

In 2007 wordt Michelle ziek. Ze heeft ME. ME is een postvirale multisysteem ziekte. De naam geeft aan dat het gaat om ontstekingen in hersenen en ruggenmerg, die gepaard gaat met inspanningstolerantie, spier- en gewrichtspijnen en vele andere symptomen. Geschat wordt dat er in Nederland minstens 14.000 ME-patiënten zijn. De ziekte is in veel gevallen chronisch en kan een grillig verloop hebben. Michelle bezoekt verschillende artsen maar wordt niet serieus genomen in haar ziekzijn. Haar ziekte wordt weggelachen, er wordt gezegd dat het tussen haar oren zit. Dit maakt Michelle angstig, wat ze dan nog niet doorheeft. Op een gegeven moment denkt ze, in een slechte periode; 'Ik moet niet zieker worden want er is geen zorg waarop ik kan terugvallen'.

Na een aantal mismatches met hulpverleners is Michelle sceptisch. Tegenover haar huis zit een fysiotherapeut die ook haptotherapeut is. Maar haar vertrouwen in hulpverleners is flink op de proef gesteld. Ze peilt om haar heen hoe deze therapeut omgaat met haar ziekte. Wanneer ze positieve geluiden hoort durft ze het aan. Ze hoopt vooral dat hij met de hoge spierspanning, haar bijna dagelijkse hoofdpijn, haar migraine aanvallen iets kan als fysiotherapeut. Ze hoopt dat hij haar spieren los kan maken. De eerste maanden komt de haptotherapeut bij haar aan huis, hij werkt vooral met zachte aanraking. Meer dan dat verdraagt ze dan nog niet. Vier maanden lang is dat het enige wat hij doet. Na een maand of vier gebeurt er wat. Ze voelen het beiden. De verstijving en spierspanning, die tot dan toe enorm hoog is, haar ademhaling die oppervlakkig is, verandert. Ineens komt er beweging. Er komt leven in haar lijf. Haar ademhaling verandert, wordt dieper. Er komt verdriet en gemis vrij. Ze vertelt, "Het ging stromen in mijn lijf".

Wanneer ze er nu op terug kijkt weet ze dat ze al die tijd als bevroren heeft gelegen, met een hoop spanning in haar lijf. In dit moment ontdooit, als het ware, de bevroering. Waardoor er in haar lijf weer beweging mogelijk is. Michelle vertelt hoe enorm bijzonder dit moment voor haar is; "het geduld waarmee hij werkte, de verzachting, de troost, integriteit, het vertrouwen en de veiligheid". Dat maakte dat haar lijf weer tot leven durfde te komen. Hij heeft zo'n geduld en vertrouwen gehad in haar. Waardoor, haar lichaam op een zeker moment voelde; 'oh, dit is er dus aan de hand, ik mag ook ontspannen'. Dit geduld, in combinatie met een bevestigende aanraking, is de kracht van haptotherapie, geeft Michelle aan.

Vanaf daar heeft Michelle geleerd om te voelen, emoties te uiten en te benoemen wat ze voelt. Ze heeft geleerd hoe ze om kan gaan met de klachten die ze heeft. Het verbinden met die klachten, niet meer te strijden tegen wat ze niet kan of tegen wat ze is verloren, maar voelen wat het in haar raakt, dat ruimte geven en vervolgens kijken naar wat eventueel nog wel kan. Te voelen wat haar wensen en verlangens zijn. Los te komen van machteloosheid door soms heel reëel te horen dat het niet kan wat ze zou willen.

In een wereld die zo onveilig kan aanvoelen heeft ze ervaren hoe ze voor zichzelf veiligheid kan inbouwen. Het begint bij het aanwezig zijn in haar lijf, voelen van haar basis en dan te erkennen; 'ik heb veiligheid nodig' en afhankelijk van het soort veiligheid dat ze nodig heeft kiest ze de ene keer om een (verzwaarde) deken om zichzelf heen te slaan en een andere keer om muziek op te zetten of in de tuin te werken.

De jaren van ziek zijn brengt rouw met zich mee. Rouw om het verlies van lichaamsfuncties, maar ook rouw om het verliezen van een leven dat ze had kunnen leven. Ze geeft aan dat haptotherapie haar heeft geleerd dat strijden tegen de realiteit ontzettend veel energie kost. Ze heeft geleerd bepaalde denkbeelden los te laten en te zien wat nu haar mogelijkheden zijn.

Wat Michelle anderen wil meegeven is dat je het niet alleen hoeft te doen, het leven. Zodra je de verbinding verliest met jezelf en de ander dan ben je aan het overleven, aan het bestaan. "Als die verbinding lastig is met jezelf of de mensen om je heen dan zou ik aanraden daar

mee aan de slag te gaan”, aldus Michelle. Bijvoorbeeld met haptotherapie door te leren op een andere manier het leven aan te gaan. Meer het leven te gaan dragen in plaats van te verdragen. Door te verbinden met jezelf en je omgeving ben je actief onderdeel van het leven. Zonder die verbinding overvalt het je en onderga je het vooral. Ondanks dat haar lichamelijke situatie nog altijd niet heel best is, gaat ze er nu heel anders mee om, Waardoor het voor haar een stuk makkelijker is om haar ziekte te dragen. En dat is een enorme winst.