

De hitte die bleef hangen



Sonia kwam mijn praktijkruimte binnen met een hand op haar linkeroog, alsof ze het wilde beschermen tegen iets wat alleen zij kon voelen. “Tijdens warm zomerweer bonkt het achter mijn linkeroog”, zei ze. “Het broeit daar. De oogarts vond niets gek, scans wezen niets uit, maar ik mis iets.” Cliënten die zeggen dat ze iets missen, missen zelden een medisch detail. Meestal missen ze een stukje verhaal.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER
AFBEELDING: AI

Voorzichtig ging ze zitten. Toen ik haar vroeg te voelen wat er precies gebeurde in haar lichaam, sloot ze haar ogen. “Een dof gevoel. Het broeit”, herhaalde ze. Alsof er iets onder de oppervlakte zat dat lucht wilde krijgen. We gingen terug naar jeugdherinneringen. Ze zag zichzelf als kind, turend naar het schoolbord, hoofdpijn krijsend van het knijpen met haar ogen. Zonlicht op het bord, wazig zicht, warmte die bleef hangen in het klaslokaal. Op zomerse dagen zat ze graag op een schommel in de tuin, waar de windvlaagjes haar verkoeling gaven. Warmte, zon, wazig zicht, hoofdpijn, verlangen naar koelte: de contouren van een oud patroon werden zichtbaar. Haar ademhaling werd rustiger. “Ga eens verder terug”, vroeg ik haar, “naar een ervaring in een vorig leven waar dit ook speelt: het broeit, het bonkt achter je linkeroog, je mist iets. Waar ben je dan?” Haar gezicht veranderde, alsof ze door een onzichtbare deur een andere tijd binnenstapte. “Ik heb het zo warm!”, zei ze zacht. “Ik ben een vrouw, ouder dan ik nu ben. Ik zit op een rots bij een rivier. Eindelijk verkoeling... Het is een hele warme dag. Het is heet en ik heb het benauwd. Mijn jurk plakt aan mijn huid. Achter mijn linkeroog begint het te bonken. Ik sta op... ik word duizelig... ik zie niet goed meer. Mijn voet glijdt weg... ik val!”

1650

Sonia zag zichzelf als een vrouw van rond de zestig. Ze zat op een grote rots bij een bergrivier. De lucht trilde van de hitte. De geur van natte stenen, het gedruis van



het water, de zware lagen stof van haar jurk, alles drukte op haar lichaam. Aan haar kleding te zien leefde ze rond 1650. Ze droeg een lange jurk met dubbele rokken, een strak korset, dikke kousen, leren schoenen met een zilverkleurige gesp. Ze wilde het water in, pootjebaden, maar dat kon niet. Nette vrouwen hoorden gekleed te blijven. Een waaijer, een parasolletje, meer verkoeling bestond niet. De hitte werd haar teveel. Bonkende hoofdpijn, wazig zicht. Ze wilde opstaan. Duizelig deed ze een stap... mis! Ze gleed van de rots af, viel in het water. Iemand gilte nog: “Elisabeth! Nééé!” Maar haar lichaam dreef al weg op de snelle stroom.

Hitteberoerte

De symptomen pasten precies bij wat we nu een hitteberoerte noemen: bonzende hoofdpijn, wazig zicht, duizeligheid. Maar in die tijd was het simpelweg ‘de hitte die iemand te pakken kreeg’. Nu werd duidelijk waarom Sonia’s linkeroog nog steeds reageerde op warme, broeierige dagen. Niet omdat er iets mis is, maar omdat haar lichaam een oud script herkende: een hete zomerdag, benauwdheid, druk achter het oog. Haar innerlijke alarmsysteem ging aan, terwijl er al lang geen rots meer was om vanaf te vallen.

Herprogrammeren

Ik vroeg Sonia opnieuw haar hand op haar oog te leggen. “Zeg maar hardop dat het dit leven anders is. Dat je veilig bent. Dat je zelf mag bepalen wat je draagt op warme dagen. Je lichaam hoeft niet meer te waarschuwen.” Terwijl ze sprak, zakten haar schouders. Ze ontspande. Er kwam ruimte. Rust. Ze glimlachte. “Het voelt stukken lichter. Mijn oog is dus toch gezond. Geen wonder dat de oogarts niets kon vinden.”

Moderne hitte

Op extreem warme dagen wordt tegenwoordig gewaarschuwd om hitteberoertes te voorkomen. Koel je polsen met koud water, draag luchtige kleding, drink op tijd water, zoek schaduw op, vermijd inspanning. Zodra je lichaam signalen geeft als duizeligheid of misselijkheid, stop dan met wat je aan het doen bent, en ga direct koelen. Bij Sonia was geen sprake van een medisch oogprobleem; het ging om een herinnering uit een vorig leven, die nog uitleg nodig had. Ze stond op met een andere blik dan waarmee ze binnenkwam. Niet langer bezorgd, maar opgelucht. Haar oog was niet miraculeus genezen, maar een oude zielsherinnering die eraan vastzat, werd eindelijk gezien. Soms is dat precies wat een lichaam nodig heeft: erkenning en afronding van een niet goed begrepen sterven. Zodra het huidige lichaam begrijpt waar de oude waarschuwing vandaan komt, hoeft het niet langer te herhalen wat al lang voorbij is. •