

Wanneer tranen niet stromen

Huilen is helen



*‘Loslaten is niet alleen een
mentaal proces, het is een
lichamelijk gebeuren’*

Een goede doorstroming van afvalstoffen is essentieel voor een gezond lichaam. Wat doe je als je lijf het signaal afgeeft dat je opeens niet meer goed kan plassen? Reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele vertelt over de blaasontsteking die ze opliep. Ze nam geen antibiotica, maar werkte aan vastzittende tranen en emoties. Totdat alles weer stroomde.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER

Van de één op de andere dag kreeg ik een blaasontsteking. Nog nooit eerder last van gehad. Mijn onderbuik deed pijn, ik voelde non-stop aandrang om te plassen, zat om de vijf minuten op het toilet. En als ik urine loosde, ging het om een paar druppeltjes in plaats van een gezonde straal. De tranen stonden me in mijn ogen van de pijn. Het deed zeer! Mijn acute blaasontsteking was een krachtig signaal om te kijken naar wat er niet goed liep in mijn leven. Ik ontdekte dat ik mijn verdriet en tranen tegenhield. Al een hele lange tijd. Wateren/plassen/mijn tranen laten lopen... het lukte niet meer.

Blaas en urine

De blaas is een orgaan dat helpt om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. De blaas slaat urine op, nadat de nieren afvalstoffen uit het bloed hebben gehaald. Nieren hebben een zuiverende functie. Via urineleiders stroomt de urine naar de blaas. Wanneer de blaas vol is, geeft het een signaal af aan de hersenen. Bij het plassen ontspant de blaaspijp en opent de sluitspijp, zodat de urine via de urinebuis het lichaam verlaat. *Go with the flow*. Echter, die urineproductie kan problemen ondervinden door bacteriële infecties zoals een blaasontsteking. Zonder pijn urineren lukt dan niet meer. Andersom kun je last krijgen van ongewild urineverlies, bijvoorbeeld bij schaterlachen, hard hoesten, rennen of sporten. Een oude vrouwenkwaal? Nee hoor, dit geldt ook voor mannen. Nadruppelen, prostaatklachten, nierstenen. Blaasproblemen zijn een uiting van verminderde weerstand, zwakke spieren of andere lichamelijke gebreken. En... veel mensen geloven ook dat lichamelijke klachten een diepere, emotionele oorzaak hebben. Het menselijk lichaam wil uit zichzelf ontladen. Als we emoties als verdriet (tranen) negeren of vasthouden, kan dit van invloed zijn op ons urinepatroon. Zo kan het zijn, dat je blaas je probeert iets te vertellen. Plas je niet meer goed, te weinig of te veel? Drink je wel voldoende

de water om een goede doorspoeling te bewerkstelligen? Laat het stromen. Maar wat, als het allemaal niet meer zo lekker stroomt in je leven?

Ballen hooghouden

De afgelopen vijf jaar, tot aan het overlijden van mijn moeder, stond voor mij in het teken van mantelzorg verlenen. Ik heb dat met liefde gedaan, maar al dat zorgen voor haar (en me zorgen maken óver haar) nam veel tijd en energie in beslag. Ik hield flink wat ballen tegelijk hoog, al was ik me daar niet van bewust. Als je lang hard holt en tegelijkertijd met die ballen jongleert, wen je eraan. Uitrusten kwam niet meer in mijn vocabulaire voor. Overdag had ik mijn smartphone op zak, 's nachts lag dat ding naast mijn bed. Om geen enkele noodoproep te missen. Mams kon me nodig hebben. Na het overlijden van mijn vader hielden mijn broer en ik mijn moeder een beetje in de gaten. Het weduwschap viel haar zwaar. Maar al snel kwamen daar administratieve regelingen bij. Bezoeken met haar aan tandarts en opticien, begeleiding naar operaties in het ziekenhuis, aanwezig zijn bij controles en bezoeken aan diverse artsen die haar gezondheid in de gaten hielden. Als kwetsbare, licht dementerende oudere werd ze bijna opgelicht door nep-bankmedewerkers. Politie-aangifte et cetera. Ze werd bang om alleen te zijn en verloor het vertrouwen in mensen. Ze tikte de 87 aan en zag het leven niet meer zitten, al deed ze haar best om het vol te houden in haar eentje. Ze had een euthanasiewens, er kwamen gesprekken met onafhankelijk artsen. Ze woonde in Eindhoven, zestig kilometer bij me vandaan, dus ik reed vaak op en neer. Bijna altijd tijdens files, waardoor ik extra tijd kwijt was om er te komen. Thuis vroeg mijn partner natuurlijk om aandacht, en terecht.

