

Fibrodinges

Marjan (32 jaar) is groot, groter dan mijn 1.80 meter, ze vult de bank in het midden en straalt aan alle kanten uit dat ze hier geen zin in heeft. Toch heeft ze ervoor gekozen in therapie te gaan, ik vraag me af wat ze zal vertellen en wat niet. Ze heeft een leuke jeugd gehad, ze heeft alleen last van fibromyalgie. Ik heb geen idee wat dat is, een lastige naam ook, ik noem het fibrodinges.

Ze vertelt: "Het is iets met de aanhechting van de spieren, de verbinding, en dan verga ik van de pijn, ik kan niet meer staan, zitten of lopen en moet in een rolstoel." Ze heeft een hekel aan haar lijf, het is te groot, te dik, het doet niet wat ze wil. Ze vindt dat haar lijf haar in de steek laat. Tijdens de zwangerschap heeft ze bekkeninstabiliteit gehad en daarna moeten revalideren om enigszins te herstellen. Ze heeft een slechte ervaring met therapie, maar komt er niet alleen uit. Op mijn vraag wat het belangrijkste is wat ze wil, zegt ze: "Ik wil het gemakkelijker met mezelf krijgen," en vooral niet weglopen voor therapie. Bij mij ontstaat een beeld van een stoere dame die heel wat pijn en verdriet verbergt achter dat masker van stoerheid. We besluiten haar lijf als startpunt te nemen in onze ontmoetingen.

Zand

Gelukkig hoef ik niet alles te weten, dus ik zoek op waar die fibromyalgie mee te maken heeft. Ik ben er namelijk van overtuigd dat we in ons eigen lichaam wonen en dat lichamelijke problemen en signalen een weerspiegeling zijn van wat ons psychisch beroert.

Fibromyalgie - ook wel 'pseudoreuma' genoemd - kan gepaard gaan met talloze symptomen, zoals gewrichts- en spierpijnen, naast slapeloosheid en lichte tot middelmatige depressies.

De fysieke beweeglijkheid wordt door de pijnen beperkt, wat zou kunnen wijzen op trage verbindingen en 'zand tussen de raderen'. Deze patiënten moeten tot rust komen, hun innerlijke krachten energiek mobiliseren en moedig de confrontatie aangaan met zichzelf. Ik stel de vraag waarmee zij zich heeft verbonden en met wie ze zich kan verbinden.

Opzoeken

We gaan aan de slag, zij maakt tekeningen van vrouwen; groot, rondborstig, stevig, staand of zittend, van alle kanten wordt het lijf belicht. Ze neemt het serieus, oftewel ze begint zichzelf serieus te nemen. Ik vertel haar dat ze in haar eigen lijf woont en dat zij kan leren luisteren naar wat dat te vertellen heeft. Ze raakt geboeid en verrast dat het zo vaak klopt. Ze mailt me: "Peut ik heb last van benauwdheid, zoek het effe voor me op." Adem is onze bron van leven, wat belemmert haar om te leven? Stukje bij beetje wordt het verhaal van haar jeugd duidelijker waarbij ze het gevoel heeft niet gehoord en gezien te zijn, behalve net die korte periode in de puberteit dat ze superslank was. Marjan kreeg zo veel en vaak kritiek van haar vader dat ze nu bij voorbaat haar tekeningen maar stom vindt: "Het is nooit goed wat ik doe, dus ik kan dat beter zelf zeggen dan wachten wat een ander ervan vindt."

Haar moeder parkeerde haar op de bank als ze ziek was met een hoop lekkers, dat was de troost. We ontdekken dat het snoepen een vorm is geworden om toch waardering te krijgen. Lekker eten klaarmaken is een manier geworden om het voor anderen gezellig te maken, en gezellig samenzijn is de vorm geworden om zich te verbinden met anderen. De oude patronen worden zichtbaar. Naast de pijn en verdriet met deze confrontaties ontstaat er ruimte voor alternatieven.

Aanvaarden

Marjan ontdekt dat haar creativiteit een bron van kracht voor haar is. Ze geniet van tekenen, en herontdekt boetseren. Ze kan daarmee uitdrukken wat in woorden vaak nog moeizaam gaat. Ze verbindt zich met de school van haar dochter en maakt van alles. Langzaamaan kan ze horen dat er waardering voor bestaat. Het besef dringt door dat het in menselijke relaties niet gaat om lekker eten, alhoewel: ze kijkt me stralend aan als ze vertelt over een lekker hapje. Ze besluit zich in te zetten om niet af te slanken, maar gezonder te gaan eten: "Ik woon in mijn lichaam, dat is van mij, ik moet er goed voor zorgen." Ze verrast me met een beeld: "Zo voel ik me van binnen." Die fibrodinges blijft meedoen met soms heftige spierpijn. Die hoort nu bij haar, betekent nu: "Kalm aan, niet te hard van stapel lopen, voorzichtig zijn met de energie die er is."

Gea Evenhuis

www.agogischtherapeut.nl

