

# Regressie– en reïncarnatietherapie: helende ontdekkingsreis langs onbewuste herinnering

door Nathalie Tolk, foto's door Gerard Boersen.

## Roermond–

Regressietherapie en reïncarnatietherapie groeien de laatste jaren in populariteit. Steeds meer mensen zoeken hun heil bij deze vorm van therapie, waarbij de cliënt in een lichte trance wordt gebracht. Regressie betekent letterlijk "teruggaan in de tijd". Tijdens de therapie worden de oorzaken van klachten, die vaak voortkomen uit onverwerkte gebeurtenissen uit het huidige of vorige leven, opgespoord. Door letterlijk die gebeurtenis her- te beleven, die emotie weer te voelen, is een mens in staat om in die lichte trance zijn eigen situatie te veranderen en een helingsproces in werking te zetten. Reïncarnatietherapie is sinds het begin van de jaren tachtig bekend. Zij verbreidt zich snel, hoewel de therapie nog nauwelijks is doorgedrongen tot de kringen van de gevestigde psychotherapie en psychiatrie. De korte behandelingsduur en de positieve resultaten spreekt aan, waardoor deze vorm van therapie momenteel een van de snelst groeiende is in Nederland en Europa.

Monique Houben, regressie– en reïncarnatietherapeute in Roermond startte in 1997 Centrum de Zonnebloom en heeft zich de laatste jaren toegelegd op deze vorm van therapieën. Blijft een cliënt in dit leven tijdens de sessie dan noemt men dat regressie. Als er sprake is van een sessie waarbij de cliënt vorige levens herbeleeft spreekt men van reïncarnatietherapie. Monique ziet momenteel een tendens dat steeds meer mensen die al jaren in de reguliere gezondheidszorg van het kastje naar de muur worden gestuurd met vaak 'niet te herleiden' klachten, de weg vinden naar de regressietherapeut. En met resultaat. Veel cliënten zijn al zeer gebaat bij een of twee sessies. Voorwaarde is wel dat de cliënt zich enerzijds open stelt voor zichzelf en inziet dat alleen hij of zij een helingsproces in werking kan zetten om uiteindelijk te genezen. Anderzijds is het noodzakelijk dat iemand na een therapie de tijd neemt om de gedane ervaringen te verwerken.

*Waarom hebben mensen vaak onverklaarbare lichamelijke klachten of angsten?*

"Fobieën voor spinnen, het donker, slangen, liften, praten voor groepen. Angst over je baan, geld, relaties. Onzeker over je uiterlijk, burn outs, seksuele problemen, of lichamelijke klachten. Al deze klachten hebben meestal hun oorzaak ergens in een verleden. Die oorzaken zijn we meestal vergeten. In die vergeten belevingen zitten emotioneel wonden die nooit geheeld zijn. Die wonden willen we niet meer voelen, we bevroezend de gebeurtenis als het ware. Maar je lichaam houdt de herinnering eraan vast op een manier waar je last van krijgt, waardoor je eigenlijk gedwongen wordt om die onbewuste herinnering aandacht te geven. Ons lichaam zit eigenlijk heel mooi in elkaar. Want elke keer als een soortgelijke situatie zich voordoet of een ontmoeting met een persoon waarmee de situatie wordt geassocieerd, zal jouw lichaam onherroepelijk reageren middels pijn, angst of een storende gedachte."



Monique Houben

*Hoe komt het dat de reguliere arts een bepaalde klacht niet kan herleiden en daarom niet kan behandelen en een regressietherapie wel positieve resultaten kan boeken?*

