KOSM•S

Simone van Mierlo

Wat je lijf al weet



Van altijd aanstaan naar mentale en fysieke balans met haptonomie

Simone van Mierlo

Wat je lijf al weet

Van altijd aanstaan naar mentale en fysieke balans met **haptonomie**

KOSMOS
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoudsopgave

Inleiding 7

Deel I: De blauwdruk

1. Als je lichaam stopt terwijl jij doorgaat 19
2. Je blauwdruk: een patroon waar je het mee hebt te doen 27
3. Veiligheid eerst: je zenuwstelsel als rookmelder 45
4. Je basis: hoe je je lijf draagt 69

Deel II: Patronen van overleving

5. Hard werken om gezien te worden 87
6. Geen grenzen kunnen stellen 103
7. Perfectionisme en controle 119
8. Schuld en schaamte 135

Deel III: De weg terug naar jezelf

9. Het verhaal dat het lichaam niet vergeet 155
10. Autonomie, eigen-wijsheid 171
11. Autonomie en nabijheid, jezelf blijven in contact 183
12. Wederkerigheid: wat tussen twee mensen ontstaat 199

Tot slot 211
Dankwoord 217
Bronnen 219

‘Er is meer wijsheid in je lichaam dan in je beste wijsheid.’

– Friedrich Nietzsche,
Also sprach Zarathustra

Inleiding

We kennen haar allemaal: de doorzetter

De wereld prijst haar om haar doorzettingsvermogen en vastberadenheid. Een gezonde dosis doorzettingsvermogen is immers essentieel. Het geeft je de moed en de kracht om tegenslagen op te vangen en om dromen en ambities na te jagen. Dat gaat je onderuitgezakt op de bank niet lukken.

Zo vertelt Hillary Clinton in een interview uit 2016 dat haar moeder, Dorothy Rodham, haar met de volgende woorden weer naar buiten stuurde toen ze naar binnen was gevlucht voor pestkoppen uit de buurt: 'Er is geen ruimte voor lafaards in dit huis. Ga terug naar buiten en kom voor jezelf op.'

Hillary ging terug naar buiten, ze vocht en won. 'Zo leerde ik om voor mezelf op te komen,' zegt ze met een trotse twinkel in haar ogen.

Zestig jaar later, op 11 september 2016, staan de camera's op haar gericht. Hillary Clinton gaat onderuit tijdens een speech die ze geeft bij de herdenking van de aanslagen in

New York. Haar lichaam geeft het op. Ze blijkt een longontsteking te hebben, al dagen, misschien wel weken. Verwaarloosd, zoals ze alles wat zwakte toont altijd verwaarloost.

In mijn optiek leerde ze op die dag met haar moeder ook iets wat haar de rest van haar leven onbewust zal bijblijven: dat schuilen bij een ander niet vanzelfsprekend is, zelfs niet bij je eigen moeder.

Doorzettingsvermogen is vaak een overlevingsmechanisme. Een patroon dat zich vroeg in je leven vormt, wanneer je als kind te vaak bent teleurgesteld, onrecht of onmacht meemaakte, verraden of vernederd werd en (onbewust) besloot: ik wil nooit meer zo gekwetst worden. Het vertrouwen dat je op een ander kunt rekenen, dat het veilig is, raak je kwijt. Je besluit, bewust of onbewust, dat je alleen op jezelf kunt vertrouwen. Je maakt een schild van hard werken, van doorzetten, ter bescherming van je kinderhart dat ooit brak toen je hulp, veiligheid of onvoorwaardelijke steun zocht en niet vond. Dat schild werkt: je leert dat sterk zijn loont. Maar het sluit de veiligheid en de onvoorwaardelijke steun waar je ooit naar verlangde uit.

