



Renée ging in regressietherapie

*'Ik stierf
aan een
gebroken hart'*

Renée (32) is freelance journalist en van nature nieuwsgierig. Ook naar het leven na de dood. Ze wilde het weleens meemaken: teruggaan naar een vorig leven. En dus ging ze onder professionele begeleiding in regressie. Niet alleen ontdekte ze tijdens die sessie wie ze in een vorig leven was geweest, ze wierp ook een blik op gene zijde. Een onvergetelijke ervaring, die haar voor de rest van haar leven kracht, hoop en troost gaf...



Ik was een jonge vrouw van vierentwintig jaar en stond aan het begin van mijn volwassen leven. Mijn vriend en ik gingen samenwonen, we hadden het voorzichtig over een eerste kindje. Daarnaast richtte ik me helemaal op mijn carrière. Met de dood was ik dan ook niet echt bezig. Waarom ook?

Maar toen bleek mijn vader ernstig ziek te zijn... Ongeneeslijke longkanker, hij had nog tussen enkele maanden en een jaar te leven. Dat was het begin van een vreselijk zware periode, waarin ik vanaf de zijlijn alleen maar kon toekijken hoe mijn dappere vader met al zijn kracht vocht om nog langer bij ons te blijven. Op de dag dat mijn vader overleed, vond ik bij mijn ouders thuis een boek van mijn moeder, over het leven na de dood en vorige levens. Mijn moeder was altijd al spiritueel ingesteld geweest en las heel veel op dit gebied. Dit boek heette *De Zielenreis*. Verdrietig bladerde ik erdoorheen, tot ik bleef hangen bij een hoofdstuk over wat er met je ziel gebeurt als je sterft.

De schrijver was een psychiater en hypnotherapeut, die voor zijn werk al heel veel mensen onder hypnose had behandeld voor bepaalde fysieke en mentale klachten. Op een dag merkte hij dat een van zijn patiënten wel heel diep onder hypnose was, want die begon opeens in detail te vertellen hoe hij tijdens de Eerste Wereldoorlog werd neergestoken - precies op de plek waarvan hij in dit leven al jaren last had, zonder dat daar een medische verklaring voor te geven was. De psychiater was helemaal

verbaasd, dit paste totaal niet bij al zijn wetenschappelijke opvattingen. Maar toch... Op de een of andere manier klonk het logisch, dus ging hij erin mee. Hij stelde zijn patiënt een heleboel historische vragen en checkte later de antwoorden. Het interessante was: alle feiten bleken te kloppen. Hij besloot meer mensen onder hypnose terug te brengen naar een vorig leven en leerde zo steeds meer over wat er precies gebeurt als je overlijdt en hoe je overgaat naar een andere wereld. Op de een of andere manier gaf dit verhaal mij heel veel rust. Mijn vader was aan het sterven en ik zou hem nooit meer in

door een vriendelijk en geruststellend gezicht. 'Kom lekker binnen,' zei ze. 'Ik heb al thee gezet.' Eenmaal binnen keek ik om me heen. Een doodnormale kamer, met in het midden een ligbank met een kussen en een dekentje erop. Is dit het, dacht ik. Ging ik hier terug naar mijn vorige leven? Twijfelend ging ik zitten. Na een kort kennismakingsgesprek gingen we aan de slag. 'Ga maar liggen,' zei Chantal, terwijl ze een dekentje pakte. 'Ik leg deze over je heen, zodat je het lekker warm hebt en dan mag je je ogen sluiten als je er klaar voor bent.' Ik nestelde me op het bankje en sloot mijn

'Plotseling voelde ik een enorm verdriet. Er klopte iets niet. Dit huis hoorde niet leeg te zijn...'

levenden lijve terugzien. Maar als ik dit boek mocht geloven, zou hij met zijn ziel alsnog verder leven..."

Verstand op nul

"Vier jaar later ging ik voor het eerst zelf in regressie. Ik was inmiddels moeder geworden van twee jongens en het onderwerp 'leven na de dood' had me niet meer losgelaten. Ik wilde zelf weleens ervaren hoe het was om een vorig leven mee te maken, dus maakte ik een afspraak.

