

Henk-Jan van der Veen is partner van een BDE-er

“De BDE heeft mij als niet BDE-er ingrijpend veranderd”

Hoe is het om met een BDE-er samen te leven? Uit eigen ervaring weet ik dat partner zijn van een BDE-er niet altijd eenvoudig is. Vanuit de literatuur en door gesprekken die ik met BDE-ers heb gevoerd, weet ik dat er regelmatig sprake is van een tijdelijke, dan wel permanente relatiebreuk. Pim van Lommel (1) noemt een scheidingspercentage van 50% en Atwater (2) heeft het zelfs over 78%. Minder bekend zijn de positieve effecten op de relatie. In dit artikel beschrijf ik de kansen voor de partner van de BDE-er: bij de ondersteuning van de BDE-er in diens proces, en de mogelijkheden om zelf te veranderen en te transformeren.

Mijn eerste kennismaking met een BDE

Het was een maandagmorgen, halverwege de jaren zeventig. Ik zat in de 4e of 5e klas van de lagere school. Zoals iedere maandag mocht iedereen die iets meegemaakt of beleefd had hierover kort vertellen. Danny, een rustige en ietwat verlegen klasgenoot, stak zijn vinger op. Er was iets bijzonders gebeurd. Zijn oma lag in het ziekenhuis en had verteld dat zij in de hemel was geweest. Ze had het daar mooi gevonden, er waren veel kleuren en prachtige muziek. Hoe op het verhaal van Danny werd gereageerd weet ik niet meer, maar mijn nieuwsgierigheid was in ieder geval gewekt. Op dat moment kreeg ik een antwoord op vragen en gevoelens waar ik al lang mee rondliep.

Die vragen hadden vooral te maken met de strakke christelijke opvoeding thuis. Kerkbezoek was een verplicht item. Dat zorgde bij mij voor een innerlijke afkeer. Ik vond geen zingeving in een verplicht bezoek aan een gebouw, het plichtmatig aanhoren van een preek of het zingen van liederen. Ik had een andere beleving bij het begrip God. Als jeugdige natuurfreak observeerde ik met mijn verrekijker op de zondagmorgen vanuit het zolderraam het vogelleven in de achtertuin. Ik keek met verwondering naar het gedrag van een roodborstje of een pimpelmeesje in de berkenboom bij de achterburen. Turend door het oculair besepte ik hoe enorm divers en veelzijdig de natuur was. Ik voelde dat het niet louter toeval kon zijn dat alles zo precies in elkaar paste. Daar moest een scheppende kracht achter zitten.

In dit godsbesef stond ik alleen. Noch thuis, noch in de kerk werd gesproken over de schoonheid en kracht van de natuur. Het verhaal van Danny gaf mij echter een eerste bevestiging van mijn beleving. Het was een eerste begin tot verandering in mijn denken en doen. Er ontstond een verlangen naar diepgang en inzicht. Toch was ik als puber en jong volwassene behoorlijk onzeker, mede door mijn opvoeding. Ik was huiverig voor het leven en nam weinig verantwoordelijkheid. Ik wist dit echter aardig te maskeren door een laagje vrolijkheid en oppervlakkigheid. Mijn vader overleed toen ik 20 jaar was en daarna zakte ik dieper in het moeras van verplichtingen en verwachtingen. Zo hobbelde ik vrij doelloos door het leven.

De eerste confrontatie

Twintig jaar geleden leerde ik mijn vrouw kennen en, toevallig of niet, zij bleek in haar vroege jeugd een BDE te hebben gehad. Hoewel zij deze gebeurtenis was vergeten, had deze ervaring ongemerkt een grote invloed op haar en op onze relatie.

Het begon al snel met een verschil in levensopvatting en omgangsvormen met familie. Ook geloofsbeleving, kerkgang en religie werden ter discussie gesteld. ‘Geloof jij in reïncarnatie?’, vroeg ze mij in de auto op weg naar haar huis. We kenden elkaar nog maar net en ik was verbluft door haar directe vraag. Ik had nog nooit van het begrip gehoord.

Door haar zelfstandige houding en ideeën over vrijheid van het individu en verantwoordelijkheid merkte ik dat ik mijn eigenwaarde, nieuwsgierigheid en levenslust stilaan had weggestopt. Mede omdat deze eigenschappen bij mij thuis niet gestimuleerd werden, maar eerder afgeremd. Het was confronterend om te merken hoezeer ik bij mezelf vandaan stond en te ervaren dat er ook andere normen en waarden bestonden dan de mijne.

Mijn vrouw bezit net als veel BDE-ers een verhoogde intuïtie. Dit kan ik het beste omschrijven als een ‘weten’. Zij voelt situaties goed aan en lijkt ook vaak dwars door mensen heen te kijken. Ze merkt bijvoorbeeld al snel de (on)echtheid bij mensen, hun onbewuste processen en hoe ze zich van binnen voelen. In de loop der jaren kreeg ik van haar meer inzichten aangereikt over mezelf en de situaties waarin ik mij bevond. Ze gaf antwoord op levensvragen en leerde mij om op een andere manier tegen het leven en mijn overtuigingen aan te kijken.

