



*Informatie, ontmoeting,
uitwisseling en studie
rondom een vanuit de antroposofie
en De Christengemeenschap
geïnspireerde stervenscultuur*

Verslag van de tweede ontmoetingsdag van Wederzijds op 14 november 2009

In de mooie zaal van Cultureel Centrum Orion in Rotterdam waren rond de 85 mensen verzameld voor de voordracht van Jaap van de Weg:

“Euthanasie en versterven: hoe ga je de drempel over?”

Ingrid Deij heette namens het bestuur van Wederzijds de aanwezigen welkom en stelde de aanwezigen voor aan de drie andere bestuursleden. Wederzijds heeft de moed gehad om de stap naar de notaris te maken. Sinds 14 augustus is Wederzijds een stichting. Een andere nieuwe ontwikkeling, die het bestuur met vreugde begroet, is dat er 8 mensen bereid zijn gevonden om mee te denken in de klankbordgroep. We hopen het bestuur begin volgend jaar nog wat te kunnen uitbreiden. Wie in die richting aspiraties heeft wordt uitgenodigd om zich te melden.

Wederzijds wil een platform zijn voor een bewuste stervenscultuur vanuit de antroposofie en De Christengemeenschap. Daarom is aan Ignaz Stegeman, geestelijke in Rotterdam, gevraagd om een korte inleiding te houden.

Ignaz Stegeman

leest een gedeelte voor uit het eerste hoofdstuk van de Openbaring van Johannes, de Apocalyps.

“Ik, Johannes, uw broeder en deelgenoot in de verdrukking en in het koningschap en in de volharding, die wij in Jezus vinden, was op het eiland genaamd Patmos, om het woord Gods en het getuigenis van Jezus Christus. Ik kwam in een hoger bewustzijn op de dag des Heren en hoorde achter mij een machtige stem als een bazuin die sprak: Wat jij ziet, schrijf dat in een boek en zend het aan de zeven gemeenten, naar Efeze en naar Smyrna en naar Pergamom en naar Thyatira en naar Sardes en naar Filadelfia en naar Laodicea. En ik keerde mij om, ten einde te zien de stem die tot mij sprak. En toen ik mij omkeerde, zag ik zeven gouden kandelaren en in het midden van de kandelaren een gestalte als een Mensenzoon, bekleed met een gewaad tot aan de voeten, de borst omgord met een gouden gordel, zijn hoofd en haren gelijkend op glanzend metaal dat in de oven gelouterd is, zijn stem als het ruisen van vele waterstromen; in zijn rechterhand houdt hij zeven sterren, uit zijn mond gaat een scherp tweesnijdend zwaard, zijn aangezicht straalt als de zon in haar volle kracht.

En toen ik hem zag, viel ik als dood aan zijn voeten neer. Maar hij legde zijn rechterhand op mij en sprak: Vrees niet! Ik ben de eerste en de laatste en de levende; ik werd een dode, en zie: levend ben ik van tijdenronde tot tijdenronde en ik heb de sleutels tot het rijk van de dood en de onderwereld”.

Wat we hier horen lijkt het octaaf te zijn van de gebeurtenis op Paasochtend. Maria Magdalena is bij het graf en ontmoet de Opgestane. Daartoe moet zij zich omdraaien, wat een uitdrukking is voor het zich wenden tot de geestelijke

wereld. Ook Johannes draait zich om, vanuit een sterke, innerlijke kracht, die uitdrukking vindt in de woorden: 'Ik, Johannes', waarmee de tekst begint. Johannes beschrijft het wezen van de Wedergekomen Christus, de Mensenzoon, die van zichzelf zegt: Ik heb de sleutels van de dood en van de onderwereld; Hij is de Heer van het karma tijdens het leven en over de drempel van de dood heen.

Hierna volgen de brieven aan de zeven gemeenten. Daaruit wil ik een klein motief nemen: 'Ik ken uw werken', d.w.z. de uitwerking van uw daden. Hij kent ons door en door, maar niet met verwijt of kritiek. Hij doorgrondt de mens liefdevol. Je kunt de beelden van de Apocalyps vergelijken met de beelden die George Ritchie zag tijdens zijn bijna-dood-ervaring.¹ Ritchie ontmoet Christus en zegt daarover: 'Zijn wezen straalde liefde uit, die alles te boven gaat'. Een liefde die vertrouwd was met alles in mij dat in strijd was met de liefde. Ritchie ziet zijn leven in beelden. Hij oordeelt zelf over zijn leven, terwijl de stralende aanwezigheid zonder enig oordeel bij hem is.

