

Vorige levens: vasthouden of loslaten?

Als er meer 'aan de hand' is bij loslaten

'Ga verder met je leven, laat die situatie of die persoon nou toch eens los!' Niet iedere ontvanger is blij met zo'n, overigens vaak goed bedoeld, advies. Reageer jij geïrriteerd of misschien wel boos op een loslaat-tip, dan is er mogelijk meer aan de hand. Regressie- en reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele geeft voorbeelden. Wat als 'je aan iets of iemand vastklampen' in een vorig leven ooit de beste optie was? *Let it go* wordt dan pas makkelijker als je nu weet, dat het veilig is om los te laten.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER



‘De ingezette dubbele salto mislukte en de circusartiest smakte van grote hoogte naar beneden’

Iemand wil van een probleem af en gaat met behulp van regressietherapie terug naar de bronoorzaak - meestal een trauma - in het verleden. De oude pijnlijke gebeurtenis wordt op verschillende niveaus aangepakt (inzichtelijk, emotioneel, lichamelijk) en daarna kunnen niet meer ter zake doende geloofsovertuigingen - uit bijvoorbeeld een vorig leven - worden losgelaten. *Piece of cake*. Lastiger is het, als loslaten onderdeel uitmaakte van een oude, pijnlijke ervaring. Begin dit jaar viel een circusartiest uit een groot, tien meter hoog ronddraaiend rad: *The Wheel of Death*. Deze act bestaat al tientallen jaren en het gaat bijna altijd goed. *Rad des Doods* klinkt enger dan het in werkelijkheid is. De gevaarlijke stunts die de acrobaten kunnen uithalen in het draaiende rad, zijn het resultaat van jarenlange training en precisiewerk. Ze zitten expres niet gezekerd aan veiligheidskabels, omdat dit hun bewegingsvrijheid zou beperken en de stunt minder spectaculair zou maken. Deze keer ging het toch mis: één van de artiesten viel van grote hoogte naar beneden uit het draaiende rad en werd met ernstige botbreuken afgevoerd naar een ziekenhuis. Het circusprogramma werd tijdelijk stilgelegd. Ik dacht terug aan Femke, een cliënte die ik in therapie heb gehad. In een vorig leven was ze trapeze-medewerker in een circus geweest.

Trapeze

Femke had moeite om haar partner en andere mensen in haar omgeving te vertrouwen. In het aangaan van relaties gaf dat problemen. Ook had ze last van hoogtevrees. Een ladder opklimmen durfde ze niet en zwabberende touwladders vond ze griezelig. Femkes problemen waren terug te voeren op een gebeurtenis in een vorig leven als acrobaat in een rondreizend circus. De relatie tussen de acrobaat en zijn collega, waarmee hij een gevaarlijk trapeze-nummer opvoerde in de nok van de circustent, was niet

*‘Deze loslaat-ervaring liet
zijn sporen na, als kleine
krasjes op haar ziel’*

best. Toch deden ze iedere avond hun act zonder vangnet; sensatie leverde veel betalende bezoekers op. De twee mannen werkten jaren samen in goede harmonie, totdat ze verliefd raakten op dezelfde vrouw. Dat zorgde voor onderling wantrouwen. Op een avond ging de trapeze-act mis. Een ogenblik van onoplettendheid - terwijl ze juist hoog in de lucht op elkaar moesten kunnen vertrouwen - zorgde ervoor dat de acrobaat misgreep bij het overpakken van de stok die tussen twee koorden hing. De ingezette dubbele salto mislukte en hij smakte van grote hoogte naar beneden. Bij het neerkomen op de grond liep hij botbreuken op, die het einde inluiden van zijn circuswerk. ‘Ik liet te vroeg los’, was zijn conclusie, ‘dat had ik nooit moeten doen’. De trapezeman bedoelde de stok tussen de koorden, maar het begrip ‘loslaten’ kreeg op zielsniveau een andere betekenis: als iemand niet voor de volle honderd procent te vertrouwen is, gebeurt er iets ergs. Femke ontdekte nu, dat die oude oorzaak-gevolg-koppeling niet meer klopte. Loslaten en op anderen vertrouwen, was niet zo gevaarlijk als ze steeds had gedacht. Langzaam keerde het vertrouwen in haar huidige partner en anderen terug; ook haar hoogtevrees verminderde drastisch.

