



DE
GELUKS-
MARKT
(4)

REGRESSIETHERAPIE LITTEKENS UIT EEN GRILLIG VERLEDEN

Elke twee weken verdiept Kathleen Vereecken zich in de wereld van de alternatieve therapieën. Ze zweeft tussen klankschaal en lachmeditatie, zoekt een evenwicht tussen trancedans en zweethut. DEZE WEEK: EEN SCHOKKENDE AFLEVERING 'BACK TO THE FUTURE' MET REGRESSIE- EN REÏNCARNATIETHERAPIE. Foto's Katrijn Van Giel

Het is met een knoop in de maag dat ik naar mijn sessie regressie- en reïncarnatietherapie ga. Een probleem behandelen door onverwerkte ervaringen uit het verleden — bewust of onbewust, uit dit of uit een vorig leven — naar boven te spitten: ik ben op mijn hoede. Alsof je een weliswaar grillig geheeld litteken met een scherp mes openhaalt, opdat het de volgende keer misschien mooier zou genezen. Ik kan natuurlijk ongelijk hebben. Op internet lees ik verhalen van mensen die laaiend enthousiast zijn. De therapie hielp hen van lichamelijke klachten als nekpijn en slapeloosheid af, ze zijn van hun negatieve zelfbeeld verlost, overwonnen de fobie die hen al jaren parten speelde, stappen vrolijk en assertief door het leven. Slechts af en toe zit er een enkeling tussen die er niks aan vond.

Regressiewerker Bart Misseeuw verzekert me dat ook een klein probleem tot een verrassend resultaat kan leiden, al heb ik — en dat is een risico, geeft hij aan — geen prangende hulpvraag. Hij praat met me, stelt vragen over het probleem dat ik wil aanpakken en beoordeelt het als een mooi verhaal: hier kunnen we mee aan de slag.

Ik bekken dat ik niet geloof in reïncarnatie. Of misschien moet ik gewoon zeggen: ik ben agnost. Maar blijkbaar is dat geen hinderpaal. Ik moet me wel openstellen en bereid zijn in trance te communiceren met mezelf, mijn onderbewustzijn en mijn verleden.

KLEINE KATHLEENTJES

Ik ga op het bed liggen en sluit mijn ogen, terwijl Bart naast me komt zitten. Hij praat zacht tegen me, fluistert bijna. Ik moet in gedachten terug naar een pijnlijk moment uit het recente verleden. Dat is lastig. Hij vraagt me te beschrijven wat ik voel. En hoe dat gevoel zich lichamenlijk vertaalt. Ik vertel over mijn hoofd dat spant, mijn slapen die prikken, mijn gezicht dat aanvoelt alsof het brandt. En over mijn maag, die dat gevoel lijkt over te nemen. Hij wil dat ik me bewust word van die pijn. De suggestie werkt: mijn gezicht prikt en brandt, mijn maag doet lustig mee.

Nu mag ik een plek noemen waar ik graag ben. Dat is gemakkelijker: ik denk aan het ronde terras achter in de tuin, onder de bomen, waar ik zo vaak zit om te lezen, te werken of zomaar wat te niksen. Daar mag ik gaan zitten,

en wachten. 'Nu zie je iemand de achterdeur openen en naar buiten komen', zegt hij, en dan meteen: 'Wie is het? Het eerste wat in je opkomt?' Ik blokkeer. Ik zie niemand. Even later probeert hij het nog eens. 'Iets kleins,' zeg ik, 'maar ik weet niet wat of wie het is.'

Een kind dus, maar duidelijker dan dat is het niet voor mij. Bart heeft het al snel over 'kleine Kathleen'. Hij wil dat het kind bij me komt zitten, en vraagt me hoe dat voelt. Verwondering, nieuwsgierigheid. Veel verder kom ik niet. Ik moet terugkeren naar gebeurtenissen uit een ver verleden. Het zijn gebeurtenissen waar telkens een pijnlijk scherpe rand aan zit, en die moet ik in alle hevigheid oproepen. En dan schrik ik: hij drukt krachtig op mijn maag met een kussen, opdat ik de pijn ten volle zou beleven.

