

We hebben niet alleen een lichaam, we zijn ook ons lichaam

Toen ik fysiotherapie studeerde, leerde ik het lichaam kennen als een indrukwekkend geheel van spieren, gewrichten, zenuwen en organen. Ik leerde onderzoeken, diagnostiseren en behandelen. Die kennis heeft mij ongelooflijk veel gebracht en ik maak er nog iedere dag dankbaar gebruik van.

Toch begon er in de loop van de jaren iets te veranderen.

Niet omdat die kennis niet meer klopte, maar omdat ik tijdens mijn werk steeds vaker merkte dat ik iets wezenlijks miste. Mensen kwamen natuurlijk met lichamelijke klachten, maar achter die klachten ontmoette ik steeds opnieuw een mens. Iemand die niet alleen pijn had, maar ook verlangde, liefhad, zich zorgen maakte, verdriet kende of ergens onderweg een beetje zichzelf was kwijtgeraakt.

Via de haptonomie ontdekte ik niet zozeer een ander lichaam, maar een andere manier van waarnemen en contact maken.

Het lichaam bleef hetzelfde.

Ik veranderde.

Langzaam ontdekte ik dat ik mensen niet alleen anders was gaan bekijken, maar ook anders was gaan benaderen. Ik begon het lichaam niet alleen te zien als een biologisch systeem dat onderzocht en behandeld kon worden, maar ook als de plaats waar wij het leven ervaren. Niet omdat voelen tegenover de biologie staat, maar omdat voelen daar juist onlosmakelijk deel van uitmaakt. Alles wat ons raakt, wat ons vreugde geeft, verdriet doet, ontroert of bang maakt, ervaren wij in hetzelfde lichaam.

Dat lijkt misschien een klein verschil.

Voor mij veranderde het alles.

We spreken vaak over *mijn lichaam*, alsof het iets is wat we bezitten. Maar het leven speelt zich niet af naast ons lichaam. Iedere ontmoeting, iedere emotie, iedere herinnering en iedere verandering wordt ergens in ons lichaam ervaren.

We hebben niet alleen een lichaam.

We zijn ons lichaam.

Sindsdien ontmoet ik ook de mensen die bij mij komen op een andere manier. Natuurlijk zie ik nog steeds het lichaam en de klacht. Maar ik ontmoet vooral de mens die in dat lichaam leeft.

Werkelijk begrijpen begint op het moment dat we leren beide te zien.