

Feeks in de overgang, heks in een vorig leven?

Opvliegende vrouwen

Reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele-den Boer vertelt over vrouwen en de menopauze. Kan regressie- en reïncarnatietherapie overgangssperikelen verlichten?

Tekst: Marianne Notschaele-den Boer



humeurswisseling



verminderd libido

Tachtig procent van alle vrouwen in de overgang, de periode waarin de menstruatie stopt, heeft last van lichamelijke ongemakken. De bekendste kwalen zijn opvliegers, gewichtstoename, hartkloppingen en stemmingswisselingen. Zelden zijn deze vrouwen blij. Ze puffen van de hitte, mopperen en klagen over kleine dingen, zijn verdrietig, depressief of ronduit boos. Soms gedragen ze zich als verongelijkte feeksen. Wat kunnen ze eraan doen om zich lichamelijke beter te voelen? Wennen aan hun nieuwe levensfase? Hormoonpreparaten slikken? Anders tegen de symboliek van de menopauze aankijken?

‘De overgang zit vol met aanwijzingen voor emotioneel en lichamelijk herstel en mogelijkheden tot verandering’

‘Het einde van de vruchtbaarheid betekent niet dat je nooit meer de vruchten kunt plukken van iets’

Koud. Warm!

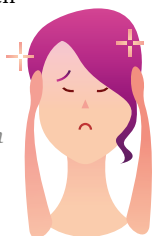
Bij veel vrouwen tijdens de overgang raakt de lichaamsthermostaat van slag. Minder oestrogeen in het bloed beïnvloedt onder andere de werking van de bloedvaatjes in de huid. Van het ene op het andere moment kunnen vrouwen hierdoor een plotseling opkomend gevoel van extreme warmte ervaren. Hitte, die zich razendsnel verspreidt vanaf borsthoogte over hals, hoofd, soms zelfs over het hele lichaam. Met als resultaat een knalrood hoofd en een lijf dat nat is van transpiratie: een opvlieger! Alle vrouwen in de overgang (of partners van zulke vrouwen) kennen die ogenblikken wel. Niet voor niets wordt deze levensfase grappend ‘de vestjesperiode’ genoemd. Vrouwen hebben het voortdurend te warm of te koud. Kledingkeuze is lastig. Een vestje praktisch. Aan. Uit. Aan. Uit. De meest gehoorde uitspraak tijdens een opvlieger: “Ik heb het ineens zo warm, ik moet echt even wat uittrekken.” En vijf minuten later hebben deze vrouwen het weer koud, tot rillen en klappertanden aan toe.

De stroom van het leven

Mijn klachten - ik ben zo'n vrouw in de overgang geweest - beperkten zich tot een enkele opvlieger overdag en slaapproblemen 's nachts. Niet leuk, maar ik zat er verder niet zo mee. Vond dit horen bij het ouder worden. Rimpels. Haaruitval. Niet meer menstrueren, geen kinderen meer kunnen krijgen. Afscheid nemen van een periode als vruchtbare vrouw. Kwestie van wennen. De overgang maakt nu eenmaal onderdeel uit van het levensproces. Om me heen zag ik vrienden en familieleden die stierven op middelbare leeftijd. Ik was blij dat ik überhaupt ouder mócht worden, misschien wel wijzer. Hoe makkelijker ik tegen de menopauze en veranderingsprocessen aankeek, des te minder last ik had van 'de overgang'. De symboliek van de overgang zette me wel aan het denken. Ik lette op alle veranderingen - *overgangen* van het een naar het ander - die ik in die periode (mee)maakte. Lichamelijke veranderingen als vrouw én veranderingen in privé-, werk- en relatiesituaties. Daar waar ik kon, bewoog ik mee op de natuurlijke stroom van het leven.

Af en toe kreeg ik vrouwelijke cliënten met overgangsklachten in mijn praktijk. En omdat iedere cliënte haar lichamelijke menopauze-ongemakken weer totaal anders beschrijft, viel me op hoe ik zelf over 'mijn' opvliegers sprak, als 'hitte-aanvallen'. Voor mijn gevoel stond ik op zulke momenten kortstondig 'in vuur en vlam, in brand'. En de effecten van een raar kuchje dat ik kreeg en dat maar niet overging, beschreef ik als: 'geen lucht meer krijgen en bijna stikken'.

hoofdpijn



Vliegende heksen

Persoonsgebonden, zich herhalende uitspraken bij het omschrijven van lichamelijke problemen, zijn in veel gevallen sleutels tot oplossing van problemen: de achterliggende oorzaak, die aangepakt kan worden. *Mijn* uitspraken hielden verband met een sterfervaring in een vorig leven. In de late Middeleeuwen was ik letterlijk 'in vuur en vlam' gezet, in een leven dat eindigde op de brandstapel. Een heksenleven. Inder tijd verstreekte ik als vrouw geneeskrachtige kruiden aan zieken, terwijl ik goed wist dat dit niet mocht van de Katholieke Kerk. Ik was op de hoogte van heksenvervolgingen in het gebied waar ik woonde, maar ging ervan uit dat ik geen heks was. Ik wist gewoon veel van medicinale planten en hoe kruidenzalven toe te passen om zieken te genezen. Dat ik intuïtief goed aanvoelde welke kruiden, medicinale papjes en zalven ik het best kon inzetten om mensen beter te maken, dat was niets magisch voor mij. Heksen waren andere vrouwen, die zich bezighielden met duivelse zaken en vliegen op een bezemsteel. Aangezien ik dat

