

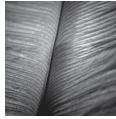
A close-up photograph of a teal feather, showing the intricate details of its barbs. The feather is oriented vertically, with the rachis running down the center. The lighting creates a gradient from a lighter teal at the top to a darker teal at the bottom.

Contact met dierbaren na zelfdoding

*Een troostrijk boek voor
nabestaanden*

STEFFANY
BARTON

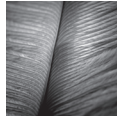
Inhoud



Voorwoord van de auteur 7
Inleiding: het verlies van Julie 15

- 1 Einde en nieuw begin 23
- 2 Wakker en levendig 37
- 3 Al gezien, al gedaan 47
- 4 Aankomen 57
- 5 Met nieuwe ogen kijken 66
- 6 Van de duisternis naar het licht 76
- 7 Waarom? 86
- 8 Volmaakt 97
- 9 Vergeven om te kunnen gedenken 108
- 10 Dobberende bootjes en drijfhout 120
- 11 De kloof overbruggen 131
- 12 Na de regen 140

Voorwoord van de auteur



Ik ben moeder. Ik ben ook gediplomeerd verpleegster, echtgenote, schrijver en ik geef lezingen. Ik ben een dochter die haar moeder verloren heeft en een diepbedroefde vriendin. Ik ben een mens, niet wezenlijk verschillend van wie dit leest, die het doet met wat hij heeft en hier het beste van probeert te maken.

Wat heb ik dan? Een diep mededogen met mensen die iemand hebben verloren. Ik ben heel gevoelig voor de emotionele schok die de dood teweegbrengt en wil heel graag woorden geven aan de onuitgesproken emoties bij de nabestaanden van iemand die zelfmoord heeft gepleegd, die in de dagen en jaren na dit traumatische verlies omhoog kunnen komen.

Behalve dat ik professioneel ben opgeleid en mijn bacheloropleiding heb voltooid, ben ik ook een spiritueel leerling en leraar. Ik besef dat we meer zijn dan atomen en moleculen. We zijn energie in beweging, licht dat zich in vrijheid uitdrukt. Omdat energie niet vernietigd kan worden maar alleen veranderingen ondergaat, ben ik gaan begrijpen dat de energie van een verwoest lichaam gewoon verandert en niet verdwijnt.

Mensen die zelfmoord plegen, bezitten een geest, een energie, die op een bepaalde manier nog altijd ergens tot uitdrukking komt. Hoewel ik deze energie nog altijd gewaarword, zoals een wijnproever de subtiele smaken en nuances van een goede wijn kan onderscheiden, wil ik mij in dit boek richten tot de levenden. Of nog preciezer, tot degenen die worstelen,

zich staande proberen te houden en voortleven met de pijn en het voortdurende verdriet als gevolg van de zelfdoding van een dierbare.

Ik geloof niet dat zelfdoding onontkoombaar is, iemands onafwendbaar levenslot. Evenmin denk ik dat we machteloos staan en niets kunnen doen als iemand te kennen geeft dat hij zelfmoord wil plegen. Juist niet, ik denk dat iedereen zijn eigen lot kan kiezen en zijn lotsbestemming kan veranderen. Zelfs na zelfdoding, of misschien wel juist na zo'n verlies, kunnen we met behulp van een welwillend hart en een open geest een nieuwe kijk op het leven krijgen, een liefdevolle manier vinden om ons gewonde hart te troosten en een gevoel van vrede te ervaren.

Zelfdoding is gewelddadig en onvriendelijk voor de nabestaanden. Als cultuur proberen we er ver van te blijven, omdat we ons er ongemakkelijk bij voelen. Praten over zelfmoord is nagenoeg taboe. Maar het is uiterst belangrijk dat we de nabestaanden accepteren, naar ze luisteren en ze proberen te begrijpen, willen we een samenleving creëren waarin zelfdoding voorkomen kan worden.

Zelfdoding is uitgegroeid tot een beschamende en verborgen epidemie. Volgens het CDC (Centers for Disease Control and Prevention, onderdeel van het Amerikaanse Department of Health and Human Services) stond zelfdoding tiende op de lijst met belangrijkste doodsoorzaken in de Verenigde Staten. Iedere 13 minuten overlijdt iemand door eigen toedoen. Bovendien is het aantal zelfdodingen de afgelopen tien jaar met 1.7 procent toegenomen. Dit zijn grote aantallen, veel te groot. Er mist iets. We praten wel over het voorkomen van zelfdoding, bieden therapie aan en kennen noodinterventie, maar het aantal blijft stijgen. Kunnen we zelfdoding voorkomen?

