

Boeken

Kom uit je hoofd

Op weg naar harmonie tussen denken en voelen.

Lisette Thooft

Meulenhof Boekeryj, Amsterdamn 2016, ISBN: 978-90-225-7498-0



Dit kersverse hardcover boek is smaakvol vormgegeven. De tekening van de boom met frisse, gele blaadjes, waarbij de wortels zijn blootgelegd, past prachtig bij de inhoud van het boek. Na het titelblad verschijnt de volgende tekst: *Het lichaam is de zichtbaar en tastbaar geworden ziel*, Dieuwke Talma, haptonoom. In dit boek beschrijft de auteur op een moedige en eerlijke wijze haar eigen proces. Hoe zij haar trauma's heelt en steeds meer in haar lijf gaat wonen.

Zij heeft haar leerproces in hoofdstukken gezet met titels die expliciet verwijzen naar 'leren'. *Leren*: voelen; leren schouder te ontspannen; leren je woede loslaten, jezelf knuffelen, poepen, schreeuwen, ademen en leren er te zijn. Waarna ze haar één na laatste hoofdstuk *Vrij!* kan noemen en aan het eind *Tips, trucs en tools* heeft voor de geïnteresseerde lezer.

Thooft heeft een heldere stijl van schrijven. Zij schrijft vlot met humor en zelfspot. Ze neemt de lezer mee in haar eigen traject langs hulpverleners in het alternatieve circuit. Dat levert hilarische momenten op, maar zij laat iedereen in hun waarde en laat duidelijk zien dat zij baat heeft bij alles wat zij heeft gedaan op het gebied van 'werken aan zichzelf'. En er komt het nodige voorbij: emotioneel lichaamswerk; rebalancing, waarbij al snel duidelijk wordt dat Thooft een 'hoofd op pootjes' is, dat nodig in haar lijf moet zakken. De schrijfster heeft de nodige kennis opgedaan door het lezen van spirituele boeken en het praten met spirituele leraren, zoals de Australische spirituele leraar Barry Long. Ook mythologische verhalen weeft zij door de hoofdstukken heen. Voor mij als lezer erg inspirerend en het nodigt uit tot het googelen van boeken en therapieën waar ik meer over wil weten. Zij noemt gewoon de namen van de hulpverleners waar zij geweest is en aan het eind van het boek staan adressen voor diegene die diezelfde therapie wil ondergaan. Open, recht door zee. Kijk maar of je er iets mee wilt. Haar eigen achtergrond; jeugd, waarbij ze op vierjarige leeftijd door haar vader een trauma opliep, beschrijft ze op een lachnieke manier. Rekening houdend met de achtergrond van haar ouders kan zij haar eigen positie haarfijn onder ogen zien. Een

ongewenst kind, dat haar emoties niet mocht laten zien. Ze beschrijft hoe haar broer plotseling stierf door een overdosis astmamedicijnen. Een onveilige jeugd en later zie je dat terug in haar eigen relaties die stuk lopen en Thoofts worsteling met zichzelf en het leven.

De therapie waar de auteur veel aan had is Somatic Esperiencing, gebaseerd op de ideeën van Peter Levine. Thooft: 'Ontstellend veel mensen zijn min of meer gedissocieerd van hun lichaam, schrijft Levine in zijn boek *De stem van je lichaam*. Ze voelen gewoon niet goed wat er in hun lichaam, of in sommige delen van hun lichaam te voelen valt. 'Maar wat je weerstaat, blijft bestaan en die gevoelens duwen terug. (...) Een trauma helen betekent volgens Levine dat de gevoelens uit het verleden terugkeren naar het verleden. Dan is het verhaal af.'

Andere workshops/ methoden volgen, zoals Stembevrijding; Respectvol Confronteren; Geweldloze Communicatie van Rosenberg; de MIRmethode van Mireille Mettes. Je kunt het zo gek niet noemen of het komt voorbij. Zo heeft Thooft een volgens haar gezonde gewoonte: het drinken van haar eigen ochtendurine, waar heel veel goede stoffen in zouden zitten. Ze schrijft nog een interessant stuk over onze darmen en geeft de tip om een krukje voor de toiletpot te zetten en naar voren te buigen zodat we een natuurlijker houding krijgen en het ontlasten gemakkelijker gaat. Al deze wetenswaardigheden onderbouwt zij met literatuurverwijzingen en eigen ervaring. Ook hypnotherapie komt nog ergens langs in het boek, maar eigenlijk past deze niet zo goed in het rijtje omdat het in principe niet zo'n lichaamsgerichte therapie is. Wel de oefeningen die ook door hypnotherapeuten gegeven worden, zoals bijvoorbeeld aardingsoefeningen.

Ik vind dit als therapeut een inspirerend boek om te lezen, omdat er veel literatuurverwijzingen instaan en je ook een caleidoscopisch beeld krijgt bij het eigen proces dat de auteur beschrijft. De trauma's die geheeld worden en ook de opmerking aan het eind, dat je je leven lang bezig zult blijven met je eigen proces.

Lisette Thooft (Den Haag 1953) is ook spreker, coach en freelance journalist voor onder andere *Happinez* en *Yoga Magazine*. Ze heeft 16 boeken over spiritualiteit op haar naam staan. Zoals: *Tien geboden voor innerlijke rust* (); *Zeven wegen naar overvloed*; *Wie domme dingen doet, wordt wijs* (2013); *Waarom de heks in de oven verdween* en haar debuutroman: *De vrouw die ik was* (2014). *De beste tijd van je leven* (2015)