

Groeiend bewustzijn rondom sterven

Ervaringen op de grens van leven en dood

Na alle berichtgevingen over bijna-dood-ervaringen en het openstaan voor een *'eindeloos bewustzijn'* wordt het nu tijd om stervenden in hun overgang nabij te zijn en ons bewustzijn over wat sterven werkelijk is, te verruimen.

*“Maak mijn tas
maar klaar, want
Dirk wacht op mij”*



De dood is een bij uitstek persoonlijke belevenis, gekleurd door eigen ervaringen, overtuigingen en cultuur. Toch maken specifieke aanwijzingen, zoals veranderend gedrag en taalgebruik én bijzondere bewustzijnservaringen, ons erop attent dat ziekte of ouderdom overgaan in een voorbereiding op de dood. Peter Fenwick, emeritus hoogleraar neuropsychiatrie in Londen, is autoriteit op het gebied van bijna-doodervaringen. Later verwierf Fenwick ook bekendheid met zijn onderzoek naar zogenaamde 'end-of-life-experiences'.

Uit onderzoek naar bijna-doodervaringen zoals patiënten op hartbewakingsafdelingen die rapporteren nadat zij een hartstilstand hadden gehad, blijkt dat ongeveer tien procent van de mensen die weer herstellen een bijna-doodervaring hebben beleefd. Dit percentage komt overeen met wat andere onderzoekers, zoals Van Lommel, al eerder vaststelden. Deze bijna-doodervaringen hebben dezelfde kenmerken als de door Fenwick onderzochte ervaringen die de aanstaande dood inluiden, zoals het binnengaan in licht, de ervaring van andere realiteiten en de ontmoeting met overleden dierbaren die hen komen troosten, geruststellen, meenemen of juist weer terugsturen. Maar het meest indringend voor betrokkenen is de ervaring van vrede en rust en de intense compassie, de liefde en het licht.

'Maak mijn tas maar klaar want Dirk wacht op mij'. Dus mijn moeder zag haar man die op haar zat te wachten. Ze zag ook andere familieleden, maar het ging vooral om haar man, die was heel jong gestorven.' (uit: In het licht van sterven)

Bekend is dat ervaringen als deze veel minder ongewoon zijn dan we doorgaans aannemen en dat ze voorkomen in alle culturen en religies, meestal in de weken, dagen of uren voordat de dood intreedt. Toch worden ze vaak verzwegen. In het beste geval om de ervaring te bewaren als speciaal kleinood, maar vaker omdat stervenden bang lijken te zijn dat anderen de realiteit van de ervaring zullen ontkrachten, bagatelliseren of toeschrijven aan angst of verwardheid. Ook zorgverleners willen er nog wel eens over zwijgen omdat ze denken dat ze niet als professioneel worden gezien. Dit is treffend voor het taboe dat nog steeds op dit onderwerp rust.

Ten dele terecht, want spreken over dit soort heel buitengewone ervaringen vraagt afstemming en een gevoelige sfeer waarin de zaken van het hart gedeeld kunnen worden. Als ik zie wat het betrokkenen doet als zij daar wel over spreken, dan besef ik hoe betekenisvol deze ervaringen zijn en hoe diep ze gaan. Het maakt niet uit hoe lang het geleden is, erover spreken is de ervaring opnieuw beleven.

Maar tegelijk wordt het tijd dat er aandacht is voor deze bijzondere bewustzijnservaringen omdat het velen tot troost zal zijn en ook voor velen de angst voor de dood zal wegnemen.

In zijn onderzoek naar 'end-of-life-experiences' onderscheidt Fenwick twee categorieën: de transpersoonlijke en de betekenisvolle levens-einde-ervaringen.

Transpersoonlijke levenseinde-ervaringen

Transpersoonlijke levenseinde-ervaringen zijn van een subtiele kwaliteit. Deze ervaringen lijken niet alleen de naderende dood aan te kondigen maar kalmeren en verzachten ook de manier van sterven. Aangezien levenseinde-ervaringen cultuurbepaald zijn, melden personen soms dat zij een religieuze figuur zien die geassocieerd kan worden met hun eigen geloofstraditie. Een christen wordt Jezus of Maria gewaar terwijl een hindoe Vishnu ontmoet. De meest voorkomende ervaringen gaan over visioenen van overleden familieleden of, zij het in mindere mate, over religieuze figuren. Een bekend voorbeeld van een sterfbedvisioen is dat stervenden in de dagen of weken voor het overlijden praten over bezoek van de overleden partner of van overleden ouders, kinderen, familieleden, vrienden en soms ook van religieuze figuren. Stervende patiënten vertellen dat deze overleden personen zijn verschenen om hen op te halen of hen te helpen het leven en het zieke lichaam los te laten. Betrokkenen ervaren deze veelal als troostrijk en geruststellend. Maar ze gaan ook over het in staat zijn om tussen verschillende realiteiten te bewegen, vaak in een atmosfeer van liefde en licht. Over coincidenties of toevalligheden, ervaren door mensen die emotioneel betrokken zijn bij de stervende maar fysiek op afstand zitten. Over andere ongewone of transcendente fenomenen die op het moment van de dood plaatshebben, zoals een verandering van temperatuur in de kamer, klokken die stil vallen en subtiele gewaarwordingen van damp, wasem, mist of vormen rondom het lichaam. Wij noemen deze ervaringen transpersoonlijke levenseinde-ervaringen.