Ja. En nee.

Het voorkomen van zelfdoding begint bij de geboorte. Door alle kinderen te omarmen als een geschenk op aarde, als welko-

me gasten in ons leven. Door ons vriendelijk te gedragen ten opzichte van onze planeet en leren geduldig om te gaan met anderen en onszelf. Door onze kinderen te leren dat het leven een reis is, een grootse onderneming, een heroïsche tocht die je alleen maar stap voor stap kunt afleggen. Door de stilte te waarderen omdat stilte waardevol is. Door de cycli en de seizoenen te eren, omdat er wijsheid en ritme schuilt in de terugkerende cycli van de natuur en de steeds veranderende seizoenen van het leven. Door onze broosheid en kracht te omarmen, onze triomfen en kwetsbaarheid. Door onze kinderen mee te geven dat problemen gewoon bij het leven horen, maar dat het buitengewoon is om ze te overwinnen. Door te lachen als we hier zin in hebben en te huilen als we mensen, dingen moeten loslaten. We leren hen dit soort dingen omdat we bereid zijn naar onze eigen waarheid te leven. Als we accepteren wie we zijn, bereid zijn de stormen in ons leven te doorstaan en voorbij de duisternis naar het opkomende licht willen kijken, zijn we in staat om deze beangstigende zelfdodingstendens te keren.

Tegelijkertijd geloof ik dat iedereen die met de dood te maken heeft gehad, hiervan iets kan leren over het leven. De dood herinnert ons eraan niets als vanzelfsprekend te beschouwen. De dood geeft ons de kans om ons eigen leven onder de loep te nemen, om eerlijk te zijn over waar we staan tijdens onze reis, om onze doelstellingen en prioriteiten te herzien, om waarachtig tegenover onszelf te zijn.

Voor nabestaanden bij een zelfdoding is het zaak dat ze voldoende moed en vertrouwen weten te vinden terwijl ze leren accepteren dat ze geen schuld hebben aan de zelfdoding, dat de dood van de ander hen niet aangerekend kan worden. Veel nabestaanden krijgen door de aanraking met de dood een spirituelere kijk op het leven. Ze krijgen behoefte om voorbij de tastbare feiten te kijken naar de wereld van emoties, geest en ziel.

Wanneer is zelfdoding niet te voorkomen? Als het al gebeurd is. Tijdens de reis door dit boek wil ik de volgende en-

kelvoudige waarheid toelichten: mensen die zelfmoord hebben gepleegd, konden niet tegengehouden worden. Anders hadden ze namelijk geen zelfmoord gepleegd.

Een gepleegde zelfdoding had niet voorkomen kunnen worden. Door dit te accepteren, zullen schuldgevoelens oplossen. De nabestaanden die nu nog gevangen zitten in schaamte, worden dan voor eens en voor altijd bevrijd.

Ervaren degenen die zelfmoord plegen nadat ze de oversteek hebben gemaakt een of andere vorm van teleurstelling? Nee, zeker niet. Maar nadat alles is gewikt en gewogen, ervaren deze zielen terugblikkend vaak een gemis waar het hun levenservaringen betreft. Ze zijn hongerig naar een tweede kans en willen graag meer.

Ik denk, en zal het in dit boek ook verder uitdiepen, dat er vrede kan komen en heling kan plaatsvinden wanneer de nabestaanden in staat zijn degene die zelfmoord heeft gepleegd volledig te accepteren zoals hij is.

Het is niet gepast om de dierbaren aan de andere kant te beschouwen als volmaakte hemelse wezens. Evenmin is het juist om ze op een negatieve manier te bekijken. Terwijl we samen dit boek doorlopen, zal ik proberen duidelijk te maken dat we allemaal te maken krijgen met goed en kwaad, liefde en angst, triomf en strijd, goede en slechte tijden, dat zoiets als ‘een perfect leven’ helemaal niet bestaat en dat we altijd zullen blijven leren, groeien en veranderen. We kunnen de schuldgevoelens, schaamte en angst voor de dood met een gerust hart achter ons laten en onszelf toestaan om het leven te vieren!

