



# Op eigen benen staan

Marleen Polfliet

## Eutonie als ondersteuning bij het ver-werken van een beenamputatie en met een prothesebeen stappen

In de zomer van 1988 was ik betrokken bij een zwaar verkeersongeval in het buitenland. Ik had kwetsuren aan beide onderbenen, open beenbreuken en enkele andere letsels. Eén onderbeen werd onmiddellijk geamputeerd, het andere been had een lange hersteltijd nodig. Het ongeval kwam op een moment in mijn leven, waar ik niet goed wist welke richting te nemen. Geen perspectief op tewerkstelling na het einde van een arbeidscontract en me in de steek gelaten voelen door een intieme vriendschapsrelatie. Ik was 32 jaar en voelde me emotioneel ontredderd, alsof de grond onder m'n voeten was verdwenen. En ik kon niet uitleggen wat er aan de hand was. Een reisaanbod dat aansloot op mijn interesses, zou een opening kunnen brengen, dacht ik. Toch verliep het anders. Het ongeluk was er plots en ik heb er geen herinneringen aan. Dit traumatisch voorval beleefde ik als een lege zwarte ruimte.

### Op eigen benen

De kwetsuren confronteerden me met afhankelijkheid. Ik ondervond dagelijks de beperkingen in mijn bewegingsvrijheid en in mijn streven om als vrouw op eigen benen te staan. Toen men mij in het ziekenhuis vroeg of ik dit kon verwerken, snapte ik de betekenis hier niet van. Ik was zelf actief geweest in de sociale sector en gebruikte die term ook. Op dat moment echter, leek het me zo abstract! De concrete zorg en aandacht die toen nodig waren, stonden wellicht op de voorgrond. Gelukkig had ik steun van vrienden en familie. Terugblikkend is het genezingsproces vrij goed verlopen, al was dat op veel momenten ook héél moeilijk. Er waren de immense pijnen die ik niet wilde verdoven en ik moest veel geduld oefenen bij de langdurige zorg in ziekenhuis en thuis, vooraleer ik terug kon stappen.

### Fantomen op bezoek - spoken in het been

De pijn die ik voelde in mijn geamputeerde been was na de operatie heel groot. De wondepijn, het letsel en de fantoompijnen bouwden heel wat spanning op en waren moeilijk te beheersen. Ik vond het erg moeilijk me te ontspannen. Met de ondersteuning en begeleiding van een bevriende therapeut kon ik uiteindelijk in dialoog gaan met de pijn en ze tegemoet komen. De amputatiepijn wilde erkend worden en ik wilde ze niet ontwijken of verdoven door pijnstillers te nemen. Het was heel belangrijk voor me om bewust hiermee om te gaan.

Via de kinesiste die me ondersteunde bij het verder revalideren, leerde ik eutonie kennen. Aangezien ik al bekend was met lichaamswerk en daarin kans zag me verder te ontwikkelen, nam ik deel aan de eutonieopleiding. De taal van het lichaam doorvoelen en doorleven sprak me aan. De benadering bij eutonie raakt aan de totaliteit van de mens, in meerdere lagen van zijn essentie. Het is een methode die innerlijk diep kan raken én verwerkingskansen geeft. Onverwacht werd ik nog dieper geconfronteerd met innerlijke kwetsuren die zich uitten. Door de eutonie-beoefening leerde ik vertrouwen op de eigen levenskrachten en de intelligentie van lichaam en geest. Geleidelijk aan verminderden de pijnen. Deze



transformerende ervaringen gaven me betekenis en zin en zo ontplooid en ontwikkelde ik me verder als mens en als docent.

## Een weg naar herstel en genezing

In het omgaan met het verlies van dit lichaamsdeel toonden zich mijn kwetsbaarheid én kracht. De confrontatie met een lichamelijke realiteit, voelbaar in de diepte van de weefsels, was pijnlijk en ik miste mijn been. Toch leerde ik zélf beter voelen wat kan en goed voor me is: respect hebben voor mijn eigen grenzen en die van anderen. Ook de amputatie leren aanvaarden die tot op het bot voelbaar was en de fantoompijnen geleidelijk aan laten transformeren naar been- en voetgevoel in mijn prothese. Het waren uitnodigingen waarmee ik actief aan de slag ging. Liggend op de eutoniemat : leren voelen naar de huidgrens, langzame tastende bewegingen vanuit specifieke lichaamszones, met aandacht voor wat innerlijk gebeurde. Verwarring, angst, onmacht, vervreemding en verdriet kregen ruimte en grond.

