



**TESSA  
SCHIETHART**

**ZIEN *en*  
GEZIEN  
WORDEN**

**OVER ZICHTBAARHEID EN ZICHTVERLIES**

**TESSA SCHIETHART**

**ZIEN *en***  
**GEZIEN**  
**WORDEN**

Over zichtbaarheid en zichtverlies

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Inleiding 9

## Deel 1 - Gezien 13

Hoofdstuk 1 Een hart op mijn gezicht 15

Je komt blanco ter wereld 16

Eerlijk zijn zorgt voor verbinding 19

Zelf uitleggen 20

Gezichtsuitdrukkingen 22

Eerlijke vragen 23

Ongevraagd advies 26

Verbeelding 27

Kijken en staren 28

Het energetische effect van opmerkingen 29

Eigenwaarde en overtuigingen 31

Een beschermingsmechanisme 33

Zichtbare kracht 34

Zelfvertrouwen 36

Oefening Lichaams-autonomie

Hoofdstuk 2 In vuur en vlam 41

Medisch traject 42

Letselschade 43

Vergeven 46

Beslissen over je eigen traject 47

Aan een oog blind 48

Dicht bij mezelf 50

Ingrijpende gebeurtenissen	51
Verteren en verwerken	52
Beperking en ontwikkeling	53
Oefening Vergeven voor inzicht	

Hoofdstuk 3	Onze blinde vlekken	58
	Inzichten	61
	Rust	62
	Een belangrijk boek	64
	Naar binnen leren kijken	65
	Focus en toewijding	70
	Verdieping	72
	Rituelen	73
	Ons lichaam	75
	Oefening Bewegen van je gevoel	

## **Deel 2 – Visie 79**

Hoofdstuk 4	Weerspiegeling	81
	De schaduw voorbij	82
	Je vrij voelen in je keuzes	85
	Onthullingen en inzichten	88
	Zelfliefde, zelfacceptatie en uitstraling	91
	Je aanpassen of erbij horen	93
	Niet beperkt	95
	De invloed van social media	96
	Veranderend uiterlijk	98
	Oefening Reflectie	

Hoofdstuk 5	Liefde op het eerste gezicht	103
	Een wild pad	105
	Chemie en gebroken harten	107
	Vertrouwen en verbinding	109
	Liefde die gezien wordt	111
	Uiterlijk, schoonheid en aantrekkingskracht	112

Eerste indruk	114
Het delen van je angsten en gevoelens	115
Ons lichaam in relaties	117
Niets is wat het lijkt	119
Je laten leiden	121
Liefhebben en loslaten	122
Alle emoties doorvoelen	123
Oefening Je hart openen	

Hoofdstuk 6 Het lichaam kijkt anders	128
Genezing is niet lineair	130
Alternatief zien	132
Meerdere dimensies	133
Vragen	136
Lichaam en geest	137
Het ziek zijn aan durven kijken	139
Heling bij ziek zijn en trauma	142
Herinneringen in je lijf	143
Stress als trauma	145
Zorg voor ons lijf	146
Ongemak	148
Ademhalen	149
Beweging	151
Het midden	152
Oefening Lichaamsgevoel	

### **Deel 3 - Inzicht 155**

Hoofdstuk 7 Feminieene verbinding	157
Sisterhood	158
Vrouwenkracht	162
De energetische dans in ons lijf	163
Rituelen om uit je hoofd te komen	166
Plezier en schoonheid	167
Plezier en pijn	169

Sensualiteit, kundalini en shakti	170
Oefening Abhyanga	
Hoofdstuk 8 Oog in oog	174
Aandachtig zien	178
Elkaar omarmen	179
Community en tantra	181
Schaduwkanten	182
Oordeelloos	184
Menselijkheid omarmen	187
Het donker aankijken	189
Jezelf zien	191
Emotionele competenties	192
Oefening Gezien worden	
Hoofdstuk 9 Onzichtbaar	196
Aandacht	198
Het onzichtbare	200
Onzichtbare aandoeningen	202
Helderziend	204
Oefening Zien zonder zicht	206
Nawoord To Face The World	208
De wereld in stappen	212
Zachte ogen	215
Dankwoord	217
Inspiratie	222
Onderzoek	224