Een beetje zenuwachtig belde ik die dag aan bij de praktijk van regressietherapeut Chantal. Gelukkig werd ik verwelkomd

ogen. Oké, zei ik tegen mezelf, vanaf nu laat ik alles gewoon over me heen komen. Verstand op nul. Als het niks voor mij was, dan had ik het in ieder geval geprobeerd.

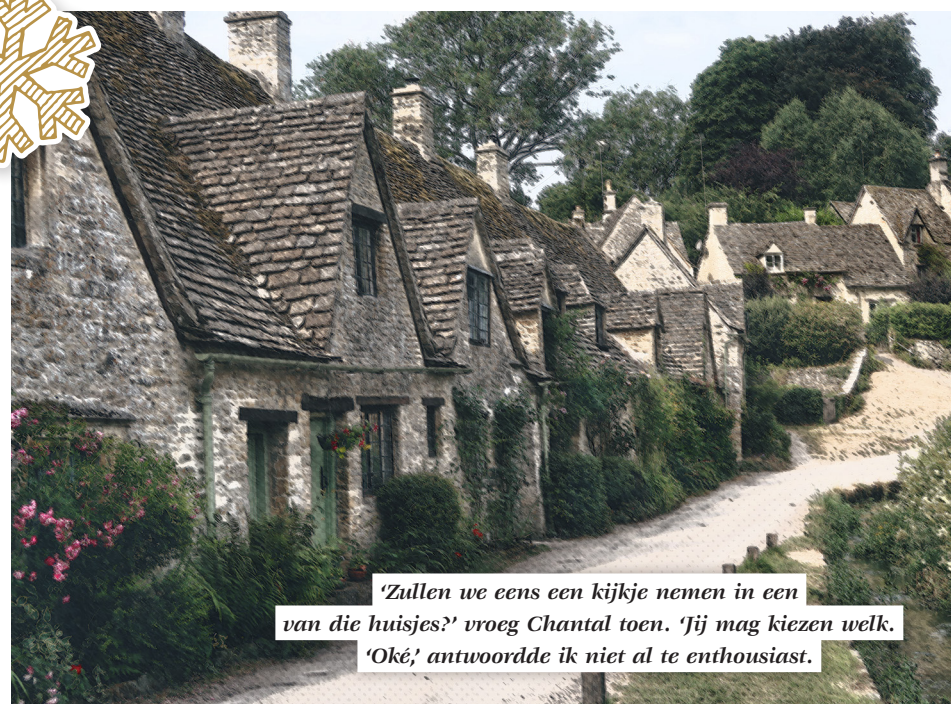
Chantal kwam naast me op een stoel zitten en begon met de sessie. 'Zo. Hoe lig je?' vroeg ze. 'Goed,' antwoordde ik. 'Mooi. Dan wil ik graag dat je een paar keer goed in- en uitademt. Laat de frisse lucht door je lichaam gaan en voel je met elke uitademing steeds een stukje lichter worden.' Gehoorzaam deed ik wat ze zei. 'Ik tel nu af vanaf drie en bij nul wil ik dat je je voorstelt dat je in een heel mooi natuurgebied loopt. Drie... ▶



twee... één... nul... Wat zie je?' Ik zie niets, dacht ik. Wat moest ik zien dan? 'Probeer je mee te laten voeren door je gedachten,' zei Chantal. 'Zeg gewoon alles wat in je opkomt, niks is verkeerd.' Ik knikte met mijn ogen dicht. 'Ik zie eigenlijk niets,' antwoordde ik. 'Weet je het zeker? Haal eens diep adem en probeer je te ontspannen. Kijk daarna nog eens,' zei Chantal."

Zó echt...

