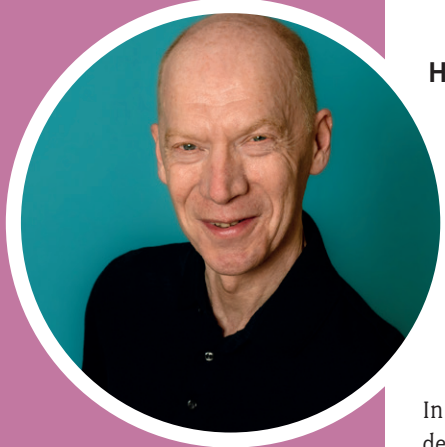


De fascinerende wereld van interoceptie



Jos van Boxtel (1961) is hypno-therapeut, coach, trainer en auteur. Hij heeft een eigen praktijk en is gespecialiseerd in NLP, EMDR en Ericksoniaanse hypnotherapie. Jos is daarnaast eigenaar van Mindspring Training, waarin hij therapeuten, coaches en docenten opleidt in hypnotisch taalgebruik en Ericksoniaanse technieken. Hij schreef drie boeken over deze thema's. www.mindspringtraining.nl

Het Engelstalige boek RELIEF werpt een verrassend nieuw licht op de verbinding tussen lichaam en geest. Auteur Wassili Zafiris onthult hoe het brein 'anders dan bewust' voortdurend voorspellingen doet die onze emoties, onze handelingen en zelfs ons beeld van de realiteit bepalen. Het goede nieuws: we kunnen onze voorspellingen veranderen. Daardoor kunnen we al het andere ook veranderen.

In RELIEF beschrijft verander-expert, onderzoeker, trainer en coach Wassili Zafiris een innovatieve benadering van persoonlijke verandering, ontwikkeling en genezing die breekt met *alle* traditionele vormen van coaching en psychotherapie. Aan de basis hiervan ligt de ontdekking van de belangrijkste functie van onze hersenen. Dat is niet interpreteren, zoals voorheen werd gedacht, maar voorspellen. Het baanbrekende onderzoek van hoogleraar psychologie Lisa Feldman Barrett heeft aangetoond dat onze hersenen voortdurend voorspellen wat er gaat gebeuren door middel van interoceptie (het lezen van lichamelijke gevoelens).

Stap voor stap legt Zafiris uit hoe deze voorspellingen niet gebaseerd zijn op de externe realiteit, maar op fysieke gevoelens en de betekenissen die we daaraan tijdens de kinder- en tienerjaren hebben gekoppeld. Hij laat in RELIEF zien hoe onze voorspellingen onze realiteit vormgeven en zelfs creëren, en al onze handelingen, beslissingen en emoties bepalen. Zo kunnen de voorspellingen die het menselijk brein zelf maakt, het verschil bepalen tussen geluk en depressie.

Voelen overheerst denken

De centrale rol van interoceptie en voorspelling is een radicale breuk met de traditionele paradigma's in de psychologie en psychotherapie. Alle cognitieve therapieën zijn gebaseerd op de veronderstelling dat ons denken onze acties en gevoelens aanstuurt. Anders denken zou de sleutel zijn tot gezondheid, geluk en welzijn. Zafiris toont aan dat deze veronderstelling onjuist is, of op zijn minst twijfelachtig. Hij laat zien hoe op cruciale momenten het gevoel het denken overheerst en hoe voorspellingen die we maken, ons beeld van de werkelijkheid bepalen. Je denken veranderen kan helpen, in ieder geval tijdelijk. Maar door je voorspellingen te veranderen kan je diepe en blijvende verlichting, genezing en groei creëren.

Een ander paradigma dat in RELIEF wordt betwist, is de veronderstelling dat mensen alle noodzakelijke hulpbronnen in zich hebben, en dat alle verandering en genezing van binnenuit plaatsvinden. Je relatie met anderen zou een weerspiegeling of resultaat zijn van de relatie met jezelf. "Om van iemand anders te houden, moet je eerst van jezelf houden", is een

veelgehoorde uitspraak. Zafiris laat zien dat dit idee hooguit voor de helft waar is, aangezien we vanaf het moment van de conceptie diep verbonden zijn met anderen; psychologisch, fysiologisch en neurologisch. We beïnvloeden voortdurend elkaars fysieke, mentale en emotionele toestand, en, nog belangrijker, elkaars voorspellingen.

Hoe voorspellingen werken

Dit besef heeft grote gevolgen voor zowel individuele als relatiecoaching en

wereld van interoceptie, betekenis en voorspelling te verkennen en te begrijpen, en dit model te gebruiken als sleutel tot diepgaande en blijvende verandering. Dit is niet zomaar weer een techniek of methode, maar echt een ander paradigma. RELIEF gaf mij de kans om mijn werk te innoveren. Ik kan dit boek dan ook aan iedereen aanbevelen, en de RETeC-trainingen van Wassili aan alle professionals in de gezondheidszorg, inclusief psychologen, psychotherapeuten, coaches en bemiddelaars. ■

“Wassili laat in het boek RELIEF zien hoe onze voorspellingen onze realiteit vormgeven en zelfs creëren, en al onze handelingen, beslissingen en emoties bepalen”

therapie. De meeste relatietherapieën zijn gericht op betere communicatie en bieden technieken aan om wederzijdse steun, begrip of liefde te verbeteren. Deze dingen kunnen helpen. Maar vaak wordt de hoofdoorzaak van relationele problemen daarmee niet aangepakt: verstrikt raken in elkaars disfunctionele voorspellingen. Door deze lussen te herkennen en op te lossen, bevrijden partners zich uit een vicieuze cirkel van beschuldigen, eisen of zelfs haatgevoelens, en ontstaat een solide basis voor een diepe verbinding en blijvende liefde.

Het boek biedt een schat aan voorbeelden uit het dagelijks leven en casestudies van cliënten van Zafiris. Aan de hand daarvan laat hij zien hoe voorspellingen werken, hoe ze zich onbewust ontwikkelen tijdens de kinder- en tienerjaren, hoe ze zichzelf in de loop van de tijd versterken en, *last but not least*, hoe ze kunnen veranderen.

Blijvende verandering

RELIEF is niet het zoveelste zelfhulpboek, maar een uitnodiging om de fascinerende

RELIEF How the predictive brain shapes our relationships, the way we feel about ourselves and even our reality - Wassili Zafiris - WAAS Publications 2024 - € 21,80