De hoofdrolspelers van toen krijgen, net als een tweede kleine Kathleen, allemaal een plek op mijn terras achter in de tuin, en ik moet in gesprek met hen gaan. Ik barst verdorie in tranen uit, en dat zint me niet. 'Heel goed,' zegt Bart. Ik moet dingen zeggen die ongezegd gebleven zijn in het verleden, maar ik kan niets bedenken. Ik moet leren van wie bij me zit op het terras, en de kleine Kathleentjes geruststellen. We eindigen met een min of meer positieve noot, en ik mag de ogen openen. Het is twee uur later en de kamer is verduisterd, op een kleine schemerlamp na.

WEERSTAND BREKEN

'Ik heb te veel gepraat,' zegt Bart. Hij vond het lastig, omdat er niet veel bruikbare stof inzat. Hij beoordeelt mijn leven, persoonlijkheid en relatie als 'mooi uitgebalanceerd', en vindt dat er toch een aantal interessante inzichten en vragen naar voren gekomen zijn. Voor ik vertrek, wil hij weten of ik dingen gezien heb die geen deel uitmaken van mijn bewuste herinneringen. Dat is niet het geval. Alles wat ik hem verteld heb, zit haarscherp in mijn geheugen. Ik ben redelijk beduusd en murw, stel geen enkele kritische vraag meer.

Twee dagen lang ben ik ongewoon emotioneel, en daarna word ik kwaad: ik weet niet op welke manier ik hier beter van geworden ben. Bart mailt me nog om te peilen naar de gevolgen van de sessie. Ik laat hem weten dat het me wel erg door elkaar geschud heeft. En ik vuur meteen de vragen op hem af die ik eerder had willen stellen. Waarom wordt er zo

gefocusd op pijn? En waarom moet die nog eens benadrukt worden door erop te duwen met een kussen? Waarom moet ik met iemand praten die al jaren dood is, en waarom moet ik per se verdriet voelen over een rouwperiode die al zo lang achter me ligt?

De pijn is nodig om door de weerstand heen te breken, schrijft hij. Door die te benadrukken en op te blazen kunnen we te weten komen wat eronder zit. Hij voegt eraan toe dat de meeste cliënten dit duwtje nodig hebben. En natuurlijk zit iedere mens met pijn en mag die pijn gerust blijven zitten waar die zit, liefst zelfs, als alles onder controle is. 'Bij jou was het een geforceerde ingang: grote middelen voor een kleine kwaal,' luidt het. 'Wat niet wegneemt dat we toch op zaken stootten die verder geheeld kunnen worden. Pas over enkele weken zul je voelen wat de sessie voor je gedaan heeft.'

Dat ik emotioneel werd om het weerzien met een overleden geliefde, wijst volgens hem op een onvolledige rouwverwerking. Mijn verdriet heeft iets losgemaakt dat 'er nog zat'. Het overtuigt me niet. Een film die je ontroert, wijst ook niet noodzakelijk op onverwerkt verdriet. Je kunt je zo sterk inleven in een verhaal — dat van een ander of dat van jezelf — dat de emoties besmettelijk worden.

DE WEG NAAR DE VRIJMAKING

Ten slotte zit ik nog met een algemene vraag: verhalen over mensen die zich in trance of onder hypnose 'herinneren' dat ze het slachtoffer waren van ritueel kindermisbruik, bleken achteraf niet te kloppen. Hoe zinvol is regressie als je niet kunt nagaan of de herinnering echt is of het resultaat van suggestie?

Bart geeft toe dat een groot deel van de onbewuste herinneringen zich wellicht in een grijze zone bevindt, maar beweert dat het waarheidsgehalte er uiteindelijk niet toe doet. De feiten zijn van ondergeschikt belang. 'Wij zoeken de weg naar de vrijmaking van beperkende gevoelens bij de cliënt; niet de weg naar de waarheid.'

Hij benoemt mijn regressie uiteindelijk als 'het verhaal van een aangekondigde mismatch': tussen mij en regressietherapie klikt het gewoon niet. Daarover zijn we het gelukkig wel eens.

www.regressie-werk.be