niet deed, achtte ik me veilig. Mijn kruidenwerk ging jaren goed. Tot ik op een dag toch opgepakt werd, samen met andere 'heksen'. Allemaal werden we veroordeeld tot de brandstapel. In de rookontwikkeling van de brandende takkenbossen, waar ik vastgebonden bovenop



opvliegers

stond, hield ik het niet lang vol om te blijven ademen. Als kruidenvrouw van middelbare leeftijd stikte ik in de optrekkende rookwolken, terwijl ik de brandende takken hoorde knisperen. Na de dood, *de overgang* naar een andere dimensie, ontdekte ik dat ik met mijn zielsenergie omhoog kon zweven ('opvliegen'), ver weg van het gekrijs van de andere brandende 'heksen' die het leven lieten.



verminderde concentratie

Nadat ik die sterfsituatie in dat leven beter begreep en afronde, werden de warmteproblemen in mijn huidige lijf en leven, de opvliegers, onmiddellijk minder in hoeveelheid en hevigheid. 'Hitte + in brand staan + overgaan' (naar een andere dimensie) verbond ik niet langer aan mijn huidige lichaam, dat zich in de overgang bevond. Ook uitte ik nog boosheid, oude opvliegendheid, richting heksenvervolgers. Destijds had ik de kans daarvoor niet gekregen. Overigens, de *trigger* waarop heden en verleden door elkaar waren gaan lopen, was gelijk opgegaan met een zelfde leeftijd nu, het volgen van een medicinale kruidencursus en het geven van meer helderziende consulten. Heksendrag, in de ogen van onze nuchtere medemens die niets moet hebben van het paranormale. Met behulp van schrijftips uit de reïncarnatietherapie leerde ik verschillen aanbrengen in de gebeurtenissen toen en nu. Dit alles scheelde mij een ritje naar mijn huisarts, een oudere man die al zijn vrouwelijke patiënten in de overgang uit gewoonte voorziet van medicijnen met oestrogenen en progestagenen. Mij niet gezien. Vanzelfsprekend is iedereen vrij te doen en laten wat-ie wil, maar ik kies liever voor alternatieve probleemoplossingen zoals werken met inzichten uit vorige levens.

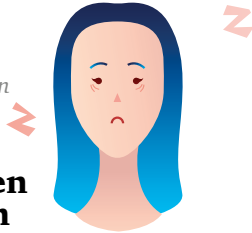
Kinderen

De overgangsfase kan voor veel vrouwen bijzonder lastig zijn, zelfs pijnlijk en complex. Je zult maar last hebben van niet te beteugelen stemmingswisselingen, libidoverlies, extreme oververmoeidheid en hartkloppingen. Lichamelijke klachten die al snel ontstaan bij vrouwen van middelbare leeftijd die niet goed of niet meer weten waar ze staan in hun relatie of in hun leven. Welke kant moeten ze op? Met recht een overgangsfase, die nogal eens parallel loopt aan geen kinderen meer kunnen krijgen (menopauze of vervroegde overgang na bijvoorbeeld baarmoederverwijdering), of wanneer volwassen kinderen het huis uit gaan. Wat moet je dan nog als vrouw, als je jarenlang dacht dat vrouw zijn voornamelijk draaide om het gezin en het verzorgen en laten opgroeien van kinderen? Je storten op het oma-schap?

Hieronder volgen enkele voorbeelden van cliëntuitspraken die je op een idee kunnen brengen om anders te kijken en luisteren naar overgangskwalen van vrouwen in de overgang. Genoemde klachten werden uit gewoonte toegeschreven aan 'de overgang', maar verdwenen na verkregen inzicht en werken met vastzittende emoties via regressie- en reïncarnatietherapie. >

‘Nu ik meer tijd heb voor mezelf, krijg ik de kans opnieuw geboren te worden’

slaapproblemen



Klachten en uitspraken

Cliënte A: *‘Als ik hard moet lachen, plas ik telkens in mijn broek.’* Ongewild urineverlies kán samenhangen met verdrongen emoties. Deze cliënte had een groot aantal sterfgevallen in haar familie meegemaakt in korte tijd. Ze hield zich groot, werkte door. Bleef lachen, nam geen tijd voor haar verdriet. Tijdens de menopauze was urineverlies haar grootste probleem. Dankzij therapie kreeg ze de kans anders om te gaan met het uiten van haar opgespaarde en vastzittende tranen. Daarna kon ze weer verder met haar leven zonder dat ze ongewild urine (emoties, water, tranen) verloor.