Ook verwondering, genietbaar rusten en appreciatie borrelden op. Het verwoorden van wat lichamenlijk voelbaar was, in dialoog met anderen was een verrijkend proces. Gaandeweg kon ik ingehouden belastende spanning en vermoeidheid vrijgeven en me een weg banen naar meer heling en heelheid.

## Evenwichts kunst

Bij het staan en stappen met de prothese leerde ik attent te zijn wanneer ik teveel investeerde en daardoor spanning compenseerde en opbouwde in andere lichaamszones zoals mijn bekken en schouders. Met een luisterende attitude leerde ik onnodige spanning en pijn afbouwen. Stappen met een prothese is als een evenwichtskunst: de dynamiek van het stappen ervaren, bij bewegingen telkens balans vinden in het samenspel van beide benen en voeten, ook al is het een kunstbeen, mijn kunstbeen doorvoelen naar de grond toe en beter integreren in het geheel van mezelf en mijn leven.

De basis van het eutonie-onderricht is: de grond als evidente uitwendige steun ervaren, waaraan men zich leert toevertrouwen. Die dragende steun van de grond ervaren, is echter geen evidentie! In een latere fase wordt het eigen skelet uitvoerig geëxploreerd in samenspel met de voortdurend veranderende wisselwerking in balans- en evenwichtsgevoel. Ik werd bewuster van veranderingen in eigen lichaamsbeeld en lichaamsgevoel, waardoor deze dichterbij elkaar aansloten en er ontwikkelde zich geleidelijk een reëler lichaamsbesef en zelfbesef. Ik werd ondersteund in het vinden van een diepere lichaamssensitiviteit en authentieke levenskracht .

## Technische hulpmiddelen: prothesen ....

De ontwikkelingen van de technische, orthopedische middelen is enorm toegenomen. Dit biedt veel nieuwe mogelijkheden, echter niet zonder risico. Zo krijgen vernuftige technologische middelen en 'top-sport'-prestaties van amputéés veel aandacht. Men investeert daarin enorm. Wanneer men het lichaam dreigt te herleiden tot een mechanisch, functioneel gebeuren, zonder er bewust mee 'in voeling te zijn' dan verliezen we veel van de ongelooflijke bronnen tot herstel, kennis en wijsheid. Hiermee in verbinding komen, het bewustzijn uitbreiden voor wat in ons leeft en dit beluisteren, opent nieuwe wegen in ons menselijke potentieel.

Eutonie opent hiervoor andere mogelijkheden, zodat men het lichaam meer in eigen beheer kan houden en minder afhankelijk dreigt te worden van de externe hulpverlening. Eutonie is een kostbare langetermijninvestering in vergelijking met overinvestering in kostelijke materialen en apparatuur.

En verder verdiepte ik me ook in energetisch werk en NLP, kreeg inzichten en hulp vanuit EMDR. Andere creatieve vormen zoals schilderen en schrijven, dansen, zingen en wandelen .... gaven mee uitdrukking en waren aspecten bij dit traumatisch verwerken.

Zie ook het interessante **dossier Eutonie: duurzame zelfzorg: Gezondheid-Preventie-Revalidatie** 2016, verkrijgbaar bij de Vlaamse Eutonie School .

**Marleen Polfliet – eutoniepiedagogeves - [www.eutonie.info](http://www.eutonie.info) – [www.eutonie.org](http://www.eutonie.org)**

Uit het boek van Cornelis Verhoeven ' de symboliek van de voet'

*Het wankelen van de gekwetste voet is het wankelen van de gehele mens en zijn bestaan. Staan en Bestaan zijn verwante woorden, op zijn voeten staat de mens niet alleen, hij bestaat er ook op. In alle betekenissen van 'bestaan' is de voet fundament. 'Be-staan' kan gesteld worden naast 'Bezitten': be-zitten is door zitten, be-staan door staan bedekken, beschermen en beheersen. Dit geeft aan de voet een betekenis, is de symboliek van heerschappij en onderwerping. 'Bestaan' betekent ook het op zich nemen van een last en het dragen van een risico.*