

#MeToo & vorige levens

De flirtende flamenco 'prinses'

Scheve machtsverhoudingen tussen mannen en vrouwen, seksueel ongepast en ongewenst gedrag... Het komt overal voor én is van alle tijden. Reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele vertelt, met goedkeuring van vriendin Lisa, over de nawerkingen van ongewenste seksuele toenaderingen uit het verleden. Lisa herinnert zich een vorig leven dat zich afspeelde in het Spaanse Sevilla van het jaar 1247. Als flamencodanseres was ze niet in staat om een op seks beluste man op afstand te houden. Kan Lisa nú nog wat doen aan nare gevoelens van toen? Ja! Lees maar mee.



‘Ze ontdekte dat ze zich het best slap kon houden, dan was het het snelst over’

Tekst: Marianne Notschaele-den Boer

De Amerikaanse filmproducer Harvey Weinstein zette eind 2017 onbedoeld een gigantische #MeToo (‘ik ook’) beweging in gang. Een jonge actrice beschuldigde hem van ongewenst seksueel gedrag. Een beerput ging open! En masse lieten andere actrices van zich horen omdat deze man al jaren grensoverschrijdend seksueel gedrag vertoonde richting jonge vrouwen. Praktisch alle vrouwelijke slachtoffers zwegen uit angst om filmrollen te moeten missen. Nu durfden ze wel van zich te laten horen, omdat ze met velen waren. En het werden er steeds meer. ‘Ongewenste seksuele intimiteiten’ werd *trending topic* op Twitter en Facebook. Vervolgens lieten in Amerika en Europa duizenden vrouwen - en een handvol mannen - via de *hashtag* #MeToo weten, dat ze op enig moment in hun leven met seksuele intimidatie, aanranding of verkrachting te maken hadden gehad.

Een vriendin van me, ik noem haar hier Lisa, mailde me erover. Alle #MeToo-berichten en het zien van vrouwelijke slachtoffers in tv-programma's die spraken over wat ze hadden meegemaakt, ook binnen de Nederlandse film- en toneelwereld, rakelden bij haar nare seksueel getinte ervaringen op. Meermaals had Lisa zich geen houding weten te geven wanneer op seks beluste kerels, tegen haar wil, toenadering zochten of handtastelijk werden. Ze vond het vreselijk. Stond erbij met een mond vol tanden, liet het gebeuren, keek ernaar alsof het iemand anders betrof en 'bevroor'. Lisa: "Ik heb zulke gênante momenten voor mezelf op een rij gezet. Kun je er eens naar kijken en me tips geven? Wat kan ik nog meer doen om die #MeToo-ervaringen achter me te laten?"

Ongepast seksueel gedrag en therapie

Het ongewild toelaten van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag overkomt vrouwen, maar ook mannen, en is geregeld te koppelen aan de mate van eigenwaarde. Hoe sterk voelt iemand zich? Hoe goed is iemand in het aangeven van zijn of haar (fysieke) grenzen? Hoe meer iemand zichzelf de moeite waard vindt, des te meer die persoon in staat is om duidelijk grenzen aan te geven. Als vrouwen (of mannen) helder voor ogen heb-

ben wat ze wel of niet willen in een relatie, zijn ze ook meestal in staat 'nee' te zeggen wanneer ze (seksuele) toenaderingen van anderen niet op prijs stellen. Lisa had de nodige therapietrajecten gevolgd in haar leven. Ze had flink 'aan zichzelf gewerkt'; tijdig leren 'nee zeggen' behoorde daar inmiddels toe. Haar zelfbeeld was in orde. Echter, in de ervaringen die ze beschreef in haar e-mail, was dat niet het geval. Ook repte ze nergens over boosheid. Zoals zoveel slachtoffers van ongewenst seksueel intimerend en grensoverschrijdend gedrag, deed Lisa op luchtige manier voorkomen alsof de akelige situaties min of meer haar eigen schuld waren geweest. Dat was niet zo! In de door haar genoemde gebeurtenissen waren mannen die seksueel ongepast gedrag vertoonden, gewoonweg lompe eikels. Therapeutisch gezien leek het me nuttig voor Lisa, als ze zich met terugwerkende kracht zou kunnen realiseren dat ze zich niet alleen bang, hulpeloos en verdrietig had gevoeld in een aantal situaties, maar ook boos. Ze zou bijvoorbeeld de veroorzakers van vervelende gevoelens bij haar, nog steeds kunnen aanspreken op hun wangedrag. Al was het inmiddels vele jaren later, Lisa kon nu veilig vanachter haar computerscherm opgekropte emoties beschrijven, voelen, doorleven en uiten. En inzien dat mannen over haar grenzen waren heengegaan, zonder dat ze daarom gevraagd had of dat zelf wilde. Het was niet haar schuld. Zaken van je afschrijven/typen, geeft overzicht, ruimte en lucht op. Oude, vervelende, seksueel getinte ervaringen krijgen zo een plek in het verleden en vragen geen aandacht meer.

