

Nadat ik heerlijk tussen flanelen lakens en kruiken ingepakt lag op het zachte, warme matras, vroeg Gemma me om de ademhaling wat dieper te maken. Ik ging wat meer in mijn buik ademen en Gemma vroeg me voor te stellen dat mijn lichaam contact maakte met het bed, dat ik gedragen werd door het bed. Vervolgens vroeg ze om via de vier poten onder het bed contact maken met de vloer, de fundering eronder en de aarde. Probeer contact te maken met de aarde en te voelen dat je gedragen wordt door de aarde, zei ze.

Daarna legde Gemma haar handen op mijn rug en vroeg me om te proberen haar rechter hand te voelen (dat lukte vrij snel: het beeld kwam bij me op als een paarse gloed op mijn rug) en daarna haar pols, onder- en bovenarm en tenslotte haar nek te voelen. Met haar linker hand weer hetzelfde, opbouwend contact maken haar arm. Gemma vroeg me om voor te stellen dat haar armen een ring vormden en dat mijn lichaam de edelsteen was die aan de ring zat. Ik kon dat vrij goed voorstellen, haar armen die een paarse gloed uitstraalden, verbonden aan mijn lichaam dat ondertussen heerlijk ontspannen en warm was.

Tijdens de massage met warme, geurende olie lukte het me vaak om helemaal te ontspannen, mijn hoofd los te laten, de gedachten waren dan ver weg en dan zag ik steeds die warme paarse gloed op de plaatsen waar Gemma aan het masseren was. Regelmatig ook, bij meer kwetsbare plekken denk ik, schoot ik weer in mijn hoofd dacht ik weer aan de kerstboodschappen en dingen die ik nog moest doen. Door me weer te concentreren op de handen van Gemma lukte het weer om de gedachten stil te zetten.

Toen ze mijn buik masseerde, voelde het erg kwetsbaar, alsof er een grote grijze angstaanjagende brij zat, die met rust gelaten wilde worden. Ik voelde met wat verdrietig worden en was eigenlijk ook wel opgelucht dat Gemma er niet te lang bleef masseren.

Op het einde van de massage vroeg Gemma me of er nog plekken waren in mijn lichaam die extra aandacht wilden hebben, nog iets nodig hadden of iets wilden zeggen. Mijn buik bleef vreemd voelen, maar het voelde ook als zo veel en zo lastig om erbij te komen, dus nog maar even niet. Verder had ik op mijn hals een drukkende plek ter hoogte van mijn strottenhoofd. Ik heb daar vaker last van, net of er een brok in mijn keel zit en een drukkend gevoel op mijn keelchakra. Ik vroeg of ze mijn hals zachtjes wilde masseren. Het drukkende gevoel werd sterker en ineens kreeg ik het gevoel of 'iemand' mijn keel dicht drukte, mijn adem werd gesmoord en kreeg ik het beeld dat ik van achteren besprongen werd en gewurgd. In dat beeld liet ik mijn laatste schreeuw. Daarna werd het stil en zag ik een groot grijs gat voor me. Ik wist niet wat ik ermee moest: zat ik in het gat, moest ik er naartoe, wat wilde het me zeggen? Even later voelde ik dat ik er naartoe moest gaan, het donker in. Ineens werd het lichter en op het eind was er warmte en een zachte gloed van avondschemering. Gemma vroeg of ik er iets zag. Er leken wat vage figuren te zijn; ik weet niet wat het was. Wel dat het erg goed voelde, ik voelde me gesteund, gedragen door iets, hier was rust en ik voelde zo duidelijk dat het goed was, of ik eindelijk op mijn plek was. Ik dreef in een warme gloed en overal in mijn lichaam voelde het alsof er een grijze sluier loskwam en mijn lichaam verliet, of mijn lichaam schoon werd. Ineens wist ik het: al heel lang heb ik

regelmatig het gevoel dat ik overmeesterd zou kunnen worden, ineens gegrepen zou worden door iets dat van achter kwam: een man, een enge hond, een briesend paard of een rokeloze bestuurder. Die angst dat iets me zou bespringen, dat onverwachte... zou het hiermee te maken kunnen hebben en, was ik eindelijk hiervan bevrijd?.. Ik weet het niet, maar in ieder geval voelde ik me erg opgelucht. De druk in mijn keel en een stuk spanning op mijn stem was weg en ik had het gevoel dat ik me weer vrijer kon uiten.

Daarna vroeg Gemma of ik nog iets nodig had. Het leek me heerlijk dat ze even mijn hoofd vast zou houden. Heel snel kreeg ik een raar gevoel, net of ze mijn hoofd in haar handen droeg en mijn lijf er niet meer aan vast zat. Ik moest er onbedaarlijk om lachen en het beeld kwam naar boven van een vrouw die trots was dat ze zichzelf was gebleven, dat ze haar niet echt te pakken kregen, dat ze wel onthoofd was, maar dat ze haar spirit niet geraakt hadden, dat ze zichzelf niet verloochend had; iemand die lachend naar het cachot was gegaan. Ik ken mezelf niet zo, ben toch wel een ander mens, maar deze vrouw zei steeds dat ze aan iedereen lak had, dat ze haar wel beschimpten en wegjaagden maar diep van binnen raakten ze haar niet omdat ze haar waarheid leefde en ze lachte steeds met een diepe stem. Ik werd er wel heel vrolijk van en voelde me sterk en krachtig.

Gemma vroeg me wat ik kon meenemen uit deze ervaringen en stelde voor toch even naar mijn buik te gaan. Wat in me op kwam waren de woorden 'het is goed zo' en 'diep van binnen kunnen ze je nooit raken'. In mijn buik zag ik mijn verdrietige, bange innerlijk kind zitten. Het was een grijs, donker beeld. Ik zei nog eens: diep van binnen kunnen ze je nooit raken, ze kwetsen alleen de buitenkant. Ik zag een

lichtpuntje dat steeds groter werd en er kwam langzaam heel veel rust en ruimte in mijn buik. Ik voelde dat ik tegen alle gekwetste, gebruikte kinderen wilde zeggen: diep van binnen zit jouw innerlijk licht, daar kunnen ze je nooit kwetsen. Tenslotte bemerkte ik dat er nog een kindje zat, mijn ongeboren kindje dat ik Roosje had genoemd. Hoewel ik er al heel lang niet meer mee bezig was geweest, kwam er toch nog verdriet naar boven. Ik legde mijn handen op mijn buik om zo het kindje te omarmen en te koesteren. Langzamerhand voelde ik dat ik haar moest laten gaan, los moest laten opdat zij verder kon. Het verdriet werd zachter en ik voelde haar aanwezigheid steeds minder worden en vooral voelde ik dat het goed was zo.

Voor mij was dit een erg bijzondere sessie, waarin ik veel dingen kon loslaten en ook nieuwe ervaringen heb gekregen: de bange vrouw, de trotse vrouw, het kwetsbare kind en het ongeboren kind. Voor ieder deel in mij was en is er iets ingrijpends gebeurd en is er ruimte gekomen om dichterbij mezelf, mijn kern te komen.

December 2007, AnneMarie Span