



Annemiek Brumsteede is freelancejournalist en communicatieprofessional. Na een loopbaan als tv-maker studeert ze nu natuurgeneeskunde. Daarnaast hebben levensverhalen, energetische bewustwording en yoga haar bijzondere interesse.

HOOFDLIJN:

Als therapeut of arts kom je soms issues bij cliënten tegen die lastig te bespreken zijn. De reukzin is direct verbonden met emoties en herinneringen. Het pad dat geur aflegt in het brein maakt dat wij als mens over onze ervaringen willen communiceren. Wanneer de zorgverlener geurbeleving combineert met associatie kan hij de cliënt naar het moment brengen waar zijn problematische ervaring ontstond, om vervolgens de geur positief te ankeren. Dit helpt een negatieve ervaring om te zetten naar neutraal. Geurambassadeur en beeldend kunstenaar Claudia de Vos koppelde haar passies voor geur en de Jungiaanse psychologie in de Jungthese: een holistische kijk op de invloed van geur op de psyche, die ervan uitgaat dat geurbeleving plaatsvindt in diverse lagen van het bewustzijn.

Geurambassadeur Claudia de Vos ontwikkelde de Jungthese

Geur: directe route naar het onbewuste



Bij beeldend kunstenaar Claudia de Vos ontstond twintig jaar geleden de behoefte om zich te verdiepen in de reukzin. 'Ik werkte als artdirector en kreeg de vraag van een reclamebureau om een zintuigbox te ontwikkelen, om zo op een andere manier te communiceren met klanten', vertelt Claudia. 'Terwijl ik daarmee bezig was, ben ik me gaan verdiepen in de ontwikkeling van de mens vanuit de zintuigen en dacht op een bepaald moment, hoe zit het met geur? Ik belandde vervolgens bij de beroepsopleiding natuurgeneeskundige aromatherapie.' Sindsdien noemt ze zichzelf geurambassadeur. 'Ik zie mijzelf als vertegenwoordiger van wat je allemaal met geur kunt doen', aldus Claudia.

Ze is vooral geïnteresseerd in de natuurlijke eigenschappen van geur. Al vindt Claudia de Vos wat er in de parfumerwereld gebeurt ook interessant. 'Zie synthetische geuren ten opzichte van natuurlijke geuren als stedelijke architectuur versus het bos. Ikzelf ben meer een bosmens, dus richt ik me op essentiële oliën.' Claudia raakte gefascineerd door geur en vertelt waar de betovering voor haar in zit. 'Ik wilde weten: waarom reageren wij op een bepaalde manier op geur? Van alle zintuigen is de geur het meest direct verbonden met je emoties. Hoezo dan? Ik kan daar natuurlijk een heel technisch verhaal over houden. Over hoe het zit met de hersenen en waar het deel van het geheugen zit dat op geur reageert en hoe dat geprikkeld wordt. Maar dat verklaart nog steeds niet waarom wij op een bepaalde manier op een geur reageren.'

Een ander gebied dat Claudia boeit, is symboliek en universele waardes. 'Daarbij stel ik mijzelf de vraag in hoeverre ons gedrag onderhevig is aan onbewuste invloeden.' Claudia bracht de twee thema's samen in haar Jungthese en schreef het boek: 'Geurpsychologie voor iedereen'.

Over het waarnemen van geur valt veel te zeggen. Claudia: 'Er zijn twee manieren: bewust en onbewust. Wanneer wij bewust waarnemen, vinden er allerlei vooringenomen reacties plaats. Het is moeilijk om dat neutraal te doen, maar het is te leren. Echter, op het moment dat wij geur waarnemen vanuit het onbewuste of een onbekende positie, gaan er hele

'in de psychologie van Jung is eerst het persoonlijk onbewuste en daarna het collectief onbewuste betekenisgevend'



Claudia de Vos

andere reacties spelen.' Claudia benadrukt dat ze het heeft over natuurlijke geuren die op diverse niveaus een cascade aan reacties veroorzaken. Ze legt uit: 'In essentiële oliën zitten inhoudsstoffen die fysiek een bepaald effect veroorzaken. Dat kan zijn dat ze spierontspannend werken of dat ze bijvoorbeeld dopamines doen aanmaken. Dan is er ook nog het stukje effect in de hersenen. Zo heeft dopamine niet alleen een fysiek effect, maar het heeft tegelijkertijd een uitwerking op de hersenen. Het zorgt ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Als derde is er nog het deel waarin het hele spectrum van belevingen zit.'

