

De kracht van voelen

Onderweg naar een verjaardag met vrienden werd Marjot Danen op haar 17^e geschept door een auto die 80 km/u reed. Ze verbrijzelde onder andere haar bekken, beide benen en liep ernstige inwendige verwondingen op, waaronder licht hersenletsel. Tientallen operaties en jaren van revalidatie volgden, voordat ze eindelijk zonder hulpmiddelen kon lopen. Ze werkte hard en bleef doorzetten om weer de oude te worden. Totdat ze twintig jaar later instort. Dan pas begint ze aan de verwerking van wat haar is overkomen. Nu is deze ervaring een inspiratiebron voor haar. Naast de opleiding tot haptotherapeut werkt ze als coach in haar eigen praktijk. Daarin spreekt ze mensen aan op hun vermogen om te voelen, om ze te laten ervaren dat ze een keuze en daarmee invloed hebben op hun kwaliteit van leven.

Tekst: Debbie Vlutters | Fotografie: Juliette Kemperman



Je hebt op jonge leeftijd een heftig ongeluk gehad. Hoe ging het met je, die eerste periode?

Van het ongeluk zelf en de eerste weken daarna kan ik me niks herinneren. Twee weken ben ik slapende gehouden, omdat het letsel zo groot was. Als een soort bouwpakket ben ik toen met allerlei platen en schroeven weer in elkaar gezet. Voor mijn familie en vrienden was die periode heel spannend, omdat het niet zeker was of ik het zou overleven. Toen ik na een paar dagen stabiel was, kwam de vraag hoe ik wakker zou worden en of ik ooit nog zou kunnen lopen. Aan dat laatste heb ik nooit getwijfeld. Sterker nog, ik dacht na twee maanden weer op wintersport te kunnen. En toen wintersport niet haalbaar bleek, boekte ik alvast de zomervakantie met vriendinnen. Achteraf natuurlijk volkomen onrealistisch, maar het was mijn overlevingsmechanisme. Schouders eronder, positief blijven en doorgaan.

En na die eerste maanden?

De eerste jaren waren heel zwaar. Waar er in het begin wel een stijgende lijn was, van niet kunnen omdraaien in bed naar weer mobiel in een rolstoel, ben ik daarna door complicaties tientallen keren geopereerd. Ik had in die periode veel pijn en angst voor pijn. Toch verlegde ik tijdens de revalidatie met doorzetten telkens mijn grenzen. Dat gaf mij moed en lang heb ik echt gedacht dat ik weer helemaal de oude zou worden. Uiteindelijk heeft het drie jaar geduurd voordat ik zonder krukken kon lopen.

Je hebt nu nog steeds klachten door het ongeval. Wat was het moment dat je besepte dat niet alles meer zou worden zoals het was?

Ik had veel last van allerlei klachten, zoals vermoeidheid, hoofdpijn, mist in mijn hoofd en moeite met concentreren.



Marjot Danen

‘Als een bouwpakket in elkaar geschroefd’

Ook na die drie jaar nog. Mijn klachten werden aanvankelijk toegeschreven aan alle narcose. ‘Dat wordt vanzelf beter’, werd er gezegd. Op wilskracht en door overdag veel bij te slapen lukte het me mijn middelbareschooldiploma te halen en daarna zelfs geneeskunde te studeren. Toen ik mijn studie na vijf jaar moest onderbreken tijdens mijn co-schappen, omdat ik opnieuw moest worden geopereerd, besepte ik dat ik zo niet langer door kon gaan. Het opgeven van mijn droom om arts te worden voelde als mijn eerste ‘echte’ tegenschot.

Uiteindelijk werd de diagnose niet-aangeboren hersenletsel gesteld.