"Ik deed wat ze zei en langzaam doemde er in mijn hoofd een prachtig bos op, met metershoge bomen en allerlei bloemen volop in bloei. In het midden verscheen een pad en toen ik dat volgde, kwam ik uit bij een open plek met een helderblauw meer. 'Ik zie water,' antwoordde ik verbaasd. 'Omringd door de mooiste natuur die ik ooit heb gezien. Het lijkt wel alsof alles schittert.' Verwonderd keek ik in gedachten om me heen. Wat vreemd, dacht ik. Het speelde zich allemaal af in mijn hoofd, dat wist ik ook wel, maar het voelde opeens zó echt. Alsof ik er daadwerkelijk was. 'Mooi,' moedigde Chantal mij aan. 'Kun je ook in het water?' 'Ja,' antwoordde ik. 'Het heeft een heel aangename temperatuur, voel ik.' 'Ga er maar in,' zei Chantal. 'Misschien kun je eens kijken of je ook nog ergens naartoe kunt zwemmen...' 'Maar ik heb nog kleren aan,' zei ik verward. 'Word ik dan niet helemaal nat?' In gedachten moest ik lachen om mezelf. Waar had ik het over? 'Nee hoor,' stelde Chantal me gerust. 'Daar zul je geen last van hebben, probeer het maar.' Ik haalde mijn schouders op en sprong in het meer. Het was een



'Zullen we eens een kijkje nemen in een van die huisjes?' vroeg Chantal toen. 'Jij mag kiezen welk. 'Oké,' antwoordde ik niet al te enthousiast.

heerlijk gevoel. Eigenlijk voelde het helemaal niet als water, maar meer als een zachte, fluwelen substantie, waar ik me op mijn gemak doorheen kon bewegen. En zo zwom ik naar de overkant van het meer..."

Zwaarte

"Eenmaal aangekomen aan de overkant, stapte ik met hetzelfde gemak uit het water. Chantal had gelijk, ik was inderdaad niet nat. De omgeving veranderde en ik keek om me heen. 'Wat zie je?' vroeg Chantal. 'Een plein met oude stenen huisjes eromheen,' antwoordde ik. 'Weet je ook waar je bent?' vroeg Chantal verder. 'Frankrijk.' Het floepte eruit voordat ik er erg in had. 'En welk jaar is het?' Ook dit antwoord was zo vanzelfsprekend dat ik er niet over hoefde te denken: '1889.' Plotseling voelde ik me heel moe en zwaar worden. Blijkbaar viel het Chantal ook op, want ze speelde er direct op in. 'Hoe voel je je op dit plein?' 'Zwaar en moe,' antwoordde ik. 'Herhaal dat eens. Zeg maar: ik voel me zwaar en moe.' Ik schraapte mijn keel. 'Ik voel

me zwaar en moe.' 'Nog eens.' 'Ik voel me zwaar en moe.' 'Nog een keer.' Als een robot bleef ik de zin maar herhalen en ik voelde me steeds dieper in trance gaan. 'Zullen we eens een kijkje nemen in een van die huisjes?' vroeg Chantal toen. 'Jij mag kiezen welk.' 'Oké,' antwoordde ik niet al te enthousiast. Ik wist niet precies wat het was, maar ik wilde er gewoon niet graag naar binnen gaan. Alsof zich daar de bron van mijn zware en vermoeide gevoel bevond. Toch deed ik wat Chantal voorstelde en ik opende de deur van het middelste huisje. Voorzichtig stapte ik naar binnen. Het was er klein en grauw. Er was geen hal, dus ik bevond me direct in de krappe woonkamer van ongeveer twaalf vierkante meter. De houten trap links leidde naar de bovenverdieping, die waarschijnlijk net zo klein was als beneden."

Genezeres

"Chantal onderbak mijn gedachten: 'Zie je iemand?' 'Nee,' antwoordde ik bedroefd. 'Er is niemand. Het lijkt wel verlaten.' Plotseling voelde ik

een enorm verdriet. Er klopte iets niet. Dit huis hoorde niet leeg te zijn, het moest leven. In alle kieren en gaten. Waarom wist ik niet, maar ooit was dat tenminste wel zo geweest... 'Kun je misschien teruggaan naar de tijd dat er nog wel mensen waren in dit huis en dat jij gelukkig was? Hoe zag het er toen uit?' Voordat ik het wist, veranderde de ruimte waarin ik me bevond opnieuw. Alsof ik droomde. Alleen droomde ik niet, want

