

## Hoe ik met Rebalancing leerde om van mijn lichaam te houden

Je eigen lichaam waarderen en accepteren is voor veel vrouwen niet vanzelfsprekend. Rebalancing hielp journalist Lisette Thooft ervaringen uit haar jeugd te verwerken.

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.

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.

## Op zoek naar warmte

Daar was wel iets aan voorafgegaan, 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 terug verhuizen naar Nederland met onbestemde toekomst, terwijl zij met die lastige buik rondliep waarin ik groeide, een kind van 2 aan haar rokken en een baby van amper 1. 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 gevoelig 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.

## Afzien

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 lijf 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 me 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.

## Griezelig

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 stuiten 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.

## Voelen, niet vinden

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.

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 is natuur, is het leven zelf, dat ik met elke hartenklop door me heen voel gaan.

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

### Ontsnappen aan de nare realiteit

Kinderen zijn overgeleverd aan hun ouders. Als die een kind misbruiken of emotioneel verwaarlozen, kan het daar niet aan ontsnappen. Een onbewuste reactie kan dan zijn: dissociëren. Zo wordt het fenomeen genoemd dat iemand de pijn en het verdriet niet meer laat doordringen tot het bewustzijn en zo ontsnapt aan de realiteit. Dissociatie is een manier om niet te voelen, er niet te zijn.

Meestal verdwijnt die ontkoppeling van het bewustzijn in de dagen of weken na het trauma, maar soms blijft die nog maanden of zelfs jaren bestaan.

‘De ontkoppeling kan op verschillende vlakken plaatsvinden,’ zegt Jackie June ter Heide, klinisch psycholoog en onderzoeker bij Stichting Centrum ’45, het landelijk behandel- en expertisecentrum voor complex psychotrauma. ‘Sommige mensen raken delen van hun geheugen kwijt, andere hebben het contact met hun lichaam verbroken. Ze zijn verdoofd en voelen geen sensaties meer. Ze merken dus niet op dat ze honger hebben, maar hebben bijvoorbeeld ook geen vlinders in hun buik die ze ertoe kunnen aanzetten een afspraakje te maken met een leuke man of vrouw. Daardoor kunnen ze moeilijk voor zichzelf zorgen en hun leven leiden.’

Dat mensen geen contact maken met hun lichaam, betekent niet dat dat lichaam ‘uit’ staat. Ter Heide: ‘The body keeps the score. Traumatische herinneringen worden altijd opgeslagen in het lichaam, maar het wordt niet bewust waargenomen.’

Dissociatie staat verwerking van het trauma in de weg. Ter Heide: ‘Iemand kan in therapie gaan, maar als hij alleen feitelijk vertelt, gedissocieerd dus, over wat hij heeft meegemaakt, verwerkt hij die ervaringen niet. Daarom is therapie er vaak op gericht weer te gaan voelen, het contact met het lichaam te herstellen.’ Lichaamsgerichte therapie kan daarbij helpen. Ter Heide: ‘Binnen lichaamsgerichte therapie kan de traumatische herinnering, met al haar fysieke sensaties, vrijkomen via het lichaam. Verwerking is dan mogelijk in de veilige setting van de therapie.’