Sevilla

Over een 'onbenullig momentje' schreef Lisa: 'Op vakantie in Spanje met een vriendin, kneep een Spaanse jongen in het voorbijgaan zomaar in mijn billen. Hij lachte me uit. Ik wilde hem in het Spaans een scheldwoord toeroepen. Hij en zijn vriend moesten daarom nog harder lachen. Ik was boos, maar wat kon ik doen?' Bij het lezen van deze tekst dansten zomaar opeens beeldflarden uit een vorig leven van Lisa voor mijn ogen. Ik mailde terug: 'Ik zag ineens een flamencodanseres voor me. Jij in een vorig leven. Uitdagend dansend. Mannen gek makend van verlangen. Een Spaans vorig leven. Jij lachte mannen uit, omdat ze je niet konden krijgen. Ik weet dat je al veel vorige levens kent van jezelf, misschien deze nog niet. De plaatsnaam 'Sevilla' komt bij me op.' Ik gaf Lisa therapeutische schrijftips om beter met de emotie boosheid om te kunnen gaan; tegelijker-

tijd was ik benieuwd of ze dat Spaanse vorige leven, waar ik beelden van zag, al kende.

Dansen met passie

Een paar dagen later ontving ik een nieuwe e-mail van Lisa: 'Flamenco-prinses, Sevilla 1223 – 1247'. Daarin stond: 'Ik zie een jonge vrouw met mooie, donkere amandelvormige ogen in een fijn, regelmatig gezicht. Ze heeft haar ogen verleidelijk opgemaakt. Ze is goed in de dans. Vol passie danst ze, stampet ze met haar hakken en zwiert ze in haar flamencojurk rond. Haar slanke armen draaien mee, in een sierlijke boog hoog boven haar hoofd. Haar moeder was een bekende flamencodanseres. Er was geen vader. Wel waren er altijd bewonderaars. En als ze haar moeder niet konden krijgen, zaten ze soms aan haar. Al vanaf haar achtste. Ze vond het vervelend en vies. Haar zwarte ogen priemden. Maar dat weerhield de mannen niet. Zij waren altijd sterker. Uiteindelijk verzette ze zich niet meer. Ze ontdekte dat ze zich het best slap kon houden, dan was het het snelst over. In gedachten reisde ze weg,

'Als hij klaar is, snijdt hij met een snelle beweging haar keel door'

weg van die plek, op zoek naar haar vader die vast een belangrijke Moorse prins van overzee was. Hij wist vast niets van haar bestaan, anders had hij haar allang opgehaald. Ze is eigenlijk een prinses, ze weet het zeker. Als ze vijftien jaar oud is, lukt het haar om wellustige mannen te ontlopen. Ze heeft zich bekwaamd in de flamenco. Haar innerlijke woede geeft haar passie. De stoom komt eraf. Ze draait, draait en draait, zet steeds haar hakken keihard neer. Het gebeurt wel eens dat een hak breekt. Dan stormt ze de volgende dag vol ingehouden woede naar de schoenmaker. "De hak is weer

gebroken!" De schoenmaker grinnikt: "Stamp dan ook niet zo hard." "Je kent mijn beroep. Je moet de hakken beter maken. Zo gaat het niet." Hij schudt meewarig zijn hoofd, maar pakt wél de schoen aan en repareert deze zonder repliek. Hij is één van de weinige mannen in haar leven die zich als een goede vader gedraagt.'

