

## Het stervensproces

Wat kunnen we doen, wat moeten we laten

*Publicatie voor Stichting De Vrije Mare over het stervensproces, samengesteld door Fredy Blom, oktober 2010*

*Bronnen:*

- *30-10-2002: Het stervensproces, lezing voor Hospice Veerhuis in Amsterdam*
- *28-11-2002: Sterven, lezing voor Forum Gezondheidszorg in Rotterdam*
- *06-04-2003: Het sterven, lezing georganiseerd door Onkruid, Amsterdam*
- *10-05-2003: Euthanasie en de ziel, lezing voor de E. Kübler Ross Stichting*

## Inleiding

Als we al een keer stilstaan bij ons eigen einde, hopen we stilletjes dat het stervensproces niet al te zwaar zal zijn en we vormen ons er een beeld van hoe deze gebeurtenis idealiter zou kunnen verlopen: dierbaren om ons heen, niet te veel pijn en ongemak, helder bewust tot het laatst en vooral waardig. Dat beeld wordt beïnvloed door persoonlijke ervaringen die we hebben met het sterven van anderen, soms mooi, vaker 'ontluisterend' zoals we dat noemen en we vragen ons af wat we voor anderen - en tegelijk voor onszelf - kunnen doen om menswaardig deze overgang te maken. Via Marieke de Vrij is er veel kennis doorgegeven over het 'vol-eindigen' van het aardse leven, over loslaten en overgave, over de functie van pijn en ander ongemak, en over vertrouwen en hulp vanuit de onstoffelijke wereld. Deze kennis gaat vergezeld van praktische handreikingen, die het 'verijlingsproces', zoals haar begeleiders het zo prachtig noemen, bevorderen en verzachten. Simpele handelingen vaak, die een verstrekkende uitwerking hebben, zowel voor de stervende als voor degene die deze aanwendt. Meer dan ooit is hier het begrip afstemming van toepassing, want ieder kan niet anders dan zijn eigen weg gaan, er is meestal weinig meer op te houden.

In dit artikel komen een aantal van de bovengenoemde handelingen aan de orde, gekoppeld aan de betekenis ervan. Kort zal ook worden ingegaan op de functie van pijn en de toepassing van pijnstilling, versterving, euthanasie en palliatieve sedatie. Bij een plotselinge dood treden andere processen in werking; ook daarover vindt u de doorgegeven informatie in dit artikel. Het is van groot belang dat het stervensproces, waar iedereen vroeg of laat mee te maken krijgt, in essentie wordt begrepen, zowel in het perspectief van het individu en de mensen er omheen, als ook in een ruimere energetische context.

## **Sterven als bemiddelingsproces**

Sterven is, zo stelt Marieke de Vrij, de uitdaging om te leren onthechten van de stoffelijke beperking. Het lichaam doorloopt een proces van uiterlijk verval, terwijl - in geval van toenemende overgave - op dieper niveau een wezenlijke verandering plaatsvindt, waardoor de geest zich minder aan de aarde gebonden weet. Aandacht voor wereldse zaken neemt als vanzelf af en de geest kristalliseert zich als het ware uit om over te kunnen gaan naar een vorm van onstoffelijkheid. Sterven kan, net zoals geboren worden, pijnlijk van aard zijn. De hechting aan het leven is - heel menselijk - groot. Bovendien leven we opeengepakt in elkaars etherveld, ook te midden van dieren die een dier-oneigen leven leiden, veelal op een plek zonder of met weinig ongeschonden natuur en schone lucht; factoren die het stervensproces verzwaren, omdat natuurlijke absorptie en transformatie erdoor belemmerd worden. Sterven is in de eerste plaats een geestelijk proces, want als de geest niet tot ontspanning kan komen, kan de overgang langduriger en zwaarder zijn. Bovendien, in een samenleving waarin sterven niet wezenlijk als menselijke factor is opgenomen en pijn onvoldoende met respect wordt benaderd, kan het proces verlengd worden. Dit proces is niet via onze wil te beïnvloeden. De wil bewerkstelligt juist dat mentale alertheid de boventoon blijft voeren: juist controle daar waar loslaten aan de orde is. Vele handreikingen die Marieke de Vrij geeft zijn gericht op ontspanning, maar ieder mens zal desondanks iets anders hierin nodig hebben. Als deze laatste levensfase zich zo natuurlijk mogelijk kan ontwikkelen, volgens ieders eigen ontwikkeling, zal niet alleen voor de stervende de overgang lichter worden, maar ook voor degenen er omheen. Dat geldt eveneens voor de periode erna.

## **Fysieke processen en hun betekenis**

Voor het letterlijke sterven aanbreekt, zijn er bepaalde perioden dat de stervende inkeert in zichzelf, als het ware gedachteloos wordt. Het ziet er een beetje uit als dommelen of mijmeren. Afstemming op een andere dimensie ligt eraan ten grondslag, waardoor verijling van het energieveld optreedt. Belangrijk is dat we de stervende daarbij niet storen en dat er voldoende rust is om dit proces te doorlopen.