Als we de woorden 'Ik ken uw werken' ernstig nemen, kunnen we alles wat wij doen plaatsen in dat licht, dat uit de toekomst naar ons toe komt. Ik kan al wat ik denk, al wat ik wil in dat licht houden met de vraag of het stand houdt onder Zijn blik. Met de vragen die vandaag aan de orde zijn – hoe wij over de drempel zouden willen gaan – kunnen we omgaan in dat licht.

Ingrid Deij leidde vervolgens Jaap van de Weg in. Hij is consultatief arts voor psychosomatiek en ontwikkelingsvragen en schreef verschillende boeken, o.a. 'Achter de sluier', 'Lof der hindernissen', 'Ontmoet jezelf – breng orde in je leven', 'Van werelden en wezens'. In zijn boeken werkt hij de antroposofische scholingsweg uit in relatie met ons dagelijks leven. De moderne inwijdingsweg die daarbij gevolgd wordt leidt tot inzichten in spirituele achtergronden van mens en wereld, van ziekte en andere hindernissen in je leven. Jaap schreef ongeveer een jaar geleden een stuk in Motief, maandblad van de AViN, over versterven en euthanasie, wat ons aanleiding gaf om hem voor deze voordracht te vragen.

Jaap van de Weg

Het is spannend om te merken dat een priester bij een inleiding een totaal andere aanvliegroute neemt dan ik als arts. Hij begint daar, waar ik uiteindelijk terecht kan komen. De methode van de arts komt tot stand vanuit de vraag: hoe kan ik het menskundig begrijpen? Wat gebeurt er eigenlijk bij het sterven? Als ik het fysiologische, de fenomenen, begrijp, kan ik van daaruit komen tot een dieper begrip van de drempelovergang.

In onze tijd is de dood 'lastig' geworden. We hebben gedefinieerd wat 'dood' is (dat is iets nieuws in de geschiedenis), wanneer iemand echt dood is. Een zakelijk oordeel.

Ik zag een discussie op TV tussen de initiatiefneemster van de abortusboot en iemand van de VBOK. Het gesprek was een herhaling van zetten. Steeds kwamen dezelfde standpunten langs: 'Ik heb het gevoel dat...' Zij: 'Ik ben de baas over mijn leven'. Hij: 'Leven is veel meer dan dat'. Wat ik hier miste, was een zakelijk duidelijkheid. Echt weten waar het over gaat; een feitelijk weten dat verder gaat dan geloof, of een persoonlijk gevoel. Hierbij helpt mij alleen de antroposofie, die mijn een weg tot weten biedt.. 80% van wat ik vertellen zal is menskunde. De overige 20% gaat over leven en dood.

¹ G.Ritchie: Terugkeer uit de dood, ISBN 9060382056, ed. Christofoor

In deze tijd leeft er een dogma, afkomstig uit zowel de wetenschap als de kerken: over hoe het na de dood is kunnen we niets weten. Alleen het zichtbare telt nog. Men denkt vanuit de cel, de celkern, het DNA, door naar het levende lichaam. Dat is een beperking voor het weten wat er nog meer kan zijn. Ignaz Stegeman sprak over Johannes, die de geestelijke wereld zag. Het 'zien', het schouwen, leidt tot een weten van een andere orde. Hoe kunnen we de wereld van het spirituele kennen? Het lijkt verloren te zijn in deze tijd. Vanuit de antroposofie wordt een meditatieve weg gegeven. Andere vormen van meditatie, zoals Zen of Mindfulness e.d. leiden tot rust, innerlijke verstillings, opening. De antroposofische meditatie is bedoeld om zintuigen te ontwikkelen om in de geestelijke wereld te kunnen zien, schouwen. Ik gebruik in mijn verhaal de vorm: 'het is'. Kunt u dat steeds vertalen in 'Ik denk dat het zo is'?