Dat was een heel harde klap. Net na het ongeval waren er wel aanwijzingen, maar omdat het andere letsel zo ernstig was, is er geen aandacht meer naar mijn hoofd gegaan. In het kader van een letselschadetraject zijn later allerlei onderzoeken gedaan. Toen is de diagnose niet-aangeboren hersenletsel gesteld. Hoewel die diagnose me in de realiteit bracht, heb ik me er lang tegen verzet. Mijn fysieke schade was altijd zichtbaar. En door sterk te zijn kreeg ik bovendien waardering. Ik had veel moeite met de ‘onzichtbare schade’ en stelde mezelf vaak de vraag: stel ik me niet gewoon aan? Ik schaamde me en was bang voor het oordeel van anderen. Daarnaast ben ik altijd gewaardeerd op mijn intellect en prestaties. Onbewust associeerde ik mijn cognitieve klachten met ‘minder slim zijn’ en daarmee met



Marjot tijdens een behandeling met een cliënte

‘niet voldoen’. Inmiddels zie ik in dat ik door deze overtuiging nog harder ben gaan werken, om te bewijzen dat ik goed genoeg was.

Na al dat harde werken en doorzetten, wat is het omslagpunt voor je geweest?

Er was nog wel wat voor nodig om dat omslagpunt te bereiken. Nadat ik was gestopt met geneeskunde, was ik mijn doel kwijt. Uiteindelijk ben ik parttime gaan werken als leidinggevende in een ziekenhuis. Vooral om niet onder te willen doen voor een ander heb ik toen, achteraf gezien, een aantal jaar harder gewerkt dan ik aankon. Mijn ritme liet ik steeds meer bepalen door externe

factoren en na de komst van mijn eerste kind ging ik steeds meer voorbij aan mijn behoefte om overdag te slapen. Na wéér een operatie stortte ik in en belandde in een burn-out. Mijn lichaam trapte vol op de rem. Ik was helemaal op en kon alleen nog maar huilen. Twintig jaar na het ongeluk ging ik een rouwproces in. Toen pas begon ik aan de verwerking van wat me is overkomen.

Hoe heb je de weg teruggevonden?

Er volgde een heel zware periode, waarin ik nog een tijdje heb gevochten tegen het gegeven dat ik niet meer kon. Ik voelde me verantwoordelijk voor mijn werk en opnieuw opgeven voelde als falen. Ik heb in die tijd hulp gehad van

verschillende therapeuten. Met die hulp leerde ik veel over hoe ik mezelf zag, hoe mijn energieniveau werkte en wat mijn patronen waren. Vooral haptonomie heeft me veel gebracht. Daarmee ervaarde ik dat ik helemaal los stond van mijn lijf. Al die jaren had ik puur op wilskracht en vanuit mijn hoofd geleefd. Mijn lijf had ik grotendeels verlaten. De haptotherapeut en ik noemden dit mijn emotionele dwarslaesie. Alsof ik alleen vanaf mijn borst en daarboven leefde. Vanaf mijn borst naar beneden had ik destijds bijna alles gebroken, dus dat klonk heel logisch. Voelen was als hogere wiskunde voor me. Een kwartje viel toen mijn haptotherapeut tijdens een behandeling zei: ‘Je bent niet alleen je hoofd en je denken. Je bent ook dit lijf.’ Door praktische oefeningen en aanrakingen leerde ik te verbinden met mijn lichaam, en dus ook met de pijn. Toen kon ik weer voelen waar ik zelf naar verlangde in plaats van te leven naar de door mij veronderstelde verwachtingen of oordelen van anderen.

‘Stoppen met strijden’

Toch liep je opnieuw vast. Waar liep je tegen aan?

Ik voelde duidelijk dat het anders moest, alleen de vraag ‘Wat moet ik gaan doen?’ bleef echoën in mijn hoofd. Onbewust hield ik mezelf daarmee tegen. Mijn haptotherapeut confronteerde me met de vraag wat het ziek zijn me opleverde. Toen leerde ik dat er iets bestaat als ziekte winst en dat mijn winst was dat ik even geen verantwoordelijkheid hoefde te nemen en niet meer sterk hoefde te zijn. In die periode zocht ik erkenning voor wat me is overkomen en de blijvende gevolgen van het ongeval. Ondanks dat ik me altijd zo verzet had tegen de slachtofferrol, zat ik er toen



*‘Als ik het
voel, dan weet
ik het’*

toch in. Wat me heeft geholpen was het besef dat we als mensen allemaal tegenslag hebben te verwerken en dat mijn letsel me niet bijzonder maakte. Ik heb een ongeluk gehad, een ander heeft een chronische ziekte of verliest een dierbare. Door te voelen en te kunnen zijn met wat er was, kon ik het verleden meer loslaten. Toen ontstond de ruimte om mijn leven in te richten op een manier die bij mij past.