Ook zijn er momenten van gehoorloosheid. De geluiden van buitenaf neemt de stervende tijdelijk niet meer op, hetgeen een afstandelijkheid creëert met als gevolg dat het loslatingsproces versneld doorgang vindt. Spreek op zo'n moment alleen als het noodzakelijk is, zodat de stervende psychisch toe kan groeien naar het einde.

Soms is er het verlangen van de stervende om te spreken over zaken die niet eerder gezegd zijn. Niet altijd behoort dat nog tot de mogelijkheden. De spanning van ongezegde zaken, die mogelijk al tientallen jaren zijn ingeslikt, kan onrust veroorzaken en dit vraagt om diep begrip. Emoties van omstanders spelen natuurlijk een rol, maar die dienen niet op de voorgrond te staan, zodat het schoningsproces van de stervende zo

optimaal mogelijk kan verlopen. Handel in zo'n situatie voorwaardenscheppend, creëer rust, ruimte en openheid.

De hortende, bijna chaotische ademhaling die vaak optreedt, heeft als functie weefsels, organen, huid en bloed in een soort vibratie te brengen, waardoor de opslag van emoties en niet verwerkte herinneringen als het ware los trilt en het lichaam kan verlaten. Het is van belang zo veel als mogelijk deze ballast voor de dood te elimineren. Daar kunnen we overigens niet vroeg genoeg mee beginnen. Als omstanders begrijpen dat deze vorm van ademhaling een functie heeft, is het minder moeilijk te verdragen.

Onrust en verwardheid duiden op ontregeling van het bewustzijn. Er kan angst aan ten grondslag liggen; een extreem gevoelig reageren als bij de eliminatie van ballast een bepaalde dieptelaag is bereikt. Deze heftige perioden worden vaak afgewisseld door fases van ingekeerdheid. Voor de persoon zelf en degenen die erbij zijn is heftige bewegingsdrang en onsamenhangend spreken welhaast het meest beangstigende wat er kan plaatsvinden. Het lijkt of er oerkrachten aan het werk zijn. Een arts die inzicht heeft in psychische processen en ervaring heeft met dit verschijnsel, dat een delier wordt genoemd, is in deze situatie goud waard. Medicatie is vaak noodzakelijk om deze toestand te doorbreken, waarbij diep begrip noodzakelijk is om het juiste moment van starten en stoppen te bepalen. Medicijnen kunnen onderliggende oorzaken afdichten. Mogelijk is er sprake van een noodsituatie op zielsniveau, omdat de tijd gaat dringen. Aanwezigheid van vertrouwde mensen, liefst dag en nacht, is van groot belang. Gedurende het gehele stervensproces wisselen ervaringen en verslechtingen elkaar af, maar tijdens de laatste dagen of uren is er vaak een laatste opleving, die duidelijk toont dat geestkracht het roer al overneemt. De onthechting van het lichaam bewerkstelligt dat ons een blik wordt gegund in iemands geestelijke staat, in al zijn glorie, in al zijn kracht. Vlak voor het sterven is vaak zichtbaar dat er communicatie met de onstoffelijke wereld plaats vindt. Een naar boven gekeerde blik, armen die contact willen leggen, het is het moment om gepaste afstand te bewaren.

### **Praktische handreikingen**

Het is belangrijk gedurende het hele proces authentiek gedrag te vertonen. Dat betekent dat we ons niet bedrukker noch vrolijker moeten voordoen dan we zijn. Dat is belastend voor degene die gaat sterven, want als we onszelf wat dat betreft geweld aandoen, is het onmogelijk aan te voelen wat er op dat moment speelt. Besef ook dat het proces tijdens onze afwezigheid verdergaat, dat er in de tussentijd misschien heel wat fasen zijn doorlopen en dat er op een ander moment misschien wensen zijn op een heel ander vlak. Spreek vanuit innerlijke rust als er sprake is van angst, zonder op de angst te focussen. Wees daarbij mild wat betreft de angst die de ander ervaart. Het zachte, open spreken fungeert dan als tegenpool van de angst en leidt daarvan af.

Als spreken niet (meer) aan de orde is, wordt doorgegeven dat neuriën steunend kan zijn. Neuriën vanuit het hart bewerkstelligt een grotere ontvankelijkheid voor fijn energetische processen. Dit werkt naar beide kanten. Ook zachte muziek met een neuriënd karakter kan hetzelfde effect hebben. Daar is al veel kennis over.

Zachte massage van rug en handen bevordert de overgave. Eigenlijk is het meer strelen of zachtjes warm wrijven. Pas, zeker in de laatste fase, geen voetmassage meer toe, dat brengt de stervende te veel terug op de aarde.

