Onderzoek van de fenomenologie en impact van spontane en directe Post-Mortale Communicaties (PMC's)

CASES

Evelyn Elsaesser, Chris A. Roe,
Callum E.Cooper, David Lorimer

Vertaald uit het Engels in het Nederlands door Noël Van Herreweghe

WITH THE SUPPORT OF
FONDATION SALVIA

SALVIA

INHOUDSTAFEL

Wat zijn postmortale communicaties (PMC's)? 3

Een (verborgen) belangrijk sociaal fenomeen 4

Een internationaal onderzoeksproject voor een beter begrip van de aard en het effect van PMC's 4

Verzamelde gegevens 6

Weergave van de onderzoeksresultaten 6

Religieuze overtuigingen en spiritualiteit 7

Meervoudige PMC's 8

Soorten ADC's 8

Het voelen van een aanwezigheid 9

Een stem horen 13

Het voelen van een lichamelijk contact 16

Het zien van de overledene 20

De verschijning en het verdwijnen van de verschijning 26

Het ruiken van een geur die kenmerkend is voor de overledene 28

Een slaap PMC 31

Vergelijkende grafiek per type PMC 33

Waargenomen boodschap 34

Invloed van PMC's op het rouwproces 39

Project team 46

© Evelyn Elsaesser

Heb je ooit de aanwezigheid gevoeld van een overleden dierbare? Heeft u ze gehoord? Zag u ze 's nachts aan het voeteneind van uw bed?Was er een karakteristieke geur die op hun aanwezigheid wees?Communiceerde u met de persoon terwijl u sliep?
Niet in een gewone droom, maar in een helder en samenhangend gesprek die volkomen echt leek?
Als dit het geval is, heb je misschien ervaren wat wetenschappers een Post-Mortale Communicatie (PMC) hebben genoemd.

Wat zijn postmortale communicaties (PMC's)?

Een spontane en directe Post-Mortale Communicatie, of PMC, vindt plaats wanneer (nabestaanden) personen (ervaarders genoemd) onverwacht een overleden persoon waarnemen via de zintuigen; het zicht, het gehoor, de reuk of de tastzin. Heel vaak voelen ervaarders de aanwezigheid van de overledene of ervaren ze contact of een communicatie tijdens de slaap of bij het inslapen of wakker worden.

PMC's zijn:

- **Spontaan**: contact of communicatie die door de overledene zouden zijn geïnitieerd zonder initiatie door of verzoek van de ervaarders;
- **Direct:** zonder tussenkomst van andere personen (b.v. mediums), gebruik van apparaten (Ouijabord-1), Instrumentale TransCommunicatie (ITC-2), of enig ander hulpmiddel;
- Brengen een **boodschap over die**: **g**eruststellend, **v**erklarend, **a**ffirmerend, **b**evrijdend is.

---

1. Een apparaat dat bestaat uit een kleine plank, of planchette op poten die rusten op een grotere plank gemarkeerd met woorden, letters van het alfabet, enz..Door over het grotere bord te bewegen terwijl de vingers van spiritualisten, mediums of anderen er licht op rusten, vormen zich woorden, letters, enz… Het ouija bord wordt gebruikt om vragen te beantwoorden, boodschappen te geven, enz.
2. Instrumentele TransCommunicatie is de naam die professor Ernst Senkowski, een Duitse natuurkundige, gaf aan de techniek van het contact maken met geesten met behulp van een elektronisch middel om de beelden van geesten vast te leggen (ITC), en hun stemmen op te nemen (EVP : Electronic Voice Phenomenon).

© Evelyn Elsaesser

Een (verborgen) belangrijk sociaal fenomeen

PMC's komen vaak voor; naar schatting 40-50% van rouwenden hebben één of meer spontane PMC’s meegemaakt. Verzamelde getuigenissen op alle continenten en door de eeuwen heen suggereren dat dit fenomeen universeel en tijdloos is. Ondanks het wijdverbreid voorkomen zijn PMC’s paradoxaal weinig onderzocht en zijn ze afwezig in de media en publieke discussies. Daardoor hebben ervaarders gewoonlijk geen referentiekader om deze ervaring te begrijpen, te integreren en er ten volle van te profiteren, wat niet lijkt te stroken met de gangbare opvattingen van de realiteit.

Een internationaal onderzoeksproject voor een beter begrip van de aard en het effect van PMC’s

De tijd was gekomen om de aard en de impact van deze ervaringen, die zo vaak voorkomen en toch zo weinig onderzocht, beter te begrijpen.
Dankzij een genereuze subsidie van de Salvia Stichting werd, van februari 2018 tot januari 2020, een ambitieus onderzoeksproject getiteld ‘Onderzoek naar de fenomenologie en impact van waargenomen spontane en directe Post-Mortale Communicaties (PMC’s)' gerealiseerd.
De vragenlijst werd voorgelegd in het Engels, Frans en Spaans door middel van een beveiligd online enquêteplatform.
Door informatie te verzamelen over hoe PMC's worden ervaren, wanneer en onder welke omstandigheden ze zich voordoen, en de impact die ze hebben op het leven van individuen, willen we deze resultaten toegankelijk maken voor mensen die te maken krijgen met de dood van een dierbare, alsook voor iedereen die zich bewust is van de eindigheid van het menselijk bestaan.
Het delen van een PMC met anderen is niet altijd gemakkelijk, omdat deze ervaringen lijken in te druisen tegen de materialistische opvattingen van de werkelijkheid in de westerse samenleving. Ervaarders worden vaak geconfronteerd met scepsis, zelfs afwijzing, wanneer zij hun ervaring aan de mensen om hen heen

© Evelyn Elsaesser

beschrijven. Het is pijnlijk en frustrerend omdat zij het PMC koesteren en hun vreugdevolle ervaring over dit onverwachte contact willen delen.
Hierna komen enkele verslagen van mensen die een PMC hebben meegemaakt en die illustreren hoe moeilijk het is deze ervaring met anderen te delen.

"Het is moeilijk uit te leggen aan mensen, ze begrijpen het niet maar zullen het wel begrijpen als ze overgaan."

"Ik weet dat niet iedereen dezelfde overtuigingen heeft als ik, dus deel ik het alleen met bepaalde mensen."

"Waar ik woon zouden de mensen me niet geloven."

"Te veel mensen die nog nooit hebben ervaren of willen leren over het leven na de dood. Ik denk dat die mensen me als onevenwichtig zouden zien."

" Sommige leden van onze familie geloven me, maar de meesten niet. Het heeft mij voor mij persoonlijk veel problemen veroorzaakt."

"Ik dacht dat niemand me zou geloven, dat ze zouden denken dat het gewoon een ander symptoom van mijn verdriet was."

Men kan zich de opluchting van de ervaarders voorstellen als hun gesprekspartners al op de hoogte waren van het fenomeen van een PMC. Ze luisterden naar deze ervaring in de wetenschap dat ze een vrij normaal symptoom zijn van het rouwproces, zonder te moeten aanvaarden dat de PMC noodzakelijk het voortbestaan van het bewustzijn na de lichamelijke dood impliceert. Een gedeelde kennis van dit veel voorkomende, maar paradoxaal genoeg weinig bekende fenomeen, zou mensen een veilige ruimte geven om deze ervaring te begrijpen, volgens zijn of haar eigen ervaring. Ons doel

is juist om de huidige kennis over post-mortale communicaties zo wijd mogelijk te verspreiden, zodat iedereen de nodige informatie heeft om zijn eigen mening te vormen.

Verzamelde gegevens

Om de verschillende projectdoelstellingen te realiseren hadden we een zeer gedetailleerde vragenlijst nodig. We definieerden **194 vragen** die online beschikbaar waren over een periode van zes maanden, in het Engels, Frans en Spaans. Twee tot drie uur waren nodig om de vragenlijst in te vullen, met de mogelijkheid om hem op verschillende tijdstippen verder in te vullen.
Ondanks deze belangrijke tijdsinvestering haakten zeer weinig deelnemers af.
Onze conclusie was dat ervaarders het op prijs stelden dat ze hun PMC en de impact ervan konden beschrijven in een veilige, niet-oordelende omgeving.
Het aantal ingevulde vragenlijsten overtrof ruimschoots onze verwachtingen.

Engels: 416 / Frans: 440 / Spaans: 148
Een totaal van 1.004 ingevulde vragenlijsten.
Grootste meertalige verzameling van spontane hedendaagse PMC's wereldwijd.

Weergave van de onderzoeksresultaten

De in dit boekje gepresenteerde resultaten hebben betrekking op de totaliteit van de verzamelde gegevens, namelijk de combinatie van de antwoorden op de 1.004 vragenlijsten die in het Engels, Frans en Spaans zijn ingevuld. Het doel van deze publicatie is enkele van de kwantitatieve resultaten van het onderzoek weer te geven. De thematische analyses van de verzamelde gegevens zullen het onderwerp zijn van afzonderlijke publicaties.

© Evelyn Elsaesser

Er was een duidelijk sekseverschil in het aantal antwoorden: 853 vrouwen hebben de vragenlijst ingevuld vergeleken met slechts 144 mannen (7 personen vulden “andere" in, bijvoorbeeld transgender). Uit de literatuur blijkt echter dat mannen en vrouwen in ongeveer dezelfde mate PMC’s hebben maar dat vrouwen er meer melding van maken. Dit belangrijke verschil in het geslacht van de deelnemers kan eenvoudigweg betekenen dat vrouwen zich meer op hun gemak voelen bij het delen van persoonlijke en emotionele ervaringen dan mannen.