"Bijna elke lichamelijke klacht is een manifestatie van een onverwerkte ervaring. Je moet je voorstellen dat iemand die al jaren niet voor zichzelf durft op te komen, zich klein maakt om niet op te vallen en zich laat misbruiken door anderen. Deze persoon wordt uiteindelijk gewoon ziek. Door deze houding van zelfontkenning, het zichzelf niet waard vinden, verwaarloos je jezelf geestelijk. Dit manifesteert zich tenslotte in lichamelijke klachten, bijvoorbeeld in nek- en rugklachten. De reguliere gezondheidszorg kijkt meestal alleen naar de klacht zelf en behandelt deze met bijvoorbeeld fysiotherapie, maar naar een dieperliggende oorzaak wordt nauwelijks gekeken. Tijdens een regressie zijn de cliënt en ik samen in staat om de werkelijke oorzaak van zijn houding, zijn zelfontkenning op te sporen en aan te kijken. De cliënt gaat tijdens een regressie terug naar die situatie of situaties waarin dit is ontstaan. Het wederom aan durven gaan van deze beleving, met al zijn heftige emoties stelt de cliënt in staat om de huidige situatie te veranderen. Het slachtoffer wordt waarnemer en overziet de situatie, overziet zijn rol toen en nu. Er wordt een nieuwe keuze gemaakt. De keuze om vrij te zijn, geen slachtoffer meer, maar verlost van zijn last. De ervaring kan worden losgelaten en daarmee is het helingsproces in werking gezet en zullen de lichamelijke klachten verdwijnen."

*Hoe ga je tijdens een sessie naar een vorig leven?*

”Je begint met het benoemen van datgene waar iemand last van heeft. Dat ga je heel concreet maken. Wat voel je erbij, wat zijn je gedachten erbij als je bijvoorbeeld aan die pijn of angst denkt. De volgende stap is dat de cliënt de lichamelijke spanning, pijn of angst helemaal gaat voelen, er letterlijk in gaat zitten. Door iemand zich daarop te laten concentreren ontstaat er een bepaalde trance, van waaruit je heel gemakkelijk toegang krijgt tot de informatie vanuit het onderbewuste. Vervolgens vraag ik de cliënt terug te gaan naar het allereerste moment dat deze spanning, pijn of angst zich voordeed. Op dat moment kan het zijn dat de gebeurtenis in dit leven plaatsvond, maar het kan net zo goed zijn dat het gebeurde in een vorig leven. Het is niet zo moeilijk om naar een vorig leven terug te gaan, omdat we al die informatie ergens hebben opgeslagen in onze ziel. Onze ziel reist alle levens met ons mee. In een lichte trance ben je in staat om deze gegevens weer op te halen. Is de cliënt in een vorig leven dan stel ik heel veel vragen over de omgeving, de geuren, kleuren, mensen, kleding, behuizing en noem maar op. Dit doe ik zodat de cliënt zich weer helemaal in die situatie kan verankeren. Hoe duidelijker de herbeleving des te makkelijker is het voor de persoon in kwestie zijn probleem te doorzien en op te lossen.”

*Verander je met reïncarnatietherapie zo niet een stukje geschiedenis?*

”Dat kan gebeuren, zeker als je iets uit te werken hebt met een persoon uit je verleden of ander leven. Tijdens de regressie ontmoet je die persoon weer en ben je in staat om deze man of vrouw in een ander perspectief te plaatsen. Ik vraag de cliënt te kijken naar het verleden van die persoon om in te zien waarom hij of zij zo gehandeld heeft. Er vindt inzicht plaats in het verleden, en dat heeft impact op het heden. Je moet het zien als energie. Deze dingen vinden plaats op energetisch niveau. Inzicht en begrip hebben een sterke positieve lading die bijdraagt aan het helingsproces van de cliënt, maar ook van zijn of haar omgeving.”

*Je vertelde net dat bij deze vorm van therapie een onverwerkte situatie weer boven kan komen. Is dit voor veel mensen niet erg confronterend?*

”Regressie- en reïncarnatietherapie werken op inzicht. Dat kan alleen werken als we de oorzaak van onze problemen willen begrijpen, en als we zelf aan onze genezing en ontwikkeling willen werken. Regressietherapie confronteert ons met onze onverwerkte emoties en onze vaak pijnlijke herinneringen. Dat moeten we aandurven en we moeten de indrukken die opkomen serieus nemen en ze niet bij voorbaat als onzin afdoen. Als we moeilijk bij onze gevoelens kunnen komen, gaat regressie moeizamer. Soms is het dan raadzaam eerst een andere therapie te doen, bijvoorbeeld lichaamswerk. Mijn ervaring is dat steeds meer mensen zich bewust worden van zichzelf en hun omgeving. Dat is ook de reden dat mensen steeds vaker kiezen voor regressietherapie voor het oplossen van zijn of haar problemen.”



