, remmen we onze lichaamstaal af. Macht en ouderdom reduceren onze gebaren. Als een kind liegt, bedekt het zijn mond met zijn hand. Dit onbewuste gebaar gaat weliswaar niet verloren, maar met de jaren verandert het. Wanneer een volwassene liegt, dan geeft zijn onderbewustzijn hem ook het bevel zijn 'woorden' in te houden. Hun hand gaat naar de neus, alsof het daar zou jeuken. Met andere gebaren gaat dat net zo. We kunnen het moeilijkste liegen als iemand ons dichtbij ziet. Micro-signalen die we niet zo goed meer kunnen controleren, zoals het optrekken van een wenkbrauw, het trekken van een mondhoek, de pupillen die zich vernauwen. Dit zijn allemaal aanwijzingen die het supersignaal van de eerlijkheid, de open handen, kunnen logenstraffen.

Doordat jonge moeders in de eerste levensjaren van hun kinderen alleen door middel van de lichaamstaal kunnen communiceren hebben veel vrouwen een sterker ontwikkeld 'zesde zintuig' voor gebaren. Politici en zakenlui zijn ondanks de trainingen slechts in staat voor korte tijd hun lichaamstaal te 'vervalsen'. Toneelspelers, professionele leugenaars, moeten op het toneel door de afstand van het publiek hun bewegingen stileren en accentueren. Op het beeldscherm en filmdoek werken deze bewegingen bij close-ups grotesk. Daarvoor is weer een subtielere lichaamstaal nodig. Wanneer u de lichaamstaal wilt leren, dan moet u tijd besteden aan gebaren van anderen. Daar waar lichaamstaal oorspronkelijk is, bijv. plaatsen met tijdsdruk op vliegveld en station. Geluk, vreugde, ongeduld zijn vaak ongecontroleerd zichtbaar.

TERRITORIUM

Een van de belangrijkste deelgebieden van de lichaamstaal is de zgn.: proxemica. Dit is de leer over hoe we ruimte om ons heen gebruiken. De meeste van ons zijn zich daar zelden van bewust, toch is dit van groot belang. Dr E. Hall, hoogleraar antropologie ontwikkelde hierover een aantal wetenschappelijke stellingen. Hij onderscheidde o.a. 4 ruimtezones waarin de meeste mensen opereren.

**1) Intieme afstand (15-50cm)**

In deze ruimte hangen kinderen aan hun ouders. Hier wordt de liefde bedreven en is men zich bijzonder bewust van de nabijheid van de ander. Mannen kunnen binnen zo'n afstand zich onbewust ongemakkelijk voelen. Het klassieke voorbeeld is een overvolle lift of trein, waarin we automatisch zekere gedragsregels in acht nemen. Zo zullen de meeste mensen zich stijf houden en zoveel mogelijk proberen hun buren niet aan te raken. Als ze hen wel aanraken, trekken ze zich terug of spannen hun spieren in het contactvlak met de ander. Dit betekent in lichaamstaal: Sorry dat ik u aanraak, maar de situatie dwingt me ertoe. Indien iemand zich in een dergelijke situatie zou ontspannen en contact zou houden met de ander, sla je sociaal gezien een enorme flater. Dit geldt ook voor te lang oogcontact in een lift. Te lang aankijken wordt beschouwd als een inbreuk op de privacy en vaak vertaald met oneerbare bedoelingen.

**2) De persoonlijke afstand (50-75 cm)**

Je kunt nog net de hand van je partner pakken. De afstand is nog zo klein dat een gesprek mogelijk wordt. Met de afstand die je aanhoudt in een gesprek leg je in lichaamstaal een verklaring af van je relatie met de ander. Hoe verder weg, hoe minder sympathiek.

**3) Sociale ruimte (120-400cm)**

Hier doen we onpersoonlijke zaken. Een baas kan deze afstand gebruiken om zijn zittende medewerker te domineren. Een receptioniste kan op deze afstand verder gaan met haar werk, zonder met de bezoeker die wacht te moeten praten. Bij een kleinere afstand zou zoiets zeer onbeleefd zijn.

**4) De openbare afstand (4-8 meter)**

Deze afstanden van menselijke interactie worden gebruikt bij meer formele bijeenkomsten als colleges of toespraken. Op deze afstand is het ook het gemakkelijkste "te liegen" met lichaamstaal.