Een val in de bergen

In het boek *Hé, waar ken ik je van?* beschreef ik de relatie tussen de studenten Heleen en Sjoerd. Sjoerd werd Heleens rots in de branding tijdens een moeilijk universiteitsjaar. Over Sjoerd zei ze: “Ik voel me zo veilig bij hem, zo vertrouwd. Hij vangt me op, als ik val.” Met een psychologe voerde ze gesprekken over hoe lastig ze het vond om Sjoerd los te laten nadat hun liefde eenmaal over was. Bij mij zocht ze uit, of er niet meer zat achter haar loslaatprobleem. We ontdekten dat in een vorig leven rond 1800 Heleen en Sjoerd familie waren geweest. Sjoerd was de grote broer, Heleen het kleine zusje. De familie woonde hoog in de bergen. Het kleine zusje was blind en afhankelijk van onder andere haar grote broer. Hij beschermde haar en onder zijn leiding gingen ze regelmatig op pad. Dat ging lang goed. Tot broer en zus een keer samen naar een lagergelegen bergdorp afdaalden. Broer leidde zijn blinde zusje. Het slingerende bergpad was gevaarlijk. Ze hielden elkaars hand vast. Onderweg kregen ze woorden en sprak de broer voor het eerst uit, dat hij de verantwoordelijkheid om altijd op haar te passen als een steeds grotere last ervoer. Het meisje schrok, dit verwachtte ze niet. Op ongeveer hetzelfde moment ritselde er een beest bij haar voeten in het struikgewas. Van schrik struikelde ze. Haar broer greep haar arm vast, zodat ze niet zou vallen. Het zusje voelde alleen nog de hand van haar broer, haar voeten voelden geen grond meer onder zich. Allebei lieten ze los, hun handen niet langer verbonden. Heleen: “De val lijkt eeuwig te duren, het is net alsof ik vlieg. Ik ben bang voor de klap die komen gaat, maar die voel ik niet eens meer: ik ben al lang uit mijn lichaam en ‘sta’ naast mijn broer, die afscheid neemt van zijn zusje en van een leven met een zware last op zijn schouders. Ik ben trots op mijn grote broer. Al blijft hij zich zijn leven lang schuldig voelen, we wilden allebei niet meer.”



*‘Toen voelde ik me winnaar;
pas eeuwen later kwam het
schuldgevoel over hoe ik
hem gedood had’*

Kleine krasjes

Doordat haar grote, beschermende broer van toen als Sjoerd weer in haar huidige leven opdook, werden herinneringen uit Heleens vorige leven opgerakeld. Bijna ongemerkt verschoven hun rollen. Sjoerd werd, in plaats van geliefde, verzorger en ‘opvanger’, Heleen het ‘van hem afhankelijk meisje’. Totdat ze hem los kon zien van dat voorbije leven. De relatiebreuk nu was pijnlijk, maar ze kon het aan. Loslaten betekende niet langer te pletter vallen. In het boek *Waarom Esther geen Robinson werd* schreef ik over Hannah (48). Haar volwassen zoon was beroepsmilitair en hij werd regelmatig uitgezonden op vredesmissie naar oorlogsgebieden in het buitenland. Afscheid nemen viel haar telkens zwaar, vooral wanneer dat plaatsvond in aanwezigheid van andere militairen die tegelijk met haar zoon op missie vertrokken. Ze kon slecht tegen het geluid van ‘al die marcherende laarzen’ en ze vond het vreselijk om ‘hem zo te moeten laten gaan’. Natuurlijk maakte ze zich gewoon zorgen als moeder, maar er was meer aan de hand en ze wist niet goed wát. In therapie sessies werkten we aan emotionele herinneringen aan een vorig leven dat Hannah had gehad in de Tweede Wereldoorlog. In een concentratiekamp werd ze als moeder op brute wijze gescheiden van haar achtjarige zoontje. Zijn handje loslaten, betekende hem voorgoed kwijt zijn. Niet zo vreemd, dat Hannah afscheid nemen associeerde met definitief loslaten en een groot verdriet. Ze zag haar kindje in het kamp niet meer terug. Deze loslaat-ervaring liet zijn spo-

ren na, als kleine krasjes op Hannahs ziel. Pas toen ze wist dat de combinatie ‘zoon + oorlog’ toen en nu anders was, verdween haar huidige angst ‘dat ze hem niet meer terug zou zien’.

Schuld en schaamte

Ik werd weleens misselijk als ik naar harde actiefilms keek. Het vele geweld in zulke films vond ik onprettig, maar als er een scène voorbijkwam waarin iemand op de handen van zijn tegenstander ging staan, drukte ik geschrokken mijn handen tegen mijn oren en voelde ik me misselijk worden. Het waarom ervan, dat liet me niet los. Vandaar dat ik uitzocht waar die reactie vandaan kwam: een vorig leven als Romeins garnizoenssoldaat. In een vijandelijk gevecht duwde ik mijn tegenstander van een hoge rots-partij af. In een uiterste poging om niet te vallen, greep hij zich vast aan een uitstekende boomwortel. Ik schopte tegen zijn handen, hij liet niet los. Daarna zette ik mijn rechervoet op één van zijn handen. Ik hoorde hoe de botjes kraakten! Hij liet los en stortte naar beneden, zijn dood tegemoet. Op dat moment voelde ik me winnaar; pas eeuwen later kwam het schuldgevoel over hoe ik hem gedood had. Tja, het gaat in voorbije levens óók om schuld en schaamte.

Reageer jij geïrriteerd op een vriendelijk bedoeld advies om iets of iemand los te laten, weet dan dat er - en soms zelfs letterlijk - meer aan de hand kan zijn (geweest). •