> 85,0% vrouwelijke respondenten en slechts 14,3% mannelijke respondenten

Spontane en directe contacten met een overledene kunnen op elk moment in ons leven gebeuren. Kinderen kunnen op dezelfde manier PMC's hebben als volwassenen. Helaas worden zij door hun ouders vaak niet ernstig genomen en niet ondersteund om betekenis te geven aan deze ervaring. Dit is een van de vele redenen waarom de wijdverspreide verspreiding van het PMC-fenomeen belangrijk is.
Onze database omvat PMC's beschreven door volwassenen maar ervaren in hun kindertijd of adolescentie.
De leeftijd van de deelnemers varieert tussen 18 en 89 jaar, met een mediane leeftijd van 51 jaar.

Religieuze overtuigingen en spiritualiteit

Religieuze overtuigingen namen slechts licht toe na een PMC. De groep was vóór de PMC zeer gematigd religieus, met slechts 94 personen in onze steekproef die het er "sterk mee eens waren” en zichzelf als een religieus zagen vóór de PMC, vergeleken met 123 na de PMC.
396 deelnemers hielden er een neutraal standpunt op na vóór de PMC, met een kleine variatie van 370 deelnemers die neutraal bleven na de PMC (alleen gedeeltelijk getranscribeerde antwoorden).

© Evelyn Elsaesser

Spiritualiteit, aan de andere kant, neemt sterk toe door deze ervaringen. 362 deelnemers waren het er “in hoge mate mee eens" zichzelf als spiritueel te beschouwen vóór het contact, vergeleken met 635 erna. Deze verandering is significant. 202 personen hadden een neutrale houding vóór de ervaring, terwijl slechts 82 neutraal bleven na de PMC (gedeeltelijk alleen getranscribeerde antwoorden).

> 36.4% ziet zichzelf als spiritueel vóór de PMC vergeleken met 63,6% na de PMC. 20,3% was neutraal vóór de PMC vergeleken met slechts 8,2% na de PMC

Meervoudige PMC’s

Een grote meerderheid van onze deelnemers had meerdere PMC's. Iets meer dan een derde nam telkens dezelfde overledene waar, terwijl meer dan de helft contact had met verschillende overledenen. Dit was een verrassing voor ons omdat de literatuur niet zo'n hoog aantal meervoudige PMC’s vermeld.

> 79,8% had verschillende PMC ervaren en 9,6% wist het niet zeker, vergeleken met 10,6% die slechts één PMC had
> 34,4% nam altijd dezelfde overleden persoon waar en 7,1% was onzeker, tegenover 58,5% die verschillende overleden personen waarnamen

Soorten ADC’s

Een verscheidenheid van zintuiglijke ervaringen worden gemeld, voornamelijk met betrekking tot het gehoor, de tastzin, reuk en zicht. Vaak zijn verschillende zintuigen tegelijkertijd betrokken. Ervaarders vermelden bijvoorbeeld dat ze een overleden dierbare hoorden zeggen dat het goed met hen ging en dat ze zich geen zorgen moesten maken, terwijl ze het parfum roken dat ze altijd droeg.

© Evelyn Elsaesser

Het voelen van een aanwezigheid

> 34,4% voelde de aanwezigheid van de overledene

Ervaarders voelen de vertrouwde aanwezigheid van een overleden familielid of vriend, zonder hem te zien of te horen of fysiek contact te voelen, of een geur te ruiken die kenmerkend is voor de overledene. **342** van onze deelnemers hadden een PMC met "het voelen van een aanwezigheid".De identiteit en persoonlijkheid van de overledene zijn duidelijk aanwezig en maken onmiddellijke identificatie mogelijk. Hier is een verslag van een ervaarder die de aanwezigheid van haar verloofde voelde:

"Mijn verloofde was plotseling en onverwacht overleden. Ik was 30, hij 43. Ik was natuurlijk radeloos en logeerde bij vrienden die hem goed hadden gekend. We spraken veel over hem. Ik praatte de hele tijd met hem, dacht aan hem, maar had geen soort PMC. Sommige van mijn boeken en platen enz. waren bij hem thuis, dus ging ik ze in mijn eentje ophalen. Ik verlangde niet alleen naar een PMC van hem, maar 'verwachtte' er ook een. Maar er was niets. Ik dwaalde rond zijn huis en bekeek en betastte zijn persoonlijke bezittingen, maar er was geen enkel gevoel van hem of zijn aanwezigheid, alleen overweldigende droefheid. Ik vertrok. Een paar dagen later zat ik aan het avondeten met de familie waar ik nog steeds verbleef. We hadden het niet over hem gehad, het gesprek ging over totaal andere dingen. De vriend vroeg me een zak naar de vuilnisbak te brengen. Die stond in een smalle overdekte gang buiten de keukendeur. Het was winderig, dus ik sloot de deur achter me en nam de zak. Toen ik dat deed, stopte ik in absolute shock en verbazing... omdat David daar was, wachtend op mij. Ik zag hem niet, hoorde, of rook niets... maar zonder enige twijfel was hij daar, in mijn gedachten. Ik sprak met hem. Ik voelde me ongelooflijk getroost, geliefd en opgelucht en verbaasd. Hij was niet op de plaats waar ik hem verwacht had, of op de plaats waar hij waarschijnlijk zou zijn geweest. Nu was hij daar, voor me, dicht bij me. Het is moeilijk dit verwoorden, maar iedereen die deze ervaring heeft gehad, weet het meteen."

4. Alle namen zijn veranderd om de identiteit van de deelnemers te beschermen

© Evelyn Elsaesser

De aanwezigheid lijkt een zekere dichtheid te hebben, bijna fysiek, hoewel onzichtbaar, en de ervaarders weten vaak precies waar de overledene zich in de ruimte bevindt (bijvoorbeeld links van hen, voor of achter hen).

> 68,3% kon de overledene lokaliseren, 13,8% wist het niet zeker, en 17,8% kon hen niet lokaliseren

Hier zijn enkele verslagen:

"Ik voelde dat hij achter me was. Ik merkte dat mijn kat naar die ruimte staarde."

"Ik ging naar de begraafplaats een paar maanden nadat mijn vader was overleden. Het was de zomer van 2004. Ik stond bij zijn graf en het werd net donker. Ik had waarschijnlijk niet zo laat moeten gaan, maar ik miste hem zo erg en had nog steeds veel verdriet. Plotseling werd ik me bewust van iemand die achter me stond, en ik wist dat hij het was. Hij zou bezorgd zijn geweest dat ik daar in het donker stond."

"Ik voelde sterk dat mijn grootvader (de vader van mijn moeder) achter me stond in de kamer toen mijn moeder stervende was."

"Er was een echt en onverwacht gevoel van haar aanwezigheid naast, en iets boven mij."

Het is een onverwachte en korte gewaarwording die een duidelijk begin en einde heeft.
> 64,4% wist precies wanneer de overledene kwam en vertrok, 12,9% wist het niet zeker, en 22,7% wist het niet.

© Evelyn Elsaesser

" Er was een gevoel van iemand die de kamer binnenliep. Een getuige voelde het op dezelfde tijd. [...]. Toen hij wegging, voelde de atmosfeer anders en ik wist dat hij weg was."

Een gevoel van liefde en genegenheid gaat uit van deze aanwezigheid. Ervaarders zeggen dat ze de energie van de overledene voelden en vermelden ook fysieke sensaties. Een daling van de omgevingstemperatuur of een tocht gaat dikwijls gepaard met deze waarnemingen.

" Ik was doordrenkt in mijn hele lichaam met de energie van mijn vader. Het eindigde zodra hij stopte. Het was echte fysieke energie."

" Mijn hele lichaam voelde aan alsof ik in een 'zone' of 'magnetisch veld' was."

" Dit was haar energie die ik voelde. Er was geen twijfel mogelijk want ik dacht niet aan haar op die momenten."

We vroegen of het gevoel van de aanwezigheid van de overledene dezelfde was of anders dan de keren dat de deelnemers aan hen dachten of het gevoel hadden dat ze altijd "aan hun zijde" of "in hun hart" waren. Voor de meerderheid van onze steekproef was de ervaring anders dan een gedachte.

> Voor 60,7% was de aanwezigheid anders dan een gedachte, 16,3% niet zeker, en voor 23,0% hetzelfde als een gedachte

© Evelyn Elsaesser

De volgende verslagen illustreren hoe de aanwezigheid verschilde van een gedachte:

"Mijn denken aan haar is heel anders dan het kennen van de verbinding wanneer ik een connectie heb. Het is een volledig kennen van haar, haar persoonlijkheid, de cadans van haar spraak, de manier waarop ze bewoog. Het is alsof ze bij mij was, fysiek en geestelijk."

"Ik voelde mijn vader fysiek aanwezig. Mijn kat verdubbelde letterlijk in omvang met al haar haren die omhoog staken."

"Ik dacht niet aan haar. Ik voelde dat ze naar me toe kwam."

"Ik voelde en dacht de hele tijd aan hem, maar ik wist dat het gedachten en gevoelens waren. De enige keer dat ik zijn aanwezigheid ervaarde was het heel anders. Een zekerheid zonder twijfel. Hij was daar."

"Dit was geen passief denken. In feite, toen het begon was ik bezig met het aansluiten van een computer op de telefoonlijn."