Jaap tekent drie brede rechthoeken boven elkaar: het mensbeeld van lichaam, ziel en geest (van onder naar boven). In het verloop van de geschiedenis verloor men dat beeld, men dacht over de mens als een lichaam met een ziel (met hooguit enige geestelijke eigenschappen). Nu gaat dat nog verder: is de ziel iets eigens of is de ervaring van een ziel het gevolg van iets wat in het lichaam gebeurt? Komt er een gedachte op als er een stukje van de hersenen geactiveerd wordt - of vorm ik een gedachte?

Het *lichaam* is stoffelijk, het kent een gewicht, een lengte, een leeftijd. Het bevat veel wat we niet kunnen zien, maar inmiddels wel weten. Ik kan proberen me het lichaam als doorzichtig voor te stellen, dan kan ik het hart zien kloppen en warmte verbreiden, ik kan de adem ritmisch zien gebeuren in het ritme van de hartslag, ik kan de stofwisseling aan het werk zien om warmte op te roepen. Dat is een meditatieve weg van maanden. Ik maak het beeld en kom er dan mee in gesprek. Dan merk ik dat het beeld verandert. Dat doet het zelf. Soms is dat mooi, soms is het lastig: er blijkt iets heel anders te zijn dan ik me had voorgesteld. Dan moet ik weer een heel stuk terug met het opbouwen van het meditatieve beeld.

De *ziel* is niet stoffelijk. De ziel heeft verschillende kwaliteiten. Zij kan *gedachte*beelden maken door de zintuiglijke waarnemingen op te nemen in de hersenen en die vervolgens in een onnavolgbare metamorfose om te vormen tot denkbeelden. Daarnaast kent de ziel *wils-impulsen*. Als voorbeeld: het artikel in Motief roept bij mij de impuls op tot een artikel, ik kom in beweging. Veel impulsen zijn lichamelijk gericht. Na de reis hierheen voelen we: 'hèhè, nu even een kopje koffie'.

Er zijn ook impulsen uit de geest (zoals om dat artikel te schrijven): welke impuls krijgt bij mij de overhand? Ook kent de ziel de laag van de *gevoelens*, het gebied van sympathie en antipathie. Ik voel een verbondenheid met het artsenvak, maar ik neem daarbij een andere route dan mijn vader, mijn moeder, of mijn dochter. (Jaap schrijft in de middelste rechthoek D, V en W in de middelste rechthoek)

Zo lang we leven op aarde zijn ziel en lijf verbonden. (Jaap schrijft in de onderste rechthoek ZZ – zenuwzintuigstelsel – R – van de ritmische processen – en SP – van de spieren en de stofwisseling). Bij een gevoelsnuance verandert het ritme van de hartslag en de ademhaling. Dat reageert, verandert voortdurend. De arts kijkt vanuit het verschil tussen het lijf en de ziel: het lichamelijke is feitelijk, gebeurtenis. Het zielegebeuren is ervaring, beleving. De arts is alert op veranderingen in het ademhalingspatroon of de blik in de ogen.



Als je nu sterft (Jaap trekt een streep boven de onderste rechthoek van het lijf), valt de nuchtere feitelijkheid van het lichamelijke weg. Dat is buitenwereld. De binnenwereld van de ziel is heel anders, de taal die daarvoor geschikt is gebruikt het woord 'alsof'. Een voorbeeld: een grootmoeder had een ochtend opgepast, en samen met haar kleinkind boodschappen gedaan. Toen moeder thuis kwam zei die meteen; je hebt de verkeerde melk gekocht. Je had het andere merk moeten hebben. De reactie bij Oma werd beschreven als: 'Het was alsof ik een klap in mijn gezicht kreeg'. Er ontstond boosheid: 'Wat doe je me nu aan?, maar ik hield het in'. We kunnen dat overdreven vinden, dat is het op fysiek gebied ook. Melk is een voedingsmiddel dat je nodig hebt. Het merk is niet essentieel. Maar voor de ziel is deze ervaring een realiteit. Op het fysieke vlak spreken we van een gebeurtenis. Als we evalueren wat er nu eigenlijk speelde, dan is alleen de gesproken tekst niet genoeg, die mist gebaar en uitdrukking. De gevoelens van de ziel zijn subjectief. In iemands leven speelt zich een keten van ervaringen af, een gebeurtenis herhaalt zich tot hij of zij er iets mee heeft gedaan. Wat is nu de *geest*? Alles wat lijf en ziel niet zijn. Datgene waartegen ik 'ik' zeg. Iemand formuleert: 'Als ik eens even goed naar mezelf kijk...' Wat is het dat afstand neemt van mijzelf? Het gaat om het zelfbewuste ik – degene die naar de eigen gedachten kan kijken.