Overlevingsmechanismen kunnen zich op allerlei manieren uiten. Soms heel zichtbaar, in de vorm van het zoeken naar macht of controle. Vaak wordt het in onze maatschappij zelfs bewonderd, zoals bij Hillary Clinton. Zoals bij mij. Zoals bij zovelen van ons. Overlevingsmechanismen doen we op in contact met andere mensen. Ze beschermden ons toen we het nodig hadden. Alleen, wat je twintig, dertig of veertig jaar geleden diende en wat je kracht is geworden ('zo doe ik dit nu eenmaal'), slaat vaak door en wordt je valkuil. Hoog tijd om te onderzoeken wat er achter dat mechanisme verscholen ligt.

Van een tijdelijke periode van verhoogde druk wordt nie-

mand slechter. Het wordt problematisch als die verhoogde staat van paraatheid en het voortdurend aanstaan je nieuwe normaal wordt. Dan wordt je kracht een bron van uitputting: mentaal, fysiek of allebei.

Je lijf protesteert, je energie is op, de oude manier houdt je niet meer overeind. Dat is het punt waarop mensen hulp gaan zoeken, meestal zonder dat ze zelf beseffen dat ze op een kruispunt staan. Vaak is dat ook het moment waarop ze bij mij de praktijk binnen stappen.

Zoeken naar woorden

Jarenlang, voelde ik in mijn werk als fysiotherapeut dat er in de behandelkamer meer speelde dan een spier of een gewricht. Er gebeurde iets in het lijf van cliënten wat ik niet kon benoemen en de taal om het uit te leggen ontbrak me. Hoe vertel je mensen dat hun spanning niet alleen 'in hun hoofd' zit, maar ook in hun lijf is opgeslagen?

'Het zit tussen je oren,' hoor ik nog vaak, meestal met een schouderophalen alsof de zaak daarmee is afgedaan. Vaak is dat ergens in het medische traject ontstaan, na een bloedonderzoek of scan die niets opleverde. Tussen de oren is de gangbare taal geworden voor alles wat de medische wereld nog niet kan verklaren. Mensen komen met klachten, echte, voelbare klachten die soms al jaren spelen. Er zit spanning in hun spieren, in het bindweefsel, in de manier waarop het zenuwstelsel zich aanspant zonder dat ze het bevelen.

Steeds weer zag ik klachten terugkeren, ook als het lichaam technisch gezien hersteld was. Dat is op zich al vreemd: vrijwel al onze cellen vernieuwen zich voortdurend. Darmcellen leven een paar dagen, huidcellen een paar we-

ken, zelfs botten vernieuwen zich in de loop der jaren. Je zou verwachten dat het lichaam zichzelf daarmee steeds volledig reset. Toch blijven klachten bestaan, of keren telkens terug. Hoe kan dat?

Ons lichaam is een fijnmazig weefwerk. Bindweefsel omhult onze spieren, botten en organen en verbindt ze met elkaar. Het heeft een eigen vorm van herinnering, anders dan ons cognitieve geheugen. Ook ons zenuwstelsel slaat op wat we hebben meegemaakt en tekent zo een landkaart van paadjes die we vaak hebben belopen. Dat geheel heet het lichaamsgeheugen. Oude spanning zet zich vast en blijft zo deel van wie je denkt dat je bent. Je lijf speelt zijn eigen geheugen steeds weer af, ook al zijn je cellen allang vernieuwd.

Pas toen ik me verdiepte in haptonomie viel er iets op zijn plek. In dit vak gaat het niet om spieren of beweging alleen, maar om voelen: hoe je in je lijf aanwezig bent, hoe je contact maakt of je laat dragen. Haptonomie betekent letterlijk de leer van het gevoel en het gevoelsleven. Dat is precies waar ik dagelijks mee werk: mensen begeleiden om opnieuw contact te maken met zichzelf, met hun lijf en met hun omgeving.

Maar ook in mijn opleiding tot haptotherapeut kreeg ik de woorden niet altijd aangereikt. Veldman, de grondlegger van de haptonomie, zette een indrukwekkend en diepzinnig gedachtegoed neer. Zijn werk is niet voor de doorsnee lezer. Veel van wat hij schrijft voelt voor mij als waar, maar blijft tegelijk taai en moeilijk toegankelijk. Terwijl wat ik in mijn werk zie en voel juist zo menselijk en zo universeel is. Ik bleef zoeken naar helderheid, eerst voor mezelf, later om mijn cliënten te kunnen uitleggen wat er in hun lijf gebeurt. Dat is nog altijd een proces. Ook de wetenschap weet nog niet alles van ons geniale brein en lijf.

