Hoe ik van mijn lichaam leerde houden

Je eigen lichaam waarderen en accepteren is voor veel vrouwen niet vanzelfsprekend. Door ervaringen in haar jeugd was het voor journalist Lisette Thooft extra lastig; ze leefde in haar hoofd, had zich teruggetrokken uit haar lijf. Hoe kon ze dat oude zeer opruimen?

Ik was een jaar of 6 toen ik op een ochtend wakker werd met een hals vol wratten. Er zat er eerst eentje, maar die had kennelijk kindertjes gekregen. Mijn moeder maakte een afspraak bij de dokter en toen hij met een brander naderde, zei ze: 'Als je niet huilt, krijg je een ijsje." Het deed zo veel pijn dat ik wel móést huilen, er kwamen gewoon vanzelf tranen uit mijn ogen. Tot mijn verbazing gaf mijn moeder me toch een ijsje.
Dat moet de periode geweest zijn dat ik mijn lichaam wegdeed. Zo noem ik het maar; het was geen bewuste beslissing – ik hield op mezelf ermee te identificeren. Ik had natuurlijk nog wel een lijfje, maar het had geen belang meer, geen waarde. Ik sloot de boel af bij mijn nek en verschanste me, bij wijze van spreken, in mijn hoofd. Dissociatie heet het in vakjargon.

Vervloekt
Daar was wel iets aan vooraf gegaan natuurlijk. Om een hals vol wratjes doe je je lichaam niet weg. Ik was het derde kind in een snel opeenvolgend rijtje, ik was per ongeluk verwekt precies in de tijd dat mijn moeder diep teleurgesteld was in mijn vader omdat die zijn baan was kwijtgeraakt. Ze moesten uit Indonesië terugverhuizen naar Nederland met onbestemde toekomst, terwijl zij met die lastige buik rondliep waarin ik groeide, een kind van twee aan haar rokken en een baby van amper één. Terwijl ze nog maar een paar jaar daarvoor zwaar getraumatiseerd uit een Jappenkamp was gekomen, waar zij wel de oorlog overleefde, maar haar moeder niet.
Alles zou goed komen, als ze maar eenmaal getrouwd was met een succesvolle man… En dat was dus niet gelukt. Ze moet mij in haar buik hebben vervloekt. Er zijn een paar foto's van mij als baby en klein kind, maar nooit bij haar op schoot.
'Zo'n emotioneel verwaarloosd kind is altijd een makkelijke prooi,' zei een van de vele therapeuten die ik in mijn leven heb geraadpleegd. 'Geen wonder dat je vader zich aan je vergreep.'
Want dat was de volgende ramp: toen ik warmte zocht bij mijn vader, kon die zich niet beheersen. Ook hij stond in de kou bij mijn moeder, kunnen we gevoeglijk aannemen. Hij deed dingen met me die ik niet begreep; omdat hij me pijn deed, dacht ik dat hij boos was. Ik bloedde en geloofde dat het mijn eigen schuld was en ik wist één ding zeker:

mijn moeder mocht hier niets van weten. Niet dat ze erg geïnteresseerd was.

Machine

Ik schafte dus mijn lichaam af. Het betekende dat ik sommige dingen niet kon die vriendinnen wel konden: onbekommerd aan een rekstok hangen met je rokje over je hoofd, bijvoorbeeld. Paardrijden. Dansen. Een lichaam dat er niet mag zijn, is een hoekig, onhandig ding dat je met je meesjouwt en dat eigenlijk vooral in de weg zit.

Het had ook voordelen. Omdat ik mezelf en mijn gevoel niet meer belangrijk vond, kon ik veel verdragen. Mijn lichaam was een ding en pijn – voor zover ik die voelde – was geen probleem. Afzien was geen probleem. Als er op school snoep werd uitgedeeld gaf ik dat aan vriendinnetjes – die zouden mij dan hopelijk lief vinden.

Als tiener en twintiger ging ik door een heftige promiscue periode. Seks was de enige vorm van liefde en intimiteit die ik kende. En ik voelde tenminste iets, als ik met iemand vree. Het was de tijd van seks, drugs en rock-'n-roll en niemand merkte op hoe gewond ik eigenlijk was, ik zelf het minst. Toen we eens met veertien vrienden in een geslachtsziektekliniek zaten en alle veertien besmet bleken, vond ik dat vooral grappig.

