



De Tweede Lente

-de overgang-

Inleiding

en tevens disclaimer.

Lieve lezer,

Deze zine is mijn wetenschap. Het is mijn zoektocht, het zijn mijn ontdekkingen en het is mijn verwerking van wat mij beweegt en raakt tijdens deze levensfase. Aan deze persoonlijk inhoudelijke ervaring kun je geen rechten ontleen. Jij bent zelf verantwoordelijk voor jouw proces en hoe je de overgang zowel lichamelijk als geestelijk aangaat en voor welke (medische) ondersteuning je kiest. Ik heb deze zine gemaakt om overzicht te krijgen in de chaos in mijn hoofd over mijn overgang en om alles wat ik erover vind en voel, tastbaar te maken. Zodat ik het kan oppakken wanneer ik wil of juist kan wegleggen. Ik hoop je hiermee te mogen inspireren.

Overgang, menopauze: wat?

Tijdens mijn zoektocht raakte ik in de war van alle termen. Dus bij deze voor alle duidelijkheid:

Ergens midden in deze periode in je leven als vrouw die we de overgang noemen, vindt de menopauze plaats. De menopauze is het moment waarop je jouw laatste menstruatie hebt. Het verschil tussen de overgang en de menopauze is dus dat de overgang een levensfase aanduidt, in tegenstelling tot de menopauze, wat een moment opname is.

De overgang heeft grofweg drie fases; de premenopauze, de menopauze en postmenopauze. Menopauze betekent trouwens in oud Grieks 'doen ophouden'.

vrouw



Mijn lichaam

Natuurlijk wist ik dat mijn overgang er aan zat te komen. Ik wist alleen niet dat er ook een fase voorzit die deze fase harteloos aankondigt. In mijn geval, en pas achteraf bekeken, ging ik slechter slapen. Ik werd 's nachts steeds vaker en langer wakker. Wat ook niet fijn werd, was de mate van de PMS. Vijf tot drie dagen voor mijn ongesteldheid, wilde ik van het balkon afspringen. Een diep depressief gevoel van totale zinloosheid kwam mijn hersenen binnen sluipen. Daarnaast voelden mijn borsten gespannen, groter en werden ze pijnlijker.

Het slapen liet ik los. Zolang ik mij overdag geen zombie voelde, was er immers niets aan de hand. Ik gebruikte de tijd om te luisteren naar helende muziek en/of te mediteren. Ik herkende de PMS steeds sneller en ik leerde het waarnemen in plaats van het te zijn. De pijnlijke en gespannen borsten gingen pas over toen mijn menstruatiecyclus onregelmatig werd en ik homeopathische ondersteunde middelen ging slikken.

Ik werd pas echt met deze fase geconfronteerd toen ik bleef menstrueren. Ik ben een maand lang ongesteld geweest. Op sommige dagen ging het met een snelheid van drie volle supertampons in twee uur tijd. Het liefst was ik naar een hutje op de hei gegaan om daar in volledige afzondering dit fenomeen aan te gaan voor zolang het zou duren. Maar mijn wereld nu niet ingericht om zoiets te kunnen doen. Mijn werk en de zorg voor mijn pubers vroegen om een andere aanpak. Dus ik heb, met frisse tegenzin, synthetische hormonen geslikt om deze bloeding te stoppen.

Mijn hoofd

Door de bloeding die een maand lang duurde, werd ik daadwerkelijk geconfronteerd met een veranderende hormoonhuishouding. Ik kreeg het gevoel dat mijn lichaam me in de steek liet. Ik kon mijn lichaam niet meer vertrouwen omdat het niet meer hetzelfde deed. Naast dat dit praktisch een enorm gedoe was met op tijd verschonen, genoeg spullen mee, en hopen op wc's inclusief fonteintje, maar dat snap je vast wel.

Hoe dan ook, de overgang betekent dat mijn vrouwelijke organen hun oorspronkelijke functie verliezen. Mijn vrouwelijkheid heeft straks geen toegevoegde waarde meer. Welke functie heb ik dan straks nog als vrouw? Ik ken de overgang alleen maar van opvliegers, korte grijze kapsels en vrouwen die zich als controle freaks gedragen. Dat is, op zijn zachts gezegd, niet wat ik als vrouw voor mijn toekomst in gedachten heb.

Maar met het wegvallen van deze functies, kan er iets anders voor in de plaats komen, had ik bedacht. Ik ken als heks de drie fases van een vrouw: maiden, mother and crone. Maagd, moeder en....Crone wordt door google translate vertaald als 'oud wijf'. Ik denk dat ik liever ga voor oud wijs wijf. Ze vertegenwoordigt wijsheid, rust, dood en de afnemende maan in de hekserij.

Het is de laatste fase van mijn leven. Alle afleiding gaat naar de achtergrond want ik hoef niet meer zo nodig van alles en nog wat. Ik weet inmiddels wat het leven je te bieden heeft en dus is er in die zin ruimte om mijn eigen vrouw zijn in te vullen omdat alle afleiding weg is. Ik zet met deze zine maken dus een eerste stap: ik vul de verwerking en acceptatie van mijn Tweede Lente zelf in.