Over de verdediging en het binnendringen van de diverse zones met de bijbehorende lichaamstaal zijn vele boeken geschreven. Hoe "agressief" iemand reageert op het binnendringen van een zone is mede afhankelijk van de "rang" van de ander. Hoe groter de dominantie is, hoe meer "binnendringende lichaamstaal" geaccepteerd wordt. Zo bleek bij onderzoek in een psychiatrische inrichting, waar mensen misschien nog wel ontvankelijker zijn voor de suggestie van de lichaamstaal, dat patiÎnten met "agressief gedrag" anderen domineerden. Zij werden op hun beurt gedomineerd door de bewakers. Maar ook in de lichaamstaal waren de reacties op verpleegkundigen en artsen nog meer onderworpen. Zo kunnen ook mensen door subtiele lichaamsbewegingen een duidelijke dominante uitstraling vertonen.

LICHAAMSTAAL EN ZAKENLEVEN

In de moderne persoonlijkheidstrainingen wordt geleerd hoe men door het oefenen van lichaamstaal, meer "uitstraling", meer dominantie kan ontwikkelen. Hoe geef je iemand een hand? Niet slap, niet trekkend, niet met afgewende blik, niet met de voeten afgewend, maar volkomen bewust van je eigen persoonlijkheid en mogelijkheden! Hoe lang kijk je iemand aan. Dr. Birdwhistell geeft 23 gradaties van geslotenheid van het oog met bijbehorende emoties. Als je je ogen afwendt in een gesprek, wil je niet geÔnterrumpeerd worden, of ben je verlegen, misschien ben je wel ongeÔnteresseerd of heb je wat te verbergen? Als je iemand op straat tegenkomt, mag je hem aankijken tot hij 2,5 meter van je verwijderd is, dan moet je je blik afwenden, tot je hem passeert. Aan welke kant wordt voor die 2,5 meter bepaald.

De eerste indruk wordt gezegd, is bepalend hoe je door de ander wordt "ingeschaald". De lichaamstaal zou hierbij de belangrijkste rol spelen. Dus dames: "Klem nooit je benen tegen elkaar, trek nooit de voeten onder je, zorg voor een perfecte "hairdressing" en make-up, loop met een goede romprotatie, en afwikkeling van de voet, met opgeheven hoofd en kijk bij het wandelen beurtelings met het hoofd naar links en rechts. Alles in je lichaam moet uitdrukken: Ik voel me geweldig, ik heb alles onder controle, ik ben fantastisch, te gek, ongeacht hoe je je werkelijk voelt!"

Naast verkoop-trainingen in lichaamstaal, is er tegenwoordig ook een massale toeloop op de cursussen: Hoe leer ik flirten met lichaamstaal, etiquette en de "ultimate limit" op dit gebied: Cursussen lichaamstaal en "small talk". Hier wordt geleerd hoe je op cocktailparty's moet bewegen en over NIETS praten. Je mag niet praten over politiek, religie, literatuur of iets wat enige inhoud kan hebben, daarmee zou je de ander kunnen afstoten. Daarentegen moet je uren kunnen praten over het eten, de wijn, het weer, de entourage en alles in je lichaam moet weer uitdrukken: " IK ben geweldig"

LICHAAMSTAAL EN HULPVERLENING

Er zijn veel uitdrukkingen in het taalgebruik die verband houden met lichaamstaal.Een last op je schouders, tanden op elkaar, de handen uit de mouwen steken, gal spuwen, in het oog houden, met knikkende knieÎn etc. Ze drukken steeds de relatie tussen lichaamsbeweging en gevoel uit. Een man die voortdurend ongelukkig is en zo kijkt, houdt er een zorgrimpel aan over. Iemand met een agressieve natuur heeft als gewoonte voortdurend zijn kin naar voren te strekken. Het lijkt erop of veel chronische emoties "bevriezen" in de lichaamshouding. Alexander Lowen, de grondlegger van de bio-energetica, gaat zelfs zo ver, dat hij zegt: wat je voelt, dat ben je. Zo komt hij tot de zgn. fysieke dynamica van de karakterstructuur. (Zie art. bio-energetica; Promise 5e jrg. nr.2 ) Neem bv. de houding van de schouders. Zijn ze wat naar achteren getrokken, dan duidt dit op beheerste woede. Opgetrokken schouders getuigen van angst. Vierkante schouders kunnen verantwoordelijkheid dragen en gebogen schouders dragen zware lasten. Hoewel de bio-energetica volkomen doordrenkt is van het Freudiaanse denken, kan lichaamstaal ook wel een belangrijk element in de christelijke hulpverlening zijn, mits dit ingepast is in het bijbelse mensbeeld en denken.

