

Journaliste Machteld van Laer bezoekt de kinesioloog

BEELD: REYER BOXEM



DEPRESSIEF ZOU IK MEZELF niet willen noemen. Maar ik maak me nodeloos zorgen over allerlei onzinnigs. Erover praten lijkt deze klacht alleen maar te verergeren.

Ik veer dan ook op als ik van een behandelmethode hoor waarbij de cliënt nauwelijks hoeft te praten: de kinesiologie, een soort kruising tussen acupunctuur, fysiotherapie en psychologie. De behandelaar drukt licht op bepaalde punten van je lichaam en dat zou niet alleen helpen bij fysieke, maar ook bij psychische klachten. In het Groningse Haren blijkt een kinesioloog te zitten die ook onder psychiaters de naam heeft goede resultaten te boeken bij mensen met depressieve klachten. Voor mij reden bij deze Henk Visser een behandeling te ondergaan.

In zijn spreekkamer geeft Visser me eerst kort uitleg van wat hij gaat doen. 'Zometeen zal ik via je arm je relatieve spierspanning testen,' zegt hij. 'Die geeft me informatie over je innerlijke blokkades. Door die op te heffen krijg je een betere innerlijke balans en komt er energie vrij.' Kennelijk kijk ik ongelovig, want Visser benadrukt dat het belangrijk is dat ik mijn medewerking verleen. 'Je hoeft het niet te begrijpen, laat mij mijn werk maar doen. Is dat goed?'

Oké dan. Eerst moet ik wat vragen beantwoorden. Medicijngebruik, ziektes uit het verleden, lichamelijke klachten? Het lijkt meer op de vragenlijst die je moet invullen voor een duikcursus. En dan kort wat vragen over familieomstandigheden. In pakweg een kwartier zijn we erdoorheen en is het tijd om op de behandelafel te gaan liggen. Visser vraagt me mijn rechterarm omhoog te steken. Hij legt uit dat hij om te beginnen steeds gaat proberen mijn arm naar beneden te duwen, terwijl ik tegendruk geef. Dat is de 'spiertest' waaraan hij alles kan aflezen.

HET VOLGENDE KWARTIER RAAKT VISSER plekken op mijn lichaam zachtjes aan en keert dan terug naar mijn omhooggestoken arm. Soms reageert hij op mijn tegendruk met een 'zwak' of 'kan sterker'. Dan drukt hij steviger op bepaalde plekken op mijn voeten en mijn pols, en vraagt me opnieuw mijn arm tegen te houden. Waar het allemaal toe dient, is me nog steeds niet duidelijk, maar na zo'n dwingende druk is de

Waarom voel ik me zo somber?

tegenkracht in mijn arm sterker. 'Voel je het zelf ook?' vraagt hij. Als mijn 'ja' nog wat aarzelend klinkt, herhaalt hij zijn handelingen. 'Niet denken, vóél je het?' zegt hij. En ja, ik voel het. Dan vraagt hij of het goed is als hij aan de slag gaat met een sterfgeval in mijn familie, twee jaar geleden. In het voorgesprek was dat zijdelings gepasseerd, ik heb het nooit met mijn klachten in verband gebracht. Maar volgens Visser geven de spierspanningstesten aan dat dit overlijden me veel energie kost. Verbaasd stem ik toe.

Eerst vraagt Visser me nu om de gebeurtenis in kwestie in mijn gedachten op te roepen. 'Hou afstand,' zegt hij, 'kijk naar jezelf op dat moment.' Terwijl ik zwijgend doe wat hij vraagt, drukt hij licht op mijn hoofd en vervolgens weer op mijn opgestoken arm, waarbij ik opnieuw tegendruk moet geven. Dit gebeurt een paar keer terwijl ik door een aantal concrete vragen – 'Wat deed je toen je het hoorde, hoe heb je afscheid genomen?' – herbeleef wat er toen gebeurde. Dan vraagt Visser me om in gedachten nog een kort gesprek met de overledene te voeren. Dat doe ik en het gaat heel vanzelfsprekend. Nu ik het zo opschrijf lijkt het een beetje raar, maar zo ervaar ik het op dat moment helemaal niet. Een lichte druk op mijn voeten, een hand op mijn voorhoofd en dan is de sessie voorbij.

MET EEN KOPJE ROOIBOSTHEE praten we na. Ik heb het gevoel dat er een zware last van me is afgenomen. En dat terwijl ik me er totaal niet van bewust was dat dit sterfgeval me in de weg zat. 'Dat hoor ik vaak,' zegt Visser. 'Maar jouw lichaam geeft het aan. Het lijf liegt niet.' Het bijzondere is dat het resultaat blijft. De behandeling is inmiddels een aantal weken geleden, maar in mijn systeem is de zon weer doorgebroken. ■

Wie? Machteld van Laer
Wat? Consult kinesiologie
Waar? Kinesiologiepraktijk De Verbeelding Haren (Groningen). Zie www.de-verbeelding.org en www.afbouwenanti-depressiva.nl. Voor kinesiologen elders in het land, zie de website van de beroepsvereniging: www.ki-net.nl.
Door? Kinesioloog Henk Visser
Prijs? 60 euro voor een behandeling van een uur. Een aantal verzekeraars vergoedt de consulten.