Op dat laatste gebied komt de psychologie van Jung in beeld, waarin eerst het persoonlijk onbewuste en daarna het collectief onbewuste betekenisgevend is.

Claudia: 'Je persoonlijke ervaring met een geur, hetzij positief of negatief, prevaleert boven alles. Ik geef een voorbeeld: jij ruikt de geur van gras, je herkent het direct als gras en denkt: zondag voetbal. Dan is die geur al heel erg gelabeld door je persoonlijke ervaring. Ruik jij nou een geur waarvan jij zegt: ik kan niet direct benoemen wat het is, maar ik weet wel dat het een prettige geur is of juist niet, dan is ook dat een basisreactie die geur bij je oproept. Zie je dat je ervaring >

gekleurd wordt door jouw specifieke waarneming? Die ervaring hangt samen met historie, cultuur, tradities en biologie. Allerlei voorwaarden waardoor je waarneming gekleurd kan worden.'

Door haar studie Jungiaanse psychologie ontdekte Claudia parallellen tussen geurbeleving en de wijze waarop volgens Jung bewuste en onbewuste in de psyche functioneren. Claudia: 'Ik begreep hoe wij bij die onbewuste laag kunnen komen met behulp van geur en zo veel informatie die in ons verborgen ligt naar boven kunnen halen.'

In haar Jungthese biedt Claudia een schematische manier van geurwaarneming, waarmee je als therapeut of arts je cliënt kan helpen iedere keer een stap verder te komen in geurbeleving, bewust en onbewust. Dat gebeurt door te laten ruiken en dan te associëren. Claudia: 'Daardoor leer je een geur goed benoemen. En wanneer iemand heel goed wordt in het benoemen van geuren, dan kan die bewustwording helpen een negatieve associatie positief te ankeren oftewel betekenis te geven. Dat kan helpen om lastige situaties het hoofd te bieden, of kan ervoor zorgen dat een geur ondersteunend werkt.'

De vergelijking met de Jungiaanse therapie zit hem vooral in die associatiemomenten. Door het associëren kan de zorgverlener de cliënt helpen 'naar beneden te zakken' om tot een antwoord te komen. Claudia: 'Het is wel belangrijk om mensen altijd een palet met geuren aan te bieden, zodat er keuze is. Als je weet wat er ongeveer speelt, dan kan je bepaalde geuren aanreiken en die in een sessie gebruiken. Wanneer een cliënt reageert op een geur met: 'Getver, dit is echt vies', dan heb je misschien wel precies de goede geur te pakken. Want hoe meer afwijzing, hoe meer je erop kan vertrouwen dat daar iets onder zit.'

Dat met name geur ons terug kan brengen bij ervaringen uit het verleden, komt doordat het pad dat geur aflegt in de hersenen ook de plek is waar onze herinneringen liggen opgeslagen. Iedereen kent wel de ervaring bij het ruiken van een bepaalde geur in een flits terug te zijn in het verleden.

Het kan voorkomen dat een cliënt sterke herinneringen heeft aan een geur die je als behandelend zorgverlener niet zomaar voorhanden hebt. Volgens Claudia is dat geen probleem: 'Asfalt bijvoorbeeld is best een complexe geur, die je natuurlijk niet zomaar op de plank hebt liggen. In zo'n geval ga ik altijd op zoek naar geuren die een verwantschap hebben met die specifieke geurgroep. Het is niet zo belangrijk dat het niet exact die geur is. Maar het opent wel een deur naar een

'geur helpt veel informatie
die in ons is verborgen ligt
naar boven halen'





‘geuren zijn een hulpmiddel om tot gesprek en inzichten te komen of om situaties te verbeteren’

affirmaties bij geuren, maar deze dienen als een handleiding. Mensen krijgen ook de ruimte om met die woorden te spelen.