Zo is er het voorbeeld van een neurotisch, introvert 14 jarig meisje, wat ondervraagd wordt door een therapeute. Het meisje zit aan de tafel met gebogen hoofd, haar gezicht verborgen, haar linkerhand voor haar ogen, haar rechterhand gleed over de tafel naar de therapeute en terug en ze beantwoordde geen van de gestelde vragen. Ze "schreeuwde" in feite om aanraking, maar de therapeute kwam niet verder dan een verbale benadering. Pas in het tweede gesprek, toen de therapeute haar bij dezelfde houding streelde en aanraakte, kwamen er openingen waar het kind zich verbaal en emotioneel kon uiten. Vaak heb ik zelf ook de ervaring dat bidden en spreken soms geblokkeerd lijkt en dat omgaan met lichaamstaal openingen biedt waarin op andere terreinen van hulp een doorbraak kan komen.

In het boek "Bijbels omgaan met lichamelijke spanningen" heb ik o.a. enkele spanningssignalen bij ademen beschreven. In de seculiere hulpverlening is zo de zgn. Gestalttherapie ontwikkeld door dr. Perls, waarin cliÎnten ook geconfronteerd worden met hun lichaamstaal. B.v. u lacht steeds als u bang bent, of als u in het nauw gedreven raakt, hoe komt dit?

Zoals gezegd zullen de signalen van het lichaam als waardevolle informatie gebruikt kunnen worden binnen de interpretatie van de verhoudingen van geest/ziel/lichaam, waarover in dit blad ook regelmatig gepubliceerd wordt. Omgaan hiermee eist een bewogen hart van Christus, waarin we ons steeds meer kunnen verplaatsen in het denken en gevoelen van een ander, om die vanuit de liefde en wijsheid van Christus tegemoet te treden.

JEZUS VOLKOMEN MENS, VOLKOMEN GOD

In de Here Jezus is geen zonde, zijn lichaam is in een volkomen, open, volmaakte relatie met zijn ziel en geest. Johannes noemt de handelingen die Jezus deed TEKENEN, die zinnebeelden moesten zijn van zijn geestelijke leven. (Joh.2:11; 20:30) Deze tekenen zijn geen toverijen, maar staan steeds in dienst van geestelijke, zedelijke doeleinden. Ze dienen Zijn liefde. De diepe innerlijke samenhang tussen lichamelijke en ziellijke nood, waren bij Hem nooit gescheiden. Hij heeft beider smart gevoeld. De dienende liefde beheerste Zijn handelen.

Neem bv. het aanraken van de zieken. In die tijd was een doofstomme meer een voorwerp van ontzetting, dan van medelijden. Jezus benadert mensen met een liefdevol hart en een vriendelijke aanraking. (Marc.7:33) Jezus betekenisvolle aanrakingen van zieken, en in het bijzonder blinden en stommen, waren liefdevol, voor hen die niet konden zien of horen. Hoeveel liefdevolle warmte moet Zijn hand niet hebben uitgestraald naar het dode dochtertje dat op bed lag (Marc.5:41). In die dagen was aanraken van een dode nog een grote onreinheid. Zo overwon Jezus' liefde ook in dit opzicht.

Steeds weer heeft men zich gedachten gevormd omtrent de gedaante van Jezus. In Ps.45:3 staat: *"Gij zijt veel schoner dan de mensenkinderen."* In Jes.53:2 wordt in een andere periode gezegd, dat Hij gedaante noch heerlijkheid had. Zijn lichaamstaal was niet gemaakt, maar volkomen in overeenstemming met zijn zondeloze ziel. Bij de gevangenneming weken de gerechtsdienaren terug voor Zijn "lichaamstaal" van woord, blik en gestalte. (Joh.18:6) Bij de schriftgeleerden en FarizeeÎn beproefde Hij het afgestompte geweten van dezen, door hun blik te vangen, bij de genezing van de man met de verschrompelde hand. (Luk.6:10) Hoe vlamde Zijn toorn toen op, die weer plaats maakte voor diepe droefheid. (Marc.3:5) Bij Marc.10:23 werkten Zijn ogen mee om de apostelen de gevaren van grote rijkdom in te prenten. Daarna is er in vers 27 weer een blik om hen troost te geven en te benadrukken dat bij God niets onmogelijk is.