Mijn intentie is om degenen die rouwen om een verlies een stem te geven en helende middelen aan te reiken, door inzicht te verschaffen in de processen van het leven. Dit betekent dat we onze emoties leren accepteren, proactief leren zijn, de verantwoordelijkheid voor onze eigen spirituele groei op ons gaan nemen, onszelf beter willen leren kennen en bereid zijn voor onszelf te zorgen.

Zelfdoding is geen onontkoombaar levenslot. Maar mocht het zich toch voordoen, dan is voor de nabestaanden een nieuw zicht op hoop en leven mogelijk.

Dit boek gaat over een nieuw leven vinden. Het pad ernaartoe zal misschien niet altijd even makkelijk zijn, het water niet altijd even kristalhelder. Kant-en-klare antwoorden, keurig verpakt met een lintje eromheen, bestaan eigenlijk niet. Maar het is wel een reis die de moeite waard is. Het leven is een geschenk, een kwetsbaar maar krachtig juweel. We moeten leren omgaan met alles wat het leven ons aanbiedt, en alles en iedereen overal op een vriendelijke, liefdevolle en zorgvuldige manier leren benaderen.

Samen ondergaan we de duisternis en samen gaan we naar het licht.

Mocht je overwegen om zelfmoord te plegen, of ben je depressief, dan kunnen gedachten aan een eeuwigdurend paradijs heel verleidelijk zijn. Woorden als respijt, heling en volledige, diepe rust klinken mogelijk heel aantrekkelijk. Als de pijn ondraaglijk voelt en verdriet zo diep is dat er niet mee te leven valt, kan de dood een betrouwbare uitweg lijken. De enige zelfs.

Maar dit boek gaat over leven!

Als je zelfdoding overweegt, denk dan aan cake.

Want ondanks al onze eigenaardigheden en tekortkomingen, ondanks al ons gedoe, gevlieg en geren, zijn wij mensen allemaal op zoek naar een gevoel van tevredenheid. We willen de zekerheid dat we iets hebben bereikt. We zoeken naar vervulling, volledigheid, een hoogtepunt, trots. Ieder van ons wil het gevoel hebben dat hij, op een bescheiden of grootste manier, ergens onderweg iets voor iemand, wie dan ook, heeft betekend.

Denk aan cake.

Als je wat geld over hebt voor een zen-achtig toetje, doe dan

een beetje glazuur op de cake, of wat kersen, strooisel, slagroom, verse aardbeien, of bak er zelf een. Een cake dus.

Maar je moet een cake niet te vroeg uit de oven halen, dan smaakt hij te vochtig. Zeker, je hebt sneller je kleffe portie suiker binnen en misschien is dat alles wat je verlangt, maar de cake is nog niet goed doorbakken. Het is nog geen echte cake. Het kan zijn dat je hierdoor wat gefrustreerd, teleurgesteld of ontevreden bent.

Als je wacht, voelt wanneer de cake klaar is, eraan denkt hoe lekker hij zal smaken, geduld hebt, rustig blijft en afwacht ... hoe zoet zal de cake dan smaken! Als alle ingrediënten goed gemengd zijn doordat de chemische reacties op een overheerlijk hoogtepunt zijn, zul je ten volle kunnen genieten. De heerlijke geur, de aanblik, de zachte, warme, aribaar aandoende samensmelting van zoetigheden was het wachten meer dan waard. Het eenvoudige genoegen en de zoete genoegdoening van een zelfgebakken cake zijn fantastisch, goddelijk zelfs!

Het leven is soms chaotisch. Net als in een keuken met een aanrecht vol vieze vaat, moet er zo nu en dan opgeruimd worden.

Het leven kan ook saai zijn, ongemakkelijk, vermoeiend, zwaar. Anders dan bij een cake is er voor het leven geen kant-en-klaar en beproefd recept. Er staat geen beschrijving op de verpakking, er valt niets te mixen en er is geen recept dat je kunt bewaren voor de volgende keer.

Je beschikt echter wel over de benodigde ingrediënten – in ieder geval in je hart – die je nodig hebt om zielenrust en een diepe bevrediging te vinden. Misschien dat je eerst wat aanmoddert, of is het nodig een pas op de plaats te maken. Het kan zelfs zijn dat je het helemaal zat bent ... maar de reis geeft je zo veel en de vruchten zijn zo zoet.