Boodschappen halen ging door, eten koken, het huis, kantoor en praktijk schoonhouden. Al zette ik mijn therapieconsulten op een laag pitje, want helderzien als je moet, dat werkt niet. Ik negeerde signalen van mijn lichaam dat ik het rustiger aan moest doen. 's Nachts sliep ik gemiddeld vier uur, de rest van de tijd lag ik piekerend wakker.



Geen tijd voor verdriet

Ik werd moe, ontwikkelde een kuchje, een blafhoest, werd verkouden, griepig, en kreeg een longontsteking. Plots werd ik doof aan beide oren. Ik kon niemand meer verstaan en amper nog communiceren met anderen, ook niet met mijn moeder. Driemaal daags videobellen met haar verviel, al bleef de stroom sms-berichten doorgaan. Ik moest het echt rustiger aan gaan doen en vond dat ik 'wel op de bank thuis kon uitrusten'. En dat, terwijl mijn huisarts een dubbele longontsteking constateerde en aan ziekenhuisopname dacht. Drie maanden namen mijn broer en schoonzus mijn zorgtaken over. Deels knapte ik op, maar toch raakte mijn batterij leger en leger. Opladen deed ik niet meer. Voor ontspanning

was gewoonweg geen tijd. Uit eten gaan, een keer naar de film, de sauna... het kwam er niet van. Daar bovenop kwam een slopend maandenlang durend euthanasietraject. Een emotionele achtbaan voor mams, en voor ons. Na twee ernstige valpartijen met een grote hoofdwond, kreeg mijn moeder eindelijk palliatieve sedatie. De dosis morfine werd opgevoerd. Doordat ze ook niet meer at en dronk, sliep ze uiteindelijk in. Daarna kwam het regelen van de uitvaart, een speech schrijven en voorlezen, bezittingen verdelen, afspraken maken met notaris en makelaar. Mijn moeders appartement moest leeggeruimd worden, de woning in de verkoop. Het regelwerk ging maar door! Mijn praktijk sloot ik tijdelijk, cliëntafspraken kon ik niet meer opbrengen. Af en toe voelde ik me vaag verdrietig, maar ik zei tegen mezelf: sterven hoort nu eenmaal bij het leven. Mams' zielsenergie bestond nog in een andere dimensie. Ze was niet helemaal weg, ze zocht me zelfs totaal onverwacht nog op, twee dagen na haar dood. Ik kon best veel hebben, schouders eronder en door. Mijn hoofd stond in de regelmodus, ik had geen tijd om verdriet te voelen en geen tijd voor tranen. Tot ik die blaasontsteking kreeg. Au, wat deed dat pijn!

Laat het maar stromen

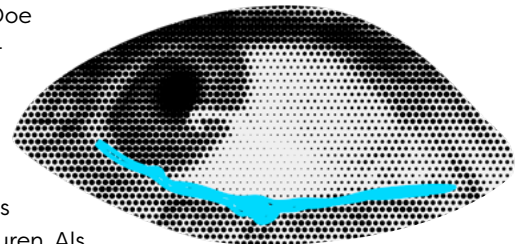
Ik holde niet naar de huisarts om een antibioticakuur te vragen voor genezing. Ik zocht naar 'het waarom' van mijn pijnlijke niet kunnen plassen. Ik stond stil, of beter gezegd, ik zat zo vaak op het toilet dat ik tijd had om na te denken. Wat wilde dat 'niet kunnen wateren' me zeggen? Ik dacht terug aan mijn oude schoonmoeder, die jaren geleden was gestorven. Van de ene op de andere dag werd zij incontinent en moest ze een luier dragen. Dat gebeurde in de week na het overlijden van haar man. Haar ogen zagen er bloeddorlopen uit, de huid rondom haar ogen was droog en leek wel schuurpapier. Dat kwam niet van het huilen, zei ze. Intens verdrietig klampte ze zich aan me vast en vroeg: "Mijn ogen zijn droog, er komen geen tranen. Waarom kan ik niet om hem huilen? Het lukt niet, terwijl ik zo veel verdriet heb." Ik antwoordde toen: "Je huilt wel degelijk, maar je lichaam is van slag na zijn overlijden. Jouw verdriet komt niet uit je ogen, maar het komt er wel uit, van onderen." "Zou je denken?", reageerde ze verbaasd. Tot huilen was ze niet in staat en toch ook weer wel, zij het op een op dat moment voor haar passende manier. Vervolgens dacht ik aan mijn overleden vader. In een periode van zijn leven dat hij een aantal zussen en een broer verloor, werd hij ook zomaar opeens incontinent. Hij was bang dat er iets mis was met zijn prostaat, wat niet het geval was. Een jaar lang droeg hij incontinentiemateriaal, wat hij vreselijk vond. Ieder keer werd hij op onverwachte momenten overvallen doordat hij zijn plas niet kon ophouden. Ik herinnerde me dat ik tegen hem