'Ze lag op haar zij en ik zat op een stoel naast haar. Ze keek mij aan met heel grote blauwe ogen. [...]. Terwijl we elkaar aankeken ging zij dood. Ze ging dood, dat zag ik, maar ze bleef kijken. Dat moment vergeet ik van mijn leven niet meer. Alles werd licht, ik werd licht. Er was allemaal blauw licht. Ik was er wel en ik was er niet. Er gebeurde in die seconden ontzettend veel, alles viel van me af. Ik ervoer het alsof...er zijn geen woorden voor'. (uit: In het licht van sterven). >



Betekenisvolle levenseinde-ervaringen

Verder onderscheiden we betekenisvolle levenseinde-ervaringen. Het zijn ervaringen die van wezenlijke betekenis zijn in die zin dat ze mensen lijken aan te sporen om onafgemaakte zaken af te ronden, voordat zij sterven. Uit de dagelijkse hospice praktijk weten we dat mensen die hun sterven naderen, geneigd zijn de balans van hun leven op te maken. Een enkel bewust mens doet dat eerder of tussentijds maar de meesten proberen, als het hen gegeven is, de balans van het geleefde leven, of het als onaf beleefde leven, op te maken in het zicht van de naderende dood. Teleurstellingen, nalatigheden, spijt over gedane of ongedane zaken, tekortkomingen: er is veel in een mensenleven om mee in het reine te willen komen met als doel een vredige overgang. Het afronden van onafgemaakte zaken verlicht existentiële onrust en ongemak en stelt de stervende in staat zich in spiritueel opzicht voor te bereiden op de naderende dood.

Haar man zat bij haar en week geen moment van haar zijde. Op een bepaald moment belde hij, helemaal in paniek: 'Ze wil zitten, ze wil zitten!' Hij hield haar vast zodat ze niet zou vallen. Zij wilde een brief schrijven naar haar kleindochter. Ze vond dat ze nog iets moest afronden met haar. Dat zei ze ook de hele tijd. Dus toen heeft ze dat ook gedaan en hij zat er naast om haar op te vangen als ze zou vallen. Ze heeft opgeschreven wat ze moest schrijven en toen is ze weer gaan liggen. De volgende dag is ze overleden.' (uit: In het licht van sterven)

Ook blijken stervenden in staat om te wachten op de komst of juist het vertrek van betekenisvolle anderen voordat zij sterven. Verder komen onverwachte heldere momenten voor bij stervenden die kort daarvoor nog verward of geheel of gedeeltelijk buiten bewustzijn waren, waardoor zij in staat zijn afscheid te nemen van degenen om hen heen.



Stralende glimlach

Een ervaring die op mijzelf veel indruk heeft gemaakt, betrof een mevrouw die zowel doof als stom was. Dat vergde een bijzondere wijze van communiceren. Uitzaaingen in haar lever maakten dat ze geel zag. Waarschijnlijk was ze altijd tenger geweest, maar nu was ze vel over been en doorschijnend als een engel. Toen zij enkele dagen 'onaanspreekbaar' was en volledig in een andere wereld leek te vertoeven, opende zij onverwacht haar ogen en keek haar familieleden één voor één aan voordat haar ogen over iedereen heen leken weg te kijken. Hoewel je dat fysiek niet meer van haar verwachtte, richtte ze zich op, spreidde haar armen wijd uit en een stralende glimlach trok over haar gezicht. Vervolgens zakte ze terug in haar kussen en stierf.

Niet alleen was ik getuige van een onverwacht helder moment waarin ze afscheid nam van haar

naasten, maar gezien de stralende glimlach op haar gezicht was hier mogelijk ook sprake van een visioen waarin zij betekenisvolle anderen ontmoette.

Het was één van mijn eerste ervaringen als hospicevrijwilliger en de immense rust en vrede die ik in dat moment beleefde, zijn me altijd bijgebleven.

Ook al is de werkelijkheid van de stervende niet de onze, wat zij doormaken is even reëel. Door meer openheid en begrip te ontwikkelen voor deze levenseinde-ervaringen ontstaat er ruimte voor hun behoeften. Daarmee kunnen we hen beter ondersteunen. Daarnaast kunnen deze ervaringen bijdragen aan een groeiend bewustzijn rondom sterven.

Of stervenden ons nu vertellen over de glimp die ze opvingen van de volgende wereld of dat ze praten met mensen die wij niet zien, we zouden ons immens gezegend moeten voelen als dat gebeurt. Als we niet de fout maken om te veronderstellen dat ze 'in de war zijn', kunnen we mogelijk wat van de opwindende gevoelens die zij overbrengen. Want we zijn getuige van het ogenblik van samensmelten van twee werelden die anders altijd strikt gescheiden blijven en wederzijds ontoegankelijk zijn. Dat samensmelten is wat ik bedoel met de spiritualiteit van de dood.' Zo is te lezen in *Are They Hallucinations or Are They Real?*, van L. Stafford Betty.

Het is een privilege om getuige te zijn van het intieme proces van sterven en het respecteren van vertrouwelijkheid is daarbij van groot belang. Toch kunnen ervaringen heel intens zijn en misschien wel een last worden als je er niet over spreekt. Het is van belang dat jij je ondersteund weet en dat als je dat wenst je verhaal bij iemand kwijt kunt.

Reacties op dit artikel zijn van harte welkom via info@weerschijn.nl

Ineke Koedam is een ervaren hospicewerker en schoolt werkers in de terminale zorg. Sinds 2003 heeft zij haar eigen praktijk Weerschijn, voor sterven, afscheid en rouw. Van 2009 tot 2011 voerde zij namens Peter Fenwick onderzoek uit naar 'end-of-life-experiences' in Nederland.

Literatuur & Informatie

Koedam, Ineke (2013). *In het licht van sterven, ervaringen op de grens van leven en dood*. Utrecht: AnkhHermes
Lommel, Pim van (2007). *Eindeloos Bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*. Kampen: Ten Have.

Fenwick, Peter en Fenwick, Elizabeth (2008). *The Art of Dying*. Londen: Continuum.



Ineke Koedam