Door: *Elleke van Duin*

Journalist Elleke van Duin (56) graast voor Nouveau het spirituele spectrum af. Elke keer probeert ze iets nieuws en opmerkelijks uit. Deze keer: tenen lezen.

levenslessen vanuit je tenen

Mijn voeten zijn foeilelijk. De tweede teen van links staat iets omhoog, zodat de knokkel uitsteekt. Heel pijnlijk als je hakken draagt. Bovendien ben ik aan beide voeten gezegend met een zogeheten hallux valgus, ofwel een grote uitstekende botknobbel aan de zijkant van mijn grote tenen. Links is het erger dan rechts. Daarnaast staat de linker grote teen naar binnen. Slippers draag ik zelden en sexy sandaaltjes met een *peep toe* zijn taboe. Ik schaam me voor mijn voeten.

Dienstbare teen

'Het woord lelijk zou ik niet willen gebruiken,' zegt coach Daniëlle van der Stap van de TenenCompany, wanneer ik haar bezoek in haar praktijk in het Zuid-Hollandse Schipluiden. 'Voor mij zijn alle voeten interessant. Ze vertellen veel over wie je bent.' Daniëlle is gespecialiseerd in het 'lezen' van tenen. Ik trek mijn sokken en schoenen uit en ga op een stoel tegenover haar zitten. Ze kijkt geïnteresseerd naar mijn hobbelvoetjes. 'De linkervoet gaat over emotie. De jouwe is vrij breed, dat staat voor een brede interesse.' Ach, kijk eens aan, zo eenvoudig kan het zijn. 'Wat verder opvalt, is inderdaad je hallux valgus. Dat wordt ook wel de betrokkenheidsknobbel genoemd. Een op de vier mensen heeft hier last van. Dat geeft een sterke mate van dienstbaarheid aan. Té dienstbaar zelfs. Met name op het emotionele vlak. Mensen die iets bij jou gedaan willen krijgen, moeten op je emotie inspelen. Als iemand gaat huilen en zegt: help me nou alsjeblieft, zeg jij al snel: oké, ik doe het wel.'

Getsie, een beïnvloedbaar watje. Zo zie ik mezelf helemaal niet. Want ik heb een hekel aan aanstelleritis en ben vet allergisch voor klagende mensen. 'Dat kan best,' zegt Daniëlle, 'maar ik kan zien dat jij toch vaak degene bent die de klus gaat klaren, al was het maar om er vanaf te zijn. En daar zit direct je valkuil, want daarmee ga je regelmatig over je eigen grenzen. Mensen weten dat ze op je kunnen rekenen en sturen erop aan. Maar het zou beter voor je zijn als je wat vaker nee zou zeggen.'

Teen met reserves

Dan is het de beurt aan de linker grote teen. Die staat iets naar links en is van boven rond. 'Je bent vriendelijk, zachtaardig en van nature vrij rustig. Maar als je eenmaal in je flow zit, raak je steeds enthousiaster en treedt je meer naar buiten.' Daniëlle wijst op een kleine opening tussen mijn grote en tweede teen. 'Dat betekent dat je even tijd nodig hebt om wat je ziet en hoort op je te laten inwerken en onder woorden te brengen. Dat is geen negatieve eigenschap,' benadrukt ze, 'dat hoort gewoon bij jou.' Dan wijst ze me op een duidelijk zichtbare streep overdwars op mijn grote teen. 'Dat noemen we een intrekteen. Dat geeft aan dat je goed je woorden kunt binnenhouden en een geheim kunt bewaren. Maar slik je woorden niet te lang in; iets wat je op je hart hebt, moet er uiteindelijk wel uit.'