zei: "Pap, dat is toch helemaal niet gek. Je hebt zoveel overlijdens in je familie meegemaakt in relatief korte tijd, al die emoties kunnen er niet in één keer tegelijk uit. Je doseert het verdriet nu zelf. Je plast wanneer het je uitkomt, zonder dat je aan anderen je verdriet laat zien." Langzaam drong het tot me door. Net als mijn vader en schoonmoeder ben ik van het type controle willen houden: 'niet huilen, sterk zijn en doorgaan'.

Huilen en rituelen werken helend

In de Chinese vijf elementenleer staat water voor angst en vertrouwen, een weerspiegeling van ons innerlijk evenwicht. In de chakra-leer is het sacraal chakra diep verbonden met het element water, de zetel van emotionele expressie en creativiteit. Wanneer de stroom van het leven stopt - als verdriet, angst of stress zich ophopen - kan het lichaam signalen afgeven. Soms subtiel, soms genadeloos duidelijk. Mijn blaasontsteking was niet alleen een fysieke kwaal, maar ook een uitnodiging om te kijken naar wat vastzat. Wat hield ik tegen? Waarom stroomden mijn tranen niet? Het lichaam vindt zijn eigen weg. Huilen lukt niet? Dan zoekt het een uitweg. Soms door ongecontroleerd urineverlies, soms door een pijnlijke blokkade. Rituelen kunnen helpen om die stroming weer op gang te brengen. Een (voet)massage kan energiebanen openen. Een visualisatie kan helpen. Stel je voor dat water in een rivier ongestoord stroomt, langs stenen en bochten, zijn eigen weg vindend. Doe ademhalingsoefeningen die de spanning in het lichaam losweken. Loslaten is niet alleen een mentaal proces, het is een lichamelijk gebeuren. Als

ik nu terugkijk, weet ik: mijn blaas dwong me tot stilstand, zodat ik eindelijk toe kon geven aan wat diep verborgen lag. Tranen, zoals water, horen te stromen. Pas toen ik dat begreep, kon mijn lichaam zich ontspannen. Mijn blaasontsteking dwong me tot zelfonderzoek. Ik wilde plassen, maar dat lukte niet. Het deed zeer. Ik was verdrietig, maar ik stond het mezelf niet toe om daarbij stil te staan. Mijn blaasfunctie belette een goede doorstroming. Het werd tijd om mijn opgehoopte stress en verdriet aan te pakken en tranen te laten stromen. Ik nam een extra voedings-supplement (D-Mannosepoeder) en dronk veel water om de bacteriën uit mijn blaas weg te spoelen. Ik onderging lichaamsmassages om uit mijn hoofd te komen en mijn lijf weer te voelen. Ik keek naar verdrietige films, luisterde naar emotionele muziek, las een verdrietig boek. De eerste voorzichtige tranen welden op in mijn ogen. Ik liet spanning los en emoties toe. Mijn blaas ontspande. Beetje bij beetje kwamen er meer en meer tranen omhoog, om een week lang dagelijks te blijven stromen. Verdriet, dat mijn ziel reinigde en mijn blaas genas. •



© Tekst: Marianne Notschaele-den Boer, RHA Publishing, www.vorigelevens.nl