Fatale flirt

De mail vervolgt: 'Waren het in het begin wilde, onbeheerste bewegingen, later leert ze om haar emoties te kanaliseren. Ze beheerst de gevoelens die elke dans nodig heeft. Passie, *duende* (zoete pijn, heimwee), trots. En dan wordt ze een echt goede flamencodanseres. Ze staat vaak op het danspodium. Daar is ze de prinses van de dansvloer. De prinses, die ze als kind al dacht te zijn. Goede relaties ontwikkelt ze niet. Er zijn mensen zoals de oude schoenmaker, die haar nukken accepteren. Ze kan namelijk ook enorm charmant zijn als ze een goed humeur heeft. Er zijn meisjes die jaloers zijn op haar danskwaliteiten. Die loopt ze nuffig voorbij. Ze wéét dat ze beter danst dan zij. En ze houdt van de aandacht van mannen. Ze flirt zonder de bedoeling er iets mee te doen. Ze wil bewonderd worden. Zij op nummer één, de prinses! De plaats die haar toekomt, vindt ze.

Ze is nog geen vijftientig als het misgaat. Een man met loerende, kleine donkere ogen heeft haar opgewacht. Zodra ze het merkt, zet ze het op een rennen. Hij zit haar achterna. Wild schieten haar ogen heen en weer. Waar kan ze heen? Ze rent een steegje in en merkt te laat dat het doodloopt. Hij grijpt haar. Ze worstelt, maar hij is veel sterker dan zij. Hij duwt haar tegen de grond. Met één hand houdt hij haar beide handen boven haar hoofd vast. Zijn andere hand trekt haar jurk omhoog, scheurt deze. Ze probeert hem te schoppen, maar als hij bovenop haar gaat liggen, kan ze niets meer doen. Ze kent de truc nog van vroeger: als ze vanuit haar hoofd haar gedachten verplaatst, is ze er niet meer. Dan voelt ze niets. Als hij klaar is, snijdt hij met een snelle beweging haar keel door. Zo zal ze nooit meer van een ander zijn. Ze is van hem.'



Engelenhulp

Om te voorkomen dat Lisa uit dat vorige leven als flamencodanseres onthoudt 'dat ze van mannen is', en omdat ze zo jong en abrupt overleed tijdens een traumatische situatie, vraag ik haar of ze de ervaring op een andere manier, mooier, kan afronden. Lisa mailt: 'Ze zweeft en ziet een verwrongen lichaam liggen. Een stroom bloed uit de hals. De jurk nog omhoog getrokken. Snel kijkt ze weg van de intieme delen. Die vrouw leeft niet meer. Ze wil er naartoe, het lichaam bedekken met de jurk. Dan ziet ze ineens dat het haar eigen lichaam is. Ze schrikt enorm. Dit wil ze niet. Tranen in haar ogen. Ze wil leven en dansen. Ze is mooi en jong, het leven ligt nog vóór haar. Snel wil ze de jurk naar beneden trekken, maar haar handen gaan er dwars doorheen. Weer schrikt ze. Zo vreemd, ze is er nog, maar heeft geen kracht meer. Dan gaat ze maar zitten. Zo zien voorbijgangers in elk geval haar intieme delen niet. Ze kijkt naar zichzelf, het levende deel. Dat ziet er eigenlijk precies zo uit als ze was, maar doorzichtig, mistig. Ze voelt aan haar hals, die is heel. Maar de hals van het lichaam dat voor haar ligt, is niet meer heel. Plotseling is ze woedend op de man die dit deed. Zodra die gedachte bij haar opkomt, is ze bij de man. Hij zit op een hoge kruk in een ongere bar. Woedend geeft ze hem een duw. Maar ook nu gaat haar hand dwars door zijn lichaam heen. Hij merkt het niet eens. Ze wordt hier nog bozer van. Ze wil hem van de kruk trekken, hem slaan, stompen en schoppen. Hij drinkt in één teug zijn glas leeg en staat op. Hij wankelt, heeft te snel te veel gedronken.

Ze schopt keihard tegen zijn knieën, daarna in zijn kruis. Weer merkt hij niets. Boos stampt ze in het rond, haar armen wanhopig in de lucht. Wat moet ze nu? Van woede, wanhoop en onmacht moet ze huilen. Direct is ze weer uit de bar en aan het begin van de steeg waar haar lichaam ligt.