Byron Katie ontwikkelde een methode van vraagstelling naar de echte waarheid om mensen te bevrijden van hun vaak vertekende gedachten². Zij hanteert vier vragen om naar de eigen gedachten te kijken en die eventueel te vervangen door helpende gedachten. Een voorbeeld: mijn gedachte kan zijn 'als ik mij aanpas krijg ik erkenning' Maar is dat zo? Als ik mij terughoud krijg ik niet zélf erkenning.

Een ander voorbeeld: mijn zoon zei tegen me dat hij angst zag als een hulp om niet in het gevaar te hoeven kijken. Ik zei dat achter angst altijd een risico verborgen is. Ik kies ervoor om dat risico wel of niet aan te gaan. Hij wist wat ik bedoelde. Het ik heeft eigen impulsen. Ik wil zo leven dat ik later kan zeggen, terugkijkend om mijn leven: het was de moeite waard.

De geest werkt in op de ziel en die werkt op haar beurt door op het lijf. Omgekeerd werkt het lichamelijke in op de ziel en zo door naar de geest. Er is een voortdurende heen-en-weer gaande beïnvloeding. Vrouwen merken dat vlak voor de menstruatie. Er zijn lichamelijke spanningen, die zich in het gevoel manifesteren. We merken dat ook bij een spuitje adrenaline of cocaïne. Het werkt vanuit het lijf door naar de ziel en naar de geest en beïnvloedt het zelfbewuste ik. Ooit moest ik in een periode een dosis prednison geleidelijk afbouwen. De dag nadat ik weer een tablet minder moest nemen was voor mij

² Byron Katie: Vier vragen die je leven veranderen. ISBN 978-90-492-01170-3

en mijn omgeving zwaar. Ik moest uitzitten wat in de ziel veranderde doordat de werking van het lichamelijke op de ziel veranderde.

In het gebied van de geest vinden we ook de echte liefde, die met offer verbonden kan zijn. De liefde in het gebied van de ziel bevat meer egoïsme.

(Jaap tekent nu een kruis door de onderste rechthoek). Nu gaan we vanuit deze menskundige basis kijken naar de dood. Het hart klopt niet meer, de levensprocessen stoppen – daar zou veel over te zeggen zijn, wat ik nu niet doe – nu zijn de ziel en de geest aan elkaar overgelaten. De ervaringen van de fysieke wereld vallen weg. Het zelfbewuste ik beleeft de wereld, de ziel en zichzelf. Uit het voorbeeld van de Oma, bij wie het zelfbewuste ik werd bestormd door gevoelens van angst en woede, kunnen we herkennen dat de geest na het sterven soortgelijke ervaringen kan hebben. De geest kan de angst en woede en verlatenheid ervaren, die in de ziel leven. Dat wordt dus de realiteit voor het zelfbewuste ik. De geest merkt bijvoorbeeld de begeerte in de ziel naar een sigaret, naar een glas wijn, naar een stukje chocola. De begeerte wordt niet door het lichaam vervuld, en komt dan vrij naar het zelfbewuste ik. Je kunt dat vergelijken met de 'cold-turkey'-afkickmethode die ook in Arta wordt gehanteerd. Je komt daar binnen met je verslaving en mag vanaf dat moment niets meer gebruiken. Dat geeft heftige afkickverschijnselen in je ziel en in je lijf. Het zelfbewustzijn krijgt het dan heel moeilijk. De mensen die bij Arta werken kunnen gezamenlijk dat eigen zelfbewustzijn vervangen zolang je daar blijft. Zij vangen dat proces samen met de verslaafde op.

Na de dood is het net zo: het ik wordt bestormd door de krachten van de verleiding. De heftigheid van de gevoelens doet het zelfbewuste ik kapseizen. We kunnen ons inleven hoe dat zou kunnen zijn als we ons voorstellen dat we in een nachtmerrie verzeild zijn. Iemand komt dreigend op me af. Ik vlucht, maar kom in een doodlopende straat terecht. Tijdens mijn leven word ik dan ineens met een schok wakker. Na de dood word ik niet wakker, ik heb geen lijf meer. Dat is de stemming na de dood.