Als je zelfdoding overweegt, bedenk dan dat je het verschil maakt. Dat je je weer beter kunt gaan voelen. Dat je op een voor jou positieve manier kunt veranderen. Dat je intelligent

bent, ook al vind je nu misschien van niet. Dat je sterk bent, ook al voel je dat nu misschien niet. Dat je hier niet bent gekomen om te lijden, verdrietig te zijn en alleen maar te krijgen wat je niet wilt, ook al geloof je dat nu misschien niet.

Je kwam hier op zoek naar vervulling, om je bestemming te vinden. Je kwam hier om te leven!

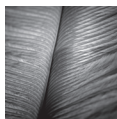
Als je zelfdoding overweegt, zoek dan hulp bij een professionele hulpverlener. Bel iemand die je kan helpen. Bel 112 in een noodgeval. Vraag hulp, vraag steun, spreek je uit.

Als je zelfdoding overweegt, bedenk dan dat de dood misschien een uitvlucht is, maar geen zielsvervulling brengt. Je kwam hier niet om al worstelend in de vergetelheid te raken, om weg te kwijnen en te sterven.

Dit boek, dit boek over het leven, is voor JOU.

Inleiding

Het verlies van Julie



Ik kon niet wachten. Ik moest en zou haar zien. Ondanks de kerstvakantie die voor de deur stond, een geplande reis, drie kinderen voor wie ik de Kerstman moest spelen, een lezing om voor te bereiden, een nog te schrijven nieuwsbrief en een geheel versierd huis dat nodig een schoonmaakbeurt verdiende, liet ik de boel de boel en ging naar haar toe.

Ik kon niet wachten. Ik moest haar zien.

Julie kwam toevallig op mijn pad, maar wel met een hogere bedoeling. Hoewel ik al bijna tien jaar eerder voor het eerst van haar had gehoord, had ik haar voor die koude novembermiddag waarop ze op mijn bel drukte nooit eerder ontmoet. Vlak voordat ze aankwam wist ik dat zij het was, doordat de oppas me een sms stuurde: 'Ik red het vandaag niet. Stuur een vervangster ... Julie. Je zult haar geweldig vinden. Dank je.'

Ik opende de deur en nam de onverwachte gast in me op. Ze leek jonger dan ik, had een vol gezicht en blozende wangen. Haar kaaklijn deed wat zwaar aan vanwege haar korte, vanonder recht afgeknipte haar dat van diep rood tot oranje geverfd was. Ze droeg een wollen trui met V-hals in meerdere kleuren, in een patroon dat me deed denken aan het Amerikaanse Zuidwesten. Ik zag dat ze een witte coltrui droeg die ze, hoewel ze geen kinderen had, in haar 'mama'-spijkerbroek had gestopt. Dit leek niet te passen bij haar kniehoge, zwarte legerschoenen. Ze keek me met een twinkeling in haar ogen en een aarze-

lende glimlach aan en zei met een altstem: ‘Hallo. Ik ben Julie. Ik ben de oppas voor jullie kinderen.’

Terwijl ik haar binnenliet, vroeg ik me af hoe dit zou aflopen. Al mijn overpeinzingen gingen echter overboord toen mijn kinderen, blij dat ze een nieuwkomer konden vermaken, meteen allerlei verhalen gingen vertellen en tegen haar begonnen te praten alsof ze een goede vriendin was. Ze lachte, luisterde en kwam heel ontspannen over, waardoor ik me op dat moment ook op mijn gemak ging voelen. Dit ging goed. Julie leek oké.

Maar Julie was niet oké. Julie was ongeneeslijk ziek en zou een langzame, pijnlijke dood sterven. Het was op geen enkele test te zien en al haar bloedwaarden waren in orde, maar ze was ziek, diep ongelukkig, depressief en ze had genoeg van een bestaan dat getekend leek door een reeks gemiste kansen en relaties die allesbehalve goed waren afgelopen. Julie wilde eruit stappen. Ze had veel te lang veel te veel geleden. Maar ze hield vol.

