



VERTEL HET VERHAAL VAN JE

LICHAAAM

(en kom terug bij jezelf)

**Ieder lichaam vertelt een verhaal. Hoe ouder, hoe meer verhalen.
En wie een beschadigd lichaam heeft door ziekte of ongeluk,
vertelt een nieuw, maar helend verhaal.**

"Volgens de oude filosofen telt ons uiterlijk niet. Het gaat om onze gedachten. Om je zijn. Niet om schoonheid." Dat is nu wel anders. Momenteel moet je 'minstens' perfect zijn om mee te doen in het dagelijkse leven. Hedendaagse filosofen kennen het uiterlijk daarom wel degelijk een waarde toe. Eén van hen is filosoof Jenny Slatman. Zij zegt: "Uiterlijk bepaalt deels wie je bent; hoe je naar jezelf kijkt en hoe de buitenwereld naar je kijkt. Uiterlijk vormt voor een deel onze identiteit."

Ziekte, ongeluk, ouder worden; het leven laat z'n sporen na. Ook op het uiterlijk. En dus ook op wie we zijn. Hoe erg is zo'n getekend lichaam in een samenleving, waarin schoonheid zo belangrijk is? "Op zich was 'anders zijn' nooit makkelijk", merkt Slatman terecht op. "Een kreupel been of een moedervlek was eeuwen gele-

den voldoende om mensen te verbannen. Wat wél nieuw is, is de maatschappelijke opvatting dat het 'abnormaal' is als we die 'afwijkingen' niet fixen. Waarom zou je flaporen laten zitten, terwijl dat niet nodig is? Het is minder geaccepteerd als je anders bent

door ziekte of ongeluk; je kunt er toch 'iets' aan laten doen?"

IEDEREEN IS EEN BEETJE VERKNIPT

Iedereen zal het kennen; na die operatie, dat ongeluk of die ziekte, voelt het alsof ons lichaam 'anders' is. Vreemd. Slatman: "Je kunt op twee niveaus naar je lichaam kijken: je bent je lichaam, maar je hebt ook een lichaam. Als

je een zere rug hebt, zeg je: 'die rot rug.' Je rug wordt een ding, je kijkt er met afstand naar. Tegelijkertijd is die rug een onderdeel van jou."

*"Door te vertellen
wat je is overkomen,
maak je jouw verhaal
kloppend en geef
je jezelf een nieuwe
identiteit"*

RIANNE: "In zekere zin voel ik me bevoorrecht dat mijn rechterhand verbrand is"

"Toen ik iets meer dan een jaar was, heb ik mijn handen verbrand aan een roodgloeiende kachel. Eén hand, mijn linker, genas goed. Je ziet daar niets meer van. Maar met mijn rechterhand was het helemaal mis. Die zat zo vastgekleefd aan de kachel dat mijn vader hem ervan moest aftrekken. De hand was ernstig verbrand en omdat de huisarts hem ook nog verkeerd verbond, hield ik er een ineengekrompen, mismaakte 'klomp' aan over."

"Via, via, hoorden mijn ouders over plastische chirurgie. Verscheidene operaties volgden. Eenmaal thuis weigerde ik mijn rechterhand te gebruiken. Ik verstopte hem constant achter mijn rug. Alles deed ik links. Mijn ouders zochten wanhopig naar verbetering. Ze probeerden mij bijvoorbeeld te verleiden; ik zou alleen snoepjes krijgen als ik die met mijn rechterhand pakte. Mooi niet, dacht ik."

"Toen ontdekte mijn moeder dat ik, terwijl ik speelde met poppen en autootjes, hele gedeelten uit Eine kleine nachtmusik neuriëde. Ze ging naar een vriendin die piano- en vioollerares was en ze vroeg haar om mij – hoewel ik pas vier was – noten te leren lezen. Deze vrouw nam de uitdaging aan. Ik werd zo volkomen ondergedompeld en totaal verwonderd door het maken van muziek dat ik mijn mismaakte hand begon te gebruiken. Ik kreeg het vertrouwen in die hand terug en raakte 'verslaafd' aan de piano ..."

"Omdat de artsen mijn hand gerestaureerd hebben met repen huid uit mijn bovenbeen, zie je dat. Er werd vol medelijden naar mijn benen gegluurd als ik bijvoorbeeld over het strand liep. In de pubertijd was ik gelukkig al zover dat ik kon denken: "Zie jij alleen maar benen? Wat ben jij dan een zielig mens." Deze houding heb ik mijn leven lang behouden. En misschien komt het daarom dat mensen die me soms al jaren kennen, die hand nooit opmerken. Daarbij heb ik een man, die mijn littekens met liefde en kussen overstelt."

"In zekere zin voel ik me bevoorrecht dat mijn rechterhand verbrand is. Ik hoop niet dat dit absurd klinkt. Maar het laten zingen van mijn piano geeft me zo veel vreugde dat ik het nauwelijks onder woorden kan brengen."

Alleen wie harmonie ervaart tussen zijn en hebben, ervaart een positief lichaamsbeeld. "Wanneer je lichaam beschadigd raakt, slaat dit je bestaande identiteit weg. Het lijf dat je hebt, ziet er voorgoed anders uit. Daardoor ben je ook niet meer dezelfde."