in het Frans tegen me sprak en ik als Renée zijnde geen enkel woord Frans begreep, kon ik hem toch moeiteloos verstaan. Alsof mijn brein alles automatisch vertaalde naar het Nederlands. En blijkbaar wist datzelfde brein ook waar Henry het over had. In een flits herinnerde ik me alles weer: ik was genezeres en net op bezoek geweest bij een klein ziek jongetje in een dorp verderop. Henry was mijn man en Etienne en Matthias

dochter, slaapt. Mijn man kijkt me liefdevol aan en vraagt me hoe mijn dag is geweest. Er hangen heel veel kruiden aan het plafond, volgens mij genees ik mensen.'

'Wat mooi,' zei Chantal.

'Herken je misschien iemand uit dit leven?'

Geconcentreerd starde ik naar Henry. En toen kwam opeens het besef. Alsof er een 'gong' door mijn lichaam ging. 'Dat is hem!' riep ik verbaasd. 'Henry is mijn huidige vriend Roël! Hoewel ze totaal niet op elkaar lijken - Henry is een blanke man met bruin, steil haar en Roël een donkere man met zwarte, kleine krulletjes - weet ik het zeker. Ik voel het aan alles. Het is dezelfde ziel in een ander lichaam. Net zoals ik in dat leven Geneviève was en nu Renée. We hadden, net als nu, een gelukkige relatie met elkaar en we hadden, net als nu, ook kinderen. Vandaar dat Etienne en Matthias me ook zo bekend voorkwamen. Zij zijn nu weer onze kinderen, maar heten nu Jimmy en Memphis. Alleen het kleine meisje kan ik niet plaatsen...'

'Misschien komt dat later nog?' vroeg Chantal. 'Ja, dat zou kunnen,' antwoordde ik dromerig. Helaas kreeg ik niet veel tijd om erbij stil te staan, want we gingen door naar de volgende stap. 'Kun je me vertellen wat er is gebeurd waardoor je later zo verdrietig en moe werd?' vroeg Chantal. Ik slikte. 'Ja,' zei ik en de scène veranderde opnieuw...'

Duizend stukjes

"Ik sta in de keuken en doe de afwas,' zei ik. 'Oké,' zei Chantal. 'Wat doet Henry? En de kinderen?'" 'Henry is er niet,' antwoordde ik. 'De kinderen

'Ik weet het zeker, ik voel het aan alles. Het is dezelfde ziel in een ander lichaam!'

ik zag het echt gebeuren. Daar links van mij stormden opeens twee vrolijke jongens de trap af. Vluchtig gaven ze mij een kus en toen renden ze naar een man die in de hoek van de kamer op een grote houten stoel zat. 'Henry...' mompelde ik. 'En Etienne en Matthias...'

Er ging een schok door me heen toen ik die namen uitsprak. Hoe kon ik weten hoe zij heetten? Wie waren ze? En wie was ik? Op die laatste vraag kreeg ik al snel antwoord, want de man stond op en liep naar me toe. 'Geneviève,' zei hij liefdevol, terwijl hij mijn hand pakte en me een kus op mijn wang gaf. 'Wat fijn dat je er weer bent. Hoe was het met de patiënt? Is hij weer beter?' Verward knikte ik en ik liet me door hem meevoeren naar onze zithoek. Hoewel ik wist dat hij

mijn kinderen. En Juliette, onze peuterdochter, lag in een ledikantje naast Henry te slapen. Ze kwamen me allemaal zo bekend voor..."

Herkenning

"Plotseling vroeg Chantal:

'Renée, ben je er nog? Kun je me vertellen wat je ziet? Je bent al een tijdje stil.'

Afwezig reageerde ik op haar stem, die ergens in de verte klonk. Het was zo vreemd, voor mijn gevoel was ik echt in dat kleine huisje en peinzend keek ik naar de personen om me heen. 'Renée?'