Drie opeenvolgende middagen belde Julie aan om voor inval kinderoppas te spelen. Door die uren met haar zijn mijn kinderen en ik van deze vrouw gaan houden. Haar liefde voor dieren sloeg over op mijn zoon. Zonder enig spoor van angst stopte ze haar handen in ons terrarium en liet vrolijk vijf vuur-
buikpadden over haar armen, lichaam, nek en gezicht lopen. Van Play-Doh maakte ze een theeservies, van duct tape fabriceerde ze een portemonnee, ze las voor uit Koning Arthur en liet zien hoe je een Barbie aan moet kleden. Ze verfde haar nagels, en ook die van de kinderen, met een watervaste marker en deed plaktattoos op hun armen. Ze hield van tekenen en maakte een tekening van een dansende kat waar mijn oudste dochter verliefd op werd.

Aan het einde van mijn werkweek waren we het er allemaal over eens dat Julie als oppas glansrijk was geslaagd en we besloten haar weer te vragen mocht dit in de toekomst nodig zijn.

Ik gaf Julie een cheque met haar weekloon. Ze keek me aan – het leek wel alsof ze door me heen keek – ademde diep en vroeg: ‘Steffany, wil je me helpen?’

‘Natuurlijk. Dat weet je. Als ik kan helpen ben ik op mijn best’, antwoordde ik vrolijk. Wat er vervolgens gebeurde had ik echter niet verwacht.

‘Ik weet niet of ik hier nog wel wil zijn’, zei ze met haar blik naar de grond gericht en terwijl ze van voor naar achter wipte.

‘Ja, dat begrijp ik. Kansas kan behoorlijk verstikkend aanvoelen. Heb je weleens aan verhuizen gedacht?’ Terwijl ik dit zei, merkte ik dat ze heel erg stil werd en ook niet langer heen en weer wipte.

‘Ik bedoel dat ik niet weet of ik hier nog wel wil zijn. HIER. De pijn ... soms voelt het alsof er met een mes in me wordt gesneden. Ik weet het niet meer ...’ Haar blik dwaalde af.

Op een rustige, vriendelijke manier bracht ik mijn gedachten onder woorden: ‘Kan ik voor je bidden? Misschien kunnen we hier op een spirituele manier naar kijken?’

‘Help me alsjeblieft. Ik weet het gewoon niet meer ...’ Opnieuw keek ze me zonder iets te zeggen recht in mijn ogen. Ik zag een mengeling van angst, onzekerheid, uitputting en pijn op haar gezicht. ‘Ik moet nu gaan. De honden gaan door het lint als ik ze niet uitlaat. Dank je wel.’ Ze stopte de cheque in haar tas, draaide zich om en liep op haar kniehoge, zwarte legerschoenen met vastbesloten pas naar haar bestelbusje.

Twee weken later hoorde ik dat ze op de Intensive Care van een psychiatrische afdeling lag. Ze had thuis zelfmoord proberen te plegen. Ze was gevonden en meteen naar de Eerste Hulp gebracht. Behalve een diepe wond in haar nek was er geen blijvende schade. De messcherpe pijn die ze had beschreven was nu werkelijkheid geworden. Na een kort verblijf op de psychiatrische afdeling werd ze ontslagen en trok ze in bij familie.

En dus reed ik op die koude decemberavond naar haar toe. Toen ze de deur opendeed, keek ik haar aan. Ze droeg een crè-

mekleurige trui met een wijde col, een donkergroene joggingbroek en spierwitte sportsokken. Haar ogen stonden hol, met donkere kringen eronder. Geen twinkeling, geen fonkeling, er was geen enkel sprankje terwijl ze langs me heen keek. Ze had een aangename maar glazige glimlach. Ze leek in zichzelf gekeerd, afwezig bijna. Terwijl ik zo buiten in de kou stond, bad ik dat mijn bezoek haar goed zou doen.

We praatten rustig over allerlei oppervlakkige onderwerpen als het weer en vakantieplannen, over advocaat, katten, Colorado, sneeuw, wanten of handschoenen en onze favoriete dekens. Ze leek heel ver weg, terwijl ik toch vlak naast haar zat. Ik kon haar aanraken, maar leek haar niet te bereiken. Ik kon haar zien, maar het voelde alsof ze niet helemaal aanwezig was.

Uiteindelijk zei ik: 'Mag ik je mededogen en liefde sturen terwijl ik aan je voeten zit?'