Als een lichaam aangeraakt dient te worden, bijvoorbeeld bij het wassen, benader dan het onderlichaam met grote subtiliteit, stevige bewegingen aarden juist waar opstijging gewenst wordt. Wel kan, als iemand nog kan staan, aangeraden worden zachtjes te schommelen vanuit het bekken. Het regelmatig deinen van het onderlichaam maakt willoos.

Als de stervende in zijn leven yoga of meditatie heeft beoefend is er de mogelijkheid dit samen met hem te beleven. In zijn algemeenheid geldt dat als iemand openstaat voor de onstoffelijke wereld, er minder preoccupatie is met het lichaam.

### **Hulp vanuit de onstoffelijke wereld**

Begeleiders vanuit een hogere lichtfrequentie, slechts door helderzienden waar te nemen, begeleiden het stervensproces. Hoog ontwikkelde zielen zijn het die ondersteunen bij de ontkoppeling van zielenlichaam en stoffelijk lichaam. Zij weven een soort energetisch net om de stervende waardoor deze minder gevoelig wordt voor uiterlijke prikkels als beweging en geluid. Zij helpen ook emoties los te maken zodat deze achter kunnen blijven op het aardse niveau, waar ze horen, en verlichten zo het lichaam.

Al kun je deze processen niet letterlijk zien, aanvoelen kan zeker ook als je niet helderziend bent. Je kunt het merken omdat je in de ruimte een indringende stilte ervaart, een bijna tastbare en hoorbare stilte. De snelheid van handelen bij de omstanders neemt intuïtief af en woorden blijven op de lippen liggen. Zichtbaar is soms een heldere lichtschijs op het gezicht van de stervende, die overigens ver weg lijkt en de ogen vaak half of geheel gesloten houdt. De handen zijn op zo'n moment in ontspanning krachteloos.

Door het gevoel toe te laten dat onstoffelijke begeleiding op deze manier aan het werk is, ontstaat energetische ondersteuning van het proces, en wederzijdse hulp wordt een feit. Deze subtiliteit is door fijne afstemming te leren.

### **Pijnbeleving en medicatie**

Pijn doet iets ontwortelen. Heftige lichamelijk pijn maakt dat emoties die tot dan toe onder controle waren naar boven golven. Begrenzingen, zaken die we ophouden, verdwijnen en een diepere laag komt ongecontroleerd vrij. Dit heeft een functie, maakt

deel uit van een verwerkingsproces dat de dood overstijgt. Beleving van pijn verschilt van persoon tot persoon. Mede afhankelijk van het geleefde leven is de een veel beter in staat de pijn te aanvaarden als een loslatingsproces van voorbije zaken dan de ander. Hoe authentieker je hebt geleefd hoe beter je in zo'n situatie bij jezelf kan blijven. Het verschil zit 'm ook in het feit of iemand zijn pijn als het ware wordt of dat hij zichzelf kan beleven als iemand met hevige pijn. Dat laatste vraagt meesterschap.

Dit laat onverlet dat pijnmedicatie als dat nodig is een zegen kan zijn. Medicijnen zijn behulpzaam, mits de juiste middelen gegeven worden op het juiste moment. Vaak zijn er al lange tijd medicijnen voorgeschreven, die een langdurige uitwerking hebben op het lichaam. Veel medicijnen conserveren de weefsels en dat rekt het stervensproces, omdat vrijing daardoor bemoeilijkt wordt. Morfinepreparaten doen dat niet: deze kunnen het proces eerder bespoedigen, omdat loslaten er gemakkelijker door wordt. Voor alle middelen geldt: gebruik deze met mate als het de wens is om zo natuurlijk mogelijk de overgang te maken.

Verwarming met zachte warmtekussentjes in het gebied van de stuit kan mogelijk de pijn verlichten en de doorbloeding ondersteunen, evenals het regelmatig strekken van de benen. Het gebied van de navel dient niet aangeraakt te worden. Het is belangrijk dat degenen die pijn heeft zo 'open' mogelijk blijft, doorademt en niets afknijpt, zodat de energie door kan stromen. Het keelgebied moet vrij zijn en een zacht warm kussentje onder het achterhoofd bevordert ontspanning in het gebied waar herinneringen, bij het liggen op de rug, zijn opgeslagen. Rugligging creëert gemakkelijk onrust.

### **Plotselinge dood**

Bij een dergelijk abrupt proces ontstaat een heel andere constellatie, die zeer heftig is. De inwerking op de nabestaanden is zeer ingrijpend en de rouwperiode vaak langer. Een gevoel van onveiligheid verdringt nog lang de normale basiszekerheid.

