

HET KLEINE
BIJNA-BIJ-DE-DOOD
BOEKJE



Fragmenten
uit de praktijk

JIM VAN DER HEIJDEN

Inhoud

Woord vooraf	6
I. Praktijk	9
Ergens anders geweest	13
Van iedereen en alle tijden	29
Situatie en elementen	35
Verandering	43
Verwerking en hulp	47
II. Opvattingen	51
Bijna-dooddoeners	55
Onderzoek	61
Bewustzijn	67
Werkelijkheid	71
Mensbeeld	75
Woord achteraf	79

Ergens anders geweest

en hoe het daar was

Vaak gebeurt het volkomen onverwacht, zoals bij een ongeval of een hartstilstand, dat mensen die op de rand van de dood zijn geraakt in een andere werkelijkheid terechtkomen. Zij waren ergens anders en hoe het daar was wordt enigszins duidelijk uit de volgende verhalen van mensen die een bijna-doodervaring overkwam.

Constant M.

Constant had zich zwaar verwond, hij vertelt:

'... dadelijk besepte ik dat ik met een grote snelheid aan het vallen was in volledige duisternis, met een muur van duisternis links en rechts van mij. Ik voelde me ongelooflijk eenzaam en verlaten, ik had geen idee waar ik mij bevond en waar ik terecht zou komen. Ik was volledig hulpeloos en niemand kon mij helpen om deze val te stoppen. Ik wist ook niet waar dit zou eindigen, want ik had geen zicht op wat er onder mij was. Het ging altijd maar sneller en sneller en mijn angst werd groter en groter. Het leek wel een donker ravijn zonder bodem! Ik was volledig in paniek.

Plots vertraagde mijn val. Ik begon als het ware te zweven en de duistere muren waren verdwenen. Langzaam naderde ik een licht, fel maar niet verblindend en zacht rozewit. Een onbeschrijflijk zalig

gevoel nam bezit van mij. Iemand, méér dan een vriend of een geliefde, overstelpte mij met een innig geluk en absolute goedheid. Naarmate ik dichterbij kwam en als het ware in het licht werd opgenomen, nam die vriendelijkheid en zaligheid toe: dit overtrof alles wat ik in mijn jonge leven tot dan had ondervonden! Er werden geen woorden uitgewisseld. Ik werd doordrongen van een liefde en goedheid, afkomstig van iemand die mij door en door kende en waardeerde. Het was als een krachtige persoonlijkheid die tot het diepste van mijzelf doordrong en een stempel van geluk en liefde op mij drukte.

Toen ontwaarde ik door het licht heen of achter het licht een poort die mij uitnodigde om naderbij te komen. Ik was ervan overtuigd het wezen dat mij in deze onbeschrijflijk zalige toestand bracht nader te ontmoeten. Op dat moment kwam ik echter terug bij bewustzijn. Mijn ontgoocheling was groot: het plotse afbreken van die zalige toestand en de grote verwachting van wat nog komen ging veranderde bruusk in een toestand van pijn en onzekerheid.'

Thomas J.

Door op een kruising geen voorrang te verlenen had Thomas een ongeluk met zijn bromfiets:

'Ik kwam in een donkere tunnel terecht. In de tunnel hoorde ik een stem die mij aanmaande om "hoger en hoger" en verder te gaan... niet op te geven... Ik werd aangemoedigd om zo ver mogelijk de tunnel in te gaan... doorgaan; hoger en hoger

Situatie en elementen

Wat deze ervaringen met elkaar gemeen hebben is dat ze beleefd werden door mensen die nabij hun fysieke dood waren. Zij hadden een Near-Death Experience (NDE).

Helaas heeft in het Nederlands de term bijna-doodervaring (BDE) postgevat in plaats van nabij-(de-)doodervaring (NDE). Bijna wordt namelijk ook gebruikt in de betekenis 'net zoiets als' en dit leidt ertoe dat ervaringen waarbij het levensbedreigende aspect ontbreekt als bijna-doodervaring worden gebracht¹.

Echter, ervaringen die bijvoorbeeld optreden bij zware stress, niet-levensbedreigende ziekten, meditatie en het gebruik van hallucinogenen zijn van een andere orde. Dit werd door Melvin Morse aangetoond die elf kinderen interviewde die in coma hadden gelegen of een hartstilstand hadden gehad. Kinderen dus die medisch aantoonbaar op de rand van de dood waren geweest en dit hadden overleefd. Zeven van hen bleken zich elementen van de bijna-doodervaring te herinneren. Daarnaast interviewde hij een groep van negenentwintig kinderen die een ernstige ziekte hadden doorgemaakt. Geen van deze kinderen

1. Een steeds meer voorkomende doorgeslagen vorm hiervan is het plakken van het etiket 'bijna-doodervaring' op een situatie (en niet op de bewustzijnsstaat van een hierbij betrokkene) die een fatale afloop had kunnen hebben. Zoals het net niet in botsing zijn gekomen met een auto die geen voorrang verleende of het op flinke hoogte haast ten val zijn gekomen.

kon zich zoiets herinneren. Raymond Moody concludeerde hieruit dat de bijna-doodervaring direct verband houdt met het daadwerkelijk nabij de dood zijn.