'Natuurlijk', zei ze, 'dat lijkt me heerlijk.'

Ik ging op de houten vloer tussen de bank en de salontafel zitten. Vanwege de tocht sloeg ik mijn jas om me heen en ik was heel blij met mijn sjaal. Ik haalde diep adem en visualiseerde een mooi licht om Julie en mij heen, daarna keek ik omhoog naar haar gezicht. Ze had haar ogen dicht en zag er iets meer ontspannen uit. Ik deed ook mijn ogen dicht, legde mijn handen zachtjes op haar enkels om haar op een menselijke manier fysiek aan te raken, als een gebaar. Ik wilde dat zij zich gekoesterd voelde en dat ze wist dat ik om haar gaf.

Zo zaten we een moment in stilte, ik op de vloer, zij in de stoel, toen ik haar tegen me hoorde schreeuwen: 'Laat me gaan!'

Ik schrok ervan en keek omhoog. Ze zat met een serene uitdrukking op haar gezicht, de ogen gesloten en iets van een glimlach om haar lippen. Ik vroeg me af of ik me haar woorden had ingebeeld.

Opnieuw deed ik mijn ogen dicht. Nu legde ik mijn handen op haar knieën en visualiseerde meer licht en liefde om haar

heen. De vredige stilte werd opnieuw doorbroken door haar luide boodschap: ‘Zit niet aan me te sleutelen! Hou van me en laat me gaan!’

Ik wist dat ik me dit niet inbeelde. Ik had de woorden zo luid en duidelijk gehoord als maar kon. Snel deed ik mijn ogen open en zag dat ze nog altijd in dezelfde houding zat, behalve dat ze nu voluit glimlachte.

‘Wat zei je?’ fluisterde ik.

Met haar ogen nog altijd gesloten zei ze: ‘Niets. Ik zit hier gewoon.’

‘Sorry’, antwoordde ik, deed mijn ogen weer dicht en hoorde: ‘Oordeel niet over me! Hou van me! Nu!’

Ik haalde mijn handen van haar knieën terwijl ik mijn ogen opendeed. Ik zat niet meer prettig op de vloer en ging weer in de stoel naast haar zitten. Ze zat stil en ik zag dat ze ontspannen was.

‘Julie, ik oordeel niet over je. Ik begrijp je gewoon niet. Maar ik hou wel van je’, zei ik hardop in antwoord op haar stille schreeuw.

Ze opende haar ogen en keek me aan. Het verdriet keerde terug en haar glimlach verdween. ‘Ik weet dat je niet over me oordeelt en ik ben blij dat we elkaar eindelijk hebben ontmoet. Ik ben nogal moe nu.’

Dit was voor mij een teken om weg te gaan. Ik respecteerde haar verzoek en maakte me klaar om te vertrekken. Ze liep met me naar de voordeur en bedankte me voor mijn komst.

‘Ik zou binnenkort weer graag een keer met je praten, mag ik dan terugkomen?’ vroeg ik terwijl ze de deur opende en samen met me naar buiten stapte.

‘We spreken elkaar nog wel’, zei ze terwijl ik gehaast naar mijn auto liep. ‘We spreken elkaar nog.’

Mijn handen trilden en mijn ademhaling was duidelijk zichtbaar terwijl ik in mijn auto stapte, de motor startte, langzaam achteruit de straat in keerde en naar huis reed. Ik zag hoe

Julie door de duisternis werd opgeslokt en voelde een rilling door me heen gaan. En dat kwam niet door de kou.

Terwijl ik naar huis reed, voelde ik me volkomen gedesoriënteerd. De ervaring met Julie gaf me het gevoel dat ik langs een afgrond wankelde en ik stelde vragen bij dat wat ik dacht te weten. Als haar woorden echt waren, als een deel van haar vond dat liefde wil zeggen dat je de ander accepteert, dat accepteren wil zeggen dat je de ander laat zijn wie hij is en als de ander laten zijn wie hij is wil zeggen dat je de ander loslaat, dan ...

Wat dan? Is de dood dan een antwoord? Moest ze gaan? Werd ze door iets geroepen?

Wilde ik echt en oprecht zijn, dan moest ik haar hoe dan ook oprecht accepteren en echt van haar houden.