"Het ene voelt als een herinnering, een soort nostalgische gedachte. Het andere is alsof ze er fysiek zijn."

Probeerden de overledenen iets te communiceren door hun aanwezigheid? De verslagen tonen aan dat het gevoel van een aanwezigheid, al opvallend op zichzelf, slechts het fundament is voor het essentiële element; de informatie die wordt overgedragen.

> Voor 73,6% was er een mededeling, 15,3% twijfelde, en voor slechts 11,1% was er geen communicatie.

© Evelyn Elsaesser

"Ja, hij nam afscheid omdat we nooit de kans kregen nadat hij plotseling overleed."

"Ik voelde dat ik getroost werd, dat ze me vertelde dat alles goed was met haar."

"Het zag er naar uit dat ze wilde overbrengen dat ze nu heel, heel gelukkig was en dat ze opgelucht en blij was dat ze dit moeilijke leven achter zich had. Ze wilde dit waarschijnlijk aan alle aanwezige rouwenden vertellen, mogelijk niet alleen specifiek aan mij."

"Ze weerhield me ervan iets te doen waarvan ik twijfel of ze het zou goedgekeurd hebben."

"Ik ben hier. Ik weet hoe je je voelt. Ik ben dicht bij je. Alles is in orde."

"Ik ben hier, je hebt gelijk in je denken."

"Dat hij van me hield en ook al was ik extreem depressief en mijn hart was gebroken, dat ik oké zou zijn."

Een stem horen

> 43,3% hoorde de overledene

430 deelnemers hadden een auditieve PMC.

" Ongeveer 3 maanden nadat mijn dochter stierf, hoorde ik de stem van mijn moeder in mijn hoofd. Mijn moeder stierf in 2007. Mijn dochter overleed in 2017. Ik was vreselijk verdrietig en rouwend sinds de dood van mijn dochter. Mijn man werkte 's nachts, dus ik was alleen in het appartement. Het was stil, alleen ik en mijn

© Evelyn Elsaesser

verdriet. Ik stond in de keuken toen plotseling mijn moeder tegen me sprak, de woorden waren in mijn hoofd, maar met haar stem die ik niet kan nadoen, dus ik weet dat het echt was. Ze zei: "Wees niet zo verdrietig, schatje, Ellie is hier bij me." (Mijn moeder en vader waren de enige mensen die me "schatje" noemden). Ik was geschokt, omdat mij altijd was verteld dat die dingen niet echt gebeurden. Ik antwoordde zachtjes , "Ok mam" en keek toen om me heen, maar er was niemand. Ik heb een paar weken aan niemand iets verteld. Ik was onzeker over het accepteren van dit gebeuren, ook al wist ik dat het echt was. Uiteindelijk, nadat ik geleerd had dat PMC's echt gebeuren, realiseerde ik me dat mijn moeder me probeerde te troosten en dat mijn dochter veilig is bij haar en ik begon te genezen."

Deze contacten zijn er in twee vormen: ofwel horen de ervaarders een stem die van een externe bron lijkt te komen, op dezelfde manier waarop ze een levend persoon zouden horen, of zij nemen de communicatie waar zonder een extern geluid. In dit tweede geval spreken zij van een boodschap "in hun bewustzijn", terwijl ze preciseren dat de oorsprong van de communicatie buiten hen ligt en dat het geen gedachte is. Het zou daarom een telepathische communicatie zijn. Communicatie kan eenrichtings- of tweerichtingsverkeer zijn. Voor beide soorten van contact, worden de overledenen over het algemeen zonder aarzeling herkend door de intonatie van hun stem en door een bepaalde manier van uitdrukken die kenmerkend voor hem of haar is.
Aan degenen die een stem van buitenaf hadden gehoord, vroegen we of die dezelfde was of anders was dan de stem die de overledene tijdens zijn of haar leven had. Voor de meerderheid van de respondenten was de stem dezelfde.

> Voor 67,8% was de stem dezelfde, 17,3% wist het niet zeker, en voor 14,9% was de stem anders

© Evelyn Elsaesser

De volgende verslagen illustreren hoe de stem anders was:

"Het was dezelfde stem als toen hij gezond was voor de beroerte. Hij had afasie na de beroerte en dus was dat niet de weergave van hem tijdens de interactie."

"Dezelfde stem, maar dan fluisterend."

"Een neutrale, noch mannelijke, noch vrouwelijke stem."

"Meer robuust, alsof ze jonger was... sterker."

"Ze klonk alsof ze onder water praatte."

Hoe kan men onderscheid maken tussen een waargenomen communicatie zonder een extern geluid en die van een gedachte? Voor een grote meerderheid van onze deelnemers, was er geen twijfel dat ze de communicatie niet zelf hadden gegenereerd.

> Voor 87,2% was de communicatie anders dan een gedachte, 6,1% niet zeker, en voor slechts 6,7% was het hetzelfde als een gedachte

In het volgende verslag hoorde de ervaarder geen stem maar voetstappen:

" Enkele dagen (ongeveer10) na mijn vaders dood was ik in zijn huis. Ik was in de keuken en het huis was stil (late namiddag). Ik hoorde hem door de deur komen en een wandeling door het huis maken. Het was zijn tred, zijn beweging de trap op. Ik hoorde de voetstappen door het huis, kamer voor kamer. Het was onmiddellijk duidelijk dat hij een laatste wandeling door zijn huis maakte. Na een paar minuten, verliet hij het huis door de voordeur. Het was duidelijk

dat er een verschuiving was in energie, een bevrijding. De ervaring was auditief. Het maakte me niet bang omdat het tempo en de beweging van het geluid zo op hem leek.”

Het voelen van een lichamelijk contact

> 47,7% voelde een lichamelijk contact

472 van de ondervraagden had een tactiele PMC. Tijdens dit type PMC voelen ervaarders een lichamelijk contact op een deel van hun lichaam, bijvoorbeeld een aanraking, een druk, een streling, een kus, een hand op de schouder of een echte omhelzing. Het contact is troostend en de ervaarders herkennen over het algemeen onmiddellijk hun geliefde door de vertrouwdheid van het gebaar. Sommigen melden dat het contact gepaard ging met een "elektrische stroom" of een “energiegolf”.

Hoe kunnen we ons zo'n lichamelijk contact voorstellen?

“Ongeveer een maand na de plotselinge dood van mijn moeder, was ik alleen in het huis, in mijn slaapkamer. Ik zat op de rand van het bed, extreem bedroefd, huilend van de pijn om mijn verlies en woedend op de God omdat ik geloofde dat Hij me niet hielp in mijn uren van nood en duisternis. Ik kon niet ophouden met huilen en had me nog nooit zo eenzaam gevoeld. Toen "voelde" ik dat mijn moeder naast me kwam zitten en haar armen om me heen sloeg. Ik weet dat het mijn moeder was op dezelfde manier dat je iemand die je goed kent fysiek dicht bij je kunt voelen - ik kon haar zelfs ruiken. Terwijl ze me omhelsde voelde ik me volledig omhuld door haar liefde, en terwijl ze me kalmeerde voelde ik een intense warmte en kalmte die ik niet meer gevoeld had sinds haar dood. Ik voelde haar over mijn haar aaien, en ik herkende het gevoel getroost te worden door mijn Mama. Ik ben 100% zeker dat mijn moeder me kwam troosten, ik herkende haar essentie en energie. Hoewel ik nog vele tranen vergoot in de maanden na haar overlijden, heb ik nooit meer de wanhoop ervaren die ik die ochtend voelde. Deze ervaring, samen met vele andere die volgden, zorgde ervoor dat ik mijn

traditionele religieuze overtuigingen en mijn eigen spiritualiteit volledig heb heroverwegen. Ik geloof dat ik meer op mijn gemak ben met mezelf als gevolg van haar contact die dag.”

Om tactiele PMC's beter te begrijpen, vroegen we deelnemers op welk deel van hun lichaam ze het contact hadden gevoeld en hoe dit gebeurde:

" Een hand op mijn been. Dit was op het moment dat ik met mijn kinderen praatte. Het was een geruststellende hand.”

"Hij knuffelde me en streelde me in mijn nek.”

" Hetzelfde als een fysieke knuffel.”

" Mijn broer tikte me op de schouder en zei me te vertragen terwijl ik reed. Heel duidelijk.”

"Ik voelde dat mijn vader mijn handen aanraakte op een avond toen ik in bed lag.”

"Ik was bij mijn moeder thuis en ik voelde een hand op mijn hand.""Alsof iemand over mijn wang aaide.”

Voor een kleine meerderheid van onze steekproef, was het contact vertrouwd omdat het kenmerkend was voor de overledene.

> Voor 54,8% was het een vertrouwd contact, 11,0% wist het niet zeker, en voor 34,2% was het geen vertrouwd contact

© Evelyn Elsaesser

We vroegen de respondenten hoe dit contact voelde.

“Heel normaal. Liefdevol, vertrouwd.”

"Het voelde zo goed, het was alsof je gewikkeld was in liefde. Maar ook overweldigend hartverscheurend.”

"Het was bijna onbeschrijfelijk. Het was zijn aanraking, zijn gevoel voor humor, alles wat ik me herinnerde van hem maar ik vergeten was kwam terug.”

"Heel zacht en troostend.”

"Het voelde als een gewicht op het bed naast me en dan een warme sensatie rond mijn handen... het was een kalmerende aanwezigheid en helemaal niet beangstigend.”