We leiden op aarde twee levens tegelijk: het fysieke leven van opstaan, ontbijten, op weg gaan en het leven wat het zelfbewustzijn doormaakt in de ziel. Beide levens lopen door elkaar. In het 'buitenleven' ontwikkelen we ons van baby naar de ouderdom. In het 'binnenleven' krijgt de kracht van het zelfbewuste ik meer invloed op de ziel: naarmate we ouder worden wordt het tweede leven sterker. Na de dood hebben we geen buitenleven meer.

We krijgen een beeld van de verhouding van het ik tot de ziel na de dood, als we kijken naar die verhouding vóór de dood. Is de ziel sterk gericht op het lichamelijke, dan versluier je je geestbewustzijn. Als je geestbewustzijn helderder is, kun je je beter oriënteren na je dood.

In het laatste deel van de zogeheten Narnia-verhalen van C.S.Lewis³ gaan mensen door de poort van de dood en maken dat op heel verschillende manieren mee. Er is sprake van een andere realiteit. Sommigen komen binnen met de voorstelling van een stalletje, anderen beleven een grote lichte ruimte. De eersten zien dat niet, want ze hebben niet die zieleconstellatie opgebouwd bij leven. Een ander komt binnen en merkt dat hij de verkeerde God heeft gediend. Aslan, de grote leeuw die in de verhalen de albesturende rol speelt, zegt dan tegen hem: 'Nee, je vergist je, je hebt mij aanbeden, maar je gaf me een verkeerde naam'.

³ C.S.Lewis: Het laatste gevecht, ISBN 9026610629, ed. Ten Have.

De constellatie van het zelfbewuste ik en de ziel is afhankelijk van het leven dat we geleid hebben. We kunnen onze interesse meenemen naar de wereld van de geest.

Sterven

Elisabeth Kübler-Ross⁴ zag in het stervensproces fases die de stervende doormaakt, achtereenvolgens ontkenning, woede, marchanderen, depressie, acceptatie. We kunnen onderzoeken welke constellatie de ziel met het ik heeft in ieder van die fases. Het zelfbewuste ik maakt zich in die fases geleidelijk vrij van gevoelens over het leven. Dat is hard werken voor iemand, en ook voor zijn of haar omgeving. Als iemand voorbereid sterft, heeft hij bij leven al gedaan wat anders na de dood nog gebeuren moet. Dat is de grote taak van het ik. Als we dat op aarde doormaken is het aarde-ervaring. Na de dood gebeurt het ook, maar dan is het geen aarde-ervaring. Alles moet op aarde ervaren worden!

Nu kunnen we ons afvragen: hoe is het gesteld met het zelfbewuste ik en de ziel bij euthanasie?

Als je euthanasie laat plegen wil je het ondraaglijk lijden niet meemaken. Angst daarvoor speelt een rol. Bij grote angst zitten we steeds minder in het zelfbewuste ik. Na de dood is de aandacht dan gericht op datgene wat je niet hebt gewild. Je zou dat gevoel kunnen vergelijken met dat van een vluchteling. Een vluchteling wil alleen maar weg, kan niet schelen waarheen. Hij komt per ongeluk hier aan. Dat is een ander begin dan als je je bewust voorbereidt op een vertrek naar Nederland.

Doodgaan kan dus op twee manieren: als een vlucht, we gaan weg, we zijn ergens niet meer; of: we komen ergens aan, waar we ons op hebben voorbereid. Bij versterven stopt men met eten en drinken, dat duurt ongeveer een week, soms iets langer. Als je alleen stopt met eten kun je het langer volhouden. Daarbij maakt het zelfbewuste ik een keus en moet de hele tijd bij die keus blijven. Op het niveau van de ziel houden we dat niet vol. In die tijdsperiode weet je wat er staat te gebeuren. Er kan afscheid worden genomen. Het afscheid verschuift dan van 'weggaan' naar 'aankomen'. Dan komt het ik vrij van de ziel. Dat is heel anders dan als we plotseling over de drempel worden geschoten. In het leven na de dood (Frank Teichmann noemde dat de 'Doodsloop') gaat het leven van het zelfbewuste ik op een andere manier verder. We kunnen een idee krijgen hoe het verder gaat, als we kijken naar de constellatie voorafgaand aan de dood en dan die lijn na de dood verder trekken. Of het klopt? Ik heb met deze vragen geleefd, en ik zal daar anders aankomen dan als ik dat niet had gedaan. Ignaz Stegeman benadrukte de lichtgestalte die ons ontvangt. Misschien kom ik daar in de vragenbeantwoording nog op terug.

