

Mieke's Voice (Stem)



Een Ruwe Start

Vol aandacht luister ik naar het verhaal van mijn geboorte. Mijn moeder (Anny) deelt met me de details van de twee miskramen die ze had voor mijn geboorte en dan nog een derde miskraam voor de geboorte van mijn broer Jeroen. Ik ben de eerste geborene van 3 kinderen en geboren met een stuitbevalling. Ze vertelt: 'Je poep kwam als eerste naar buiten en je benen lagen in je nek. Gedurende 2 weken hingen je voeten en benen in de lucht en langzaam zakten ze naar beneden. Met overtuigende stem gaat ze verder: "Ik zou nog liever 20 baby's op een gewone manier ter wereld zetten, dan nog een geboren zoals jij!". Aan de intensiteit van haar stem kan ik horen dat dit een zeer uitdagende en ontzettend pijnlijke ervaring voor haar was en zonder twijfel ook voor mij. We waren beiden van de partij!

Die stuitbevalling heeft mij op fysiek vlak op verschillende manieren blijven beïnvloeden. Bij het kruipen, sleepte ik een been achter me. Maar dit hield mij niet in om me vliegensvlug te verplaatsen. Mijn moeder zei me onlangs dat ik me op die manier sneller bewoog dan het stappen. Pas toen ik 16 maanden was ruilde ik het kruipen met stappen.

Als kind zag ik op tegen elke activiteit waar stappen of lopen bij te pas kwam. Ik herinner me nog heel goed in de turn les in Gent, ik loog over het aantal rondjes dat ik had gelopen, zodat ik minder hoefde te lopen! Ook nu nog zit ik graag met mijn benen in de lucht. Grappig eigenlijk. Als ik op een stoel zit naast Paul leg ik altijd direct mijn benen op zijn schoot. Wat natuurlijk heel aangenaam is daar hij zonder het soms zelf beseft iedere keer mijn benen en voeten masseert!

De relatie met mijn lichaam is altijd moeilijk verlopen. Continu op zoek hoe me comfortabel te voelen. Er zorg voor dragen, ernaar luisteren en respecteren was niet evident voor mij. Een strijd sinds mijn geboorte , door het te veroordelen , te bestraffen, het te haten en door het constant de boodschap te geven van: "Ik keur je niet goed". Behalve dan als het goed functioneerde of als ik dacht dat het er goed uitzag.

Nu, 47 jaar later, beseft ik dat de essentie van wie ik ben niet mijn lichaam is. Ik ben een ziel die dit geweldige voertuig (lichaam) bestuur. Alsook ervaar ik nu dat mijn lichaam direct reageert op mijn gedachten, op hoe ik voor mijn lichaam zorg en het bekijk. Het is veel aangener mijn lichaam te zien en te benaderen als een elegante Masarati dan als een uit elkaar vallende wagen.

Ik ontdek ook dat er een enorm verschil is tussen het zorg dragen voor mijn lichaam uit angst (als ik dit niet doe, zal ik doodgaan of dik zijn) versus het zorg dragen voor mijn lichaam uit liefde en respect (als ik dit doe, breng ik leven en vitaliteit in mijn lichaam).

Meer en meer leer ik mijn lichaam te accepteren en te respecteren zoals het nu is en leer ik hoe ik het kan ondersteunen. Ik voel me meer en meer ontspannen en voel dankbaarheid voor mijn lichaam. Ik leer er beter zorg voor te dragen en het met liefde en respect te benaderen.

2018 © Mieke Benton, starshowerusa@startmail.com

(Delen is toegestaan als mijn naam en e-mailadres zijn vermeld)
(Geef me een seintje indien je aan deze lijst wenst toegevoegd of verwijderd te worden)

Mieke's Voice

Week 1 – Introductie

Week 2 – A Rough Start