Polyvagaal als taal

De polyvagaaltheorie van Stephen Porges geeft me wel de taal om mensen heldere uitleg te geven. Het woord klinkt ingewikkeld, maar in dit boek leg ik het duidelijk uit. Je zenuwstelsel is bijvoorbeeld als een rookmelder: die meet dag en nacht de lucht, zonder dat je er ooit bewust bij stilstaat, tot hij afgaat. Zo werkt je zenuwstelsel ook. Het scant continu op veiligheid, in fracties van seconden, ver voordat je denken er iets van doorheeft. 'Aanstaan' is zelden een keuze van je hoofd. Heb je veel onveiligheid ervaren, dan is het je lichaam dat je in de vijfde versnelling houdt, vaak al sinds je vroegste jaren.

Waar de polyvagaaltheorie de fysiologie van (on)veiligheid laat zien, koppelt de haptonomie dit direct aan de ervaring en de signalen die daarbij horen, voelbaar in je lijf. Door letterlijk te voelen dat je niet alles alleen hoeft te dragen, dat je (weer) kunt gaan vertrouwen op signalen van je lijf, kun je opnieuw ontdekken waar je grens ligt, wanneer het veilig is, waar je ruimte hebt en waar je mag leunen. Via aanraking, nabijheid en bevestiging wordt veiligheid ervaren. Je lijf kan alleen geloven wat het ervaart.

Voor mij viel daarmee alles op zijn plek: de polyvagaaltheorie geeft taal aan wat ik elke dag onder mijn handen zie gebeuren. Het verklaart waarom aanraking werkt. Waarom mensen pleasen, verstijven of dissociëren zonder dat ze dat zelf doorhebben. Waarom we allemaal op zoek zijn naar verbinding, maar vaak niet durven of kunnen ontvangen wat we het meest nodig hebben.

Waarom vooral vrouwen?

Dit boek gaat over lichaamsbesef en over de weg terug naar jezelf. Dat geldt voor iedereen, man of vrouw. Toch komen in dit boek vooral vrouwen aan het woord en daar heb ik bewust voor gekozen, om twee redenen.

De eerste is simpel: van de mensen die in mijn praktijk tegenover me zitten, is zo'n vijfentachtig procent vrouw en vijftien procent man. Die laatste groep behandel ik met evenveel aandacht en evenveel plezier en hun patronen zijn vaak niet wezenlijk anders. Maar het zijn de vrouwen die ik het vaakst in mijn behandelkamer zie. Van hen ken ik de verhalen, de terugkerende patronen en de manier waarop het lijf uiteindelijk altijd de rekening stuurt. Ik ken hen het best, dus schrijf ik over hen.

De tweede reden ligt dieper en verklaart misschien mede waarom dat percentage zo hoog is. Medisch onderzoek is decennialang vrijwel uitsluitend op het mannenlichaam gebaseerd. Tot 1993 werden vrouwen in de vruchtbare leeftijd in de Verenigde Staten zelfs actief uitgesloten van klinische studies, uit voorzorg voor een eventuele zwangerschap. Wat we weten over medicijnen, doseringen, hartklachten en noem het maar op, is grotendeels getest op mannen en vervolgens toegepast op vrouwen, alsof hun lijf hetzelfde zou reageren. Dat is pas de laatste jaren aan het veranderen. Vrouwenlichamen zijn lang een blinde vlek geweest in de wetenschap en misschien is het niet gek dat ze dat ook zijn geworden voor de vrouwen zelf.

Dit boek is niet exclusief. Mannen die met zichzelf aan de slag willen, zijn hier van harte welkom en veel van wat hier staat geldt net zo goed voor hen, dat zie ik in mijn eigen praktijk. Maar ik schrijf van waaruit ik werk en wie ik ben en dat is een vrouw, tussen vrouwen.