'Ja sorry, ik ben er nog,' verontschuldigde ik me. 'Ik zit samen met mijn man en kinderen in een huisje. Het is een gezellige, drukke boel. De twee jongens rennen in het rond en onze jongste, een



ik schrok van wat ik toen zag. 'Ik ben helemaal niet oud!' stamelde ik. 'Ik schat mezelf een jaar of veertig. Maar nu herinner ik het me weer...' In sneltreinvaart zag ik verschillende filmframes voorbijkomen. Hoe ik de dagen na Henry's plotselinge dood alleen maar versteend naar buiten kon kijken. Hoe ik op de automatische piloot dag in, dag uit het huis schoonmaakte en de kinderen verzorgde, terwijl mijn hart compleet gebroken was. Opeens voelde ik de wrede eenzaamheid die



spelen buiten.' In gedachten keek ik op. 'Er wordt op de voordeur geklopt.' 'Doe maar open,' moedigde Chantal me aan. 'Kijk maar wie er voor de deur staat.' Ik knikte en liep naar de deur. Toen ik zag wie er had aangeklopt, voelde ik een rilling door mijn lichaam gaan. 'Het is de dorpswacht,' zei ik geschrokken. 'Wat zegt hij?' vroeg Chantal. Een groot verdriet vulde mijn hart. 'Het is Henry...' stamelde ik. 'Hij is per ongeluk geraakt tijdens het jagen. Hij is dood!' De tranen stroomden over mijn wangen, ik voelde me diep ongelukkig. Het was zo bizar. Ergens wist ik wel dat ik in het echt gewoon op een bankje onder hypnose lag, maar dit voelde zo echt. Ik maakte het allemaal opnieuw mee en terwijl ik in de armen van de dorpswacht instortte, voelde ik hoe mijn hart in duizend stukjes brak. 'Goed zo,' zei Chantal lief. 'Laat alles er maar even uit. Het is niet erg om te huilen.' Deze keer nam ik de tijd die ik nodig had. Minutenlang

'Hij vraagt of ik met hem mee wil gaan, naar de plek waar we allemaal heen gaan na onze dood'

was het stil, op mijn gesnik na. Uiteindelijk verbrak Chantal de stilte. 'Zullen we kijken hoe het daarna verderging?' Ik knikte. 'Doe maar,' zei ik, in de hoop dat ik snel betere beelden zou zien. Maar helaas...'

Eenzaamheid

"In de volgende scène zag ik mezelf op de keukentafel liggen. Mijn haar was grijs en ik was zichtbaar ziek. 'Volgens mij is dit het moment waarop ik zelf doodga,' zei ik. 'De kinderen staan om me heen. Ik ben al heel oud, maar het gekke is dat zij maar vier jaar ouder zijn...' 'Kun je jezelf van wat dichterbij bekijken?' vroeg Chantal. 'Misschien kun je zien wat er gebeurd is?' Voorzichtig schuifelde ik naar voren en

zich als een worm een baan door mijn hele lichaam vrat. 'Ik ben helemaal alleen...' mompelde ik. 'Het is gewoon te zwaar. Ik kan dit niet, niet alleen. Ik heb mijn zus nodig, maar zij woont aan de andere kant van het land. Ik ga kapot van verdriet.'

'Is er dan niemand die jou en de kinderen kan helpen?' vroeg Chantal. Ik twijfelde. In de daaropvolgende scènes zag ik hoe verschillende dorpsgenoten hun best hadden gedaan om bij me langs te komen. 'Er komen wel mensen langs, maar ik heb het idee dat ze mij achter mijn rug om uitlachen omdat ik geen man meer heb. Dat ze mij wantrouwen. Eerst



was ik een gerespecteerde genezeres en nu ben ik niks meer. Maar eigenlijk is het juist andersom, zie ik nu. Ik wantrouw hen en ze willen mij juist helpen, maar ik laat me niet meer zien. Ik ga kapot aan eenzaamheid en sterf uiteindelijk aan een gebroken hart,' vertel ik."

