

## **20 april 2014: Voetreflexmassage bevrijdt de gevangene én de reflexologe.**

Sinds ik voetreflexmassage geef, heb ik het geruststellend gevoel dat, waar ik ook kom, ik nooit met lege handen sta. Een voetmassagebeurt kan altijd als geschenkje, zelfs in de gevangenis waar je niets mee naar binnen mag nemen. Ik kom sinds eind 2005 wekelijks in de gevangenis van Antwerpen, waar ik als vrijwilliger voetreflexmassage geef op de vrouwenafdeling. Deze instelling, beter bekend als 'de Begijnenstraat' is eigenlijk een arresthuis is, waar verdachten verblijven in afwachting van hun proces. Ik ontmoet er kortverblijvers, terugkomers en daders van levensdelicten die soms twee jaar op een assisenproces wachten. De vraag die nu waarschijnlijk spontaan opkomt is: hoe haalt iemand het in godsnaam in zijn hoofd om gratis voetreflexologie aan te bieden achter de tralies?

Mijn verhaallijn loopt langs twee sporen. Het eerste leidt naar de gevangenen zelf. Zij zijn al heel lang een deel van mijn leven. Ik schrijf sinds 1992 met Amerikaanse terdoodveroordeelden en bezoek ook twee maal per jaar gevangenen in de Texaanse dodencellen. Communiceren met gevangenen is voor mij iets heel gewoon en het heeft me een rijkere mens gemaakt. Het andere spoor heb ik ontdekt tijdens mijn eerste opleiding 'Voetreflexologie' bij Natuurlijk Genezen, een vormingsinstelling die jaren geleden de subsidieslag niet overleefde. Daar leerde ik de kracht van aanraking kennen. Ik ontdekte hoe het voelt om energetisch verbonden te zijn en wat 'reflexologie vanuit het hart kan teweeg brengen. Beide sporen liepen naast elkaar tot mijn zielenvriend Jan De Cock in mijn leven kwam. Jan had zich jarenlang ingezet voor gevangenen en werkte ook vrijwillig als pastor in de Begijnenstraat. Toen ik op een dag zijn voeten masseerde, ervoer hij meteen het helend effect. Bestaat er een plaats waar meer nood is aan heling dan een gevangenis? Jan merkte spontaan op wat een vreugde het zou zijn om in de bajes als reflexoloog te aan de slag kunnen. Ik twijfelde geen moment dat ik dat als vrijwilliger heel graag zou doen. De vraag werd gesteld aan een van de vrouwelijke directeurs. Zij vertrouwde me zonder meer en stemde toe dat ik eenmaal per week het dokterskabinet op de vrouwenafdeling ter beschikking zou krijgen. De regels waren en zijn nog steeds simpel: de gedetineerden die graag een voetreflexmassage willen, moeten een rapportbriefje invullen. Ik zorg zelf voor olie, krijg handdoeken in de gevangenis, moet tijdens het appèl (de telling) in het kabinet blijven en laat de chefs (cipiers) bepalen wie eerst aan de beurt komt. Meer dan 8 jaar verloopt dit ritueelje vlekkeloos, mede dank zij de goedwil van de beampten.

Ik ben in zekere zin uniek in Vlaanderen want ik behoor officieel niet tot een categorie van gevangenisvrijwilligers. Ik koester dit supraaanbod dan ook als een groot geschenk. Ik heb over al die jaren nog geen enkele negatieve ervaring al zijn uiteraard niet alle ontmoetingen met gevangenen even intens. Sommigen zie ik slechts één enkele keer, anderen regelmatig gedurende een of twee jaar zelfs. Ik ontmoet hier mensen die zich in de vrije wereld nooit de luxe zouden kunnen veroorloven om nog maar aan voetreflexologie te denken. Als ik een grove schatting zou maken van het aantal voetenparen dat ik in die 8 jaar mocht aanraken dan kom ik gemakkelijk aan 1400. Ik kijk zelf een beetje op van dit grote aantal maar a ratio van vier tot vijf op een avond per week, bereik ik dit aantal. Maar het gaat uiteraard niet om een cijfer maar om evenveel mensen en verhalen die er achter schuilgaan. Ik begin bij elke nieuwe gevangene met een onbeschreven blad. Ik hoef niets van hen te weten, ik wil naar hun verhaal luisteren als zij dat willen vertellen, maar niets hoeft. De chefs verwijten mij wel eens naïviteit omdat ik geen achterdocht heb als ik naar hen luister. Waarom zou ik hun verhaal in twijfel trekken? Het is hun waarheid op dat moment, ook al is het wat zij zelf willen en kunnen aannemen als waarheid. Voor mij maakt het echt niet uit of ik schuldige of onschuldige voeten vasthoud. Iedereen is veel meer dan zijn slechtste daad. De rechter oordeelt al over schuld en onschuld. Ik krijg de kans om in eerste instantie de mens achter de feiten te ontmoeten. Het is een voorrecht om via voetmassage mensen te mogen leren kennen. Zij geven hun voeten en daarmee hun hele zelf in mijn handen. Wat een vertrouwen ! Zij kennen mij hoogstens van 'horen zeggen' van een medegevangene en toch is er bij de meesten een onvoorwaardelijke en totale overgave . En als we de kans krijgen elkaar meermaals te ontmoeten wordt dat vertrouwen nog sterker. Ik heb op dat vlak veel van 'mijn vrouwen' geleerd. Ik ben veel nederiger geworden en sta veel dankbaarder in het leven. Nederiger omdat ik op mijn eigen