"Het verraste me, maar ik was er blij mee. Het voelde als een fysieke klop of tik.”

"Fysiek voelde het alsof iemand mijn hand vasthield en me omhelsde langs achter. Emotioneel voelde het troostend.”

We vroegen of deelnemers geprobeerd hadden de overledene aan te raken. Niet veel personen hadden dit initiatief genomen.

> 26,2% had geprobeerd de overledene aan te raken, 2,0% wist het niet zeker, en 71,8% had dit niet geprobeerd

Van degenen die hadden geprobeerd de overledene aan te raken, kon iets minder dan de helft hen vastpakken en voelden ze een weerstand of materie.

> 43,4% kon de overledene vastpakken en voelde materie, 14,7% wist het niet zeker, en 41,9% kon het niet

© Evelyn Elsaesser

"Toen ze me bij de hand nam, voelde ik haar hand."

"Ik was in een toestand waarin ik half sliep, vlak voordat ik in slaap viel op de bank. Ik voelde dat mijn overleden zoon zijn armen langs achter om me heen sloeg. Ik was in staat om zijn linkerhand te kussen en daarna zijn rechterarm. Ik kon de haren op zijn armen voelen en zei hem dat ik van hem hield. Toen ging hij weg."

"Ik voelde zijn armen om me heen in een knuffel en zijn lippen op de mijne in een kus."

"We omhelsden en omhelsden. Ze voelde helemaal aan als een levend persoon."

"Ik voelde het. Ik raakte de wang van mijn overleden zus aan met mijn rechter wijsvinger."

Hebben de respondenten het gevoel dat het contact een boodschap overbrengt?

Een aanzienlijke meerderheid antwoordde positief.

> Voor 79,8% bracht het fysiek contact een boodschap over, 10,2% wist het niet zeker, en voor 10,0% bracht het fysieke contact geen boodschap over

"Definitief afscheid van mij en mijn familie met de vermaning om voor zijn weduwe te zorgen."

"Ik denk dat John me waarschuwde over mijn relatie met mijn dochter."

© Evelyn Elsaesser

"Ja, ik ben het echt. Kijk, het voelt zoals het altijd voelde toen hij me omhelsde."

"Om me te laten weten dat ze nog bestaat."

"Hij liet me weten dat hij er was en dat ik het me niet verbeeldde."

"Een boodschap van geruststelling dat mijn oma er nog steeds is voor mij."

"Ja, om me te laten weten dat hij nog steeds bij me was, alleen in een andere vorm."

"De boodschap was dat ze me wilde laten weten dat ze nog steeds heel dichtbij was, ook al kon ik haar niet zien."

Het zien van de overledene

> 46,2% zag de overledene

460 van onze respondenten hadden een visuele PMC. Deze ervaringen komen in verschillende vormen voor. Verschijningen kunnen zich voordoen binnenshuis, bijvoorbeeld 's nachts in de slaapkamer, of buiten, zelfs in een auto, in een vliegtuig, enz. Soms gaan verschijningen gepaard met een daling van de omgevingstemperatuur, soms in combinatie met tocht.

"Op 12 juni 2012 werd ik rond 6 uur 's ochtends wakker. Ik zag door mijn slaapkamerraam iemand lopen op mijn veranda. Ik dacht 'wie zou hier zo vroeg zijn'. Ik kleedde me aan en ging naar de voordeur. Ik opende de deur en zag een huilende vrouw met haar rug naar me toe aan mijn linkerkant. Ik vroeg of ze ok was. Ze draaide zich om en het was mijn grootmoeder van mijn vaders kant van de familie. Ik was in shock toen ik haar zag. Ze sprak en vroeg me om vergiffenis en verontschuldigde zich dat ze niet meer met me

gesproken had nadat mijn vader was overleden. Ik zei haar dat het goed was en dat ik haar vergaf. Ze liep naar me toe en we omhelsden elkaar. Ik voelde hoe haar frêle lichaam me omhelsde en ik omhelsde haar terug. Ik voelde haar kleren, haar geur en ze bedankte me terwijl we omhelsden. Ik had het meest intense gevoel van liefde. Ik begon te huilen. Toen begon ze te veranderen in een helder wit licht. Ik moest mijn ogen sluiten omdat het zo helder was. Ik kon het licht zien vervagen door mijn oogleden. Het gevoel van haar tegenwoordigheid begon langzaam te verdwijnen. Ik opende mijn ogen en ze was weg. Ik stond daar met mijn armen nog steeds alsof ik iemand omhelsde. Ik was in shock. Ik ging terug naar binnen en ging op mijn bed liggen en mijn vrouw werd wakker. Ik vertelde haar wat er gebeurde. [...] Mijn grootmoeder was toen al ongeveer 7 jaar dood."

De overledene kan in zijn geheel worden waargenomen of slechts gedeeltelijk (hoofd en buste), met een gradatie van scherpte. De meerderheid van onze respondenten zag de overledene als een geheel.

> 59,8% zag de overledene in zijn geheel, 25,3% alleen het bovenste deel van het lichaam, 0,8% alleen het onderlichaam, 1,8% niet zeker, en 12,4% andere

"Ongeveer twaalf uur na de dood van onze zoon, zag ik zijn gezicht (alleen zijn nek en gezicht) zijwaarts verschijnen in de slaapkamer. Hij sprak tegen me en zei "wees niet boos, wees niet boos". Hij was bij mij in de kamer en dan vervaagde hij langzaam."

"In het eerste deel van de ervaring zag ik alleen zijn hoofd en zijn gezicht, het was een telepathische communicatie. In het tweede deel van de ervaring zag ik zijn volledige lichaam en er was een echte verbale communicatie."

© Evelyn Elsaesser

"Ik zag het grootste deel van haar lichaam, alleen haar voeten ontbraken, enkels tot halverwege haar scheenbenen."

"Hij leek volledig, maar ik kon het niet echt zien omdat ik aan mijn bureau zat en niet alles van hem kon zien onder het niveau van het bureau."

De beschrijvingen van verschijningen variëren van het zien van een mistig en semi-transparant silhouet zodat de objecten erachter zichtbaar zijn, tot de perceptie van een perfect solide lichaam en alle tussenliggende stadia. Soms is er een dynamische evolutie in de waarneming; eerst wordt een wazige vorm waargenomen die geleidelijk vaste vorm aanneemt om uiteindelijk de vorm aan te nemen van een solide persoon die lijkt te leven.
Wat was de dichtheid van de overledenen zoals onze respondenten ze waarnamen? Een meerderheid zag hen zoals ze een levende persoon zouden zien.

> Voor 61,6% leek het solide zoals een levend wezen, voor 12,5% semi-transparant (voorwerpen achter de overledene waren zichtbaar), voor 11,3% was het een mistig silhouet, en 14,6% wist het niet zeker

"Binnen een dag of twee na het overlijden van mijn vader verscheen hij op een nacht bij mijn bed om afscheid te nemen. Ik kon hem alleen vanaf zijn middel zien. Hij leek meer zoals een silhouet, maar ik kon nog steeds zijn doordringende blauwe ogen zien. Hij keek me gewoon aan."

"Toen ik zijn gezicht zag, was hij links van me, groot en hoog boven me... hij materialiseerde zich recht voor mijn ogen… surrealistisch. In het tweede deel, was hij een solide levend wezen."

"Hij leek solide als een levend wezen."

© Evelyn Elsaesser

"Ik denk niet dat hij er solide uitzag, maar dit was het toch wel bijna, want toen ik opkeek, leek hij precies zoals hij dat altijd deed."

Verschijningen zijn soms omgeven door licht. We vroegen of de overledene er helderder uitzagen dan hun omgeving, met andere woorden of er een licht hen omringde of van hen afkomstig was. Dit was het geval voor iets meer dan een derde van onze steekproef.

> Voor 34,7% waren de verschijning omgeven door licht, 11,2% niet zeker, en voor 54,0% was de verschijning niet omringd door licht

Hier zijn enkele voorbeelden van lichtgevende verschijningen:

"Het leek op een foto van haar omringd door een cirkel van zonnestralen."

"Licht gevuld lichaam."

"Bol van licht."

"Als een 'licht' lichaam maar niet doorzichtig."

"Een silhouet gevuld met licht dat haar omringde."

"Lichtgevend wit plasma met blauwe insluitsels."

© Evelyn Elsaesser

We vroegen ons af of de overledene dezelfde leeftijd leek te zijn als toen hij/zij overleed.

> 51,5% zelfde leeftijd, 31,9% jonger, 0,8% ouder, 15,8% onzeker

Zoals uit onze gegevens blijkt, worden overledenen veelal gezien in de bloei van hun leven en in stralende gezondheid, ongeacht de leeftijd die ze hadden op de dag van hun overlijden of de ziekte die hen er niet goed liet uitzien. Ze kunnen ervoor kiezen om zichzelf te tonen zoals ze waren in een gelukkige en zorgeloze tijd, niet zoals ze er uit zagen wanneer ze oud en ziek waren. Zij kiezen er voor een beeld naar keuze te creëren in het bewustzijn van de levenden. Vaak zagen we onze dierbaren voor het laatst in het uur van hun dood, of later tijdens hun begrafenis. Dit is werkelijk een droevig beeld om in ons hart te bewaren. Visuele PMC's vervangen deze laatste afschuwelijke herinnering door een nieuw, mooi en rustgevend beeld. De gegevens die we hebben verzameld ondersteunen deze hypothese. Iets meer dan de helft van de ondervraagden zei dat het overleden familielid of vriend er anders uitzag dan op het moment van overlijden.