*Vanaf 2004 doe je ook 'life between lives' regressies of spirituele regressies. Hoe gaat dit te werk?*

”De ‘life between lives’ regressie is een vrij nieuwe ontwikkeling binnen de regressie- en reïncarnatietherapie en geeft je de mogelijkheid om te werken op zielsniveau. Tijdens deze regressies maak je vanuit een diepe trance verbinding met je ziel en de ervaringen tussen de levens in. Dit is dezelfde reis die de ziel maakt als deze het lichaam verlaat na het sterven. Een ‘life between lives’ sessie biedt je de mogelijkheid meer inzicht te krijgen in je levensweg, je missie en je ontwikkeling als ziel. Op deze plek heb je de mogelijkheid om je gids te ontmoeten. Ieder mens heeft een spirituele gids, een begeleider. Als je je hier niet bewust van bent is een spirituele regressie een fijne manier om kennis te maken met je gids. Maar er is zoveel mogelijk. Je kunt erachter komen wat je doel is in dit leven, waarom je hier op aarde bent, ervaren dat de dood niet het einde is of je kunt kennis maken met je spirituele familie, de mensen waar je door alle levens heen mee verbonden bent. Ook is het mogelijk een dierbare overledene te ontmoeten. De meeste cliënten ervaren een ‘life between lives’ sessie letterlijk als ‘thuiskomen’ en ervaren een overweldigend gevoel van liefde en een dieper weten van wie je werkelijk bent. Het is een bijzondere sessie die een positieve en transformerende werking kan hebben op jouw leven.

*Voorwaarde is wel dat de cliënt zich enerzijds open stelt voor zichzelf en inziet dat alleen hij of zij een helingsproces in werking kan zetten om uiteindelijk te genezen.*

fobieën en angsten en andere problemen van mentale en fysieke aard op te lossen. Deze therapieën zijn geen doel op zich, maar een middel. De cliënt zal zich open moeten opstellen, zich naar binnen durven richten en zijn of haar problemen onder ogen willen zien om ze uiteindelijk op te kunnen lossen. Regressie werkt bevrijdend, je weet waar het vandaan komt, hebt het opnieuw beleefd en kunt het daardoor ook loslaten.“

Monique Houben werkte 16 jaar lang in de jeugdhulpverlening voordat ze zich toeleegde op de alternatieve hulpverlening. In Laren volgde ze de opleiding voor ”Meiso Shiatsu therapeute” die ze na afloop vervolgde in Milaan aan de Okido Seichuchin School. Tijdens deze opleiding ervaart Monique wat het is om volledig in je eigen kracht te komen en uit te dragen wat er werkelijk binnen in je zit. Dit was voor haar de aanleiding om in 1997 te starten met een eigen centrum de Zonnebloom. Ze

begon met het geven van yoga-seichuchincursussen, meditatielessen en individuele shiatsu massages. In haar verdere zoektocht naar de diepere betekenis van het leven kwam ze terecht bij Hans ten Dam, waar Monique een driejarige opleiding voor regressie- en reïncarnatietherapeut met succes afrondde. In het najaar van 2004 volgde Monique samen met een aantal Europese vakgenoten een opleiding van Michael Newton om tot 'life between lives' therapeut te worden opgeleid.

Meer informatie:  
Monique Houben,  
Centrum De Zonnebloom  
Frans Douvenstraat 31  
6041 XR Roermond  
Tel 0475-476362  
[www.zonnebloom.nl](http://www.zonnebloom.nl)  
[info@zonnebloom.nl](mailto:info@zonnebloom.nl)

Voor meer regressie- en reïncarnatietherapeuten in Nederland die zijn aangesloten bij de vakvereniging NVRT:  
[www.reïncarnatietherapie.nl](http://www.reïncarnatietherapie.nl)