Enkele uren later liep mijn hoofd nog altijd over. Het was donker, rond middernacht en ik pakte mijn jas om naar buiten te gaan. Ik liep en liep en dacht na, zonder op het weer en het verkeer om me heen te letten. Ik verdwaalde in mijn ineenstortende en afbrokkelende overtuigingen, die op dat moment voor eens en voor altijd veranderden.

Ik zag mezelf als een heler, een helper en dacht dat ik haar kon helen, kon helpen. Ik vond dat kiezen voor het leven altijd de juiste keuze is, dat blijven moreel verheven is boven eruit stappen. Maar ik kon die gedachte niet langer volhouden. Nu niet en nooit meer. Het was blijvend veranderd. Julie had mijn hart diep geraakt en een bommetje onder mijn gedachten gelegd, waardoor ik mij andere opvattingen eigen moest maken en nieuwe inzichten een plek moest geven.

Ik liep terug naar huis, ging naar binnen, gooide mijn jas neer en pakte mijn telefoon. Mijn hart ging tekeer, mijn handen zweetten, maar mijn hoofd was helder en ik voelde me gesterkt. Ik sms'te haar: 'Ik kies ervoor om onvoorwaardelijk van je te houden!'

Ze antwoordde niet.

Drie weken later gaf mijn oudste dochter een feestje bij ons

thuis. Julie kreeg als een van de eersten een uitnodiging. Ze liet niets van zich horen en ik wist daarom niet zeker of ze wel zou komen.

Toen het feestje in volle gang was, ging ik rond met cake en drankjes. Terwijl ik met het dienblad de kamer inliep, stopte ik heel even. In een flits, die aanvoelde als een eeuwigdurend moment in de tijd, zag ik Julie, zittend in de hoek van de bank, in een coltrui, hoge spijkerbroek en met zwarte, kniehoge legerschoenen. Ze keek me aan met die glinstering in haar ogen en de aarzelende glimlach om haar mond. Ze keek me aan en vervolgens door me heen. Ik knipperde met mijn ogen en toen was ze er niet meer.

Julie was er niet meer.

Toen alle gasten later op de avond veilig naar huis waren, de afwasmachine op volle toeren draaide en het aanrecht was opgeruimd, werd ik gebeld. Julie had haar weg naar huis gevonden. Ze had zelfmoord gepleegd.

De emoties gierden door mijn lijf toen ik het nieuws kreeg. Ik was ontzettend verdrietig, voelde een diepe pijn, schuldgevoelens en vervolgens een krachtige, verstilde rust. Een gevoel dat diep begraven had gelegen, openbaarde zich in mijn hart. Misschien was het losgewoeld door het visioen eerder op de avond of al eerder blootgelegd toen ik haar in stilte hoorde schreeuwen, maar hoe dan ook ervoer ik haar enorme opluchting. Ik voelde geen ruw einde, maar ving een glimp op van haar wedergeboorte. Ze was als een oprijzend licht dat de duisternis verdreef, zoals de helder schijnende, opkomende zon zonder dat je hem kunt tegenhouden een nieuwe dag aankondigt.

Ik daalde dieper af in dit gevoel en dompelde mijn hart onder in een bad van hoop. Behalve het menselijk verdriet om het verlies van haar lichaam, voelde ik een overweldigende, eeuwige genoegdoening voor Julies geest, een vrije, onbezwaarde, ongebonden ziel, die een nieuwe dag aankondigt.

Ik zag een glimp van Julie, die geweldige vrouw, deze vriendin bij leven en lerares in de dood, ontwaakt in vreugde. Terwijl ik verdriet had vanwege het verlies, voelde ik meer dan dat: de dood van haar lichaam betekende de bevrijding van haar ziel. Geen pijn meer, geen verdriet, geen gemis meer van een thuis. Julie stierf om in vrijheid te kunnen leven. En door mijn tranen heen moest ik glimlachen.

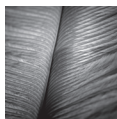
Julie was niet verdwaald. Ze had haar weg naar huis gevonden.

Terwijl de liefdevolle ziel van Julie die avond in het licht ontvangen werd, werd er in mij iets geboren. Ik was vastbesloten om mijn hart te ontwapenen en mijn gedachten te zuiveren van alle vooropgezette ideeën over zelfdoding. Ik nam me voor om, bereidwillige student en toegenegen leerling die ik ben, deel te nemen aan het onderricht over het schemerdonker tussen leven en dood. Ik durfde het aan om naar Julies wijsheid te luisteren en haar advies op te volgen: oordeel niet. Heb lief.