Een ander maatschappelijk geluid

Ik geloof dat we, hier in het Westen in ieder geval, in een tijd leven waarin onafhankelijkheid bijna een religie is geworden. We prijzen onszelf om hoe goed we alles alleen kunnen. Hoe stevig we op eigen benen staan, hoe weinig we nodig lijken te hebben van een ander. Sinds de emancipatie en daarmee de groeiende onafhankelijkheid van vrouwen, kregen we die boodschap ingegoten: wees flink, wees zelfstandig, wees onafhankelijk. Dat was nodig en het bracht ons ver.

Maar ergens onderweg zijn we iets kwijtgeraakt. Onafhankelijkheid als hoogste goed heeft ook een keerzijde. In onze drang om ons zelf staande te houden, zijn we vergeten dat we ook mogen leunen en dat we niet gemaakt zijn om alles alleen te dragen. De kant van verbinding, warmte en saamhorigheid is ondergesneeuwd geraakt in een wereld die vooral waarde hecht aan presteren.

De afgelopen decennia zijn veel vrouwen, zeker in het bedrijfsleven, meegegaan in een cultuur die vooral op resultaat en competitie is gefocust. Als je mee wilde draaien op het hoogste niveau moest je hard, scherp en altijd scorend zijn. Alsof er maar één manier is om leiderschap te tonen. Wie zich daaraan aanpaste, werd zelf een kopie van het bestaande model, met scherpere randen en minder ruimte voor wat haar eigen kracht had kunnen zijn.

Dat is zonde, want de wereld heeft allebei nodig: de kant die resultaat najaagt en de kant die warmte, empathie, verbinding en gelijkwaardigheid brengt. Jacinda Ardern, voormalig premier van Nieuw-Zeeland, liet zien dat het kan. Dat je op het hoogste politieke toneel leiding kunt geven zonder je zachtheid, je mededogen in te leveren.

Ik zie het in de vrouwen die bij mij binnenkomen. Ze heb-

ben alles voor elkaar: een carrière, gezin en strakgeorganiseerde agenda. Ze doen het allemaal zelf, fier en sterk. Toch voelen ze zich leeg, uitgeput, afgesneden van zichzelf. Hun lijf zegt: dit houd ik niet vol. Hun hart fluistert: ik wil me gedragen weten. Maar ze weten vaak niet eens hoe dat moet.

Het woord religie komt uit het Latijn en betekent letterlijk opnieuw lezen (*relegere*) of verbinden (*religare*). Alhoewel ik zelf geen specifieke religie aanhang, is dat wel precies wat ik hoop: dat we opnieuw leren lezen wat echt belangrijk is, dat we ons weer verbinden, met onszelf en met elkaar. Onafhankelijkheid als religie heeft ons ver gebracht, maar de religie die we nu nodig hebben, is die verbinding.

Eigenwijsheid

Dit boek is voor iedereen die in haar hoofd leeft. Voor wie onafhankelijkheid en zelfredzaamheid als haar grootste kracht ziet. Voor wie perfectionistisch is en een chronisch schuldgevoel of controledrang ervaart. Voor wie moeilijk grenzen kan stellen en daardoor met name zichzelf vaak onder aan haar prioriteitenlijst ziet bungelen. Voor wie alles al heeft geprobeerd, misschien zelfs al een keer een burn-out heeft gehad en toch steeds terugvalt in oude patronen. Voor wie ergens weet: het zit dieper, maar niet weet hoe ze erbij moet komen.

Dit boek is opgebouwd uit drie delen. Deel I gaat over wat er in je lijf gebeurt als jij jezelf voorbijloopt, welke blauwdruk daaraan ten grondslag ligt en hoe je zenuwstelsel als een rookmelder voortdurend meet of het veilig is. Deel II beschrijft de patronen die daaruit zijn ontstaan: hard werken om gezien te worden, geen grenzen kunnen stellen, perfecti-

onisme en controledrang, schuld en schaamte. Deel III gaat over het contact zelf: met jezelf, met de ander, met je omgeving en met wat er ontstaat wanneer twee mensen elkaar werkelijk raken.