Op naar de tweede teen. Een lange lijs, die boven de grote teen uitsteekt. 'Dat is je communicatieteen. Hij is bij jou langer dan je eerste. Je kunt lekker kletsen, zie ik. Maar het geeft ook aan dat je heel gevoelig bent. En hij staat krom

‘Je liefdesteen staat iets naar binnen, met andere woorden: WIE EENMAAL IN JE HART ZIT, KOMT ER NIET SNEL MEER UIT’

en er zit een beetje eelt op. Dat betekent dat je ook gesloten kan zijn. Willen andere mensen doordringen in je hart, dan moeten ze het juiste moment vinden en vooral volhouden. Want je bent wel vriendelijk en vrolijk, maar die kromming is ook een beetje je garagedeur. En die heb je half gesloten.’
Gelukkig ziet Daniëlle ook mooie dingen in mijn langnekteen ‘Je kunt goed visualiseren en hebt veel fantasie. Het betekent ook dat je graag mooie verhalen vertelt en anderen amuseert. Best handig in jouw werk.’ Ook heeft ze onder mijn teen een ‘zakje’ gevoeld. ‘Dat is een zogeheten ‘druppel’ en geeft aan dat je hier reserve in hebt. Genoeg fantasie en ideeën dus voor je hele leven. Daarnaast kun je ook nog goed luisteren. Dat zie ik aan je nagels. Die zijn gemiddeld groot. De rode draad in een verhaal is voor jou snel duidelijk. Mensen met heel grote groteteennagels luisteren vooral naar wat ze uitkomt en willen horen. En mensen met piepkleine nageltjes luisteren weliswaar heel goed naar anderen, maar vergeten zichzelf daarbij vaak.’
Daniëlle springt even over naar mijn rechtervoet, de ratiokant. ‘Je hebt hier eveneens een knobbel op je bot, maar veel minder. Je bent kritisch en gelooft niet direct elk verhaal dat jou verteld wordt. Liever ontdek je zelf hoe het zit en je volgt daarbij je gevoel.’ Ook aan deze kant steekt mijn tweede teen een flink stuk boven de andere uit. ‘Dit is je ambitieteen, die gaat over je wensen en verlangens. Ik kan zien dat je erg ambitieus bent. Je hebt meer wensen en ideeën dan je kunt uitvoeren. Dat wordt nog lastig kiezen voor je.’
Door naar nummer drie op rechts. ‘Dat is je doe- en daadkrachtteen.’ Ook onder deze teen zit een druppel, constateert mijn tenengoeroe. ‘Dat staat voor reservepower. Je denkt dat je moe bent en niet meer kan, maar gaat dan toch door. Op werkvlak, maar ook in het dagelijkse huishoudelijke leven. Na een lange dag lees je ’s avonds toch even die stukken door en net als je naar bed wil gaan, zie je de volle vuilniszak en het vieze aanrecht en ruim je het allemaal nog even op. Maar pas op,’ waarschuwt Daniëlle, ‘deze teen gaat ook over boosheid. Soms kun je zomaar een enorme ontlading hebben.’

Ongelukkig vierde teentje

De vierde teen op rechts is aan de beurt. ‘Dat is je controle- en gehechtheidsteen. Die is bij jou weer dikker dan die derde,’ zegt Daniëlle. Klopt. Vorig jaar stootte ik hem tegen de badkamerdeur, waardoor hij brak. Hij is nooit meer helemaal netjes geworden. ‘Je stoot of breekt een teen nooit voor niets. Ook daar zit een boodschap achter. Ik zie dat jij graag controle houdt over de situatie. Omdat je anders naar een eventuele onderliggende pijn moet. Ook vind je het lastig los te laten als je aan mensen en spullen gehecht bent.’
Ik denk aan hoe lang het duurde voor ik afscheid kon nemen van het huis waar ik woonde met mijn ex en kinderen. Ik moest eerst van de trap vallen om te beseffen dat die woning me niet meer diende.
‘Je hebt een goed geheugen,’ voegt mijn tenengoeroe er tot mijn vreugde aan toe. ‘Zowel positieve als negatieve ervaringen blijven je lang bij.’ Fijn, dan heb ik straks, wanneer ik dommelend in de schommelstoel zit, nog iets om over te mijmeren.
‘De vierde teen op links is de liefdesteen. Ook deze staat iets naar binnen. Wie eenmaal in je hart zit, komt er niet snel meer uit.’ Vandaar dat ik alles over heb voor mijn kinderen. En mijn vriendinnen. Wie met mij in zee gaat, heeft een trouwe hond aan de haak. ‘Ho ho,’ reageert Daniëlle, ‘je hebt ook de neiging eindeloos te blijven proberen en repareren, ook al heeft de andere kant al langer te kennen gegeven niet verder te willen.’ Potdikke. Ik had mijn geld beter aan Daniëlle kunnen geven dan aan mijn relatietherapeut.