Na de pauze vertelde Karin Deiters, lid van de klankbordgroep en voormalig kleuterjuf en heilpedagoge, het sprookje van Grimm 'De sterrendaalders'

Daarna was er gelegenheid om over de inleiding in gesprek te komen. Niet altijd kwam de vraag duidelijk over, daarom staan soms alleen de antwoorden in dit verslag.

Vraag:

Zal iemand die niet zo zelfbewust heeft geleefd eerder om euthanasie vragen?

⁴ E.Kübler-Ross: (o.a.) *Lessen voor levenden*, ISBN 9789026319648

JvdW:

Er zijn ook mensen die zo liefdevol zijn dat ze onbevangen over de drempel gaan. In het boek voor volwassenen van C.S.Lewis 'De grote scheiding' (niet meer te krijgen) maken mensen in een bus een tocht vanuit de hel naar de hemel. Ze zien daar iemand met veel licht om zich heen, en met een grote schare juichende zielen om haar heen. Dat moest een bijzonder mens zijn geweest! Het was mevrouw Jansen van het Vogelplein, iemand die totaal niet opviel, maar wel heel veel ruimte voor anderen had. Het gaat erom hoe de openheid in de ziel is voor de wereld van de idealen en de waarden.

Vraag:

Iemand die ziek is en steeds meer in het lijden terechtgekomen is zal het overzicht toch verliezen?

JvdW:

Als men moet lijden raakt men meer in het zielegebied verzeild in het hele proces naar de dood toe. Als medische stand zijn wij in een fuik geraakt: we zien het nu als onze taak het leven zo lang mogelijk te rekken. Maar daardoor verliezen we het gevoel voor wanneer het 'klaar is', zoals de indianen dat vroeger hadden. Mensen willen soms maar doorgaan met behandelen, maar soms is er ook de tegenbeweging. Je kunt de weg van de ziekte naar de dood zien als een lange lijn die langzaam naar beneden loopt. Ergens is dan het punt bereikt van de ondraaglijkheid van het lijden. Het juiste moment om te kiezen om te sterven ligt vaak daarvoor, dus voordat het lijden ondraaglijk wordt. Tot nu toe heb ik vooral gekeken vanuit de individuele mens. Er zijn andere gezichtspunten als je kijkt vanuit de relatie tot iemands omgeving. Ik hoor van nabestaanden van iemand die door euthanasie stierf dat hun relatie verstoord aanvoelt, vervreemd. Bij euthanasie wordt er ook een ander bij betrokken: de uitvoerende arts. Daar ontstaat ook een nieuw soort karmische binding, omdat meestal het inzicht ontbreekt wat er wezenlijk gebeurt rond een dergelijk sterven.

In het kader van de relatie tot de omgeving denk ik ook aan de machinist die brak toen er voor de vierde keer iemand voor de trein sprong die hij bestuurde. Je betreft karmisch gezien anderen bij je zelfmoord. Wat voor soort sociale realiteit laat je achter bij je sterven? Die zul je bij terugkomst weer aantreffen – we gaan door meerdere levens.

Vraag:

Is het proces van versterven ondraaglijk?

JvdW:

Bart Chabot schreef een boekje hierover⁵ waarin het proces zowel medisch als technisch wordt beschreven. Als het goed wordt begeleid verloopt het mild. Alles droogt op in je lijf, er moet dus goed gezorgd worden voor de ogen, de mond, de slijmvliezen. Daarnaast moet er natuurlijk psychische begeleiding zijn.

Vraag:

Wat is de realiteit voor de ziel bij zelfdoding? Er is toch ook ondraaglijk psychisch lijden?

JvdW:

Dat artikel in Motief van 10 jaar geleden triggerde me. Iemand voelde voor de vierde keer een psychose aankomen. Dat stuurt het zelfbewuste ik eruit. Je voelt: deze dag heb ik nog, ik wil me redden voor de kracht die eraan komt en

⁵ B.Chabot: Sterven op drift.

die me helemaal zal overspoelen. Ik vlucht in de dood, de enige kans om mijn zelfbewustzijn te redden van deze overspoelende kracht!

