



Els Smits:

Van ontwikkelingswerk naar lichaamswerk

In de Praktijk voor Massagetherapie 'De Blanke Pit' van Els Smits in Utrecht staat de innerlijke mens centraal.

De naam De Blanke Pit slaat op het eigen, unieke innerlijk van ieder mens. Els beschouwt massagetherapie als het belangrijkste instrument om contact te maken met die blanke pit, zodat de cliënt er achter kan komen wie hij in de kern is en wat hij mist in het leven. Maar wie gewoon een ontspanningsmassage wil, kan ook bij haar terecht.

Op de middelbare school was Els Smits echt een bèta mens. Ze deed wiskunde, scheikunde en zat er zelfs over te denken om moleculaire wetenschappen te gaan studeren. Na het VWO ging ze in Wageningen humane voeding studeren. Deze studie gaat over voeding in de breedste zin van het woord: landbouwmethodes, voorlichting, kennis van voedingsmiddelen en van het spijsverteringskanaal, kortom alles wat met voedsel te maken heeft. "Ik denk dat wat je eet voor een deel ook is wie je bent," zegt ze. "Maar dat was niet de drijfveer om die studie gaan doen. Ik vond het gewoon interessant. En ik bleef het leuk vinden. Zo is het vaker in mijn leven gegaan. Dat de dingen op mijn pad komen en dat het dan blijkt te kloppen."

Latijns Amerika

Na haar studie deed Els onderzoek bij ondervoede kinderen in een ziekenhuis in Guatemala. Daar was ze met de kindjes en ouders bezig. De sociale contacten vond ze vele malen verrijkender dan het onderzoek wat ze deed, het greep haar veel meer aan. Daarom besloot ze om nog een jaar voorlichtingskunde te stude-

ren in Wageningen. Haar afstudeerscriptie kwam terecht bij het ministerie van buitenlandse zaken, waar ze werd aangenomen om mee te helpen aan de voorbereiding van een evaluatie van voedselprojecten. Aansluitend kreeg ze een baan bij SOH (Stichting Oecumenische Hulp) als projectmedewerker voor Latijns Amerika op de afdeling voeding en voedsel. Ze reisde drie keer per jaar naar Latijns Amerika. Ze heeft toen een beetje aan de wieg gestaan van de overgang van voedsel geven naar de meer duurzame oplossing om voedselzekerheid ter plekke te creëren. Els: "Ik werkte in die tijd keihard, totdat op een dag het 'licht uit ging'. Ik had een soort van burn out. De combinatie van hard werken, perfectionistisch zijn en geen erkenning voelen had me uitgeput. Ik kwam bij een haptotherapeut terecht en wat zij deed voelde als tovenarij; ze raakte me aan en dingen in mijn lichaam gingen stromen!"

Els krabbelde weer op en kreeg een aanbieding om in Bolivia te gaan werken. Uiteindelijk heeft ze daar 4,5 jaar gewoond en gewerkt, en haar zoon Sebas werd er geboren. Maar in Bolivia begon ook de ommekeer in haar carrière, vertelt ze: "Vanuit SOH, een

financierende organisatie, ging ik bij wijze van spreken met een zak geld naar zo'n land. Nu ging ik daar in het veld werken zonder geld. Ik ontdekte dat de mensen die ik nog kende uit mijn SOH-tijd me opeens heel anders benaderden en dat viel me enorm tegen. Ik ben er na anderhalf jaar gestopt en keek inmiddels heel anders tegen het ontwikkelingswerk aan. Ik wilde wel in Bolivia blijven en heb er een eigen bedrijf gestart in logistieke ondersteuning bij evenementen binnen de ontwikkelingswereld. Daarnaast werkte ik als vertaler bij de Engelse ambassade.

Mijn vader kwam te overlijden voordat hij mijn zoon kon zien. Dat was wel een heftige periode. Ik kreeg zelf wat gezondheidsklachten en ik besloot uiteindelijk terug te gaan. Ik voelde me opeens heel kwetsbaar, daar zo alleen in Bolivia. Mijn zoon kon iets overkomen, mezelf of mijn familie. En dan ben je opeens wel heel ver weg van iedereen die je lief is."

