

Graag deel ik onderstaande casus met u.

Met deze vrouw heb ik afgelopen zomer gewerkt:

**Situatie van Franka:**

*“Afgelopen zomer besloot ik mijn spiraaltje te laten verwijderen en hiermee een periode af te sluiten van zeven jaar hormonale anticonceptie. Een bewuste keuze en al lange tijd een wens maar ook iets wat ik enorm spannend vond. Ik miste het contact met mijn eigen lichaam en vrouwelijkheid en ervoer vaak een soort vlakheid die prettig was maar ook onnatuurlijk voelde. Ik wist niet goed wat ik kon verwachten van mijn lichaam zonder de hormonale anticonceptie. Om de transitie goed te begeleiden wou ik graag aan de slag met de verbinding tussen mijn lichaam en geest. Behoeftte om te praten was er niet, de focus moest liggen op het lichamelijke en zo kwam ik terecht bij Marion Gores. Door de liefdevolle en aandachtige aanrakingen van Marion vond ik rust in mijn lijf, zeker net na het verwijderen van de spiraal wat lichamenlijk een pijnlijke ervaring was. En ook een weemoedige ervaring want het bracht mij alles rondom de liefde van de afgelopen jaren in herinnering. Marion heeft me geholpen om weer een verbinding te krijgen tussen lichaam en geest, in haar woorden opende zich weer een dialoog tussen deze twee. Door in stilte verschillende aanrakingen te ervaren en in rust goed te luisteren naar mijn lichaam herstelde ik deze dialoog. In plaats van teveel in mijn hoofd, in het rationele, te verdwalen leerde ik mijn lichaam en instinct te volgen. Door deze dialoog lukt het me nu beter om aandacht te geven aan het lijf zoals dat het nodig heeft en meer te handelen vanuit gevoel. Ik voel me weer thuis in mijn lichaam en geest en dit heeft me geholpen een betere basis te zijn voor mijzelf en zo ook mijn plekje in de wereld te vinden.”*

*F.E.*

Toen Franka bij me kwam in mijn behandelpraktijk binnen Aquamarijn in Arnhem, met deze zo duidelijk geformuleerde vraag wist ik dat ik hier met de Bentinckmassage goede diensten zou kunnen doen. Bovendien heb ik gemerkt dat jongeren van de leeftijd van Franka (twintigers) beweging kiezen boven rust om te ontspannen. Dat biedt deze massagevorm, omdat er ná de massage niet gerust, maar vaak gelopen wordt.

De wezenlijke vraag was een herstel van, een door 'n hormoonspiraal overgenomen menstruatiecyclus, naar een menstruatiecyclus zoals die haar eigen is; als van nature bedoeld. Dat vroeg om het doorbreken van dat patroon om ruimte te bieden voor het eigene.

Hoewel Franka de aanrakingen als liefdevol en aandachtig beschrijft, vallen de bewegingen van de massagevorm op door hun anorganische karakter. Strakke ritmische strepen met scherpe haken. Vlot en rechtlijnig op het lijf aangebracht m.b.v. olie. Vaste patronen die de levensprocessen, (adem, spijsvertering, warmteorganisme, uitscheiding, menstruatie, slaap) hebben aangenomen worden wakker geschud. Meteen daarna staat de patiënt op, drinkt wat warm water, gaat buiten een rondje lopen en komt weer terug voor een kopje thee en om de ervaringen op te schrijven.

Deze uitspraken schreef Franka op in haar schrijfblokje na de 7 massages en wandeling:

*1: Tijdens de wandeling voelde ik als een kind, niks bij me hebbend, lucht, licht en zon op kon nemen.*

*2: Leeg gevoel, verdriet om oude dingen los te laten.*

*3: De behandeling van hart en nieren ervaarde ik als bijzonder, voelde me gedragen in zorgzaamheid.*

*4: Hervonden harmonie, in staat alles te voelen, ben ik contact met alle delen van mijn lichaam.*

*5: Activerend, wakker makend, inspiratie energie. 'Yes'. Dankbaarheid.*

*6: Heerlijk, de koekjes bij de thee na afloop(..)*

*7: De communicatiekanalen met mijn lichaam zijn 'heropend'. Ik ben in staat beslissingen te nemen vanuit mijn hele zijn, hoeft niet overal rationele woorden aan te geven. Ik ervaar mezelf meer als vrouw en completer als mens.*

Datgene wat in Franka's lijf is losgekomen kan door de beweging van het lopen die eigen weg zoeken. Letterlijk en figuurlijk kunnen oude patronen uitgescheiden worden in de toilet. Als er gedurende de behandelcyclus te veel gaat bewegen kan er een tegenbeweging ingezet worden, een rustige variant waarna een rust volgt. Bij Franka waren dat de 4 de en de 6 de keer.

De patiënt, zoals in de verslagjes van Franka goed te lezen is, ervaart zichzelf door deze behandelingen opnieuw én als nieuw. Het geëigende patroon van de menstruatie van Franka krijgt nu de kans om de zaak weer over te nemen en het hele proces laat zien dat hiermee de hele Franka zelf in beweging is gekomen.

Later vertelde ze mij nog het volgende: *"Ik ben gaan wennen aan de cyclus. Het naar binnen gekeerde van de menstruatieweek, het juist naar buiten gekeerde van de vruchtbare week en alles daartussen. Mijn maanden ervaar ik nu meer als seizoenen, met de menstruatie als winter waarin ik mezelf liever wat terug trek en de vruchtbare week dat ik juist dingen onderneem, beslissingen maak en mezelf uitdaag. Het is zo fijn om dit te ervaren en hier ook, waar mogelijk, mijn planning op aan te passen of in ieder geval liever voor mezelf te kunnen zijn. Ook dit nieuwe ritme*

*heb ik heel erg leren omarmen door de wekelijkse check-ins met mijn lichaam door deze massage.”*

Nooit eerder kreeg ik de vraag die mij door Franka werd gesteld. Een jonge vrouw die tegen alle tendensen in, deze bewuste keuze maakt; de spiraal verwijderen om daarna meer zichzelf te ervaren. Zij hechtte daar zoveel belang aan dat ze zich daarin door mij liet begeleiden gedurende 7 weken. Zij is zelfs zo verbonden met haar lichamelijkeheid dat ze haar vruchtbare periode herkent!  
Een moderne vorm van anticonceptie?

De manier waarop Franka zich kon uitdrukken was eveneens heel krachtig en duidelijk.

Haar veranderde aanblik van vóór en ná deze behandelcyclus was opvallend. Van een wat ‘nerdy’ modemeisje uit de massa werd ze een beweeglijke eenheid van vrouwelijk zelfbewustzijn.

Ik ben dankbaar dat ik hier bij mocht zijn.

Marion Gores verpleegkundige antroposofische zorg.

Therapeuticum Aquamarijn Arnhem