**Het is een heel proces geweest.
Wat is uiteindelijk de sleutel
geweest in je herstel?**

Hoewel ik altijd allergisch was voor het woord ‘acceptatie’, heb ik ervaren dat ik energie overhoud als ik stop met strijden tegen wat er is. Dat betekent niet dat ik passief mijn lot onderga. Voor mij betekent acceptatie dat ik actief keuzes maak. En in die zin is acceptatie nooit klaar. Om te kunnen accepteren heb ik ingezien dat het doorzetten me heel ver heeft gebracht. Ik kan nu echt de kwaliteit ervan voelen. Alleen, als je niks anders meer kunt dan doorzetten, dan gaat het tegen je werken. Door alleen maar flink te zijn ontkende ik mijn pijn en bleef zo onbewust gevangen in het verleden. Om hieruit te komen moest ik ook mijn verdriet en pijn erkennen. Dat was zo’n zware klus. Maar alleen door te voelen en te doorvoelen kon ik beginnen met accepteren.

**Nu heb je een coachpraktijk
en volg je de opleiding tot
haptotherapeut. Hoe beïnvloedt je
ervaring van het ongeval je werk?**

In mijn werk breng ik mijn doorleefde ervaring samen met mijn professionele achtergrond. Als begeleider heb ik me professioneel ontwikkeld door het volgen van opleidingen in coaching en therapie. Zo is mijn eigen toolbox ontstaan, waarmee ik altijd maatwerk kan leveren. Daarnaast zet ik mezelf in als mens, wat betekent dat ik me in de begeleiding kwetsbaar opstel. Daardoor mag ik vaak echt dichtbij mijn cliënten komen. Door de verbinding die ontstaat kunnen zij ervaren dat voelen en kwetsbaarheid geen zwaktes zijn, maar kracht.

**Is dat ook de kracht van
haptonomie?**

Voor mij persoonlijk is de kracht van haptonomie dat ik mijn vermogen om te voelen heb hervonden. Voelen kun je zien als een instrument voor verbinding. Verbinding met je zelf, met anderen en met de omgeving. Ons verstand is natuurlijk een onmisbaar en krachtig instrument. Daarom waardeer ik het ook zo. Alleen, als je denken gaat overheersen, vaak onbewust door angst, kun je vervreemden van jezelf en van anderen. Zo voelde ik me een hoofd op pootjes, leefde deels in mijn

geschiedenis en was verleerd om echt de verbinding met anderen aan te gaan. Dankzij haptonomie zijn denken en voelen weer in balans gekomen. Mijn leven is daardoor een stuk eenvoudiger geworden. Ik hoef niet meer alle plussen en minnen af te wegen. Als ik het voel, dan weet ik het. En omdat ik vaker stil sta bij wat ik beleef en voel, heeft mijn leven meer kleur gekregen. Alsof ik van zwart-wittelevisie naar kleurentelevisie ben gegaan. Uiteindelijk ervaar ik meer vrijheid in mijn leven, omdat ik nu dichtbij mezelf kan blijven in de keuzes die ik maak. Dat is iets wat ik écht iedereen gun.

**Het klinkt alsof je een missie
hebt gevonden?**

Zeker. Ik geloof echt dat ons hoofd en ons lijf, denken en voelen, een geheel vormen. En dat je vrijheid gaat ervaren als je leert herkennen hoe je denkt, doet én voelt. Vrijheid om bijvoorbeeld andere keuzes te kunnen maken. De begeleiding van mensen zou daarom niet enkel een ‘praat-aangelegenheid’ moeten zijn. Met mijn passie voor haptonomie zou ik iedereen de kracht van voelen willen laten ervaren. Ik hoop dan ook dat mijn verhaal anderen nieuwsgierig maakt en inspireert. Dat ze denken: als zij het kan, kan ik het ook. ♦

(www.marjotdanen.nl)