De ingang is ons lijf. Het voelt eerder dan het denkt, het weet eerder dan je het doorhebt. Dit boek is mijn poging om een aantal werelden met elkaar te verbinden: de wetenschap van ons zenuwstelsel, de praktijk van het mens-zijn, de taal van het lichaam, de helende kracht van bevestiging en de weg van de verbinding. Welkom bij *Wat je lijf al weet*.

Deel I

De blauwdruk

Hoe patronen zich vormen
voordat je het doorhebt

‘We’re not wired to face the world alone.’

– Sue Johnson

1

Als je lichaam stopt terwijl jij doorgaat

Sophie: hoe ze binnenkomt

Ze zit er al als ik de deur van de wachtkamer open. Een verzorgde dame, begin veertig, stoere leren laarsjes onder een momjeans. Haren in een knot en subtiele make-up. Op haar schoot houdt ze haar cognackleurige Shabbies-tas met beide handen vast. Ze glimlacht, automatisch. De glimlach van iemand die gewend is vriendelijk te zijn. Maar haar ogen zijn dof. Vermoeid. Uitgeput misschien wel.

Ze heet Sophie. Althans, zo noem ik haar hier. Want in werkelijkheid is ze een optelsom van vele Sophies. Vrouwen die op het oog alles op orde hebben: een goede baan, leuke kinderen, fijne vriendinnen, sportief, verzorgd, sociaal vaardig. De vrouwen die het regelen op het werk, die het groepsappleven van het gezin draaiende houden, die teamuitjes organiseren en zich inschrijven voor een hardloopwedstrijd 'om een stok achter de deur te hebben'.

Vrouwen van wie niemand vermoedt dat ze langzaam afbrokkelen vanbinnen. Omdat hun lijf niet meer wil. Of mis-

schien beter gezegd: omdat hun lijf het niet meer aankan.

In de behandelkamer schuift ze haar tas van haar schoot op de grond. Ze gaat zitten op het puntje van de stoel, jas nog half aan, klaar om zo weer op te springen. Haar horloge licht op. Ze werpt er een korte blik op. 'Sorry, dat is mijn werk,' en ze klikt het berichtje weg.

'Wat brengt je hier?' vraag ik.

Ze kijkt even langs me heen, naar de tuin achter mij. De blik van iemand die het juiste antwoord zoekt. 'Ik... eh... ja, hoe zal ik het zeggen. Mijn lijf doet gewoon niet meer wat ik wil. En dat is lastig, want ik heb geen tijd om uit te vallen.'

In mijn loopbaan als fysiotherapeut en haptotherapeut heb ik geleerd dat dit een typisch instapzinnetje is. 'Ik heb geen tijd om uit te vallen' vertaalt zich in mijn hoofd naar: je bent allang aan het uitvallen. Alleen je hoofd loopt nog achter.

Sophie heeft veel gegeven en veel gedaan. Een vrouw die altijd klaarstaat voor anderen, voor haar werk, voor haar gezin, voor haar ouders. Degene die je belt als je oppas is afgehaakt. De collega die 'dat rapport anders wel even afmaakt'. De dochter die wekelijks boodschappen doet voor haar moeder, naast haar baan, naast haar kinderen, naast alles.

Eerder is ze al eens uitgevallen, vertelt ze. Een burn-out, een jaar of drie geleden. Ze zegt het alsof ze beschrijft dat ze een keer griep had. Via de praktijkondersteuner van de huisarts is ze toen in therapie gegaan. Cognitieve gedragstherapie. Ze heeft er veel geleerd en begrijpt nu beter waarom ze zo perfectionistisch is, waarom ze zich altijd verantwoordelijk voelt, waarom ze alles wil oplossen vóórdat het mis kan gaan. Ze 'weet' het allemaal, ze kan erover praten, ze kan het analyseren en ook relativeren.

En toch is ze hier.

