

## ‘Door in je lijf te zijn, ontstaat ruimte en liefde’



Meer en minder bekende Nederlanders vertellen over hun persoonlijke leefregel of inspirerende zin. Deze keer: theoloog en lichaamsgericht therapeut Huub ter Haar.

**D**rie weken geleden ben ik aangereden door een bestelbusje. Ik stak de straat over en het busje schampete mij. Ik vloog door de lucht en kwam op de stoep terecht. Iemand belde 112 en toen begon het hele circus. Ik lag daar een tijdje op straat. Te midden van politiewagens, een ambulance en gestreste omstanders was ik gek genoeg heel rustig.

Eenmaal in de ambulance heb ik aan de broeders gevraagd of ik de bestuurder van het busje nog even kon begroeten. De chauffeur begon te huilen toen hij mij zag. Hij bood zijn excuses aan. Ik begon ook te huilen en heb hem vergeven. Dat was zo mooi.

Vanaf mijn vijfde ben ik mijn lijf, mijn aanwezigheid kwijtgeraakt, omdat ik me onveilig voelde. Ik had al heel snel door dat ik anders ben, dat ik van jongens houd. Op de boerderij in Twente waar ik opgroeide, bestond homoseksualiteit niet.

Ik heb mijzelf vervolgens gewapend tegen het leven met uitgebreide controlepatronen, om zowel mijn angst als mijn verlangens zover mogelijk bij mij vandaan te houden. Dat alles werd versterkt door het cognitieve onderwijs dat ik ben gaan volgen. Ik ben theologie gaan studeren en werd zo nog meer een hoofd op pootjes.

Toen kwam aids op, dat was ook heel erg bedreigend. Ik koos een werkrichting – communicatie – waarin planning en controle beloond worden. En toen ging het mis. Ik liep compleet vast in mijzelf. Kreeg last van spanningsklachten en angsten. Mijn lijf was vreemd voor me, bedreigend. Als ik pijn op de borst voelde dacht ik dat ik een hartinfarct had. Ben zelfs op de eerste hulp geweest, maar er was fysiek niets aan de hand. Het bleek hyperventilatie. Ik ging drinken om mijzelf te verdoven.

Toen ik ziek thuis zat, wist ik dat als ik zo doorging, ik helemaal zou vastlopen. Ik moest

naar mijn lijf toe, maar wist nog niet hoe.

De omslag kwam toen ik bij een haptotherapeute terecht kwam. Ik zat heel erg in mijn hoofd en dacht nog altijd vanuit controlepatronen. Zij brak mij open door mij aan te raken en ik begon heel hard te huilen. Dat gaf zoveel opluchting. Ik keerde langzaam maar zeker terug in mijn eigen lijf.

Alleen door het richten van de aandacht op mijn lijf en alles wat daarin gezien en doorleefd wil worden welkom te heten, vond ik het contact terug met wie ik eigenlijk ben. Ik kan nu veel bewuster aanwezig zijn bij alles. Ik ervaar zoveel meer ruimte.

Door in je lijf te zijn, kun je beter naar jezelf kijken en je meer openen voor alle energie om je heen en wat in jou tot vorm mag komen. Daarmee be-

---

‘Nadat ik was aangereden lag ik gek genoeg heel rustig op straat’

---

doel ik ook het goddelijke. God is niet meer zozeer een persoon voor mij, of een autoriteit, maar een kracht. Een dragende, scheppende en sturende kracht.

Ik werk allang niet meer in de communicatie. Tegenwoordig ben ik lichaamsgericht therapeut. In mijn boek *Lijfkracht. Sleutel tot ontspanning, heling en ruimte* beschrijf ik hoe je de kracht van het lijf kunt terugvinden.

In de ambulance, na het ongeluk, ervoer ik mede daarom liefde en dankbaarheid. Want ik ben ruimte en niet langer ‘bezet’ door gedachten, gevoelens en patronen.”