# Inleiding

*Whatever you do in life will be insignificant, but it is important that you do it, because nobody else will. Like when an experience comes into your life and half of you says: 'You are nowhere near ready,' and the other half says: 'Make it yours forever.'*

– Gandhi

9

Het boek dat je nu in handen hebt is een ode aan de liefde voor ons lichaam. Het is een innerlijke zoektocht naar de omgang met zichtbaarheid, zien en onze perceptie. Het is een herinnering aan de unieke wijsheid die ons lichaam bevat, een uitnodiging om breder te kijken, je zintuigen verder te ontdekken en in te zien dat je meer bent dan hoe je lichaam eruitziet. Je hebt geen invloed op hoe je eruitziet als je wordt geboren, maar je kunt er wel voor kiezen je lichaam goed te verzorgen en ervan te houden, ongeacht hoe je je erover voelt. Het levende, voelende lichaam is voor mij altijd het beginpunt geweest van waaruit ik meer inzicht in mezelf kreeg.

Ik ben geboren met een grote wijnvlek die mijn gezicht bedekt. Dat brengt een aantal uitdagingen met zich mee.

Mensen denken vaak dat die uitdaging vooral gaat over de zichtbaarheid die dat met zich meebrengt en dat is ook zeker het geval. Maar daarnaast gaat er een hele wereld schuil achter mijn wijnvlek, want zij heeft een enorme invloed op mijn ogen. Ik kan maar met één oog zien en zelfs het zicht daarvan is niet vanzelfsprekend en zal dat ook nooit zijn. De kans is aanwezig dat ik mijn zicht helemaal verlies.

Ik leef met de paradox van zien en gezien worden. Ik houd met heel mijn hart van mijn hartvormige wijnvlek, maar het is ook een uniek aspect van mijn lijf dat veel vragen opwerpt. Zo vragen mensen me vaak hoe ik mijn uiterlijk zo heb geaccepteerd. Het antwoord daarop bestaat uit verschillende facetten, die allemaal aan bod zullen komen in dit boek.

10

Dit boek is een ode vanuit mijn ongetemde hart aan het vurige en vlamme hart op mijn gezicht: mijn grote wijnvlek, die de wereld kleur geeft, maar niet altijd comfort biedt. Het is een liefdesbrief aan ons lichaam dat soms zijn eigen weg kiest. Een liefdesbrief die het rationele overstijgt. Want ons lichaam is niet enkel ons hoofd, al leven velen van ons voornamelijk vanuit dat hoofd. Ons lichaam is het instrument waarmee we de wereld beleven en aankijken, *it's how we face the world*.

Door de manier waarop we naar elkaar kijken, dragen onze ogen bij aan de verdeeldheid die bestaat in de wereld. En ons uiterlijk speelt daarbij een bepalende rol. Tegelijkertijd willen we niets liever dan werkelijk gezien worden voor wie we zijn en streven we ernaar zichtbaar te zijn, hoe kwetsbaar dat soms ook voelt. We kijken naar de wereld door de lens van onze eigen perceptie en onze eigen overtuigingen. Maar wát zien we echt? En wanneer voelen we ons écht gezien?



Ons lichaam is magisch, maar we zijn geneigd de kracht ervan te vergeten en weten soms niet meer hoe we ons eigen lichaam kunnen belichamen. We laten ons beïnvloeden door media, televisieprogramma's, social media, films. Waar we naar kijken beïnvloedt hoe we naar onszelf kijken, naar ons eigen lichaam en hoe we daar dagelijks mee omgaan. Het is niet altijd even gemakkelijk om een goede relatie met je lichaam te hebben in een wereld die je subtiel, of soms ook gewoon heel expliciet, vertelt hoe je eruit hoort te zien én hoe je naar dingen zou moeten kijken.