Omdat haar lijf van ellende uit elkaar valt. Een frozen shoul-

der. Een stijve onderrug. Een nek die pijn blijft doen. Pijn die zich verplaatst als een waterbed: druk je hier omlaag, bolt het ergens anders op; als we de ene klacht half onder controle hebben, meldt zich een volgende.

Waarom? Omdat het lachen met vriendinnen, het weekendje weg met haar man en het etentje met collega's haar steeds meer uitputten. Omdat alles energie vreet terwijl het haar ooit energie gaf. Van buitenaf ziet niemand wat er gebeurt, ze lacht op Instagram op terrasfoto's. Ze maakt grapjes op het werk bij het koffiezetapparaat en op het schoolplein vraagt ze aan de juf hoe het met haar gaat.

Roofbouw

Ik ken haar.

Deze doorzetters zie ik elke dag in mijn praktijk. De stille krachten die nooit vragen wie er voor hen zorgt. Altijd beschikbaar, altijd betrouwbaar, altijd de laatste die vertrekt. Hun lijf is in constante staat van paraatheid om te zorgen, te presteren, te overleven.

Ze gaan door tot ze erbij neervallen. Vaak zie ik ze net iets daarvóór, omdat hun lichaam hen daartoe dwingt. Je valt niet in één keer om; je lijf brokkelt langzaam af. Eerst die hoofdpijn die steeds vaker opkomt. Die schouder die echt niet meer wil. Die rug die na een dag zitten voelt alsof je een marathon hebt gelopen. Hun verhaal gaat bijna altijd over hoe hard ze werken, ook om van hun klachten af te komen.

Extra yoga, beter slapen, gezonder eten, nog een cursus timemanagement, nog een coach, nog een lijstje met tips in de notities op hun telefoon.

Alle momenten los kun je makkelijk aan. Een studie voor je

werk, je moeder met een nieuwe heup, je kind in de peuterperiode, een vriendin in scheiding, een verlies van een dierbare. Een voor een zijn het haalbare bergen. Alles bij elkaar is het te veel. En dan pleeg je dus roofbouw op jezelf.

Roofbouw is telkens je grens een millimeter verder leggen. Structureel over je vermoeidheid heen walsen, je eigen signalen net iets langer negeren dan de vorige keer.

Als je een kikker in een pan met lauw water zet en dat langzaam verwarmt tot koken, merkt hij het niet, hij blijft zitten tot het te laat is. Gooi je hem in kokend water, dan springt hij eruit.

Precies zo schuiven vrouwen als Sophie ongemerkt hun grens steeds verder op. Tot hun lichaam zegt: genoeg.

Het eeuwige schuldgevoel

En dan is er nog iets wat ik niet onbenoemd wil laten. Het schuldgevoel dat eronder zit, als achtergrondgeluid. Ik ga je een voorbeeld geven.

Ik voel me gammel, maar ga toch naar pilatesles. Want ik heb de vorige keer al gemist vanwege een etentje met mijn werk en nu moet ik dus wel. Omdat het goed voor me is. Omdat ik rijd, want ik ga samen met de buurvrouw. Als ik dit aan haar vertel, zegt ze meteen wat ik zelf tegen haar zou zeggen: 'Maar dat maakt toch niet uit, als jij je gammel voelt dan kun je toch beter een keertje overslaan. Ik vind het niet erg om alleen te gaan hoor.'

Voor een ander ben je mild en redelijk. Rust is voor een ander vanzelfsprekend. Voor jezelf geldt een andere regel: rust moet je verdienen.

Net als bijna elke vrouw die tegenover me zit.

Waar komt dat vandaan? Ergens onderweg heb je geleerd om het zelf op te lossen.

De Zwitserse psychoanalytica Alice Miller beschreef in 1979 in haar boek *Het drama van het begaafde kind* hoe kinderen die opgroeien bij ouders met onverwerkte pijn vroeg leren dat hun echte gevoelens, behoeften en spontaniteit te veel zijn voor de ouder. Ze worden bijzonder goed in zich aanpassen, presteren, voelen wat de ander nodig heeft. Begaafd in de verkeerde richting: in het verlaten van zichzelf, in het wegcijferen van wat zij zelf voelen en willen.