> 55,0% van de overledenen zag er anders uit, 17,5% zag er hetzelfde uit, 7,4% niet zeker, en 20,1% anderen

"In goede gezondheid, gelukkig en jonger."

"Hij zag er jong uit, hij zag er fit en gezond uit."

"Hij zag eruit zoals toen we het gelukkigst waren."

"Hoewel ze op 82-jarige leeftijd stierf, zag ik haar in een visioen zoals ik haar gekend had... in haar dertiger jaren, stralend gezond."

"Zoals vader was toen hij jong was. Geen teken van de kanker."

© Evelyn Elsaesser

Hoe kunnen ervaarders de verschijning identificeren? Men kan zich voorstellen dat de overledenen op zo'n manier materialiseren dat de ervaarders hen kunnen herkennen, bijvoorbeeld door het dragen van hun favoriete kleren en door zich op een bekende manier te gedragen.

Uit onze gegevens blijkt dat een grote meerderheid de overledene onmiddellijk herkenden.

> 75,5% herkende de overledene onmiddellijk, 7,2% wist het niet zeker, en 17,3% herkende de overledene niet onmiddellijk. Voor 17,3% was de overledene niet direct te herkennen.

“Ik heb hem niet zien sterven, maar hij droeg dezelfde kleding als toen ik hem voor het laatst zag.”

“Ik zag haar bij de bushalte staan in kleren die ze zou dragen, laarzen, haar haar, jas, rugzak.”

"Hij zag eruit als toen hij nog leefde, maar hij droeg het hemd dat hij aanhad de nacht dat hij stierf. Ik was zo blij hem te zien dat ik bijna mijn kopje thee liet vallen. Het was totaal onverwacht en het was een maand of zo na zijn overlijden.”

"Ze zag er net zo uit als toen ik haar voor het laatst zag. Ze droeg haar favoriete Londense mist trenchcoat.”

"Hij zag eruit zoals voor zijn ziekte, hij droeg zijn grijze vest... dat hij altijd droeg voor hij ziek werd.”

"Ik zag mijn overleden man precies een week nadat hij overleed. Hij stond in de deuropening van onze slaapkamer, hij droeg een donkerblauw sweatshirt en donkerblauwe joggingbroek. Zijn haar

© Evelyn Elsaesser

was zwart, net als toen hij jonger was. Hij zei niets en was binnen een minuut weg.”

"Hij droeg kleren van zijn jongere jaren zoals een corduroy broek met manchetten, een dunne riem, en flanellen hemd.”

De verschijning en het verdwijnen van de verschijning

De **manifestatie** van de verschijning kan verschillende vormen aannemen:

- Ervaarders worden 's nachts wakker of worden gewekt door de verschijning die voor hen staat, bijvoorbeeld aan het voeteinde van hun bed;
- De verschijning is al aanwezig wanneer de ervaarders, die wakker zijn, zich er plotseling van bewust worden;
- De verschijning is in beweging en komt in het gezichtsveld van de ervaarder (b.v. een deur wordt geopend en de verschijning komt binnen en beweegt zich door de kamer);
- De verschijning materialiseert zich voor de ogen van de ervaarders, plotseling of geleidelijk. Soms wordt het waargenomen als mist die plotseling een vorm aanneemt en herkenbaar wordt.

Het verdwijnen van de verschijning is abrupter dan het verschijnen ervan. Ervaarders gebruiken werkwoorden als: verdampen, plotseling verdwijnen, oplossen, dematerialiseren, uitwissen, enz. Knipperen of wegkijken gedurende een fractie van een seconde is voldoende om de verschijning te laten verdwijnen. In het geval van waarneming van onbekende overledenen, zeggen ervaarders dat ze leken zoals levende mensen totdat hun plotselinge verdwijning hen deed begrijpen dat het in feite een verschijning was.

Wij hebben de ondervraagden gevraagd hoe de overledenen zich aan hen manifesteerden.

> Voor 59,8% was de verschijning er al toen ze werd waargenomen, voor 28,5% materialiseerde de verschijning zich vlak voor hun ogen, en 11,8% was niet zeker

© Evelyn Elsaesser

We hebben gevraagd hoe de verschijning verdween.

> Voor 14,4% geleidelijk vervagend, voor 28,1% onmiddellijk verdwijnend, voor 18,0% niet meer aanwezig toen de ervaarder knipperde, 10,9% onzeker, en 28,5% anderen.

"Ze leek door de keukendeur te lopen."

"Ik was bang en draaide mijn hoofd om."

" Op dat moment wist ik niet wie hij was... hij liep door de eetkamer en verdween in een muur."

"Ze veranderde in een helder wit licht toen ze begon te verdwijnen."

"Ze stond op en liep door de muur."

"Toen ik wegkeek was hij weg."

"Draaide zich gewoon om en liep uit mijn zicht."

Hadden de ervaarders het gevoel dat de overledenen een boodschap aan hen overbrachten? Dit was grotendeels het geval. Nogmaals, we kunnen zien dat de boodschap - de overgebrachte informatie - het essentiële element is van PMC's, ongeacht het type contact.

> 79,8% van de verschijningen bracht een boodschap over, 8,6% wist het niet zeker, en voor 11,6% werd er geen boodschap waargenomen.

© Evelyn Elsaesser

We vroegen of de boodschap werd overgebracht in woorden die de respondenten konden horen (zoals een gesprek tussen levende mensen), of het telepathisch werd waargenomen door de uitdrukking op het gezicht, of anderszins.

> Voor 26,3% boodschap overgebracht in woorden, voor 37,0% telepathisch, voor 16,3% door een gezichtsuitdrukking, 7,3% onzeker, en 13,2% anderen

"We spraken niet in woorden. Het gesprek was volledig telepathisch."

"Zij antwoordde op mijn vraag."

"Hij sprak telepathisch en was erg geanimeerd en blij."

"Beiden spraken tot mij en ik herkende hun stem."

"Net alsof hij tegen me sprak op een meter of vijf afstand."

"Ze gebaarde terwijl de boodschap telepathisch werd 'uitgesproken'."

"Door de blik in haar ogen en gezicht. Door het gevoel van bescherming voor mij."

Het ruiken van een geur die kenmerkend is voor de overledene

> 27,9% rook een geur die kenmerkend was voor de overledene

© Evelyn Elsaesser

276 van onze deelnemers hadden een olfactorische PMC. Olfactorische PMC's zijn contacten waarbij geuren geassocieerd met een overledene worden waargenomen.

“Mijn zoon overleed plotseling aan longoedeem toen we op vakantie waren. Hij was een roker. Noch mijn man noch ik roken. Omdat het werk van mijn man inhield dat er klanten in zijn auto zaten was het een strikt niet-roken zone, meestal ruikend naar luchtverfrisser. De dag voor de begrafenis van mijn zoon, gingen we naar de plaatselijke Cash and Carry om wijn, bier enz. te kopen voor de wake. We laadden onze aankopen achterin de auto en reden naar huis. Toen we ons huis naderden werd ik me bewust van een sterke tabaksgeur in de auto. Mijn man is erg pragmatisch, dus ik zei niets, voor het geval dat hij dacht dat ik het me verbeeldde. Maar toen we parkeerden op onze oprit, bleef mijn man in zijn bestuurderszetel voor zich uit staren. Na ongeveer 10 seconden werd de geur in de auto overweldigend en mijn man vroeg of ik het kon ruiken? Hij zou met mijn andere zoon en dochter naar het uitvaartcentrum gaan om 'afscheid' te nemen, maar hij gebruikte mijn auto omdat dit gebeuren hem zo van streek had gemaakt.”

Typische geuren zijn die van een parfum, after shave lotion, zeep of een karakteristieke lichaamsgeur, maar de verscheidenheid aan gerapporteerde geuren is breed. Het kunnen bloemen zijn, maar ook medicijnen, voedsel, drank, tabak, enz. Geuren verschijnen plotseling, zonder duidelijke reden en buiten de context, binnen of buiten, zonder dat een bron wordt gedetecteerd. Na een paar seconden of hooguit een paar minuten lost de geur op.
Hier zijn enkele voorbeelden van geroken geuren:

"Het is een zeer sterke aftershave of eau de cologne die hij droeg toen hij nog leefde.”

"De geur van het huis van mijn ouders gemengd met een vleugje van haar parfum."

"Het is een geur van mijn zoon na thuiskomst van het werk."

"Mijn broer rookte toen hij nog leefde. Ik rook een sterke sigarettenreuk uit het niets."

"Het was de geur van de ziekenhuiskamer waar ze overleed."

"Zijn shampoo, de geur van zijn haar."

"Make-up en haarlak... bijzonder persoonlijk en uniek."

Een meerderheid van de respondenten voelde dat de overledene een boodschap overbracht door middel van een geur.

> 59,9% voelde het aan als een boodschap, 20,5% wist het niet zeker, en 19,6% voelde het niet aan als een boodschap

Hier zijn enkele illustraties van boodschappen die werden waargenomen tijdens het olfactorische contact:

"Ze wilde zeker weten dat ik wist dat zij het was."

"Voelde dat onze zoon ons verzekerde dat hij er nog was en ons wilde behoeden voor de angst van zijn begrafenis."

"Gewoon een manier om ons te laten weten dat hij op bezoek was."