Ik weet als geen ander hoe moeilijk het soms is je niet te conformeren aan wat anderen zeggen of vinden. Maar ik geloof heel erg in mijn eigen weg. Ik heb met vallen en opstaan geleerd dat hoe ik mijzelf zie en hoe ik mij voel in mijn lijf het allerbelangrijkste is in het leven. En ik geloof dat dat voor iedereen het geval zou moeten zijn.

Ik deel de lessen die ik heb geleerd tijdens mijn levenslange reis van gezien worden, ziekenhuizen in en uit gaan, operaties en behandelingen. En ook mijn vroege eerste stappen op het innerlijke spirituele pad en mijn verbinding met ayurveda, de traditionele Indiase gezondheidsleer die uitgaat van een sterke samenhang tussen lichaam en geest. Ik vertel je over kwantumgenezing, mijn mystieke ervaringen, de liefde en mijn uiterlijk, mijn dagelijkse devotie aan mijn lichaam, mijn lichamelijke energie, mijn hang naar het zien van de wereld en mijn lichte obsessie met, en plezier in het observeren en bestuderen van mensen en hoe we relaties aangaan. De oefeningen in dit boek maken onderdeel uit van mijn dagelijkse rituelen. Ze zorgen ervoor dat ik me verbonden blijven voelen met mijn eigen lijf, met mezelf en met de wereld om me heen. Het is belangrijk je eigen ritueel te ontdekken, uit

te vinden wat goed werkt voor jou. Maar hopelijk zijn de oefeningen die ik met je deel een mooi uitgangspunt of kunnen ze dienen ter inspiratie.

Hoewel het misschien voornamelijk vrouwen zijn die zich aangetrokken zullen voelen tot dit boek, heb ik het net zo goed voor mannen geschreven. Ik prijs mezelf gelukkig dat ik omringd ben met bijzondere, liefdevolle en inspirerende mannen. Ik zie dat hun uiterlijk, de manier waarop zij naar zichzelf kijken, hun ontwikkeling en de verbinding met hun lijf voor veel mannen een steeds belangrijker thema wordt. En gelukkig maar, want we hebben onszelf én elkaar nodig om vooruit te komen en volledig tot bloei te komen in een wereld waarin we gelijk zijn, maar waarin wel verschillen bestaan die we mogen omarmen.

12

Ik herinner me nog dat ik op mijn dertiende een mooi notitieboekje kreeg van vrienden van mijn ouders. Het was een lief cadeautje dat een grote impact op mijn leven zou hebben, bleek al snel. Want ik begon met schrijven en ben daar nooit meer mee opgehouden. Ik schrijf sindsdien iedere dag. Voor mezelf, als een dagboek, maar ik schrijf ook verhalen en anekdotes. Niet meer kunnen schrijven, omdat de kans bestaat dat ik mijn zicht verlies, is een van mijn grootste angsten. Dus is dit boek ook een ode aan die angst. Met het schrijven ervan komt een van mijn grootste dromen uit. Dat deze kans op mijn pad is gekomen op een moment waarop mijn zicht erg onstabiel is, is een geschenk waar ik eeuwig dankbaar voor ben.



**DEEL 1**

# Gezien

## HOOFDSTUK 1

# Een hart op mijn gezicht

*Wear your heart on your skin in this life.*  
– Sylvia Plath

**M**et mijn roze strippenkaart in de hand sprong ik op een zonnige, warme lentedag de tram in. Ik was drie en ging met mama naar de binnenstad van Amsterdam. Ik zocht een plekje aan het raam, mama kwam naast me zitten. Ons vrolijke geklets werd onderbroken door een zware mannenstem: ‘Wat heeft zij op haar gezicht?’ Ik zag hoe mama de man aankeek en vervolgens haar blik op mij richtte en me vroeg: ‘Tess, heb jij zin om het vandaag te vertellen?’