Ouders geven onbewust hun eigen pijn door aan hun kinderen, vaak zonder het zelf te weten. Het kind voelt de behoeften van de ouder aan, ook als de ouder zich daar zelf niet van bewust is. Zo ontstaat een stille cyclus die van generatie op generatie wordt doorgegeven. Geen opzet, een erfenis. Wat er dan ontbreekt is de blik die zegt: ik zie wat er in jou omgaat en dat mag er zijn. Zonder die blik leer je je binnenwereld weg te leggen. En een binnenwereld die jarenlang wordt weggelegd, zoekt een uitweg. In eten. In werk. In de telefoon die je 's avonds niet meer weg kunt leggen. In de tweede fles wijn waar het toch van komt. In de sport die geen plezier meer is maar verplichting.

Mensen zoals Sophie voelen dat ze vastlopen, zonder te beseffen hoe lichamelijk diep dit zit.

In de jaren negentig onderzochten de Amerikaanse arts Vincent Felitti en onderzoeker Robert Anda dit bij meer dan zeventienduizend mensen, een van de grootste onderzoeken ooit naar de relatie tussen vroege ervaringen en gezondheid op latere leeftijd. Hun ACE-studies (*Adverse Childhood Experiences*) brachten belastende ervaringen vóór het achttiende jaar in kaart, van emotionele verwaarlozing tot een verslaafde ouder, huiselijk geweld, verlies, misbruik. Meer dan de

helft van de deelnemers had minstens één van deze ervaringen meegemaakt. Ieder van die ervaringen telde mee voor een score en hoe hoger die score, hoe groter de kans op hartziekte, chronische pijn, verslaving en depressie op volwassen leeftijd. Vanaf vier of meer ervaringen werden de cijfers alarmerend: de kans op een depressie in het afgelopen jaar lag vier keer zo hoog, op een suïcidepoging twaalf keer zo hoog.

Ze deden meer dan ziekte in kaart brengen. Ze lieten zien hoe vroege ervaringen je bedrading bepalen. Hoe je zenuwstelsel leert wat veilig is en wat niet. Hoe je lichaam patronen opslaat die zo vanzelfsprekend worden dat je ze niet meer herkent als patronen, maar gewoon als wie je bent, hoe je reageert, wat je voelt en wat je allang niet meer voelt. Waarom je doorgaat als je moet stoppen. Waarom rust voelt als falen. Waarom jij, net als Sophie, hier zit, op dit punt in je leven.

De huisarts noemt het stress, hormonen, drukte van deze tijd. Soms krijg je een folder mee, soms een doorverwijzing. Soms alleen een goed advies: wat rustiger aan doen, beter plannen, niet alles naar je toe trekken, leer het los te laten.

En jij gaat weer naar huis. Met een folder in je tas, een knoop in je maag en dat stille gevoel: maar hoe dan?

Stop met analyseren. Begin met voelen.

Ga je ook altijd maar door? Werken, zorgen, regelen: je doet het op de automatische piloot, totdat je lichaam aan de noodrem trekt met rugpijn, hyperventilatie of hartkloppingen. Hormonen of een burn-out zijn vaak logische verklaringen, terwijl de werkelijke oorzaak vaak dieper ligt: in je zenuwstelsel, dat je voortdurend in de overlevingsstand houdt.

Haptotherapeut Simone van Mierlo nodigt je uit om te stoppen met analyseren en te beginnen met voelen. In *Wat je lijf al weet* koppelt ze wetenschappelijke inzichten over het zenuwstelsel aan herkenbare verhalen uit haar praktijk en praktische oefeningen waarmee je zelf aan de slag kunt. Ze laat zien hoe je via je lichaam de regie terugpakt en weer kunt leven vanuit rust.



Simone van Mierlo runt een succesvolle praktijk waarin zij als haptotherapeut mensen begeleidt met burn-outklachten, onbegrepen pijn en stressgerelateerde problematiek.

kosmosuitgevers.nl

KOSMOS

NUR 860
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

9 789043 945769