Voor degene die plotseling overlijdt is alle hulp uit de onstoffelijke wereld voorhanden, en de overledene krijgt na de eerste verbijstering al snel een helder inzicht in zijn situatie. Als de nabestaanden - of omstanders - het kunnen opbrengen de overledene daarin te begeleiden door middel van liefdevolle uitleg van het gebeurde, zal dat de tijd van verbijstering bekorten. In Marieke's teksten over bijna dood ervaringen staat meer over deze bijzonder ingrijpende gebeurtenissen. (zie [www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl) onder BDE)

### **Versnellend handelen**

Als de pijn onhoudbaar is, is het van groot belang om technieken voor pijnbestrijding en ontspanning in te zetten om de stervende te steunen in het proces tot overgave aan het lichaam en de geest. Veel mensen hebben onvoldoende geleerd levensprocessen te aanvaarden en te weinig geoefend om met hun pijn in contact te blijven. Voor hen zijn

hulpmiddelen van medemenselijke, verzorgende en medische aard een zegen. Wat verdragen kan worden is persoonlijk en dient gerespecteerd te worden.

De maatschappelijke houding ten opzichte van pijn, lijden en sterven getuigt - als deze situaties langer bestaan - niet van groot respect, maar is vooral gericht op eliminatie van het ongemak. Dit gekoppeld aan de waarde die wordt toegekend aan persoonlijke autonomie, onafhankelijkheid en behoud van controle maakt dat de vraag om euthanasie actueel kan worden.

Grip krijgen op het proces van sterven en een versnelling afdwingen door toepassing van euthanasie, met alle begrip van dien, kan op zielsniveau schadelijk zijn, omdat de mogelijkheid tot verwerking bij leven niet meer mogelijk is. Er zijn diverse publicaties over dit onderwerp vrijgegeven. (zie [www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl) onder euthanasie)

Dan palliatieve sedatie. Dat is verzachting van lijden door iemand met behulp van medicatie (tijdelijk) in slaap te brengen. De lichamelijke processen worden hierbij verzwakt, het vermogen tot reflectie neemt af, de hortende ademhaling vermindert en er bestaat nauwelijks meer bewustzijn van de omgeving. Het lichaam wordt zo gedwongen de ziel prijs te geven. Dat is een andere beweging dan te komen tot overgave.

Over versterving (het bewust weigeren van voedsel en drinken tot de dood erop volgt) zegt Marieke de Vrij, dat bij oudere mensen met een voltooid leven, die zichzelf vanuit mededogen bezien en innerlijk volwassen zijn, versterving het proces van overgaan nauwelijks receptief beïnvloedt. Vaak is het zo dat er medisch al zoveel is ingegrepen, dat oudere mensen toch al in 'blessuretijd' leven. Geestelijke processen lopen daardoor niet altijd synchroon met de fysieke, omdat medicijnen het lichaam verzwaken en het lichaam aan de aarde kan blijven kluisteren.

### **Laatste verzorging**

De tijd die nodig is voor de ziel om zich na het overlijden los te maken van het lichaam varieert van enkele minuten tot enige dagen. Het is als een rups die gaat ontpoppen, een hergeboorte. Fijngevoelige mensen kunnen dat moment aanvoelen. Maar ook al voelt iemand dit intuïtief niet aan, het is altijd belangrijk de overledene met rust en eerbied te benaderen. Wacht het liefst met handelingen tot zeker een paar uur na het moment van overlijden; dit kan niet genoeg benadrukt worden. En als er iets nodig is, bijvoorbeeld het sluiten van de ogen, doe het met zachtheid en benoem steeds wat er gaat gebeuren. Dat kan ook in gedachten wanneer hardop spreken door de situatie niet mogelijk is. In een later stadium kan het lichaam worden gewassen (met langzame bewegingen) en de nagels worden verzorgd. Iedere daad geschiedt met respect naar de overledene. Het is een ritueel van afronding na een ingrijpende gebeurtenis. Creëer daartoe een prettige atmosfeer, door bijvoorbeeld een geurbrander te gebruiken. De geur van lindebloesem

schept ruimte en rust. Met vervoer kan het best gewacht worden tot verstijving volledig is ingetreden.

### **Tenslotte**

Alles wat tijdens dit leven wordt afgerond betekent een schone lei voor erna. Het loopt als een rode draad door al Mariekes woorden heen en daar kunnen we zoals gezegd niet vroeg genoeg mee beginnen. Voor mijzelf klonk bij het schrijven steeds: Leef in alle opzichten zo schoon mogelijk! Niet alleen om het eigen sterven te vergemakkelijken, hoewel dat natuurlijk een prettige bijkomstigheid is, maar ook ten behoeve van een grotere eenheid. Alles wat je doet, laat sporen na die van invloed zijn op andere situaties en andere personen, ook wanneer je de reïncarnatiegedachte niet omarmt. Om te komen tot een waardige vol-eindiging dienen we zo leeg mogelijk te zijn.