



After Life Dialogue: de helende werking van contact na de dood

Barbara Soesan & Anne Reijers

Soms is de dood je te snel af. Veel mensen lopen rond met onbeantwoorde vragen, hebben nooit de kans gekregen om afscheid te nemen van hun geliefde of verlangen ernaar om nog eens contact te hebben met hun overleden dierbare. Barbara Soesan en Anne Reijers hebben een workshop ontwikkeld om hier een opening in te bieden. Dit artikel biedt een inkijkje in hun ervaringen.

Verloren kunde

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat veel mensen bijzondere gewaarwordingen rond de dood hebben. Sommige mensen zien of voelen de aanwezigheid van een overledene; klokken staan stil op het moment van overlijden, een vlinder landt op je vinger op het moment dat jij verdrietig bent over het verlies van je dierbare of je ervaart van grote afstand dat een naaste is overleden. Noem het spiritueel, noem het mystiek, maar eigenlijk gaat het hier om heel normale ervaringen, waarvan we simpelweg vergeten of verleerd zijn hoe we ermee om moeten gaan.

‘Een vlinder landt op je vinger op het moment dat jij verdrietig bent.’

Veel mensen herkennen dit soort belevingen, maar er rust een taboe op het spreken over dergelijke ervaringen. Men is bang om voor gek verklaard te worden, twijfelt aan het eigen gevoel of weet niet goed hoe de ervaring een plek te geven. Het normaliseren van ervaringen rond communicatie na de dood is echter heel belangrijk om extra en onnodig lijden van rouwenden te voorkomen.

Vooraf in de Westerse cultuur is dit belangrijk, omdat continuerende relaties met de overledenen in strijd lijken met de seculiere, religieuze en wetenschappelijke kijk op de wereld. Door geen ruimte te bieden aan dit soort ervaringen gaat een waardevolle bron van contact onnodig verloren. Deze communicatie markeert namelijk vaak een keerpunt in het rouwproces, waarbij de nabestaande troost, een nieuw bewustzijn en een gevoel van vrede kan ervaren. Ook het delen en duiden van deze ervaringen is van grote waarde. De liefde houdt niet op bij de dood, maar vindt een andere vorm. Via afstemming en oefening is het mogelijk om op een energetisch niveau verbinding te ervaren met een overledene.

Een van de belangrijkste kenmerken van betekenisvolle ervaringen rond de dood is dat vrijwel unaniem benoemd wordt dat men niet kan uitleggen hoe de ervaring ontstaat, maar dat een sterk gevoel van waarachtigheid maakt dat de beleving een diepe betekenis krijgt. Het gaat gepaard met een helderheid, een intrinsiek weten





dat de ervaring waar is. Dit is een van de belangrijke uitgangspunten van de workshop 'Voorbij de dood'. In dit programma wordt een plek geboden waar deze ervaringen bestaansrecht (terug) krijgen en hun betekenis er helemaal mag zijn. Er wordt verder in gegaan op de theorie achter deze bijzondere ervaringen, maar we geven vooral ook een aantal praktische

handvaten om met deze waardevolle gebeurtenissen om te gaan. Een van de onderdelen van de workshop is de oefening After Life Dialogue, die gebaseerd is op enkele uitgangspunten van de traditie van Voice Dialogue.

Voice Dialogue

In 1985 ontwikkelden Hal en Sidra Stone de methode van de Voice Dialogue. Uitgangspunt daarbij is dat in eenieder verschillende subpersonen huizen: verschillende energieën met eigen karaktereigenschappen en patronen die op verschillende gebieden in je leven naar voren komen. Welke 'ik' krijgt in jouw leven de meest prominente positie? De doortastende persoonlijkheid? De bescheiden jongen? De zorgzame moeder? In de traditionele Voice Dialogue wordt vaak gebruik gemaakt van het beeld van een bus. Er





wordt gespeeld met het beeld van de chauffeur: wie bestuurt de bus, en wie zitten er achterin?