De vraag over het ondraaglijke lijden kun je benaderen vanuit het sociale perspectief: hoe dragen we elkaar en elkaars last mee? Is er iemand die het lijden meedraagt? Iemand kan tegenwoordig recht hebben op 54 minuten zorg per week... Wààr is de zorg? Hoe dragen we elkaar mee? We zijn de laatste 30 jaar op dit gebied behoorlijk verarmd. Ondraaglijk lijden verandert als het megedragen wordt. Je kunt afhankelijk zijn, voor de algemene dagelijkse verzorging. Je kunt ook schijnbaar vernederende dingen meemaken, bijvoorbeeld door incontinentie, maar die dingen zijn lichamelijk. Op zieleniveau of op het niveau van de geest kan een gelijkwaardigheid blijven bestaan. Dat maakt het lijden dragelijker.

Vraag:

Iemand anders kan niet je psychose voor je oplossen...

JvdW:

Dat is waar. Maar weer is de vraag; hoe kan je dan toch meedragen? Ik zie het als een uitdaging om dan een kring te maken. Een kring van mensen die zich vanuit hun persoon mee verantwoordelijk voelen, en dan bijvoorbeeld besluiten om deze persoon geen moment alleen te laten. Dat kan mogelijk de veiligheid bieden die iemand in de psychose mist. Er vormt zich zo'n kring van betrokkenheid (van twee kanten) en daardoor til je het op naar een persoonlijke verbinding i.p.v. een technische verbinding. We kunnen niet alles oplossen, maar wel meedragen. Het beleven van de onmacht daarbij is een proces in de ziel. Dat moeten we delen! De kring verzorgt op een bepaalde laag de zieke, maar op een andere ook de ontmoeting, van uit het contact van mens tot mens. De binding is niet professioneel, maar menselijk.

Wat kunnen we als medemens doen? We kunnen voorkomen dat iemand eenzaam dood gaat.

Vraag:

Iemand die koos voor versterven kreeg steeds verplicht eten aangeboden door een verpleegkundige.

JvdW:

Dat betekent dat je iemand die weg wil gaan niet ondersteunt. Onuitgesproken zeg je daarmee, dat je de keus van de ander niet vertrouwt.

Dit wordt gedaan vanuit de protocollen in de verpleeghuizen. Die zijn ontstaan door klachten van familieleden, waardoor artsen en directies zich moeten indekken.

Vraag:

Is het niet zo dat chronische pijn het ik verdrijft? Je wil wel meedragen, maar je hebt niet meer de zelfde persoon voor je. Ik kan, door me te herinneren wie iemand was, wel contact houden – maar zonder dat kan ik dat niet.

JvdW:

Het zelfbewuste ik kan verdwijnen. Hoe houd ik het aanwezig? Ik denk aan de film 'Hable con ella' over een vrouw in coma. De verpleegkundige die haar verzorgde kende haar tevoren niet. Zij richt zich tot het zelfbewuste ik, behandelt haar alsof ze wel aanwezig was. Kunnen we ons daarop richten ook al zien we geen resultaat? Dit speelt ook bij de heilpedagogie.

Vraag:

Maakt het beeld van een ziekte nog verschil? Ik denk daarbij aan ALS.

JvdW:

Sterven gebeurt heel verschillend. Bij ALS geeft het lijf het langzaam op, de patiënt zal uiteindelijk stikken. Daarmee zitten we in de gebeurtenis-laag. Welke ervaringen doen we op bij die gebeurtenis – daar zijn we vrij in.⁶

Vraag:

Wilt u iets zeggen over mensen met dementie?

JvdW:

Nee, daarmee heb ik geen ervaringen in de praktijk.

Vraag:

(Onduidelijk) eindigde met: ik vind het erg dat euthanasie zo gemakkelijk is.

JvdW:

We moeten leren te kijken naar de individuele ziel en dat geldt in de hele geneeskunde, niet alleen bij euthanasie. Bij een individueel geval geldt de statistiek niet. Dat zie je nu ook bij de Mexicaanse griep, er is geen evidence-based behandeling, er is alleen jouw situatie.

Vraag:

Wat is de invloed van morfine op het zelfbewuste ik?

JvdW:

Morfine is een pijnstillertje en een verslavingsmiddel, het dempt het zelfbewustzijn. Ik heb dat gemerkt toen ik bij een pijnkoliek een tablet Tramal innam, een opiaat. Ik liep twee uur lang met pijn met mijn hoofd in de wolken te giechelen.