© Evelyn Elsaesser

"Ik had het gevoel dat ze contact probeerde te maken om me te laten weten dat ze in orde was en dat ze nog steeds in de buurt was en dat ze mij probeerde te troosten."

"Om me te laten weten dat hij de dood van zijn fysieke lichaam had overleefd. Het gaf me een persoonlijk bewijs.

Een slaap PMC

> 62,2% had een PMC tijdens de slaap

618 deelnemers hadden een PMC tijdens de slaap, bij het inslapen of wakker worden. Slaap-PMC's komen zeer vaak voor.

"Mijn man, Thierry, was onlangs gediagnosticeerd met een zeldzame en terminale vorm van kanker. Ik verbleef in een hotel ongeveer twee uur van huis omdat ik twee maanden daarvoor met een nieuwe baan was begonnen en we nog geen verblijf hadden gevonden. Op een doordeweekse ochtend, werd ik gewekt door wat voelde als iemand die op de hoek van mijn bed ging zitten. (Mijn moeder maakte me elke dag wakker voor school door op de hoek van het bed te gaan zitten.) Ik voelde of hoorde haar zeggen, "Dit gaat heel moeilijk worden." Dit was eind 2011 en mijn moeder was overleden april 1994. Op de één of andere manier wist ik dat ze het had over Thierry's kankerstrijd. Ook al kreeg ik dat bericht, ik was bang om mijn ogen te openen. Ik was bang dat er echt iemand op mijn bed zou zitten en dat het niet mijn moeder zou zijn. Toen ik eindelijk mijn ogen opende, was er niemand. Ze had gelijk. Thierry's gevecht tegen kanker was afschuwelijk en hem iets meer dan een jaar later verliezen was nog erger."

Ervaringen die zich voordoen tijdens de slaap zijn totaal verschillend van een gewone droom en hebben dezelfde kenmerken als wakkere PMC's. Deze contacten zijn duidelijk,

consistent, gedenkwaardig en worden als echt ervaren en nemen niet de complexe, symbolische en gefragmenteerde aard van dromen aan die dan snel vergeten zijn als we wakker worden. Hoewel ervaarders vaak niet kunnen zeggen of zij wakker waren of niet tijdens de ervaring, verklaren zij systematisch "Het was heel anders dan een droom, het was veel echter".
Degenen die dromen hebben gehad van overleden dierbaren en ook een PMC tijdens het slapen hebben gehad, maken een duidelijk onderscheid tussen de twee soorten ervaringen.

Hier enkele verslagen die illustreren hoe de PMC verschilde van een droom:

"Boodschappen werden mij gegeven waar ik geen weet van had, maar die zinvol waren wanneer ze gegeven werden aan de persoon aan wie ik opgedragen was ze te geven. Er werden voorspellingen die later uitkwamen."

"Een vraag werd op een positieve manier beantwoord die dan mijn verdriet verzachtte."

"De keren dat ik 'bezocht' werd, waren totaal anders dan een droom. Veel levendiger en ik herinner me elk detail, zelfs nu nog, jaren later."

"Ik werd wakker tijdens de ervaring. Ik wist dat ik wakker was omdat ik controle had over mijn lichaam. Het licht bleef gloeien en ik voelde me heel vredig en wist dat er iets positiefs met me gebeurde. Ik herinner me nog levendig het gevoel en de kleur."

"Bezoeken zijn duidelijk, levendig, gedetailleerd. Dromen hebben geen zin en zijn moeilijk te herinneren na een tijdje. Bezoeken vergeet je nooit meer. Zelfs de details niet."

© Evelyn Elsaesser

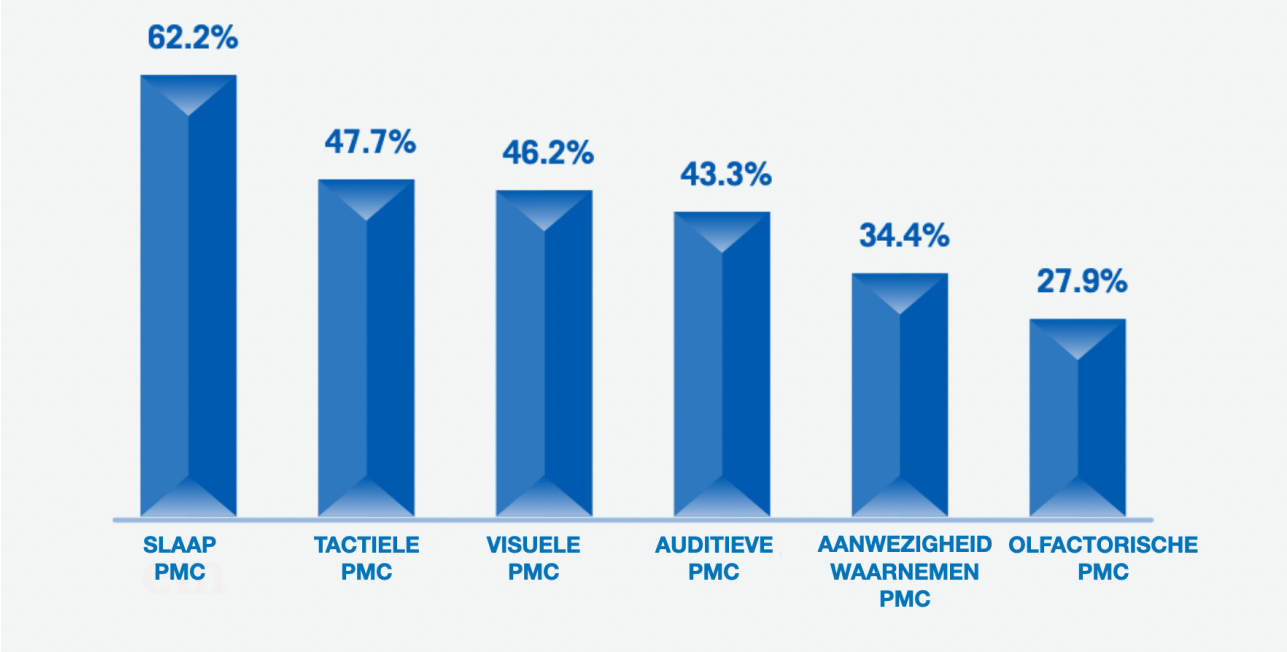
"Het was een duidelijke fysieke aanwezigheid, helemaal niet zoals een droom die ik ooit heb gehad."

We vroegen deelnemers of ze vast sliepen, net in slaap vielen of wakker werden toen de PMC zich voordeed.

> 61,2% sliep vast, 9,5% viel in slaap, 17,9% werd wakker, en 11,4% wist het niet zeker.

Vergelijkende grafiek per type PMC

De volgende grafiek toont het aantal voorvallen per type PMC van



onze steekproef.

Slaap PMC's staan bovenaan onze ranglijst. Er zijn drie soorten slaap-PMC's:

1)Contacten die plaatsvinden terwijl mensen slapen, maar die zij zeer duidelijk onderscheiden van een gewone droom;
2)PMC's die zich voordoen bij het in slaap vallen of bij het ontwaken, tijdens wat onderzoekers omschrijven als een

© Evelyn Elsaesser

hypnagogische toestand (een toestand waarin men half slaapt); en

3) Contacten die de ervaarders wekken. Zodra zij ontwaken, past hun ervaring in één van de andere categorieën (PMC van gewaarwording van aanwezigheid, tactiel, visueel, auditief of olfactorisch). Meer dan de helft van onze steekproef (51,6%) werd gewekt door de PMC.

Het is ook opmerkelijk dat visuele PMC's, die zeer treffend zijn, hoger scoren dan we verwachtten, aangezien dit in de literatuur niet zoveel voorkomt.

Waargenomen boodschap

Ongeacht het type PMC, is de essentie van deze contacten de boodschap die wordt opgevangen.
Zoals ervaarders het begrijpen, impliceert alleen al het feit dat de overledenen lijken te kunnen communiceren met de levenden dat zij verder bestaan - ergens anders - waarvan de aard ons begrip te boven gaat.
De sterkste impact komt ongetwijfeld van dit schijnbare vermogen om contact te maken, een openbaring voor sommigen, de bevestiging van een reeds bestaande overtuiging voor anderen (een vorm van bewustzijn overleeft de fysieke dood).
Elke boodschap is uiteraard uniek omdat zij gericht is tot een bepaalde persoon en gevormd door een gemeenschappelijk verleden en een gemeenschappelijke geschiedenis. We kunnen dit echter opsommen omdat, in hun essentie, de waargenomen berichten relatief homogeen zijn.

Ze zijn:
Geruststellend: Het gaat goed met me, maak je geen zorgen over mij, de problemen die ik had aan het eind van mijn leven liggen nu achter me;

© Evelyn Elsaesser

Verklarend: Het regelen van oude conflicten, ruimte geven voor verontschuldigingen, zorgen voor afsluiting;
Affirmerend: Blijvende band, aanhankelijk, ik hou van je, ik zal altijd aan je zijde staan, we zullen elkaar op een dag weerzien;
Bevrijdend: Wees niet verdrietig, ga verder met je leven, hou me niet tegen door je lijden.

Het moet benadrukt worden dat de berichten geen informatie bevatten over de vermeende nieuwe vorm van bestaan van de overledene, noch onthullend zijn over hun "nieuwe thuis". Alleen de gemoedstoestand van het overleden familielid of vriend wordt kort beschreven ("Ik leef nog en ik ben gelukkig").