Huilhuiswerk

Toen ik moeder werd, veranderde er iets. Ik voelde emoties: liefde, angst, boosheid. Soms was ik er zelf verbaasd over, zoals toen ik op een tramhalte afvroeg hoe ik in godsnaam mijn baby-met-wagen in die tram moest hijsen. Hee, dacht ik, ik ben bang, wat bijzonder.

Na de geboorte van mijn tweede kind kwamen er herinneringen en herbelevingen van het misbruik terug. Het was een stormachtige bevalling geweest, ik had het uitgeschreeuwd, en het was net alsof er daardoor een luikje was opengegaan naar mijn onderbewuste. Ik had zelfs psychotische vlagen, wat ik voor me hield. Maar werken ging echt niet. Met een diagnose 'postpartum depressie' belandde ik in de ziektewet. Hypnotherapie leek me een goed idee: als ik onder hypnose alles weer even kon herbeleven, dacht ik, dan was het opgelost, toch?

Maar zo eenvoudig was het niet. De therapeut leerde me eerst ontspannen, met visualisaties. Daarna leerde ze me huilen – want dat had ik afgeleerd. Ze gaf me huilhuiswerk op: als ik een verdrietige gedachte tegenkwam, moest ik die net zo lang in mezelf herhalen tot ik ervan moest huilen. De verdrietigste gedachte die ik had, bleek te zijn: niemand houdt van me. Maandenlang deed ik elke dag mijn huilhuiswerk.

Zelfacceptatie

De tweede therapeut die ik nog altijd dankbaar ben, was de 'spirituele psychiater' Jan Foudraine. Hij leerde me dat de afwijzing door mijn moeder mijn diepste wond was, in feite dieper dan het misbruik. In de beginperiode van die therapie was ik ervan overtuigd dat hij, Foudraine, koud en afstandelijk was en mij maar lastig vond, en hij legde me uit dat dit overdracht was, en dat ik mijn moeder op hem projecteerde. Zodra ik dat inzag, veranderde mijn beleving volkomen: ik merkte hoe warm en betrokken hij juist was in werkelijkheid. Hij leerde me ook de eerste beginselen van zelfacceptatie. Ik zal nooit vergeten dat hij op een dag retorisch vroeg: 'Waarom zou je niet gewoon accepteren wat je bent, een aantrekkelijke, intelligente, moedige, neurotische vrouw?' In dat heerlijke rijtje klonk 'neurotisch' ineens niet zo erg.

Na jaren therapie besloot ik dat ik beter was, althans: geestelijk niet ongezonder dan de doorsnee vrouw. Maar van mijn lichaam hield ik nog steeds niet. Ik vond het fijn dat het goed werkte, maar het mocht niet zeuren. Het mocht niet al te gevoelig reageren, het moest gewoon presteren, doen wat ik ervan verwachtte.

Cadeau

Iemand gaf me de raad om rebalancing te gaan doen. 'Je moet professioneel aangeraakt worden,' zei hij letterlijk. Dat vond ik een griezelig idee en ik stelde het nog een jaartje uit, maar uiteindelijk maakte ik een afspraak. En dat veranderde alles.

Rebalancing is een vorm van emotioneel lichaamswerk met diepe bindweefselmassage. Het gaat ervan uit dat verdrongen emoties blijven 'hangen' in de vorm van spanning in spieren en bindweefsel en dat die emoties weer naar boven komen als je ontspant. Bij mij werkte het als een wonder. Ik ging door een intens proces waarin ik me bewust werd van oude, verstopte en verdrongen emoties, verdriet, woede en angst – terwijl mijn lichaam steeds soepeler werd en ik er voor mijn gevoel steeds meer bezit van kon nemen.
Het was niet gemakkelijk. Soms lag ik te stuiteren op de massagetafel, te klappertanden en te trappelen, of te brullen van ellende, maar elke keer als ik na zo'n sessie weer buiten stond, voelde ik me lichter, vrijer, meer ontspannen en meer mezelf.
Ik ging zelf de opleiding tot rebalancer doen en dat bleek het allergrootste cadeau dat ik mezelf en mijn lijf kon geven. Mijn belangrijkste ontdekking: het gaat er niet om wat ik van mijn lichaam vind, met mijn hoofd. Veel belangrijker is wat ik in mijn lichaam *voel*, met mijn gevoel. Jezelf mooi vinden is iets heel anders dan van je lichaam houden. Echt van je lichaam houden kan pas als je er contact mee maakt, als je erin thuis bent, erin ontspant en voelt wat er te voelen is.