Vraag:

Hoe gaat het verder met de vluchteling in de dood?

JvdW:

Dat kan ik niet zien. Verder gaand op het meditatieve beeld, en vergelijkend met de vluchteling:

Hij komt uit Irak naar Nederland, en is de eerste tijd ontheemd, hij komt a.h.w. achter zichzelf aan (vergelijk met na de dood: het oord van begeerte, het Kamaloka). Langzaamaan komt de vluchteling weer in zijn zelfbewuste ik terug. Angst kan niet voortduren, zal op den duur oplossen

Tot slot voegt Jaap van de Weg zelf nog iets toe:

Ignaz Stegeman sprak over de stem van God met de klank van een bazuin.

Ritchie vertelt in zijn verhaal over zijn BDE-ervaring dat hij voorbij de drempel een lichtgestalte ontmoet, die hem zegt: Ik ben er, welkom.

Ik leef met de vraag hoe de manier van sterven invloed heeft op de ontmoeting met die lichtgestalte. Een BDE overkomt je als je ziel openstaat voor een ontmoeting. Hoe is dat als je vlucht? Als je altijd hebt gedacht: hij bestaat niet?

Mensen die zelfdoding beschrijven melden ervaringen zonder de Lichtgestalte.

‘Hij weet nog niet dat je er aan komt’.

‘De Lichtgestalte wacht op ons’ is een realiteit van het zelfbewuste ik. Daarmee, met hem, kan ik vanuit die laag contact zoeken. Is de lichtgestalte afwezig, of ben jij niet in die laag?

Het overkomt ons allemaal wel dat we een negatief gevoel hebben, in de put zitten. Ik raadde iemand in zo’n situatie aan: ga er met zelfbewustzijn in, laat

⁶ een aan te raden boek hierover: Mitch Albom – Mijn dinsdagen met Morrie.

het er zijn, ga in die put. Vraag je dan af: waar verlang ik naar? Antwoord was: dat er iets of iemand aanwezig is waardoor ik het kan uithouden. Ik verlang naar iemand die er altijd voor me is.

JvdW: stel je dan voor dat die achter je staat en dat je door de pijn heen gaat en in dat onbewuste gebied bij die gestalte bent. Luister naar je verlangen. Je kunt alleen verlangen naar iets dat je al onbewust kent. Dat onbewuste kennen zit onder de eenzaamheid. Laat dan wat je daarbij beleefd hebt uitstralen in je eenzaamheid en angst.

Marijcke van Hasselt bedankte Jaap van de Weg:

Ik ben heel blij met de methode die je hebt aangereikt. Wederzijds is opgericht voor de ontmoeting, in de hoop dat er groepen ontstaan die zulk onderzoek willen aangaan. Je hebt veel aangereikt om die weg zelf te gaan, de weg is bereikbaar en zichtbaar geworden. Een jaar geleden hoorde ik je in Apeldoorn hierover spreken . Toen kon ik niet vragen wat ik nu toch naar voren breng. Ik heb veel interesse in de astronomie van het stervensmoment, dat je bij het sterven kunt aanvoelen dat dit het juiste moment is. Jij noemde dat het Indianengevoel. Leo de la Houssaye, die kortgeleden overleed, was er van overtuigd dat wat wij doen en laten in harmonie zou mogen komen met de sterrenstand van dat moment. Dat is als een geheugensteuntje voor de volgende keer. Jij hebt ons een middel aangereikt om door te kijken en te voelen indrukken op te doen van hoe het zou kunnen zijn. Dank je wel!
Jaap kreeg een mandje met appels en noten overhandigd.

Hierna nodige Nelle Amons iedereen uit voor de lunch en de ontmoeting daarbij.. Na de lunch zongen we gezamenlijk o.l.v. Ingrid Deij de canon 'Geh' hin wo du nicht kannst'.

Marijcke wenste ons allen een goede reis en 'tot ziens'.

Nawoord van de verslaglegger (Ingrid Deij):

U zult gemerkt hebben, dat enige voorbeelden, die Jaap van de Weg gebruikte, zijn veranderd.

Dit is gedaan op zijn verzoek, omwille van de privacy.

De tendens van de voorbeelden is vergelijkbaar en past even goed in zijn betoog.