

Bregje Hofstede: 'De herontdekking van het lichaam' Over de burn out. Uitgeverij Cossee, Amsterdam 2016. ISBN 9789059366947 Zie ook: www.cossee.com en www.bregjehofstede.nl (Burn out/ Goed leven/ED)

Soort boek/Ziekte/Stijl:

'Mijn lichaam was iets dat mijn hoofd rondroeg, hinderlijk traag overigens, en mijn pen vasthield, een noodzakelijk kwaad.'

'In *De herontdekking van het lichaam* gaat Bregje Hofstede op zoek naar een antwoord op de vraag waarom zij zich vervreemd voelt van haar lichaam. Hoe heeft de breuk tussen lichaam en geest kunnen ontstaan? Hoe speelde die mee in de burn-out die ze op haar vierentwintigste kreeg? Hoe kun je schrijven met je lijf?

Hofstede vertelt hoe ze in een burn-out terecht kwam en zich er langzaam aan ontworstelde, en gaat op zoek naar de filosofische en maatschappelijke context van die ervaring. Het resultaat is een doorleefd relaas over de gezondheidsrage die niet over welzijn gaat, maar over presteren; over het filosofische ideaal van zelfkennis en waarom dat zo zelden op het lichaam werd toegepast; en wat er gebeurt als je dat toch doet.

Ook vertelt Hofstede hoe haar tumultueuze 'herontdekking van het lichaam' haar dagelijks schrijven heeft beïnvloed. Ze onderzoekt wat het betekent om een schrijvend lijf te zijn, en in hoeverre het uitmaakt dat dat een schrijvend vrouwenlichaam is. De herontdekking van het lichaam is een persoonlijke poging om lichaam en geest weer te verzoenen, en draait om de vraag: het lichaam als hoofdpijndossier, kan dat ook anders?'

Bron: <http://www.uitgeverijcossee.nl/boek/De-herontdekking-van-het-lichaam-T528.php>

Over de schrijfster:

Bregje Hofstede (1988) publiceerde in diverse literaire tijdschriften en kranten en schrijft voor *De Correspondent*. Haar debuutroman *De hemel boven Parijs* (2014) werd genomineerd voor o.a. de Libris Literatuur Prijs, de Anton Wachterprijs en de Gouden Boekenuil, en werd vertaald naar het Deens en Duits. Zie ook:

http://bregjehofstede.nl/?page_id=2

Wat viel op:

-De vergelijking die Hofstede maakt tussen een burn-out hebben en Anorexia Nervosa. Vele mensen zullen door dit boekje aan het denken worden gezet. Ik denk wel, dat niet iedereen herkent wat Bregje Hofstede is overkomen: zij is een mooie vrouw die ook last heeft van mannen die haar te enthousiast benaderen. en reageerde daarop jarenlang door haar lichaam minder aantrekkelijk te maken, haar kort te knippen kleding aanpassen et cetera. Het blijkt ook in het laatste deel van het boek. Die reactie zal niet iedereen hebben. Dat ziet zij zelf ook. Juist daarom is de vergelijking met Anorexia Nervosa zo mooi.

-Wat zij doet om te genezen van haar burn out.

-Dat je niet je lichaam moet trainen om meer met het hoofd te kunnen doen, maar om te zorgen dat er weer ruimte in het hoofd komt. Hoe belangrijk daarvoor wandelen, slenteren is.

-Diverse observaties en gedachten zoals bijvoorbeeld wat veerkracht is, of waar 'nut' door wordt bepaald. Die roepen dan weer vragen op, zoals bij veerkracht (zie citaat

pagina 90): als een elastiek uit gelebbard raakt, krijg je het nooit meer in de oorspronkelijke vorm.

Dat Bregje aan rugby deed, een sport waarbij veel lichamelijk contact is met tegenstanders en teamgenoten, maar ook een sport die meer geassocieerd wordt met mannen.

Citaten:

Pag. 10: 'Ons lichaam leek voornamelijk een bron van kopzorgen te zijn, iets om te overwinnen en het zwijgen op te leggen. Ik had altijd vooral de verschillen tussen ons gezien; nu vroeg ik me af of onze klachten niet een bepaalde wortel deelden.'

Pag.12: 'Waarnemen, voelen, handelen en denken vinden nooit los van een lichaam plaats; ik verbind mijn denken hierover dan ook met de ervaringen van mijn lichaam. Die zullen niet door ieder ander lijf worden gedeeld, en mijn focus op de lichamelijke aspecten van burn-out laat veel anderen buiten beschouwing. Echter....'

Pag.27: 'Het waren ervaringen die me sterkten in het idee dat ik het beste heel veel hoofd kon zijn en heel weinig lichaam. Daarmee leek mij dat de kwestie (hoe doe je dat, vrouw zijn?) definitief en elegant had opgelost. Mijn vriendin beet zich vast in haar lichaam; ik zou tekst worden. Mijn haar bleef kort, ik volgde twee voltijdsstudies tegelijk, las alles wat los en vast zat en pende in tien jaar een meter aan opschrijfboekjes vol. Het stille verzet van de kanten ondergrondse werd gesmoord in een stortvloed van woorden.'

Pag.66: 'De digitale *body double* is een nuttige aanvulling op onze subjectieve ervaring van het levende lichaam,, maar moet geen stand-in worden.'

Pag.74: 'In de tijd dat wandelen mijn enige verweer was tegen de burn-out ontdekte ik dat er een bijzonder verband bestaat tussen lopen en denken.'

Pag.90-91: 'Veerkracht is het vermogen je oorspronkelijke vorm of positie in te nemen , nadat je uit vorm bent gedrukt. (...) Nut wordt door de doelstelling bepaald.'

Pag.92: 'Waar blijven de aspecten van de mens die buiten de stroomlijning van de prestatiemachine vallen, de schroefjes, veren, vleugels die ons in een andere dan de normale richting sturen?'

Pag.114: 'ben ik eerder een denker of eerder een ding? In de samenleving zoals wij die hebben vormgegeven, is die tegenstrijdigheid voor vrouwen nog altijd heviger dan voor mannen.'

Extra:

<https://decorrespondent.nl/bregjehofstede>

[http://www.npo.nl/nooit-meer-slapen/01-10-](http://www.npo.nl/nooit-meer-slapen/01-10-2016/RBX_VPRO_2636413/RBX_VPRO_5300913)

[2016/RBX_VPRO_2636413/RBX_VPRO_5300913](http://www.npo.nl/nooit-meer-slapen/01-10-2016/RBX_VPRO_2636413/RBX_VPRO_5300913)

<https://www.facebook.com/events/290295654696397/>