De begeleider stelt verschillende stoelen op, die ieder een subpersoon van de cliënt vertegenwoordigen. De cliënt neemt plaats op de verschillende stoelen, en wordt daarmee even helemaal die betreffende subpersoon. De begeleider zal met zijn vragen proberen de beweegredenen, het belang en de keuzes van de verschillende 'ikken' naar voren te laten komen en deze met elkaar in gesprek te brengen. Vaak identificeren we ons met de meest prominente delen in onszelf, in de Voice Dialogue de 'primary selves' genoemd. Andere delen proberen tevergeefs het woord te nemen. Voice Dialogue is erop gericht juist ook die delen hun stem weer terug te geven.

Deze manier van werken brengt patronen, karaktereigenschappen en onbewuste reacties voor het voetlicht en kan inzicht

verschaffen in de keuzes die iemand maakt. Het biedt inzicht in de manier waarop de verschillende subpersonen met elkaar communiceren en acteren, en biedt een inblikje in het onderbewuste. Sommige delen raken gaandeweg je leven op de achtergrond. Helaas gaat daarmee ook de kracht van deze eigenschappen verloren.

After Life Dialogue

In de oefening After Life Dialogue wordt ook gebruik gemaakt van verschillende stoelen en wordt de deelnemer uitgenodigd om het gesprek aan te gaan. Een belangrijk verschil met Voice Dialogue is echter dat de deelnemer niet in gesprek gaat met meerdere subpersonen in zichzelf, maar dat deze nieuwe methode erop gericht is om contact te maken met een overleden dierbare. Niet de 'ikken' van de deelnemer, maar de overledene krijgt als het ware zijn of haar stem terug. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid om antwoord te krijgen op onbeantwoorde vragen, te



voelen dat de dierbare nog aanwezig is of inzicht te krijgen in moeilijk te verwerken gebeurtenissen.

Uit onderzoek blijkt dat deze bijzondere ervaringen rond communicatie na de dood een helende werking hebben op rouw. Mensen die een dergelijke ervaring hebben gehad gaven aan dat zij nog steeds rouwden, maar dat hun rouw een andere kwaliteit had gekregen. Dit verschil had alles te maken met het gevoel dat ze nog steeds verbonden waren met hun

overleden geliefden en dat ze betekenis gingen zien in hun dood. Men wist innerlijk dat hun geliefden voortbestaan, zij het in een andere vorm. Dit alles bracht veel troost.

After Life Dialogue levert heel uiteenlopende ervaringen op, maar er is één gemene deler: deelnemers geven allemaal terug dat ze weliswaar niet rationeel kunnen begrijpen wat er gebeurt, maar dat de ervaringen zo echt en waarachtig voelen dat ze onmiddellijk veel waarde

krijgen. Niet kunnen snappen en toch volledig begrijpen. Een deelneemster gaf terug dat een buitenstaander gemakkelijk zou kunnen denken dat hier sprake is van *wishful thinking*, maar dat haar ervaring haar op persoonlijk vlak zo diep raakte dat ze hier zelf geen moment aan twijfelde.

Wetenschappelijk gezien levert precies dit punt vaak moeilijkheden op: dit soort belevingen onderzoeken is vaak lastig, omdat het om zulke persoonlijke ervaringen gaat die moeilijk herhaald kunnen worden. Maar het lijkt erop dat dit soort ervaringen zo betekenisvol worden omdat ze alleen op het juiste moment bij de juiste persoon voorkomen.

Waardevolle ervaringen

Zo vertelde een deelneemster aan de workshop 'Voorbij de dood' dat ze al tijden niet aan haar overleden opa had gedacht, maar dat hij ineens in haar gedachten verscheen. Ze had altijd een moeilijke relatie met hem gehad en er waren behoorlijke problemen in de communicatie binnen de familie. Er was een groot familiegeheim waarvan iedereen wist dat het bestond, maar waar nooit over gepraat was: was haar opa wel haar biologische opa?

In de oefening After Life Dialogue ervoer zij echt contact met haar opa en kreeg zij antwoord op haar vragen. Dit leverde onmiddellijk enorm veel rust op en de deelneemster gaf aan hiermee een grote stap gemaakt te hebben in het rouwproces. Iets dat jarenlang aan haar had geknaagd was helder geworden. Zelf

'After Life Dialogue is erop gericht om contact te maken met een overleden dierbare.'

omschreef ze het zo: 'De aardse vorm van communicatie met al zijn beperkingen is weggefallen. Hierdoor was ik voor het eerst in staat om op gevoelsniveau contact te maken met mijn opa.' Een andere deelneemster was kort voor de workshop

haar echtgenoot zeer onverwachts verloren.