Aan de slag

Ik had het maken van een zine door een artikel van de Flow ontdekt. Door de grenzeloze mogelijkheden werd ik enthousiast en wilde ik deze vorm van creativiteit ook voor de Tweede Lente gebruiken. Voor plaatjes ben ik naar een kringloopwinkel gegaan met het onderwerp in mijn achterhoofd. Ik vond pareltjes van tijdschriften waar ik mijn hele zine mee heb kunnen vullen.

Het viel me op dat ik veelal voor oranje en bruin getinte afbeeldingen had gekozen. Dus dat ben ik gaan onderzoeken. Oranje is sowieso de kleur van de herfst. Ik zit in de herfst van mijn leven. Oranje staat voor warmte, positief denken, enthousiasme, geluk, creativiteit, levenskracht. De kleur brengt geluk, veranderingen, motivatie en aantrekkingskracht. Bruin staat voor huiselijke warmte en is koesterend. Het vertegenwoordigt een basis en veiligheid. Het is vertrouwd en betrouwbaar.

Ik geloof niet in toeval. Alleen zinvolle en dat voelt voor mij is voor mij weer bevestigd.

Ik stuitte ook op een chakra. Oranje representeert de sacraalchakra. Het is het tweede chakra; het heiligbeen. Dit chakra zit dus ter hoogte van je onderbuik. In het gebied van je blaas, prostaat, eierstokken, lever, galblaas, en milt.

En ik vond dit ongelooflijk passend gedicht:

*I forgive the past and I embrace my live fully
I realize all of the goodness that surrounds me
I am creative and strong, I am capable
I listen to my inner truth, I honor and care for myself*

Eva



De relatie met mijn baarmoeder

De eerste vrouw op aarde

Door de hevige en lange bloeding werd ik (weer eens) heel bewust van mijn baarmoeder. Ik noemde het in een gesprek 'dat ding'. Dus nee, ik en mijn baarmoeder waren geen matties. Als ik terugkijk dan waren de eerste jaren van ongesteldheid ook vreselijk. Ik zie me nog wachten op een bankje voor de middelbare school op het moment dat de pijnstiller zou gaan werken, hopend dat ik niet zo gaan overgeven. Helaas ging dat vaak fout. Mijn twee bevallingen zijn allebei geëindigd in een keizersnede. Mijn baarmoeder begon aan persweeën al na vier centimeter ontsluiting. Ik heb nooit een (medische) verklaring gevonden voor mijn baarmoederproblemen. Maar toen ik een spirituele werking van een baarmoeder tegenkwam, vielen er voor mij wat kwartjes.



'De baarmoeder slaat onverwerkt trauma op. Dus naast dat we in staat zijn om een nieuw mens daarmee op de wereld te zetten, gebruiken we de baarmoeder om herinneringen, emoties en gevoelens op te slaan die we vanuit ons hart en ons hoofd niet kunnen begrijpen of verwerken. Trauma's waar we soms wel en soms niet bewust van zijn. Trauma's uit dit leven maar ook uit vorige levens.'

Als vrouw en moeder krijg je vaak te horen dat wat je denkt, voelt niet wetenschappelijk bewezen is, en daarom ook niet waar (kan zijn). Ik heb daardoor een ongekennde pitbull mentaliteit ontwikkeld: ik hou vast totdat ik mijn intuïtieve ingevingen heb bewezen. Inmiddels heb ik geleerd om het bewijzen te laten voor wat het is en te vertrouwen op mijn intuïtie. Het 'gedoe' met mijn baarmoeder is van generaties. Misschien wel zolang het Christelijk geloof een rol speelt in deze contreien. Tijdens het werken aan deze zine kwam ik de zondeval (het verhaal van Adam en Eva) tegen wat voor mij een hoop verklaarde over het beeld dat ik heb van mijn vrouw zijn en relatie met mijn baarmoeder.

Sommige wetenschappers menen dat de onderdanige rol van de vrouw in de Bijbel is gebaseerd op een vers in *Genesis*, waarin Eva wordt geschapen uit een rib van Adam om te dienen als zijn 'helper' (*Genesis 2:18*). Na het eten van de boom van goed en kwaad en de daaropvolgende verbanning uit het paradijs zei God tegen Eva: 'Je zult je man begeren, en hij zal over je heersen' (*Genesis 3:16*). Andere verzen in *Genesis* lijken echter te wijzen op meer gelijkheid tussen man en vrouw: 'God schiep de mens als zijn evenbeeld, als evenbeeld van God schiep hij hem, mannelijk en vrouwelijk schiep Hij de mensen' (*Genesis 1:27*).