Trauma’s in de voeten

En last but not least zijn daar de kleine teentjes. In mijn geval krom en naar binnen gekanteld. ‘De kleine teen is je angst- en onzekerheidsteen. Je kropt nogal wat op.’ Plots veert Daniëlle op: ‘Je hebt ook nog een ‘zakje’ aan de zijkant van je teen. Dat noem ik een rugzakje. Dat geeft angsten en onzekerheden weer die je niet voor jezelf kunt verklaren. Bijvoorbeeld wanneer je langs het water rijdt en bang bent dat je verdrinkt terwijl je dat nooit hebt meegemaakt. Het kan zijn dat die angst niet bij jou hoort, maar bij je moeder en verwijst naar iets wat zij heeft meegemaakt. In haar jeugd of tijdens haar zwangerschap.’
Mijn mond valt open. Mijn moeder had twee miskramen. Daar werd niet over gesproken. Het bleef altijd haar stille verdriet. ‘Wat zal ze bang geweest zijn toen ze zwanger was van jou. Jij hebt iets van die angst geërfd. Ik zie het aan je tenen,’ zegt Daniëlle zachtjes. Even heb ik zin om weg te lopen. Dit gaat te ver. Ik ben nooit bang. Zit op kickboksen, ga in mijn eentje in de nachtmetro in New York en durf 125 kilometer per uur te rijden op een Vespa op Sicilië. Maar je lichaam liegt nooit. Dus waar ben ik bang voor?
Voor afwijzing. Dat ik iets niet goed doe. Dat mijn kinderen zeggen: ‘Ma, zoek het uit, we willen je niet meer zien.’
‘Geen paniek,’ vervolgt Daniëlle opgewekt, ‘het is niet gezegd dat dit zo blijft. Innerlijk werk en zelfonderzoek zorgen ervoor dat de ‘trauma’s in je voeten’ verminderen en zelfs worden opgelost. Ik zie het regelmatig. Knobbels kunnen afnemen, scheve tenen kunnen rechter gaan staan en zakjes slinken. Soms kunnen tenen in heel korte tijd veranderen. Je tenen masseren helpt ook: het maakt de energie los en tenen krijgen weer een beetje zin om recht te trekken. Tip van mij: maak nu een foto van je voeten en over een halfjaar nog een keer. Grote kans dat je verschil ziet.’ ●

BEELD: GETTY IMAGES

TENENCOMPANY.NL

de taal van je tenen

Het Nederlandse echtpaar Imre (†2015) en Margriet Somogyi hield zich in de seventies bezig met yoga, polariteitsmassage en voetreflexmassage. Ze vroegen zich af of, net zoals bij voetreflexologie en iriscopie, het hele lichaam ook terug te vinden was in de tenen. Nergens ter wereld bleek dit te worden benoemd in de literatuur en ze besloten om zelf een onderzoek te starten.
Ze begonnen met het bestuderen van hun eigen tenen en die van hun twee zoons. Vervolgens zijn ze het strand van Zandvoort opgegaan, waar ze honderden strandgangers vroegen of ze hun tenen mochten bekijken. Zo ontdekten ze de betekenis van de verschillende teenvormen en -standen en konden zij de verbanden gaan leggen tussen het beeld dat de tenen laten zien en het karakter en gedrag van de desbetreffende persoon.
Na ruim vijftien jaar studie werd in 1991 het eerste boek over tenen lezen gepubliceerd. In 2005 werd de Stichting FuDaRe opgericht (opgeheven in 2018) om de kennis verder te verspreiden en mensen op te leiden tot tenenlezer. Ook gingen Imre en Margriet overal ter wereld lezingen, seminars en opleidingen geven, onder meer in China, Rusland en Amerika.
Er verschenen nog twee boeken (2002 en 2010) en een boek over babyteentjes lezen (2004). Deze werden vertaald in verschillende talen.