De onzekerheid, het verlies en de vraag of hij überhaupt nog ergens was leverde haar zoveel onrust op dat ze met weinig anders bezig kon zijn.

Door openlijk te kunnen praten over de periode die ze had doorgeemaakt en zonder schroom te oefenen met contact maken,

besepte ze dat ze in de voorbije maanden een aantal heel waardevolle ervaringen had gehad. Ze had deze echter gemakkelijk opzijgeschoven omdat ze deze rationeel niet begreep. Tijdens de oefening voelde ze echter zo sterk de aanwezigheid van haar echtgenoot, dat de vraag of zijn energie er nog was ineens totaal irrelevant werd. Hij was er. Daarmee kregen ook de ervaringen die ze eerder had gehad hun betekenis terug.





Spontaan mediumschap

Het lijkt erop dat er tijdens After Life Dialogue een mediumschap ontstaat bij de deelnemers. Men wordt zelf een doorgeefkanaal van de energie van de overledene. Er komen spontaan beelden, gevoelens, gedachten binnen waarvan men zelf ten diepste ervaart dat dit niet zelf verzonnen wordt. Er bestaat een groot verschil tussen After Life Dialogue enerzijds, en anderzijds het bezoeken van een medium. In het laatste geval is er een extern medium die contact legt met de overleden dierbare, en vervolgens aan de nabestaande boodschappen overbrengt. In de After Life Dialogue methode is de rouwende nabestaande zelf medium. Daarmee verankert dit innerlijke weten en voelen zich dieper in het bewustzijn, waarmee belangrijke stappen worden gezet in het rouwproces. Zaken die lang onduidelijk waren vallen op hun plek, er kan verbinding worden gevoeld met

dierbare overledenen en er ontstaat bewustzijn rondom eerder beleefde ervaringen.

Tot slot

Bijzondere ervaringen rond de dood zijn waardevol. Door deze belevingen bespreekbaar te maken en mensen te laten ervaren wat de waarde ervan kan zijn, hopen wij bij te dragen aan meer acceptatie en normalisering van dit soort contact met overledenen. Eerlijk is eerlijk: lang niet iedereen heeft dit soort ervaringen en in veel gevallen is de dood hard en intens verdrietig. Maar wat is het mooi als je open kunt staan voor wat zich wél aandient en je daardoor verbinding met een overledene kunt blijven voelen. Door je open te stellen, te voelen en te delen kan je betekenis (leren) zien in het de signalen die je kunt krijgen, of die je in het verleden al gekregen hebt. Een verloren kunde herwint daarmee zijn kracht. •

Barbara Soesan begeleidt mensen op het gebied van verlies en rouw, psychosociale problemen, spirituele ervaringen, zingeving en levensvragen in haar eigen praktijk Een nieuwe morgen Counseling. Zij werkt vanuit de overtuiging dat de antwoorden op levensvragen al in ieder mens aanwezig zijn. Barbara studeerde Transpersoonlijke Psychologie aan de Academie voor Geesteswetenschappen en heeft diverse opleidingen gevolgd onder andere in systemisch werken, lichaamswerk, energetische therapie, healing en reiki.

Kijk voor meer informatie over de workshop 'Voorbij de dood' op www.eennieuwemorgen.nl



Anne Reijers is counselor in haar eigen praktijk De Noodzaak counseling. Ze begeleidt daar mensen met verschillende hulpvragen. Haar doel: mensen helpen weer te leren voelen.

Anne studeerde Transpersoonlijke Psychologie aan de Academie voor Geesteswetenschappen en volgde daarnaast diverse opleidingen op het gebied van spiritualiteit, persoonlijke ontwikkeling en energetische coaching.

Kijk voor meer informatie over de workshop 'Voorbij de dood' op www.denoodzaak.nu