Jezus kende de macht van Zijn ogen. In de nacht van het verraad leidde Jezus Petrus door Zijn ogen naar de reddende uitgang van diep berouw. (Luk.22:61) Met een open oog heeft Hij de natuurverschijnselen waargenomen. Hij zag de mussen op het dak (Matth.10:29), de bloemen in de tuin (Matth.6:28), de kleermaker bij het verstellen (Matth.9:16), de kinderen (Luk.7:32). Hij had een volmaakte beeldspraak, passend bij Iemand, die een volmaakte lichaamstaal had.
Hij laat zich een penning overhandigen. (Matth.22:19) Hij stelt een kind in het midden (Matth.18:2). Hij wijst met een vinger naar de leliÎn des velds en de vogels (Matth.6:26,28), op het vissersnet aan de oever van de zee (Matth.13:47) en op de Zaaier en de akker. (Matth.13:3)

Hij geeft aanschouwelijk onderwijs door zinnebeeldige handelingen. De apostelen moesten leren de minste te zijn, daarvoor neemt Hij een linnen doek en een waterbekken en wast hun voeten. (Joh.13:14) Ze moeten weten dat Hij gaat sterven. Het brood dat ten teken is van Zijn lichaam, verbreekt Hij voor hun ogen. (Mat 26:26) Ze moeten weten dat Hij sterft voor hen, daarvoor reikt Hij hun het verbroken brood aan, opdat ze het mogen eten. Ze moesten weten waar Hij bleef, daarom voer Hij ten hemel op voor hun ogen. (Hand.1:9) De "uitstraling" van Jezus was er altijd ÈÈn van medeleven, liefde en barmhartigheid. Zijn vriendelijkheid en goedheid bracht Hem ertoe dat de ouders hun kinderen bij Hem brachten, zodat Hij ze kon aanraken.(Matth.18:12) Een zonnige hartelijkheid heeft Hem op al Zijn wegen begeleidt, en hoewel Judas Hem met een kus zou verraden, verweet Hij Simon, dat deze Hem geen kus gegeven had.(Luk.7:45) De oude oosterse wijze om een begroeting met een kus te verbinden werd een christelijke zede. (Rom.16:16, 1.Cor.16:20, 1.Petr.5:14)



**© Gerard Feller**

DE VOLMAAKTE EMOTIONELE REACTIE

Om iets over de juiste relatie ziel/lichaam aan te geven, is het schema wat Marshall geeft in deze misschien verhelderend. (TOM MARSHALL: Bevrijd, om vrij te zijn; Gideon 1992)

1. Via onze zintuigen ontvangen we ÈÈn of andere prikkel. Stel dat we de buurman zien, met wie we vorige week ruzie gehad hebben. We hebben dan prikkel A, de buurman en de zintuiglijke waarneming B, het zien van de buurman.
2. De zintuiglijke waarneming, het zien van de buurman, wekt een emotionele reactie op. Dit kan irritatie, verwarring, boosheid of wrok zijn. We herinneren ons wat hij heeft gezegd. We bedenken wat we hadden moeten terugzeggen, maar waar we op dat moment niet aan dachten...
3. Tenslotte geeft onze geest, in de functie van ons geweten, over deze heftige emoties zijn mening: "Dat is verkeerd. Je mag niet boos of haatdragend zijn t.o.v. je buurman."

GEEST, ZIEL, LICHAAM; DE EMOTIONELE REACTIES

Het probleem is dat het geweten te maken krijgt met emoties, die al opgeroepen zijn. Nu onze gevoelens zo opgezweept zijn en tot daden over willen gaan, is de invloed van ons geweten het zwakst. Als u de evangeliÎn leest, zult u zien dat Jezus helemaal niet zo leefde. Wat wij als natuurlijk beschouwen, is in feite het tegenovergestelde. Wil het ÈÈn en ander weer op zijn plaats komen, dan moet het omgedraaid worden. Ik ontdekte dat Jezus, in relatie met mensen en zijn omgeving, met Zijn Geest aan de "buitenkant" leefde.