Ik keek van mijn moeder naar de vreemde grote man.

‘Ja, het is een wijnvlek, daar ben ik mee geboren,’ zei ik overtuigend, maar toch ook met enige twijfel in mijn stem. De man keek ons aan.

‘Nu gaan we verder in de tram rijden, fijne dag,’ zei mama. Het klonk vriendelijk en afstandelijk tegelijk. En zo reden we samen verder door hartje Amsterdam.

Er komt een hoop kijken bij het hebben van een wijnvlek in mijn gezicht. Maar het eerste waar ik mee geconfronteerd werd waren de reacties van anderen. Wanneer wordt een

kind zich bewust van zijn of haar uiterlijk? Het is een vraag die pedagogen, psychologen en wetenschappers vaak hebben gesteld en het antwoord is dat we ons daar al van heel jongs af aan bewust van zijn.

Ik heb me vaak afgevraagd wanneer ik me realiseerde dat ik een wijnvlek had. Als ik terugdenk aan dat kleine meisje in de tram, denk ik dat ik er vroeg bij was. Maar dat betekent niet dat het voor mij een issue was. Mijn ouders zijn de meest open ouders die ik me maar had kunnen wensen en ik voelde dat die wijnvlek misschien anders was, maar ook dat er niets mis mee was.

16

Toch heeft het hebben van een opvallend gezicht veel impact op je ontwikkeling. Als ik met mijn ouders over die eerste jaren praat, wordt duidelijk dat zij zich in eerste instantie vooral zorgen maakten over het sociale aspect van mijn wijnvlek, over hoe anderen op mij zouden reageren. Maar in die begintijd wisten ze ook nog niet dat er een wereld schuil bleek te gaan achter wat zichtbaar is aan de buitenkant.

### **Je komt blanco ter wereld**

Als baby'tje ben je je niet bewust van hoe je eruitziet. De eisen waar de maatschappij op dat gebied mee komt, hebben je nog niet geconditioneerd. Je komt blanco ter wereld en het mooie aan die puurheid is dat je je helemaal vrij beweegt en jezelf uit zoals je je voelt, want niemand heeft nog laten merken wat goed of fout is, wat wel of niet hoort. Vanaf onze geboorte leren we echter al snel hoe we ons moeten verhouden tot ons lichaam. Zodra we ter wereld komen, wordt de relatie die we met ons lichaam hebben gevoed, beïnvloed en gevormd.

Ik denk dat ik rond de twee jaar was toen ik in de spiegel keek en besepte dat de kindjes op de crèche er anders uitzagen dan ik. Al in mijn eerste levensmaanden kwamen de vragen van voorbijgangers en bezoekers, die mijn lieve kersverse ouders soms perplex deden staan.

‘Wat is er met haar gezicht gebeurd,’ is zo’n vraag. Er was immers niets gebeurd, behalve dan de prachtige geboorte van een meisje met alles erop en eraan. Mijn ouders realiseerden zich snel dat dit soort vragen er blijkbaar bij zouden gaan horen. Het was dus zaak dat ik daar zo min mogelijk last van zou krijgen en er zo goed mogelijk mee om zou leren gaan.

Sommige mensen keken mijn moeder aan alsof ze me had mishandeld, anderen besloten het onderwerp te ontwijken. ‘Wat heeft ze mooie blauwe ogen,’ zeiden mensen die er niet over durfden te praten.