Natuur
Als rebalancer help ik mijn cliënten om ook meer van hun lichaam te houden. Wat me opvalt, is dat we ons lichaam behandelen zoals onze ouders ons behandeld hebben toen we klein waren. Als we van hen niet mochten voelen wat we voelden, dan mag ons lichaam dat van ons ook niet. En dat komt veel voor, ook in normale, goed functionerende gezinnen. Zelfs liefhebbende ouders zeggen: 'Niet boos worden,' of: 'Kom nou, niet verdrietig zijn, zo erg is het toch niet.' Als onze ouders geen aandacht hadden voor ons zoals we werkelijk waren, hebben wij geen aandacht voor ons lijf zoals het werkelijk is. Als zij vooral van ons verlangden dat we er goed uitzagen, dat we presteerden en gehoorzaamden, dan eisen wij dat doorgaans van ons lichaam ook.

Tegenwoordig geef ik mijn lichaam de zorgzame liefde die ik als kind nooit kreeg. Ik voel het leven in mijn lijf tintelen en bruisen, ik voel het ritme van mijn hart als een trage golfslag van mijn borstkas tot in mijn vingertoppen en mijn tenen. Ik merk alle emoties op die er door me heen gaan – van lichte nervositeit tot diepe ontroering. Mijn lichaam is weer van mij en het is een fantastisch instrument. Het wordt ouder, het rimpelt, maar het is leniger en gezonder dan ooit. Mijn nek en schouders zijn ontspannen, de chronische lage rugpijn van vroeger is voorbij. Ik houd van mijn lichaam zoals ik houd van het leven zelf, van de natuur, van de zon, de maan en de sterren. Mijn lichaam ís natuur, ís het leven zelf, dat ik met elke hartenklop door me heen voel gaan.

Lisette Thooft schreef een boek over haar ervaringen in therapie: *Kom uit je hoofd*, uitgegeven door Boekerij.

Hoe emoties zich vastzetten in je lichaam
Er is weinig wetenschappelijk onderzoek naar het vastzetten van trauma's en heftige emoties in het lichaam, en het loskomen ervan door aanraking. Volgens de Amerikaanse klinisch psycholoog Peter Levine die de methode Somatic Experiencing ontwikkelde, gaan emoties vastzitten in je lichaam als je op een levensbedreigend moment niet kunt vluchten of vechten, of verstijft van schrik. Je lichaam moet de energie van de schrik ontladen, bijvoorbeeld door te schudden of te trillen, zoals dieren doen als ze geschrokken zijn. Kan dat niet, dan verstijven we en blijft de emotie als het ware hangen. Dat leidt tot een tekort aan energie, afwezigheid van emoties, gevoelloosheid in het lichaam, gebrek aan vermogen om te reageren op andere mensen en situaties. Zo krijg je ook een chronisch stijve nek, of opgetrokken schouders die je niet kunt ontspannen.
In zijn boek *Traumasporen* schrijft psychiater Bessel van der Kolk: "De natuurlijkste manier voor mensen om te kalmeren is door aangeraakt, geknuffeld en gewiegd te worden. Dat helpt bij overmatig *arousal* en zorgt ervoor dat we ons heel, veilig, beschermd en beheerst voelen. Aanraking, het elementairste hulpmiddel waarover we

beschikken om te kalmeren, is uit de meeste therapieën verbannen. Toch kun je niet volledig herstellen als je je niet veilig voelt in je eigen lichaam. Daarom moedig ik al mijn patiënten aan om deel te nemen aan een of andere vorm van lichaamswerk, of dat nu therapeutische massage is, de feldenkraismethode of craniosacraaltherapie."

Met instemming citeert hij de therapeutische masseur Licia Sky: "Net zoals je naar water kunt smachten als je dorst hebt, kun je ook naar aanraking smachten. Het is troostend om tegemoet getreden te worden op een zelfbewuste, resolute, zachte en ontvankelijke manier. Aandachtige aanraking en beweging zorgen ervoor dat mensen zich gegrond voelen en stelt hen in staat de spanningen te ervaren die ze misschien al zo lang vasthouden dat ze zich er niet eens meer bewust van zijn. Als je wordt aangeraakt, wordt het deel van je lichaam dat wordt aangeraakt, als het ware wakker gemaakt."

Uit: Traumasporen, Bessel van der Kolk.