Dat was verhelderend, maar tegelijk werd ik geconfronteerd met een andere kant van mezelf. Ik werd me bewust van mijn onzekere houding en mijn overlevingsgedrag. Ik merkte dat ik me op moeilijke momenten afsloot van mijn omgeving, zoals ik dit als kind en puber ook deed. Ik schoot in een houding van weerstand: was ik niet goed genoeg? Ik wilde liever niet geconfronteerd worden met mezelf. Hoe kon ik mij ooit losmaken van de verwachtingen van mijn familie en loyaal worden aan mezelf? Mijn gedrag en denkgewoonten waren behoorlijk diep ingesleten en ik vond het niet eenvoudig om deze om te buigen.

Ondanks de momenten van twijfel ontwikkelde ik echter steeds meer zelfvertrouwen en zelfbesef. Langzaamaan besepte ik in welke overtuigingen en patronen ik leefde en wie ik eigenlijk wilde zijn. Ik begon uit mijn schulp te kruipen, durfde te leven, initiatief te nemen en mijn potenties te ontwikkelen. Daarmee leerde ik ook weer loyaal te zijn aan mezelf en te leven met een doel. We kregen kinderen en hierdoor leerde ik veel over mijn eigen kindertijd. Het voelde als thuiskomen. Er was weer ruimte voor plezier en ik kon weer genieten. Mijn kinderen bleken hoogbegaafd en hooggevoelig. Dat wekte mijn interesse in psychologie en de mens; ik rondde een counsellingsopleiding af. Voordat ik het wist begeleidde ik andere ouders en kinderen in hun proces.

De BDE breekt door

Het is september 2008, een turbulente tijd. Herinneringen aan de BDE en een traumatisch verlopen verblijf in het ziekenhuis op 4-jarige leeftijd zijn de afgelopen jaren stukje bij beetje teruggekeerd bij mijn vrouw, en komen nu tot een heftig dieptepunt. Haar stemming wisselt voortdurend. Depressieve gevoelens gaan gepaard met heftige angst- en paniekmomenten, waarin ze ook angst heeft voor binding met mij. De herinneringen zijn extra gecompliceerd, omdat de ervaring van de

BDE en het trauma dat is ontstaan door de negatieve reactie van het ziekenhuispersoneel met elkaar verknoopt zijn. Gelukkig krijgt ze goede psychologische begeleiding.

Haar proces roept bij mij ontzag en tegelijk onzekerheid op. Ontzag over de diepte van alle emoties. Hoe diep kan een mens gaan in zijn gevoelens en belevingen? Ontzag ook over de ervaringen van de BDE. In haar verhalen weerklinkt de diepte van deze gebeurtenis, alsook de echtheid en de intensiteit van haar ervaring. Haar proces maakt me onzeker. Ik schrik iedere keer dat haar angsten terugkomen, vooral de bindingsangst die ook op mij betrekking heeft. Haar depressieve gevoelens zijn soms erg heftig. Dan vraag ik me af waar dit eindigt en of dit ooit goed komt. Het is alsof wij beiden een weg zijn ingeslagen, zonder te weten waartoe die leidt.

Als partner kan ik niets anders dan dit proces laten gebeuren. Er is geen keuze. Alle verdriet, woede en frustratie over de gebeurtenissen vragen om een plek en ik sta vaak naast mijn vrouw om er gewoon te zijn: onvoorwaardelijk en zonder verwachtingen. Het lijkt de enige manier om hier doorheen te komen. Ik merk dat ik veel heb aan mijn ervaring als counselor. Ik ben inmiddels vertrouwd geraakt met emoties en gevoelens van mensen, en niet langer bang om die toe te laten. Naast partner ben ik toeschouwer, ik probeer overzicht te houden over het proces. Ik stel vragen, reflecteer en houd haar op bepaalde momenten een spiegel voor.

Daarbij is het noodzakelijk om zelf rust te nemen. Ik zit vaak 's middags op een stille plek in de tuin of op zolder en laat al mijn gedachten en gevoelens de revue passeren. Ik heb twijfels of mijn vrouw het aankan. Maar ik realiseer me dat die vraag eigenlijk betrekking heeft op mezelf: kan *ik* het wel aan? Door deze angst te onderkennen en er naar te kijken, krijg ik tot mijn verbazing en vreugde een antwoord van binnenuit: ik *kán* het aan en mag om hulp vragen, door er met anderen over te praten. Ik realiseer me verder dat ik dit hele proces noch kan sturen, noch zomaar kan beïnvloeden. Het is duidelijk dat iets groters dit proces stuurt. Hier is geen sprake van toeval. Achter al deze gebeurtenissen schuilt harmonie en evenwicht. Ik voel dat ik me mee moet laten gaan in deze stroom en toelaten dat alles er is, zonder het te beoordelen of te veroordelen. Op die stille momenten ontstaat vertrouwen en aanvaarding.