Cliënte B: *‘Ik heb een opgeblazen maag, alsof er een ballon in zit.’* Deze cliënte had last van chronische maagproblemen sinds ze in de overgang zat. Ze voelde zich te dik. Rond haar dertigste levensjaar had ze een traumatische ziekenhuisopname meegemaakt. Nu ze het rustiger aan deed (kinderen uit huis, man vaker thuis), kwam ze eindelijk aan zichzelf toe. De ‘ballon’ verwees naar een mislukte narcose-ervaring. Toen de oude ziekenhuissituatie besproken was en (energie)narcoseresten waren ‘opgeruimd’ door middel van ademhalingsessies, ervoer ze minder stress. Het voedsel werd weer normaal in haar maag verteerd, het voortdurende opgeblazen gevoel dat ze had, verdween.

Cliënte C: *‘Deze overgangperiode is vreselijk! Ik moet er telkens van huilen.’* De cliënte die dit zei, voelde zich alleen staan in haar relatie. Lichamelijke vermoeidheidsklachten, toegeschreven aan de menopauze, werden door haar partner niet serieus genomen. Dit maakte haar opstandig én verdrietig, maar

liet tegelijkertijd zien dat dit patroon (onverschilligheid van de partner) al jaren gaande was. Ze zette een scheiding in gang en ‘ging over’ naar een periode zonder echtgenoot. Ze knapte lichamelijk zienderogen op en leerde weer zelfstandig functioneren.

Cliënte D: *‘Mijn kinderen zijn de deur uit. Ik heb altijd voor ze gezorgd. Ik voel me zo eenzaam! Wanneer komt er licht aan het einde van deze overgangstunnel?’* De vrouw die dit vertelde, had een bijna-doodervaring meegemaakt op jonge leeftijd. Nú was de tijd om daarover te durven spreken. Het zwijgen over haar bijna-doodervaring en het zien van ‘de tunnel en het licht’ had haar te lang een eenzaam gevoel gegeven. Door hierover alsnog te vertellen, verdwenen haar gevoelens van eenzaamheid.

Cliënte E: *‘Sinds ik in de overgang zit, heb ik de hele tijd zo’n weeïg gevoel.’* Hier ging de cliënte onder lichte trance terug naar de periode vóór haar geboorte, toen ze nog in de buik van haar moeder zat, vlak voordat de weeën begonnen. Die baarmoederperiode werd tijdens de menopauze getriggerd. Ze moest namelijk een groot aantal beslissingen nemen die compleet nieuw voor haar waren. Zo zei ze regelmatig: *‘Ik krijg de kans opnieuw geboren te worden, nu ik meer tijd heb voor mezelf’*. Het ‘weeïg gevoel’ verdween na het doen van een geboortesessie met behulp van regressie-therapie.

‘De overgang’ als herstelperiode

Vrouwen die gedurende de menopauze door hun partner worden verlaten en een scheiding te verduren krijgen, hebben het lichamelijk en emotioneel zwaar. Ze voelen zich extra onaantrekkelijk en zijn moegestreden. Waren ze voorheen gefocust op hun partner- en/of moederrol, nu krijgen ze gedwongen meer tijd voor zichzelf. Hoe dat in te vullen? De meesten zijn dat verleerd. Overgangsjaren zijn voor deze groep vrouwen nuttig om emotioneel te herstellen en zichzelf beter te leren kennen. Voor hen breekt een tijd aan zich te (her)ontdekken, te heroriënteren op de toekomst, en te herstellen van ingrijpende relatiebreuken.

Door anders te luisteren naar probleemomschrijvingen van overgangsklachten, zoals hierboven genoemd, kunnen vrouwen naast of in plaats van hormoonpreparaten en gangbare medicijnen, óók geholpen worden door regressie- en reïncarnatietherapeuten om hun klachten te verminderen of te laten verdwijnen. ‘Opvliegende’ vrouwen zouden bijvoorbeeld hun taalgebruik eens nader kunnen bestuderen. Welke boosheid-issues uit het verleden zorgen nog steeds voor opvliegend gedrag? Welke uittredingen of bijna-doodervaringen - waarbij de ziel het lichaam verliet en omhoogging of opvloog - zijn niet goed verwerkt of bevatten nog ‘boodschappen voor de ziel’? Persoonlijk vind ik ‘de overgang’ een boeiende periode omdat-ie vol zit met aanwijzingen voor emotioneel en lichamelijk herstel en mogelijkheden tot verandering.

Wat wil je nog bereiken in de levensstijd die resteert? Bepaal je positie als vrouw. Zorg goed voor jezelf, voor lichaam en geest. Ontdek waar je gelukkig van wordt. Ontdoe je van knellende relaties, knoop nieuwe vriendschappen aan. Pak een hobby of studie op, eentje die je misschien altijd al had willen doen. Drink minder alcohol, eet minder gekruid en liefst gezond(er) en vegetarisch voedsel. Focus op (weer) een blije vrouw zijn! Het stoppen van de menstruatie, het einde van de vruchtbaarheid op het gebied van voortplanting, wil niet zeggen dat je nooit meer de vruchten kunt plukken van iets.

Gelukkig is niet iedere mopperende, hevig transpirerende vrouw in de menopauze (met knalrood hoofd, puffend van de hitte vanwege een opvlieger) een boze feeks. Maar wie weet, zit er een enkele heks uit vroegere tijden tussen. •