Ineens staat er een lantaarnpaal die fel licht geeft. Ze knippert en kijkt ernaar. Het is geen lantaarnpaal, maar een engel met grote witte vleugels. Haar mond valt open. Aarzelend zet ze een stap in de richting van de engel. Hij kijkt haar vol compassie aan en strekt zijn hand naar haar uit. Vertrouwt ze mannen nog? Deze wel. Deze lijkt op de aardige schoenmaker. Ze ziet de engel niet praten, maar toch hoort ze hem zeggen: “Als je hier klaar bent, mag je mee naar huis.” Even is ze verward. Naar huis? Maar dan begint het haar te dagen. Ze is méér dan deze vurige flamencodanseres. Er valt een last van haar af en ze voelt zich zachter worden. Plots is ze weg van de aarde. Met de engel staat ze op een zachte wolk van lichtroze energie. Ze laat zich erop neervallen, wat een heerlijke ontspanning! Alle zorgen glijden van haar af en ze voelt zich vervuld van nieuwe energie. Ze weet nu ook opeens dat dit leven slechts een ervaring was tussen vele andere ervaringen. Vol levenslust gaat ze op pad naar haar gids. Ze wil ook naar de levensbibliotheek, alles op een rijtje zetten. Ze sprankelt weer en terwijl ze zich voortbeweegt, laat ze een spoor van roze glitters achter.’

‘Niet ieder #MeToo-slachtoffer snelt naar een therapeut.

Toch is het zinvol iets met je ervaringen te doen’

#MeToo – schrijftips

Niet ieder #MeToo-slachtoffer snelt naar een therapeut voor hulp. Toch is het zinvol wel iets met je ervaringen te doen, zeker als je in het verleden grensoverschrijdend gedrag hebt meegemaakt waartegen je niet weerbaar (genoeg) was. Schrijf zo’n ervaring op. Gaat het om meerdere gebeurtenissen die je je niet meer precies herinnert, beschrijf dan vooral de eerste, de ergste en de laatste keer. Noteer wat de ander deed of zei. Beschrijf je emoties, wat er met jou gebeurde, hoe jij je voelde. Hoe bang je was, hoe machteloos, teleurgesteld in de ander, verdrietig, beschaamd of hoe boos je je voelde. Welk gevoel bleef het langst hangen? Van wat uit de ervaring heb je de meeste last gehad? Hoe reageerde je lichaam daarop? Word je bewust van het feit dat jouw (seksuele) (lichaams)grenzen in acht genomen dien(d)en te worden. Lees dat wat je opschreef of in een computerdocument zette, hardop voor. De energie van de oude gebeurtenis zet je op die manier via woorden uit je energiesysteem. Het heet niet voor niets ‘uiten’. Ingehouden, opgekropte, te lang bewaarde emoties zijn niet goed voor je gezondheid. Zet eventueel een lege stoel voor je neer. Doe alsof de dader van het nare voorval daarop zit. Lees aan hem hardop voor, wat je geschreven hebt. Spreek hem toe, durf boos te worden. Geef aan wat je grenzen waren en zijn.

Toen ik Lisa weer sprak tijdens het maken van dit artikel, zei ze: “Ik heb veel aan je schrijftips gehad. Geef maar door aan iedereen dat ze hun eigen #MeToo-ervaringen op moeten schrijven, hoe klein en ogenschijnlijk onbenullig ze ook lijken. Het is belangrijk om boos te kunnen worden en je onschuld terug te krijgen.” •



Flamenco

Flamenco is een muziekgenre met bijbehorende dans, afkomstig uit de zuidelijke provincies van Spanje. Kenmerkend zijn de soms Arabisch/Moors aandoende klanken en het ritmische geklop met knokkels op de tafel, vingerknippen of het klappen in de handen. De muziek van de flamenco, en de dans, werd lang van generatie op generatie mondeling doorgegeven en dateert van vele eeuwen terug.

Verder lezen

In het boek *Lichte zeden onder de zoden* bundelde Marianne Notschaele-den Boer verhalen uit haar praktijk reïncarnatietherapie. Voor wie verder wil lezen over seksualiteit, relaties en vorige levens. Verkrijgbaar via bol.com of de boekhandel. ISBN 9789080628496.