Paniek

"Opnieuw was het stil. Wellicht kwam het door de hypnose, maar ik ging zo op in mijn eigen verdriet, dat ik echt even wat tijd voor mezelf nodig had voordat we verder konden.

'Renée, ik wil graag dat je naar het moment gaat waarop je als Geneviève net bent gestorven,' zei Chantal uiteindelijk. 'Wat gebeurt er?'

Als een toeschouwer bekeek ik de scène vanaf de zijlijn.

'Ik zie mezelf uit mijn lichaam gaan. Ik hang erboven.'

'Oké,' zei Chantal. 'Zie je nog iets of iemand anders?'

Verdrietig keek ik naar de kinderen die om de keukentafel stonden. 'Mijn kinderen... Ik kan ze niet alleen laten. Ze zijn veel te jong.' Ik voelde dat ik in paniek raakte. 'Dat snap ik, Renée,' zei Chantal. 'Maar we moeten onthouden dat dit allemaal al gebeurd is. Je kunt helaas niks veranderen, je kunt het alleen aanschouwen. Is er misschien iemand die jou kan helpen? Kijk eens goed de kamer rond.' Ik deed wat ze vroeg en schrok toen ik opeens een bekend gezicht zag in de hoek van de kamer. Dat was... Maar dat kon ik niet zeggen. Dat was te gek voor woorden. Dat verzon ik vast zelf. 'Zeg maar wie je ziet,' zei Chantal geruststellend. 'Het kan ook iemand uit dit leven zijn die jou als Renée

door deze regressie helpt... Wees niet bang, ik begeleid je er ook doorheen.'

Strandhuis

"Opnieuw voelde ik de tranen stromen, maar deze keer van blijdschap. Daar in de hoek stond namelijk mijn vader, mijn overleden vader, die ik in mijn huidige leven al vier jaar moest missen.

'Het is mijn vader,' zei ik zacht.

'Hij steekt zijn hand naar me uit en zegt dat het goed is. Hij vraagt of ik nu met hem mee wil gaan, zodat hij me kan

mij met een luid applaus. Blijkbaar wisten ze allemaal wie ik was en waren ze blij om mij te zien. Ik genoot van de warmte en de liefde en keek nieuwsgierig naar het prachtige, witte strandhuis waar we uiteindelijk voor stopten. Plotseling ging de deur open en daar in de deuropening stond Henry. Dolblij bewoog ik me naar hem toe en toen we elkaar omhelsden, voelde ik me eindelijk bevrijd van al het verdriet. We waren weer bij elkaar en dat was het enige wat nog telde...

'Dolblij omhelsden we elkaar. We waren weer samen en dat was het enige wat nog telde...'

laten zien waar hij nu is. Waar we allemaal heen zullen gaan na onze dood...'

'Ga maar met hem mee,' zei Chantal en ik deed wat ze zei. Terwijl mijn vader en ik hand in hand in een soort doorzichtige lift naar boven gingen, dwars door het dak, tot ver in de wolken, voelde ik me steeds een stukje lichter worden. Het voelde fijn om weer bij mijn vader te zijn. Trots wees hij naar de kleine huizen onder ons, terwijl we verder zweefden. 'Wat ben ik blij om je te zien, schat,' zei hij. Alles werd steeds kleiner en de wolken veranderen langzaam in mooie witte huizen. De bewoners stonden in een erehaag in langgerekte straten en iedereen begroette

Het is inmiddels vier jaar geleden dat ik terugging naar mijn vorige leven als Geneviève. Die ene regressiesessie is me altijd bijgebleven. Soms denk ik dat ik alles verzonnen heb, maar waarom voelde het dan zo echt? Ik ben weleens bang geweest dat ik mijn vriend in dit leven opnieuw vroeg ga verliezen. Toch wil ik me hier niet door laten leiden. Er moet een belangrijke reden zijn voor het feit dat we ook nu weer een stel zijn. Ik ga dus niet leven in angst. Mijn gevoel zegt me dat we in dit leven samen heel oud zullen worden. Leuk detail is verder ook dat ik inmiddels opnieuw zwanger ben. En raad eens wat het is? Inderdaad, een meisje..." ■