Universeel en archetypisch zijn overigens woorden met verschillende betekenissen. Het archetypische is bijna genetisch bepaald in ons lijf. Bijvoorbeeld: een gevoel van walging als we de geur van dood en bederf ruiken. Bij lavendel is het archetype veelal moederliefde, maar je mag dat eigenlijk alleen zo stellen als iemand uit een andere cultuur dat ook zo ervaart. Wanneer dat niet het geval is heb ik het liever over een universele betekenis.’

Ook wanneer je geen aromatherapeut bent, kun je heel mooi werken met geur. ‘Er staan tien favorieten in het boek. Voor de meeste hulpvragen kun je wel een van die geuren inzetten. Enkele voorbeelden uit het boek: Bergamot is de ultieme positieve geur. Goed voor mensen die last hebben van de donkere wintermaanden. Het is een geur die maakt dat de hersenen dopamines aanmaken en een van de meest geteste geuren bij mensen met een milde depressie. Of neem de geur van pepermint. Als je duf in je hoofd bent is dat een echte oppepper. Ook als je misselijk bent trouwens. Of de tropische geur van ylang-ylang, de ‘zwoelie troelie’ noem ik die altijd, vanwege de afrodiserende werking,’ aldus Claudia.

Met de Jungthese kun je met een hulpvraag als startpunt gaan zoeken naar de geur die daarbij kan horen. Het is dus niet noodzakelijk dat er van tevoren al een geur verbonden is aan de hulpvraag. Het mag natuurlijk wel. In de 55 geurprofielen is veel informatie te vinden die bij allerlei hulpvragen zijn in te zetten. ‘Als je veel mensen met een bepaald soort problemen in je praktijk krijgt, dan kies je de geuren uit die daarmee corresponderen’, verduidelijkt Claudia. ‘Het aromatisch kompas in het boek helpt je wegwijz te worden in momenten en situaties waarop je welke geur kan inzetten. Je laat je cliënt kiezen uit vier of vijf geuren. Je bent dan al aan het sturen, doordat je ongeveer weet wat de geuren doen. Vervolgens is je cliënt aan de beurt, want die moet ermee gaan werken. En misschien komt er uiteindelijk wel een heel andere geur uit. Dat is prima, want geuren zijn een hulpmiddel om tot gesprek en inzichten te komen. Of om situaties te verbeteren. En nu je weet dat geur op het onbewuste werkt, ook een fysieke werking heeft en dat hij bepaalde acties en reacties kan geven, kan je daar als zorgverlener mee gaan spelen.’ ■

Meer informatie: geurambassadeur.nl

gesprek en dat is denk ik de kracht van geur: het kan ontzettend veel communicatie openen. Als de geur van asfalt een negatieve associatie heeft, kun je vervolgens zeggen: ok we weten nu waar het vandaan komt, laten we hem positief gaan ankeren.’

Voor haar boek ‘Geurpsychologie voor iedereen’ stelde Claudia van 55 aromatische planten geurprofielen samen. Met daarin informatie over historische achtergronden, culturele gebruiken, inhoudsstoffen en eigen ervaringen. Deze kennis vormt samen een universeel-archetypische omschrijving. Claudia: ‘Laten we lavendel als voorbeeld nemen. Daarover kun je zeggen dat het in principe de archetypische waarde van moederliefde heeft. Omdat deze plant over het algemeen een veilig en schoon gevoel oproept, ontstaan door tradities zoals bijvoorbeeld oma’s linnengoed dat met lavendel werd bewaard. En het heeft bijvoorbeeld een persoonlijke herinnering aan een vakantie. Daarnaast bevat de geur een inhoudsstof die zorgt voor een ontspannen, geborgen gevoel. De stapeling van al die verschillende waarden, zorgt ervoor dat je tot een universeel beeld kan komen. Voor een hele grote groep betekent lavendel wat ik zojuist opnoem, maar let op: het is geen wetmatigheid. Als je als het ware door al die waarden heen kijkt, zie je een soort lichtpunt die al deze betekenissen omvat. Dat is wat ik de archetypisch universele waarde noem. Dat heb ik zo genoemd omdat de betekenis van een archetype lastig te benoemen is. Want zodra je de betekenis vastzet, ontnem je de ander de ruimte om zich daarin vrij te bewegen en zich ermee te identificeren. Ik geef in mijn boek weliswaar