Veranderd door de BDE

In de literatuur over BDE lees ik vooral over de effecten op de ervarder. Slechts weinig publicaties gaan in op de veranderingen die bij de partner mogelijk zijn. Kenneth Ring (3) laat in zijn boek een aantal personen aan het woord die vertellen over hun veranderingsproces als niet-BDE-er. Hij vergelijkt de BDE met een goedaardig virus, waar je besmet mee kunt raken en door kunt transformeren: 'Dat houdt in dat je kunt worden 'aangestoken' door contact met informatie over BDE', omdat de BDE besmettelijk blijkt te zijn. Het is daarom aannemelijk dat je op deze wijze deel kunt krijgen aan de vruchten van de BDE'. Deze uitspraak kan ik geheel bevestigen. Er valt veel te leren van de BDE en de ervarder. Door me hier voor open te stellen, is mijn leven op een positieve manier veranderd.

Een van de belangrijkste veranderingen die ik heb ondergaan is dat ik ontvankelijker en gevoeliger ben geworden, zowel naar mezelf toe als naar mijn omgeving. Ik ben veel beter in staat om naar mezelf en anderen te luisteren. Ik heb meer geduld en empathie. Dit merk ik bijvoorbeeld in de begeleiding van mijn kinderen en van cliënten. Ik weet beter om te

gaan met mijn eigen grenzen. Op een dieper niveau ben ik naar mensen gaan kijken en me bewuster geworden van hun drijfveren om iets (niet) te doen.

Tegelijk heeft de BDE me veel milder gemaakt. In het verleden had ik vaak het gevoel nooit goed genoeg te zijn en was behoorlijk kritisch op mezelf. Nu kan ik beter relativiseren, mezelf meer waarderen en aanvaarden. Als iets niet lukt, dan ben ik zachter en positiever naar mezelf toe. Dit resulteert in meer geduld en de behoefte om mezelf (en anderen) te ondersteunen op moeilijke momenten.

Een andere positieve verandering is dat ik met een diep(er) levensbesef leef en een intenser vreugdegevoel heb bij dingen die gebeuren. Als ik wandel of aan het werk ben, kijk ik om me heen en geniet van de dingen die ik opmerk: een ontluidend blad, de kleur van een paardenbloem, een roodborstje dat zingt. Als ik mensen onderweg tegenkom, groet ik hen of glimlach even. Dit heeft een ontwapenend effect op mensen, vaak krijg ik dezelfde reactie terug. Mijn geluksgevoel zit steeds meer in kleine alledaagse dingen, zoals een spelend kind, het contact met een huisdier of samen met anderen sporten. Het samenzijn geeft me vreugde en daardoor is de drang tot eigenbelang en competitie afgenomen. Ook het besef van een goede gezondheid en een goed functionerend lichaam draagt hieraan bij. Ik ben blij dat ik iedere dag de kans krijg om dit opnieuw te ervaren.

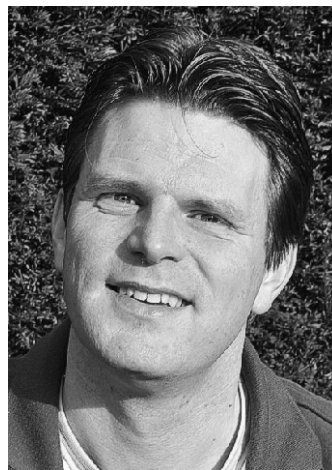
Conclusie

De beleving van een BDE en de verwerking van deze gebeurtenis kan een positief effect hebben op de partner. Het proces van mijn vrouw om de BDE te verwerken was dermate diep en heftig dat mijn gevoelsleven rigoureus is veranderd. Terugkijkend op de gebeurtenissen besef ik dat ik er enorm veel basis door heb gekregen. Ik kan terugvallen op een diep vertrouwen in mezelf. Ik weet nu dat ik in moeilijke tijden terug kan gaan naar het stille punt in mezelf om rust en stabiliteit te ervaren. Op die momenten voelt het alsof ik dicht bij God sta.

Reacties zijn welkom : h.j.vanderveen@planet.nl

Literatuur en bronvermelding:

- 1) Persoonlijk opgetekend tijdens een lezing van Pim van Lommel, op 19 november 2008 in Joure
- 2) Atwater, P.M.H. (2002), Kinderen van het nieuwe millennium : bijna-dood-ervaringen van kinderen en de evolutie van de mensheid, Tilburg, Sigma, p. 145.
- 3) Ring, K. en Valarino, E. E. (1999), Het licht gezien: bijna-doodervaringen, Deventer, Ankh-Hermes, p. 175.



Henk-Jan van der Veen geeft op donderdag 16 april een lezing over het onderwerp 'Partner van een BDE-er'. Deze vindt plaats in Zalen-centrum De Amershof in Amersfoort, Snouckaertlaan 11 en begint om 19.30 uur. Dit is op 10 minuten loopafstand van het station. Voor meer inlichtingen, bel 06-47847516.