De inhoud van de berichten is voornamelijk bestemd voor de ervaarders en moet hen troosten en hun verdriet verlichten.

"Troostend. Geruststellend. Ik ben hier. Ik ben bij je. Je hebt me niet verloren en ik weet nu precies hoeveel je van me hield."

"Dat ze in orde was en dat ik me geen zorgen moest maken of verdrietig moest zijn."

"Ik zal altijd bij je zijn, ik hou van je, en ik ben niet dood, alleen niet in mijn lichaam."

"Mijn overleden moeder vertelde me dat mijn overleden dochter bij haar is."

"Je bent veilig. Ik ben bij je. Ik help je hier doorheen. Je moet doorgaan."

"Ik ben oké."

© Evelyn Elsaesser

"Ze zei dat ik moest stoppen met huilen. Ze liet me weten dat ze in orde was."

"De boodschap was om me te laten weten dat hij ok was en dat ik ook ok moest zijn. Ook al waren we niet in staat om afscheid te nemen en was het zo onverwacht."

"Voornamelijk om me te bedanken dat ik voor hem gezorgd heb. Hij wilde niet dat ik verdrietig was. Hij hield van me."

"Het weten dat hij altijd maar een gedachte van me verwijderd is."

Andere berichten hebben de bedoeling de dierbaren te informeren dat ze nog steeds in leven zijn, zoals een reiziger die zijn familie informeert dat de reis goed ging en ze om die manier gerust te stellen.

"Mijn moeder liet me weten dat ze nog steeds heel erg levend en gelukkig was."

"Dat ze in een andere wereld leefde."

"Zoon, dood zijn is even wennen, maar je zult het leuk vinden."

"De boodschap was dat ze nog steeds levend was, alleen niet in de fysieke wereld. Dat ze nog steeds heel dichtbij was."

"De dood is niet wat ons geleerd wordt te geloven (religieus)."

"Dat we nog steeds konden communiceren en dat hij in orde was."

© Evelyn Elsaesser

"Dat het geweldig was aan deze (haar) kant, dat ze in orde was, en dat ik in orde zou zijn."

Het volgende verslag, met de overledene, als focus, is ongewoon en daarom bijzonder interessant: de overledene heeft informatie nodig over zijn overlijden. Dit contact voldoet aan de behoeften van de overledene en is er niet om de ervaarder gerust te stellen.

"Het meest dramatische was de avond dat een vriend viel en in het ziekenhuis lag. Hij verscheen toen aan mijn bureau waar ik aan het werk was. Ik keek op en zag Charles. Ik sprak eerst en zei: 'Charles?' Hij antwoordde: "Weet jij wat er met me gebeurde?" Ik legde uit dat hij was gevallen en zijn hoofd had bezeerd en in het ziekenhuis lag. Toen zei ik: "Charles, als je hier met me praat, moet je gestorven zijn." Hij zei, 'Ik wilde alleen weten wat er met me gebeurd was" en hij verdween."

Overledenen vragen hun dierbaren soms niet te lang te rouwen en hen verder te laten gaan op hun pad waar wij niets van afweten, alsof ons verdriet hen verdriet doet en hen belemmerd in hun ontwikkeling.

" Om alsjeblieft niet om hem te rouwen en dat hij oké was. Hij vroeg om toestemming om verder te gaan."

In de pijnlijke gevallen van zelfmoord, verklaren de overledenen tijdens de PMC soms hun reden van hun daad. In andere gevallen worden schrijnende of conflictueuze relaties die onopgelost bleven op het moment van overlijden opgelost tijdens deze contacten. Deze boodschappen suggereren dat een dynamische relatie doorgaat na de dood van het lichaam en dat het nooit te laat is om om vergeving te vragen. De dood lijkt alles te hebben weggevaagd wat mensen scheidde; het ego, wrok, wonden die nooit konden helen - om plaats te maken voor de essentiële en authentieke gevoelens die mensen verbinden. Deze boodschappen

tonen ons dat het nooit te laat is om te begrijpen, te herstellen, te vergeven en vergeven te worden, en om liefde te uiten.

"Zij wilde vergeving. Ik vergaf haar en zij was in staat om verder te gaan."

" Kwam naar me toe om te zeggen dat hij spijt had van een misverstand dat we hadden. Vertelde me dat de hemel zalig was en gebaarde met zijn gezicht zoals hij gewend was. Hij was één en al gelukzaligheid en zijn kleren waren smetteloos."

Wij hebben gevraagd of de respondenten informatie hebben ontvangen die voor de PMC onbekend was.

> 24,3% ja, 7,1% onzeker, en 68,6% nee

Ervaarders beweren soms dat ze informatie ontvingen over gebeurtenissen die in de toekomst zullen plaatsvinden. In andere gevallen zijn de boodschappen heel nuchter en praktisch en bevatten ze informatie die de nabestaanden nodig hebben. Deze gevallen zijn van bijzonder belang omdat ze bewijskrachtig zijn, aangezien de informatie kan worden geverifieerd.
De volgende paar verslagen illustreren dit soort contact:

"Mijn zoon vertelde ons hoe hij was heengegaan."

"Een voorspelling van een toekomstige gebeurtenis die ik niet verwachtte te zien gebeuren, want niets wees er logischerwijze op dat mijn vader dat jaar zou sterven."

"Veel van de informatie was mij onbekend, zoals hoe mijn broer stierf."

© Evelyn Elsaesser

" Ze zei dat mijn zoon iets te vieren had. Later hoorde ik dat hij stiekem getrouwd was.”

"Hoe ze mishandeld werd, dat ze wist wat er aan de hand was sinds ze vertrokken was.”

"De locatie van voorwerpen die ik niet zou hebben geweten”.

"De zwangerschap van mijn zus.”

"Een gevaarlijke gebeurtenis zou gebeuren die aanzienlijk letsel zou hebben veroorzaakt... “

Invloed van PMC's op het rouwproces

Van PMC's is bekend dat ze geruststellend, troostend en diep transformerend zijn.
Naast de korte maar treffende waarneming van de overledene, die op zichzelf opmerkelijk is, zijn het de overgebrachte informatie en de emoties als een essentieel element dat gevoeld werden door ervaarders, het was zelfs de essentie van deze ervaringen.
Volgens vele ervaarders brengen PMC's troost, vreugde, hulp en kracht om hun leven zonder hun geliefden voort te zetten. We vroegen aan de deelnemers welke plaats zij toekennen aan PMC's binnen de gebeurtenissen die hun bestaan hebben getekend.
Uit de verzamelde gegevens blijkt dat deze ervaringen duidelijk van grote betekenis zijn. Voor meer dan een derde van onze steekproef heeft de PMC "hun leven veranderd", en voor bijna de helft was het “belangrijk”.

Levensveranderend: 36.4%
Belangrijk: 49,1%
Matig belangrijk: 9,0%
Niet erg belangrijk: 1,5%

© Evelyn Elsaesser

Niet belangrijk: 1,7%
Onzeker: 2,2%

Sommigen gingen er van uit dat PMC's zelfgegenereerde illusies zijn, of een onbewuste compensatie als gevolg van het rouwproces(5).
De verzamelde gegevens bevestigen deze hypothese niet, omdat ongeveer een kwart van onze deelnemers niet meer verdrietig was en niet meer rouwden na de PMC, of ze kenden de overledene zelfs niet.
Deze hypothese is ook niet houdbaar voor crisis-PMC's. Crisis PMC's die plaatsvinden binnen de 24 uur voor en na de dood, zijn bijzonder interessant omdat ervaarders beweren dat zij op de hoogte werden gebracht van de dood van een familielid of vriend door de overledene zelf.
Uiteraard zijn de ervaarders nog niet in de rouw wanneer de crisis PMC plaatsvindt. Daarom kan rouw niet in alle gevallen de aanleiding zijn voor PMC's.
Een aantal vragen heeft ons in staat gesteld om meer inzicht te krijgen in de impact van PMC's op het rouwproces.

5. Aanbevolen lectuur over dit onderwerp:
LaGrand, L.E (1997). After-death communication: Final farewells. St. Paul, MN: Llewellyn. [see chapter 12]
Rogo, D.S. (1981). Author responds to book review. Journal of Religion and Psychical Research, 4, 75-80.
Rogo, D. S. (1990). Spontaneous contact with the dead: Perspectives from grief counselling, sociology,
and parapsychology. In G. Doore (Ed.) What survives? (pp.76-91). Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

Tijdens de dagen/weken voorafgaand aan de PMC, en met betrekking tot het rouwproces, was u:

Extreem verdrietig en in diepe rouw: 35,5%

Matig bedroefd en matig rouwend: 14,4%
Een beetje verdrietig maar was de pijn van de rouw gedeeltelijk te boven gekomen: 17,4%
Niet verdrietig en niet meer rouwend: 13.1%
Ik ben nog nooit in de rouw geweest (om de persoon die ik heb gezien): 13,9%
Onzeker: 5,7%

Op een meer persoonlijk niveau wordt er over de ervaarders verder gewaakt, de geliefde lijkt zich over hen te ontfermen vanuit een andere dimensie, liefde lijkt de dood te hebben overleefd. Deze elementen zijn een grote bron van troost. Het verdriet door de fysieke afwezigheid van de geliefde blijft bestaan, uiteraard, maar de boodschap van hoop is krachtig.
We vroegen de deelnemers of het PMC hen troost en emotionele genezing gaf.
Dat was inderdaad het geval voor een grote meerderheid.