grenzen bots en besef dat lang niet alles bereikbaar is wat ik zou willen. Ik zie in hoe ik soms serieus faal ondanks de vele kansen die ik krijg, de liefdevolle omgeving waarin ik vertoef, de materiële welstand, een goede gezondheid en vooral een leven in vrijheid. Als ik me zelf vergelijk met de mens die voor mij op de dokterstafel ligt, kan ik enkel heel dankbaar zijn voor alle geluk dat mij te beurt valt. Via hun voeten in mijn handen, slaag ik er in om dit geluk te delen. Bij elk van de vrouwen die ik mocht behandelen ervaar ik verbondenheid. Los van onze heel uiteenlopende ervaringen in het verleden en zelfs zonder het helemaal te beseffen, zijn wij tijdelijk met handen en voeten aan elkaar gebonden. Soms volstaat het om aan het begin van de massage, stilte in te bouwen, lang genoeg de hielen vast te houden en samen te aarden. Dan begint de energie te stromen zelfs nog voor ik eerst een kleine inleiding geef of zelfs als de dame in kwestie denkt dat ik de pedicure ben of als zij enkel Romataal begrijpt. Ik zie vrouwen van alle leeftijden, drugverslaafden, daders van winkeldiefstallen, fraudeurs, liefhebbende jonge moeders die toch hun kind vermoordden, rijke en arme mensen, moslima en vrome katholieken maar ook goddelozen. Een gevangenis is een mini-vrije wereld achter gesloten deuren. De straf zou enkel mogen bestaan uit vrijheidberoving maar vaak wordt de beschuldigde ook een deel haar menselijkheid ontnomen. Opeens beslist zij nog maar weinig zelf, krijgt een roze schort aan, moet toestemming vragen om te telefoneren en om te douchen. Een cel lijkt helemaal niet op 'een hotelkamer' zoals in de buitenwereld smalend beweerd wordt. Vaarwel privacy als je samen met een onbekende tafel, toilet, lavabo en televisie moet delen. Geen fleurig behang, geen bloemen, geen kaarsje maar misschien vervelende rooklucht als je celmaat een roker is. Niets dat vertrouwelijk aanvoelt. Wel de zware metalen deur zonder deurknop aan de binnenzijde en met een kijkraampje waardoor je altijd kunt bespied worden.

Waarom geef ik al deze details die ogenschijnlijk weinig te maken hebben met voetreflexologie? Omdat ze juist aantonen hoe broos en afhankelijk de mensen zijn die ik behandel. Wederzijds vertrouwen en respect zijn de basis van elke behandeling en dat geldt zeker hier. Een liefdevolle aanraking, een knuffel, een kort gesprek, de zaligheid van lavendelgeur, helende olie ...het is allemaal veel belangrijker dan de perfecte volgorde van behandeling van reflexpunten. Ik merk ook telkens hoe gretig de dames zijn om iets over zichzelf te weten te komen. Ze vragen me of het nog ooit goed komt met hun lever, longen of nieren? Of ik kan voelen of ... Ik maak hen duidelijk dat een reflexoloog geen diagnose stelt en dat ik niet in de plaats kom de gevangenisdokter. Doorheen de jaren ben ik ook gegroeid in mijn aanpak. Mijn eerste massages waren veel meer standaard zoals ik in de cursus geleerd had. Meer en meer begon ik echter de nadruk te leggen op het holistische, op het evenwicht in de chakra's, op het uitzicht en het aanvoelen van de voeten, de tenen, de benen ...maar ook de handen, aangezicht, de uitstraling van de ogen, littekens, de algemene hygiëne, eventueel zenuwachtigheid. Ik let op wat zij wel en niet zeggen en op welke manier. Dat doe ik met nog meer liefdevolle aandacht bij de geïnterneerden. Dat zijn de mensen met psychische problemen, die helemaal niet in de gevangenis thuishoren en om de zes maanden beoordeeld worden door de Commissie. Die oordeelt of ze geïnterneerd blijven. Een heel spannend moment, een beslissing die hen kraakt of maakt. Geen wonder dat ze dag voor dat ze voor de Commissie moeten verschijnen extra gestresseerd zijn. Een chef met een groot hart die minder focust op de regeltjes, stuurt deze mensen soms zelf naar mij. Het is een win-win situatie want ontspannen gevangenen zijn gemakkelijker in de omgang en bezorgen de cipers minder last. Een geïnterneerde die in crisissituatie geraakt en tegen de regels handelt, wordt gestraft. Op het moment dat zij het moeilijkste hebben, meest aan aandacht en liefde nodig hebben, worden zij in de isoleercel geplaatst. Ik heb zeker niet de pretentie om te zeggen dat ik elke psychische crisis kan voorkomen, maar mijn ervaring leert dat een heel voorzichtige en liefdevolle aanpak, nauwelijks reflexmassage te noemen, hen toch enig soelaas brengt. Ze voelen zich opgelucht, glimlachen en stappen terug naar hun cel in plaats van zich voort te slepen. Geen groter plezier voor mij dan hun vraag of ze mogen terugkomen.

Beste collega's reflexologen, ik dank jullie om naar dit ongewoon verhaal te willen luisteren. Op medisch-technisch vlak zijn jullie niet veel wijzer geworden, maar ik heb eerlijk mijn ervaringen willen delen. Ik hoop en wens jullie toe dat je net als ik, heel veel energie en menselijkheid mag vinden in je werk als reflexoloog. Namaste.  
Agnes Steenssens.