"Pas wanneer tussen zijn en hebben een nieuw evenwicht ontstaat, is acceptatie een feit", zegt Slatman. "Maar ... dat blijft vaak een heikel punt zolang je last houdt van je lijf. Want pijn of een handicap maakt je bewust van die scheiding tussen zijn en hebben. Op zich hoeft dat geen ramp te zijn. Ook gezonde mensen kunnen deze vervreemding ervaren. Zo heb ik zelf vaak het gevoel dat mijn voet een soort aanhangsel is wanneer ik mijn nagels knip. Op zo'n moment voelt die voet niet als een wezenlijk onderdeel van mij. Ik ervaar afstand tot mijn lichaam. Ieder mens is continu bezig zijn identiteit – de balans tussen zijn en hebben – af te stellen."

VERTEL JE EIGEN VERHAAL

"Zie het lichaam als een verhaal", zegt Slatman. "Je beroep, je burgerlijke staat, je toekomstideeën; het wordt mede bepaald door hoe je eruit ziet. Door een operatie, ziekte of een ongeval kan dit verhaal in duigen vallen. Het kost tijd om letterlijk en figuurlijk weer op verhaal te komen. Maar een ding is zeker: Het leven gaat onvermijdelijk verder. Dus je levensverhaal komt vanzelf weer op gang. Dat te weten is vaak een geruststelling."

"Je moet niet onderschatten wat een ervaring zoals een operatie of een ongeluk met je doet," meent de filosoof. "Zo'n gebeurtenis kan je leven stilzetten. Het forceert je uit je verhaal te stappen en tot een nieuw verhaal te komen. Een gebroken been kan op die wijze een breuk in je leven vormen; een nieuwe start, een nieuw verhaal. Mensen vertellen daar ook altijd graag over. Op die manier werken levensverhalen helend. Door te vertellen wat je is overkomen, maak je jouw verhaal kloppend en geef je jezelf een nieuwe identiteit. Zo kom je terug bij jezelf."



"Wanneer je lichaam beschadigd raakt, slaat dit je bestaande identiteit weg. Het lijf dat je hebt, ziet er voorgoed anders uit. En daardoor ben je ook niet meer dezelfde"

"Met die cosmetische chirurgie loopt het niet zo'n vaart"

De cosmetische chirurgie wordt steeds meer de chirurgie van de 'maakbaarheid' van het menselijke lichaam. Dankzij technologische vernieuwingen krijgen we steeds meer grip op die maakbaarheid. Filosoof Jenny Slatman in haar boek: 'Voordat 'we' nieuwe technologieën omarmen, zie je vaak eerst een aversie. Een 'moet dat nu echt?!' Dat is vast ook zo geweest met de eerste bril. Maar je kunt je geen leven zonder bril meer indenken. En zo zal dat ook met veel andere - al dan niet medische - vernieuwingen gaan.' Vanuit die acceptatie worden flaporen tegenwoordig collectief platgelegd en scheve gebitten rechtgezet. Het idee dat 'we' collectief in onszelf zullen laten snijden om de ultieme perfectie te bereiken, vindt ze onzin. "Als ik in de trein zit en om heen kijk, zie ik imperfectie alom. Met die cosmetische chirurgie loopt het niet zo'n vaart. Met overgewicht daarentegen wel. Dus waar maken we ons druk om?"

JOLANDA: "De tweede helft van mijn leven is een nieuw leven geworden. Het litteken herinnert me daar dagelijks aan"

"Wie had kunnen denken dat het uitlaten van mijn hond een keerpunt zou zijn in mijn leven. Ik viel die bewuste dag ongelukkig in het park en liep een gecompliceerde knieschijfbreuk op. Daarna is mijn leven nooit meer hetzelfde geworden."

"Al jaren cijferde ik mijzelf volledig weg, omdat ik voor mijn psychisch ernstig zieke man zorgde. Liefde was er al jaren niet meer en van gelijkwaardigheid kon je niet speken. Toen ik na mijn val verzorging en steun nodig had, kreeg ik die niet. Integendeel. Het ging alleen maar slechter met hem, omdat ik - de enige zekerheid in zijn leven - wegviel."

"Ik ben een aantal keren geopereerd en begon aan een lange, moeizame revalidatie. Op mijn werk was 'men' hier niet blij mee; ik werd er letterlijk uitgewerkt. Die knie bracht mijn leven tot stilstand. Ik begon alles op een rijtje te zetten en kwam erachter dat mijn leven al jaren óverleven was. Nu ik terugkijk, was het soms echt een hel."

"Wat is er veel veranderd ... Ik heb het aangedurfd te scheiden. Mijn ex woont in een instelling, waar hij professionele zorg krijgt. Ik heb een nieuwe baan, waarin ik me goed voel. Als klap op de vuurpijl heb ik een man ontmoet, die ik met recht mijn grote liefde kan noemen en met wie ik samenwoon. Mijn zelfvertrouwen is, mede dankzij zijn liefde en steun, grotendeels teruggekeerd. Elke dag word ik een beetje meer mezelf."

"Soms voel ik me nog verdrietig om wat is gebeurd. Ik zou veel over willen doen en het totaal anders aanpakken. Maar dan kijk ik naar wat ik nu heb en kan ik me ineens zomaar compleet gelukkig voelen. De tweede helft van mijn leven is een nieuw leven geworden. Het litteken op mijn lichaam herinnert me daar dagelijks aan. Je kunt je niet voorstellen hoe belangrijk die plek is. Schamen? Ik ben er trots op!"