Ja: 73,4%
Nee: 10,4%
Onzeker: 8,0%
Ik heb nooit gerouwd om deze persoon: 8,2%

Dit is wat onze deelnemers over dit onderwerp te zeggen hadden:

"Gaf me hoop op overleven en troost.”

"Ik heb er nu vrede mee.”

"Het geeft me troost te weten dat mijn dierbaren om ons heen zijn.”

"Ik had echt moeite om ermee om te gaan en zag geen uitweg door de mist van verdriet. Ik miste mijn moeder zo erg en wilde weten dat ze in orde was en dichtbij ....dit deed dat.”

© Evelyn Elsaesser

"Wetende dat mijn zoon naar me toe kwam... op een kalme en liefdevolle manier om me te troosten... heeft ervoor gezorgd dat ik doorga om anderen te helpen die hun kinderen hebben verloren. ...begrip voor het diepst denkbare verlies, en echt geloven dat we ze weer zullen zien en zij zijn ons voorgegaan…"

" Hoe gelukkig ben ik... In de pijn van het verlies van een kind, met de pijn eromheen en verdriet dat mijn hart brak... deze dood brak alle harten van mijn familie....kwam er licht. Het licht en de goedheid kwam van onze liefde die oversteekt na de dood. Ik vond volledige vrede en genezing."

"Ik voel me erg getroost door de wetenschap dat mijn man in geest leeft en weet dat hij op me zal wachten als het mijn beurt is om over te steken. Ik ben verwoest door het verlies van mijn prachtige man, maar zijn contact helpt me bij mijn genezing."

Men zou zich kunnen voorstellen dat het zien van de geliefde, zelfs voor een paar seconden, zijn fysieke afwezigheid nog veel erger zou maken. Wanneer het contact stopt, zou de eenzaamheid verwoestend moeten zijn. En toch is dit niet het geval voor de overgrote meerderheid van de deelnemers.

> Voor 80,4% maakte het contact de fysieke afwezigheid niet pijnlijker, 7,8% twijfelde, en voor 11,9% maakte het contact de fysieke afwezigheid pijnlijker

Op het eerste gezicht kan dit resultaat verrassend lijken. De reden is ongetwijfeld te vinden in de indruk van de continuïteit van de band die voortduurt voorbij de korte waarneming van de overledene. Blijkbaar is de overtuiging van het bestaan en de duurzaamheid van deze band niet langer afhankelijk van een korte waarneming om stand te houden.
Aanvaarding van de onherroepelijkheid van de fysieke afwezigheid van de geliefde is het essentiële, en moeilijkst te bereiken deel van het rouwproces.

PMC's vergemakkelijken de aanvaarding van dit verlies. In dit opzicht zijn deze contacten therapeutisch van aard, omdat ze tegemoet komen aan de behoeften van de nabestaanden.

> Voor 61,2% maakte PMC het gemakkelijker om het verlies te accepteren, 13,0% wist het niet zeker, en voor 25,8% maakte de PMC het niet makkelijker om het verlies te accepteren.

We vroegen deelnemers of ze de PMC belangrijk vinden voor het rouwproces.

> 68,4% belangrijk, 11,4% onzeker, en 20,2% niet belangrijk

"Het laat je weten dat het slechts een tijdelijke scheiding is in onze spirituele reis."

"Het stelde me in staat om 20 jaar later te genezen."

"Het hielp me om te gaan met woede en verdriet."

"Zeker weten. Ik ben rouwende in de fysieke zin, maar het leven gaat nog steeds door met hem op een ander (ziels)niveau... het is vreemd en heel moeilijk uit te leggen. Rouw is overgegaan in niet-rouw!"

"Het was een keerpunt in mijn rouwproces."

"Ik geloof dat ik nog steeds in mijn moment van diepe rouw zou zitten als ik deze ervaring niet had gehad."

"Door de omstandigheden van zijn dood (overdosis) spraken mensen er niet publiekelijk over en dat maakte het nog moeilijker

om in het reine te komen met wat er gebeurd was.. Ik probeerde privé te rouwen maar zijn dood voelde als een gat dat nooit gevuld kon worden. Na zijn bezoeken was dat allemaal uitgewist.”

PMC's verzachten het verdriet, maar ze sparen de ervaarders niet om door het rouwproces te gaan - deze lange en pijnlijke reis die uiteindelijk leidt tot de aanvaarding van het definitieve vertrek van de geliefde. Eens de onherroepelijkheid van de fysieke afwezigheid van de geliefde is begrepen en aanvaard, is de tijd gekomen om een nieuwe innerlijke band met hem of haar te scheppen, een nieuwe relatie die blijvend zal zijn en die niets ooit kan breken
Laat ons het woord geven aan onze respondenten:

" Ik heb het afgesloten - ik ben niet langer in het ongewisse over de vermissing van een broer. Ik heb kunnen rouwen om zijn fysieke verlies, maar ik heb een blijvende, echte relatie met hem... het is alsof we in verschillende kamers zijn, maar zijn invloed op anderen en mijzelf in deze fysieke wereld is voor mij het bewijs dat hij nog leeft, alleen in een andere vorm.”

" De emotionele pijn loste op. Ik heb een nieuwe relatie met mijn vader. Anders, maar... hechter nu. Hij begrijpt me en zijn liefde voor mij is compleet.”

"Het PMC heeft me troost gebracht door me te laten voelen dat er een andere dimensie bestaat en dat we elkaar weer zullen ontmoeten en onze herinneringen aan dit leven zullen delen. Onze relatie is niet verloren, maar gaat op een bepaalde manier verder en zal hervat worden wanneer we herenigd zijn.”

We vroegen of het rouwproces hetzelfde of anders zou zijn geweest als de deelnemers geen PMC hadden meegemaakt.
Een meerderheid van de respondenten gaf aan dat het anders zou zijn geweest.

> 21,5% hetzelfde, 21,2% onzeker, en 57,4% anders

De deelnemers deelden hun gevoelens met ons:

"Er zou altijd twijfel zijn zonder deze persoonlijke ervaring."

"Ik denk dat ik me zou afvragen of hij ok is aan de andere kant."

"Ik zou niet zeker zijn over het leven na de dood."

"Ik zou in twijfel verkeren en dieper depressief worden. Ik mis zijn fysieke aanwezigheid vreselijk, maar ik weet dat hij in orde is, dat hij dezelfde persoon is en dat we samen zullen zijn als het mijn tijd is."

"Ik voel dat het voelen van hem en het contact kunnen maken me een enorme troost bracht. Ik geloof echt dat hij probeerde om ervoor te zorgen dat ik ok was. Het niveau van medeleven was verbazingwekkend, dus ik denk zeker dat het een enorm verschil maakte."

"Het proces zou anders zijn geweest en misschien langer en zonder de hoop die van PMC uitgaat."

"Ik zou gedacht hebben dat de dood het einde was en er geen hoop meer was."

"Als een dierbare sterft heb je het gevoel van verlies, maar daarnaast voel je je verlaten door de persoon. Wanneer de geliefde contact met je opneemt, neemt dit gevoel af omdat je voelt dat ze nog steeds om je geven, ook al hebben ze de fysieke wereld verlaten."

© Evelyn Elsaesser

Ten slotte vroegen we hoe de deelnemers de ervaring zien nadat ze de PMC hadden gehad. Resultaten tonen aan dat het een ervaring is die mensen vreugde en troost brengt, aangezien meer dan 90% deze ervaring "koestert" het "erg blij" is dat ze het hebben gehad.

Ik koester het: 71,1%
Zeer blij: 20,4%
Ik vind het niet erg: 3.4%
Zeer ongelukkig: 0,4%
Ik wou dat het nooit gebeurd was: 1.1%
Onzeker: 3,5%

Project team

Team

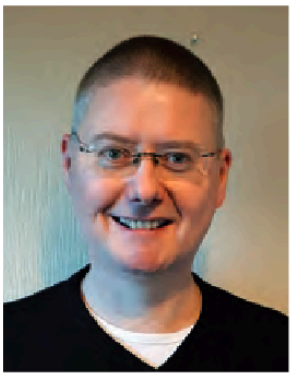
• Evelyn Elsaesser, Project Leader, Geneva, Zwitserland

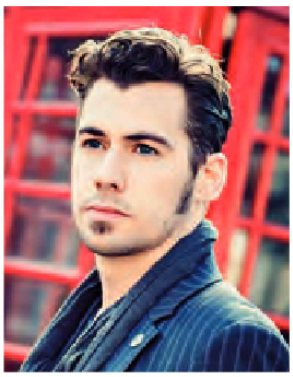
© Evelyn Elsaesser

• Prof. Chris A. Roe, Principal Investigator, University of Northampton, UK
• Dr. Callum E. Cooper, Team Member, University of Northampton, UK

Wetenschappelijk comité
• David Lorimer, Scientific & Medical Network, UK
• Prof. Kim Penberthy, University of Virginia, USA
• Prof. Peter Fenwick, Kings College, London, UK
• Prof. Emeritus Kenneth Ring, University of Connecticut, USA

Evelyn Elsaesser


Chris A. Roe


Callum E. Cooper

David Lorimer

Wij danken u voor uw aandacht. Voor vragen of aanvullende informatie, kunt u contact opnemen met Evelyn Elsaesser: evelyn@evelyn-elsaesser.com.

© Evelyn Elsaesser