GEEST, ZIEL EN LICHAAM IN HET LEVEN VAN JEZUS

Deze figuur geeft beter de reikwijdte van onze zintuigen weer. Wat onze tastzin betreft, reiken onze zintuigen niet verder dan een kleine meter. Ons gehoor reikt een aantal meters. Ons gezichtsvermogen reikt een aantal kilometers. Het bereik van ons verstand is veel en veel groter. Het bereik van onze geest strekt zich uit tot in eeuwigheid, tot in het oneindige tot in God. Omdat Jezus a.h.w. met Zijn geest voorop leefde, raakte Hij iedere situatie eerst met Zijn geest aan. De emotionele reacties die hem tot handelen aanzetten, kwamen daardoor voort uit een geestelijke waarneming. Dit is zo belangrijk dat we het door de evangeliÎn moeten staven.

In Marc.6:34 lezen we: *"En toen Hij uit het schip ging, zag Hij een grote schare en werd met ontferming bewogen, omdat zij waren als schapen, die geen herder hebben, en Hij begon hen vele dingen te leren."*

Wat gebeurde er? Jezus "zag" wie ze waren. Hij zag niet alleen een menigte; mannen, vrouwen en kinderen. Hij had ook een geestelijk beeld van wie ze waren: Als schapen zonder dat iemand voor hen zorgt. Dit geestelijke beeld had een emotionele reactie tot gevolg: mededogen. En dit bracht Hem tot de passende handeling: Hij begon hen te onderwijzen, en later gaf Hij hen te eten.

Een ander voorbeeld in Marc.3: Jezus ging de synagoge binnen en zag daar een man met een verschrompelde hand. Hij zei tegen de aanwezigen: "Is het geoorloofd op de sabbat goed te doen of kwaad te doen, een leven te redden of te doden? Ze bleven zwijgen. Misschien wisten ze het antwoord niet. Maar de tekst zegt verder: "En nadat Hij hen, zeer bedroefd over de verharding van hun hart, rondom Zich met toorn had aangezien, zeide Hij tot de mens: Strek uw hand uit! En hij strekte haar uit en werd weer gezond."

Wat Jezus zag, toen Hij rondkeek, waren de harde, bittere harten van de mensen, die liever zagen dat een man misvormd bleef dan dat aan de regels getornd werd. Uit die geestelijke waarneming kwam een emotionele reactie voort, in dit geval verdriet en boosheid. Met deze gevoelens als motivatie riep Jezus de gehandicapte man naar voren. En in hun aanwezigheid, op de sabbat, genas Hij de verschrompelde hand.

Zo reageerde Jezus in Luk.19: 41-43 over Jeruzalem:Jezus zag de stad, maar Hij zag meer dan alleen de straten en de gebouwen. De geest van profetie kwam op Hem en Hij "zag" de toestand waarin de stad zich bevond en de gevolgen van haar zonde en Hij huilde van verdriet.

We hopen D.V. in de toekomst nog enkele artikelen over de relatie geest/ziel/lichaam in Promise te plaatsen.

*Fil.2:5: Laat die gezindheid bij u zijn, welke ook in Christus Jezus was. Ef.5:1-2: Weest dan navolgers Gods als geliefde kinderen en wandelt in de liefde, zoals ook Christus u heeft liefgehad en Zich voor ons heeft overgegeven als offergave en slachtoffer, Gode tot een welriekende reuk.*

*Gerard Feller 1990*

**LITERATUUR:**

Lichaamstaal - Erhard Thiel - Helmond 87
De taal v/h lichaam - J. Fast - Servire Katwijk '87
Mens en territorium - Ashcraft/Scheflen - Bruna 79
Depressie en het lichaam - A. Lowen Servire - Katwijk 88
De naakte mens - Desmond Morris - Elsevier '82
Gebaren - D. Morris - Bruna 80
Grondslagen interpersoonlijke communicatie - Giffin/Patton - Loghum Slaterus 81
Bevrijd om vrij te zijn - Tom Marshall - Gideon 92

Hoofdstuk uit het boek Bijbels omgaan met stress deel 1 lichamelijke aspecten