De terugkeer

Els ging in 2002 terug naar Nederland, waar ze eerst een tijdje bij haar moeder in Eindhoven woonde. Eind dat jaar verhuisde ze naar Utrecht, naar een ruimte in een woongemeenschap. Het enige wat ze niet had was een baan om dit appartement te betalen. Maar op de dag dat ze de sleutel kreeg, werd haar een baan aangeboden bij ICCO, weer in het ontwikkelingswerk, want ook al had ze besloten dat ze iets anders wilde gaan doen, ze wist nog niet echt wat.

Een paar maanden later deed ze uit interesse wat bewustwordingscursussen, die ervoor zorgden dat ze beter afgestemd was op haar eigen innerlijk. Op een avond zat ze bij haar zussen en ze zaten dierenkaarten te trekken. En opeens wist ze wat ze wilde: masseren en aanraken! Els: "Ik heb mijn hele leven lang mensen aangeraakt en gemasseerd. Op de middelbare school had een vriendinnetje altijd buikpijn en als ik mijn hand op haar buik legde, dan ging het weg. En thuis was ik mijn broers en zussen aan het kneden."

'Zorg voor'

"Ik vind het zelf heel fijn om te masseren en om contact te maken, om iemand echt aan te raken," vertelt Els. "Het is het meest authentieke wat ik iemand kan geven; mijn hoofd raakt er leeg van. Wat ik mooi vind aan masseren is dat iemand zich op een heel intiem niveau aan je overlevert. Dat ik een begeleidende factor kan zijn en wat duidelijkheid kan scheppen in zaken die soms half in het bewuste, half in het onbewuste hangen. Ik ben soms helemaal verbaasd dat er in een eerste sessie al zoveel kan gebeuren. Ik ben nogal een 'hoofdmens' en ik ben zelf bij een eerste sessie



Kijkje in de praktijkruimte.



Els Smits: "Masseren is het meest authentieke wat ik iemand kan geven."

vooral aan het opletten en registreren. Ik heb ook regelmatig dat ik cliënten bedank voor hun vertrouwen. Dat iemand z'n ziel bij je komt blootleggen vind ik op een bepaalde manier een hele eer...

Als we het over massagetherapie hebben gaat het niet alleen over ontspanning. De meeste cliënten komen met een probleem: fysiek of emotioneel. Ze komen voor een begeleidingstraject en zijn bereid om verder te kijken, de diepte in te gaan. Dus niet de klachten wegmasseren, maar duidelijkheid krijgen over het waarom van die klachten. Tijdens een eerste intakegesprek breng ik samen met mijn cliënt de hulpvraag in beeld en daarmee ga ik dan aan de slag.

De overeenkomst tussen mijn vorige en huidige baan is dat je in allebei mensen begeleidt om een beter leven te kunnen leiden. Zowel als je ondervoed of te zwaar bent, als wanneer je psychische problemen hebt. De 'zorg voor' blijft er wat dat betreft wel in zitten."

Overgave

Het prettige van masseren vindt Els het er volledig voor een ander zijn, in het moment: "Mijn eigen zorgen worden even opzij gezet en alle aandacht is gericht op wat er op dat moment gebeurt. Ik kan aan mijn ogen zien dat ik er anders uitzie na een sessie en dat raak ik niet meteen kwijt als ik de praktijkdeuren weer achter me sluit. Ik kan nog niet de hele dag in het nu, in het moment leven, maar na een massagesessie blijft het wel enigszins hangen. Ik kan me best veel zorgen maken en kan daardoor soms makkelijk het contact met mijn innerlijk verliezen. Massage is een ideale manier om in contact te blijven met mezelf en mijn omgeving. Alleen al in mijn praktijkruimte komen maakt me rustig. Ik kan alles waar ik me druk over loop te maken dan even parkeren.

Dat is ook een van de dingen die ik in Bolivia heb geleerd. Alles loopt daar anders dan je het gepland hebt. Zo ben ik bijvoorbeeld maanden van het kastje naar de muur gestuurd om een verblijfsvergunning te krijgen. 'Nee dan moet je eerst daarheen, nee dan moet je daar een foto laten maken. En aan de andere kant van de stad nog een formulier halen.' Ik heb daar geleerd me over te geven aan wat er gebeurt. Dus je gaat geen strijd aan, maar je legt je er bij neer. En je leeft in het nu, op ieder moment weer opnieuw besluitend wat de beste stap vooruit is. In Nederland denk ik veel meer controle op de dingen te hebben en dat maakt dat ik daar teveel energie in steek. Wat dat betreft is Nederland een ideaal klimaat voor control freaks..."