

Redacteur Saskia Decorte leert te luisteren naar haar lichaam

Schouders naar beneden!' roept een passerende collega, en ze gebaart hoe hoog ik mijn schouders heb opgetrokken: zo ongeveer tot mijn oren.

Ik heb er al jaren last van. Als ik geconcentreerd typ, kruipen mijn schouders ongemerkt steeds hoger, tot ze aan het eind van de dag helemaal vastzitten. Waarom doe ik dat?

Biodynamisch therapeute Liesbeth de Wit gaat graag aan de slag met die vraag. Volgens haar kunnen mijn pijnlijke schouders me helpen om meer inzicht in mezelf te krijgen. Meestal gebeurt dat in een reeks sessies, maar De Wit verwacht dat ze me met twee sessies al een eind op weg kan helpen.

De term 'biodynamisch' doet me terugdenken aan een kookbevlieging van mijn moeder, maar De Wits uitleg van haar werkwijze is verrassend nuchter: 'Biodynamische therapie lijkt op psychotherapie, maar tijdens het gesprek leer je ook te luisteren naar je lijf. Doordat psychische spanningen worden opgeslagen in je lichaam, levert dat vaak heel nieuwe inzichten op.'

Hoe dat werkt, wordt duidelijk als De Wit vraagt hoe het met me gaat. Voordat ik het weet, heb ik 'goed' geantwoord. Maar dan vraagt ze me mijn ogen te sluiten, en me bewust te worden van mijn lichaam in de stoel, mijn voeten op de vloer, mijn ademhaling... Dan vraagt ze het nog eens. Oef! 'Goed' is niet echt een passende omschrijving van wat ik nu voel. Na een lange werkdag zitten niet alleen mijn schouders vast, ook mijn benen zijn gespannen en ik adem snel en oppervlakkig. Geen wonder dat ik 's avonds doodmoe ben: ik sta als het ware de hele dag in de startblokken voor de honderd meter sprint.

Alleen al door even te voelen waar de spanning in mijn lichaam zit, lukt het me om het wat los te laten. En dan doe ik, met mijn ogen nog dicht, een ontdekking. Tussen standje 'hyper-alert' en 'doodmoe' is nog een tussenweg: ik kan ook alert en ontspannen tegelijk zijn.

Hoe denk ik dat het komt, vraagt Liesbeth de Wit me, dat dat nu vaak niet lukt? Die spanning had ik eigenlijk altijd al, denk ik. Ik houd de boel graag onder controle. En nu ik ook nog een moeilijk jaar achter de rug heb, lijk ik mezelf alvast let-



BEELD: SIETSKA RAALJMAKERS



Waarom ben ik gespannen?

terlijk schrap te zetten voor de klappen die nog gaan komen. 'Het heeft weinig zin om te zeggen dat je niet bang mag zijn,' zegt De Wit. 'Daarmee veroordeel je jezelf.' Volgens haar kan ik beter kijken hoe ik mezelf kan helpen als ik bang ben.

'Hoe zou je kunnen onthouden dat je ook dat alerte, ontspannen gevoel kunt hebben?', vraagt ze. 'Een foto, een herinnering, iets wat je weleens tegen jezelf zegt?'

Opeens zie ik voor me hoe ik ooit op vakantie op een autoband in een rivier dobberde. Hoewel ik de stroming niet kon beïnvloeden, kon ik af en toe wel een beetje de goede kant op peddelen. Hé, dat beeld voelt al een stuk beter dan klaarstaan in dat startblok.

Om me te helpen de laatste spanning los te laten, geeft De Wit me tijdens de tweede sessie een massage. 'Volgens de biodynamische therapie verteren je darmen psychische spanning die is opgeslagen in je lichaam,' legt ze uit. 'Dat klinkt misschien raar, maar recent onderzoek lijkt te bevestigen dat in onze darmen een apart zenuwstelsel zit, dat sterk reageert op stress.'

Om te kunnen horen hoe die spanning vrijkomt tijdens een massage, legt De Wit een stethoscoop met een versterkertje tegen mijn rug. Doordat het gepruttel van mijn darmen steeds harder door de kamer klinkt, lukt het me niet écht te ontspannen. Toch voel ik me die avond wonderlijk licht, en mail ik De Wit de volgende dag enthousiast dat ik dat gevoel wil vasthouden. Als ik voortaan op mijn werk – minstens – twee keer per dag bewust mijn lichaam voel, moet die akelige kramp wel uit mijn schouders verdwijnen. Toch?

'Laat maar lekker los allemaal, in plaats van vast te houden,' reageert ze nuchter. 'Dobber ze!'

Wie: Saskia Decorte

Wat: Biodynamische therapie

Door: Liesbeth de Wit, www.liesbethdewit.nl, 023-5276082

Waar: Bakenessergracht 94 zwart, Haarlem

Prijs: € 70,- per sessie van 75 minuten.