17

Als mensen zijn we geneigd confrontatie te vermijden, omdat iets in ons zich op zo’n moment niet prettig voelt. En met dat onprettige gevoel weten we onszelf geen houding te geven, omdat we dat niet hebben geleerd. We hebben juist geleerd ongemakkelijke gevoelens weg te drukken. Bovendien hebben we geleerd dat een mens er op een bepaalde manier uit moet zien en bij alles wat daarvan afwijkt, blijft onze blik net even iets langer hangen. Het is een prachtig biologisch instinct dat onze aandacht getrokken wordt door alles wat afwijkt in de natuur; het behoedt ons voor gevaar en richt onze aandacht op uitzonderingen. Maar helaas resulteert het door onze conditionering ook regelmatig in negatieve reacties.

Tijdens die rit in de tram voelden zowel mijn moeder als ik de energie van iemand die zich geen houding wist te geven.

Die energie kunnen we allemaal voelen. Ik heb vroeg geleerd die te herkennen en te voelen in mijn lijf en af te gaan op wat dat gevoel mij zegt over hoe de wereld op mij reageert. Mijn wijnvlek zorgt voor ongemak of frustratie. Je voelt het wanneer een opmerking oprecht positief is of wanneer hij voortkomt uit ongemak. Wanneer iemand mij een compliment geeft over een ander deel van mijn lichaam, voel ik soms dat het compliment voortkomt uit een ongemakkelijkheid met betrekking tot mijn wijnvlek. Voor mij is zo'n vermijdende positieve opmerking soms pijnlijker dan een volledig negatieve opmerking. Natuurlijk heeft een negatieve opmerking ook impact, maar die komt vaak wel voort uit een biologische impuls van verwondering. De ogen worden getrokken naar dat wat afwijkt en vervolgens zorgt de socialisering ervoor dat iemand negatieve woorden uit.

Een negatieve reactie is negatief, omdat er iets gezegd wordt dat raakt en dat kan pijnlijk zijn. Maar de impuls zelf is wat mij betreft niet per definitie iets negatiefs. De evolutie heeft ons geleerd om te kijken naar dat wat opvalt, het is ons beschermingsmechanisme in de natuur. Zo symboliseert de kleur rood vuur of gevaar. Voor mij is het nooit een schokkend gegeven geweest dat mijn wijnvlek erg opvallend is. Ik vind dat helemaal oké. Ik heb er meestal geen moeite mee als ik bevraagd word over mijn uiterlijk. Ik weet dat het vragen op kan roepen en ik vind vragen niet verkeerd. Ik heb nooit gedacht dat ik raar was, maar ik realiseerde me wel dat het er voor anderen misschien raar uit kon zien, met name bij een eerste ontmoeting. Ik heb al vroeg geleerd onderscheid te maken tussen iemands reacties op mij en mijn eigen gevoelens daarover. Het heeft me geleerd welke zaken mij aangaan en wat iemands eigen projectie is.

## EEN ODE *aan* DE LIEFDE *voor* ONS LICHAAM

Tessa Schiethart, geboren met een wijnvlek in haar gezicht, weet als geen ander hoe het is om zichtbaar te zijn. In *Zien en gezien worden* leert ze je aan de hand van het verhaal van haar opvallende uiterlijk en haar oogziekte om met een compassievolle blik naar je eigen lichaam én dat van de ander te kijken. Ze toont haar omgang met lichamelijke uitdagingen, medische tegenslag en laat zien hoe we onvoorwaardelijk vertrouwen kunnen vinden in ons lijf. Dit boek is het verslag van een innerlijke zoektocht naar de omgang met zichtbaarheid, zichtverlies en onze perceptie. Een inspirerend en waargebeurd verhaal over een bewogen vrouwenleven, diversiteit en zelfacceptatie. Inclusief oefeningen die je helpen verbinding te maken met je eigen lichaam en de wereld om je heen.



**TESSA SCHIETHART** begeleidt individuen en groepen bij een positieve bewustwording van lichaam, uiterlijk, schoonheid en zichtbaarheid om zo met aandacht en compassie in het leven te staan. Via haar platform To Face The World deelt zij haar ervaringen.



**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen



To Face  
The World