Aangezien er geen algemeen aanvaarde definitie van de bijna-doodervaring bestaat is er geen rem op het verkeerde gebruik. In dit boekje trek ik die toch aan door uit te gaan van de definitie die Ruud van Wees, Rudolf H. Smit en ik hebben geformuleerd. Deze luidt:

Met een bijna-doodervaring (BDE) wordt een ervaring bedoeld in een veranderde bewustzijnsstaat tijdens een reële levensbedreigende situatie².

In deze korte definitie is het situationele criterium duidelijk, het daadwerkelijk nabij (near) de dood zijn. Aan de inhoud van de ervaring hoeven we geen eisen te stellen. De praktijk heeft geleerd, zoals we ook in de voorbeelden zagen, dat die over het algemeen put uit een te overzien rijtje elementen:

1. Besef 'dood' te zijn

Wie doorkrijgt niet naar een ander, maar naar het eigen lichaam te kijken zal eerst in verwarring raken en vervolgens begrijpen wat er aan de hand is.

2. Vrede en pijnloosheid

De pijn en angst die werden gevoeld verdwijnen en rust, vrede en geluksgevoel treden op de voorgrond.

2. Zie *Terugkeer* 20(2) p.17 e.v.

Verwerking en hulp

Toen Martha Todd, de professor Engelse literatuur, over haar **echter dan echte** ervaring vertelde reageerden haar familie en arts afwijzend. Tot haar ontsteltenis werd ze naar een psychiatrische kliniek gestuurd waar men haar wel van haar waandenkbeeld af zou helpen. Andere BDE-ers is hetzelfde overkomen. Hoewel er veel is verbeterd leeft in de gezondheidszorg nog altijd de opvatting dat de bijna-doodervaring nauwelijks serieuze belangstelling verdient. Er over vertellen kan nog steeds de reactie opleveren dat het een hersenschim was die beter snel vergeten kan worden waarna wordt overgegaan tot de orde van de dag. Dit is een volstrekt verkeerde benadering. Na een bijna-doodervaring hebben mensen moeite met het weer oppakken van het leven. Het op een goede manier kwijt kunnen van hun verhaal kan daar enorm bij helpen.

BDE-ers staan voor een moeilijke dubbele opgave. Ze moeten omgaan met informatie uit die andere **echter dan echte** werkelijkheid en communiceren met een omgeving die niet over die informatie beschikt. Informatie die haaks staat op wat gewoonlijk voor mogelijk wordt gehouden. In het verlengde van het werk van vooral psychiater Bruce Greyson heeft psycholoog Igor Corbeau¹ onderzoek verricht naar de psychische gevolgen die dit kan opleveren en de effectiviteit van hulpverlening.

1. Zie *Terugkeer* 15(2-3) p.16 e.v.

Problemen die bij BDE-ers kunnen optreden komen vooral voort uit:

- het blijven hangen in boosheid of depressie om het teruggekeerd zijn,
- het conflict tussen de ervaring en de levensovertuiging die werd aangehangen,
- het zich overdreven identificeren met de ervaring en
- de angst geestelijk instabiel te zijn.

Moeilijkheden die BDE-ers in het contact met hun omgeving kunnen ondervinden worden onder meer veroorzaakt door:

- het eigen exclusiviteitsgevoel,
- de angst voor afwijzing of ridiculisering,
- het niet onder woorden kunnen brengen van de ervaring en de gevolgen daarvan,
- het niet in overeenstemming kunnen brengen van persoonlijkheidsveranderingen met normale rolpatronen en verwachtingen van de omgeving en
- het in relaties missen van de onvoorwaardelijke liefde uit de bijna-doodervaring.

Ondanks de positieve effecten van de bijna-doodervaring ondervindt een niet te verwaarlozen aantal BDE-ers langdurig en sterk psychische problemen. Door goed reageren van de omgeving kunnen die beperkt en zelfs voorkomen worden. Dit goede reageren bestaat uit het laten vertellen van de ervaring en deze, evenals de persoonlijkheidsverandering, niet af te wijzen. Het zijn niet de bijna-doodervaring en de mensen die dit hebben meegemaakt die het probleem vormen, maar de cultuur, de