De zondeval (het verhaal van Adam en Eva)

In het kort: een slang verleidt Eva tot het eten van een vrucht van de boom van kennis van goed en kwaad. God had tegen Adam gezegd dat het niet mocht maar toch zegt Adam er niets van en eet ook mee. Ze mogen niet meer in het paradijs blijven en het eeuwige leven wordt hen ook ontnomen. Ze moeten door schuld, boete en schaamte voor zichzelf zorgen en worden ze geconfronteerd met lijden en de dood. De belangrijkste taak voor Eva werd het baren van kinderen. Jezus is overigens later geboren om de mensheid te bevrijden van deze zonde. Was aan zijn moeder Maria wel gevraagd of zij zwanger wilde zijn?

Als heks kijk ik totaal anders naar dit verhaal. Even voor de goede orde, als heks (en alle heksen) ben ik niet tegen een geloof.

De belangrijkste taak van een vrouw was het baren van nageslacht. 'Kinderen zijn een geschenk van de Heer,' staat in het boek *Psalmen*, 'de vrucht van de schoot is een beloning van God' (*Psalm 127:3*).

Het is vaak de invulling vanuit de ego van de mens die zorgt voor (macht)strijd. In de kern predikt ieder geloof (naasten)liefde.

Een heks gelooft in dualiteit, in polariteit. Zonder het donker kun je geen licht ervaren. Zonder haat weet je liefde niet te voelen. Zonder de dood, is leven vanzelfsprekend. Als je beide kanten weet te eren, kun je balans houden. Dat is het streven van een heks. In ieder geval het streven van deze heks. Ik had ook de vrucht, de appel gegeten. Een appel (de symboliek vanuit de hekserij) staat voor vruchtbaarheid, liefde en wijsheid. Een slang als krachtdier staat voor schepping, wedergeboorte, liefde en wijsheid.



Als heks kijk ik niet naar de wereld in goed en kwaad maar ik voel energieën. Alles is ons gegeven om deze energieën te leiden, alleen moeten we ons dat herinneren. Het effect van het verhaal van Adam en Eva is groot. Als vrouw kunnen we verleiding niet weerstaan en sleuren we mannen mee de afgrond in. Als mens zijn mislukt en er moet een ander (Jezus) aan te pas komen om ons te redden.

REINHEIDSWETTEN

Vanwege het vloeien werden kersverse moeders na de bevalling een aantal dagen als onrein beschouwd. Volgens *Leviticus* mochten zij de eerste zeven dagen – de ‘hevigste’ fase van onreinheid – niemand aanraken en geen gedeelde voorwerpen gebruiken, uit angst dat ze anderen zou besmetten. Wanneer ze een zoon had gebaard, volgde na de eerste fase een ‘mildere’ onreinheidsfase van 33 dagen. In die periode mocht de vrouw geen heilige voorwerpen aanraken of heilige grond betreden, zoals de tempel in Jeruzalem. De totale periode van onreinheid voor moeders die waren bevallen van een zoon was dus veertig dagen. Als een vrouw een dochter had gebaard, duurden beide fasen tweemaal zo lang: veertien dagen en 66 dagen.

Het kunnen baren van kinderen en de menstruatiecyclus die daar bij hoort, was een straf.

Er was een tijd voordat het Christelijk geloof zijn intrede deed. Een tijd waarin heel anders werd gekeken naar een vrouw, haar baarmoeder en haar maandelijkse bloeding.



Toen Jozef ontdekte dat Maria al zwanger was, nog voordat ze waren getrouwd, ‘dacht [hij] erover haar in het geheim te verstoten’ want hij ‘wilde haar niet in opspraak brengen’. Maar voordat hij de bruiloft kon afzeggen, verscheen ‘een engel van de Heer’ aan hem in een droom en zei: ‘Jozef, zoon van David, wees niet bang je vrouw Maria bij je te nemen, want het kind dat ze draagt is verwekt door de heilige Geest’ (*Matteüs 1:19-20*).

Ons zelfbeeld

Vóór de patriarchale tijd werd een vrouw tijdens haar maandelijks bloeding beschouwd als de belichaming van goddelijke en magische krachten. Zij werd geprezen om haar wijsheid en haar vermogen om intuïtieve en psychische boodschappen door te geven. Tijdens haar ovulatie was de vrouw op het toppunt van haar kracht en werd geprezen voor haar vermogen om te ontvangen, vast te houden en nieuw leven te creëren. Pas toen de maatschappij meer patriarchaal werd, begonnen vrouwen zich voor hun menstruatie te schamen. Vanaf dit moment negeerden ze hun verbazingwekkende mogelijkheden om ruimte te creëren en te behouden voor een nieuw leven.

Het is dus niet zo gek, vind ik, dat vele vrouwen last hebben van hun menstruatie en hun baarmoeder. We hebben geen liefdevolle kijk (meer) op het unieke van een vrouwelijk lichaam. Het minste dat ik kan doen tijdens mijn Tweede Lente, is de band met wat ons (lichamelijk) vrouw maakt, herinneren. Voor mijzelf, voor alle vrouwen en zeker voor de generatie die na mij komt.

Liefs, heb het goed.