Ik draag dit boek op aan Julie. Niet vanwege haar tragische einde, maar omdat ze me liet kennismaken met een nieuw begin.

I

Einde en nieuw begin



‘Mam, wat betekent zelfmoord?’ vroeg ik vanaf de achterbank van onze *stationwagen* terwijl we in noordelijke richting op de ‘weg naar de hemel’ reden, de straat richting onze baptistenkerk.

Enkele dagen daarvoor was ik het woord voor het eerst tegengekomen. Tijdens de aftiteling van een herhaling van een aflevering uit de tv-serie MASH, verscheen de naam van de titelsong even in beeld: Suicide is Painless (zelfmoord doet geen pijn). Ik was tien jaar oud, hield veel van boeken, was op zoek naar kennis en bestudeerde de uitzendingen op tv om mijn vocabulaire verder uit te bouwen.

Mijn moeder reed die dag niet, draaide zich naar mij om en keek me met grote, verbaasde ogen aan. Ze was elegant, liefdevol, godvrezend en geloofde in het bestaan van hemel en hel. Iedere zondag trok ze ons nette kleren aan en nam ons vastbesloten mee naar de kerk, waar we leerden hoe we ons moesten gedragen en deelden in het baptistisch geloof, zodat onze zielen voor eeuwig samen zouden zijn.

Haar toewijding voor de kerk bestond uit een mengeling van oprechte, geestelijke vervulling en de hoop om haar onuitblusbare verdriet als moeder kwijt te raken. Ze was namelijk haar eerste kind, mijn broer, verloren toen hij nog slechts een peuter en niet gedoopt was. Hoewel ze ervan overtuigd was dat hij haar in de hemel opwachtte, leed ze dagelijks onder zijn verlies en vocht ze tegen de scheurtjes in haar geloof en momenten

van twijfel, omdat ze was tekortgeschoten en zijn ziel niet had laten zuiveren door het water van de doop. Die fout zou ze niet nog een keer maken.

Mijn jongere broertjes en zusjes en ikzelf waren ‘gered’ en in de kerk gedoopt. Ik zag dat het mijn ouders plezier deed en dat het mijn moeder heel gelukkig maakte als ik mijn Bijbel bestudeerde, en dus maakte ik al snel naam binnen de gemeente. Binnen korte tijd kende ik de Bijbelboeken bij naam. Ik leerde de Tien Geboden en Psalm 23 uit mijn hoofd en kon ieder onderdeel van de wapenrusting van God benoemen. Ik kende meer dan honderd verzen uit mijn hoofd en won de eerste prijs van de Bijbelquiz toen ik tien was. Ik ging niet zomaar naar de kerk, ik wás van de kerk. Dat deed mijn moeder goed.

Ik wist niet wat het woord ‘zelfmoord’ betekende en had geen idee van de impact en gevoeligheid van het onderwerp. Hierdoor kon ik ook niet weten dat mijn moeder waarschijnlijk een heel eigen, afschuwelijke interpretatie aan mijn vraag zou geven. Vandaar dat ik heel erg schrok van haar reactie toen ze zich omdraaide, in mijn ogen keek en zachtjes maar toch hevig geagiteerd zei: ‘Dat is een zonde in Gods ogen. Je mag daar nooit meer over spreken. Het is verkeerd.’

Ik voelde dat ik bloosde en kreeg een knoop in mijn maag. Hoe graag had ik mijn vraag weer ingeslikt! Nu had ik mijn moeder, die mij toch alleen maar wilde beschermen, van streek gemaakt. En bovendien liep ik ook nog het gevaar dat ik in de ogen van God een zonde had begaan. Ik nam mezelf voor om het woord niet meer in de mond te nemen en in de toekomst geen moeite meer te doen om achter de betekenis te komen. Ter compensatie leek dit me toen het beste, zo kon wat ik verkeerd had gedaan weer goed komen.

Tijdens een literatuurles, een aantal jaren later, kwam ik het woord weer tegen terwijl ik voor een opdracht een verhaal las. Het stond er vetgedrukt: zelfmoord. We moesten een definitie voor het woord opschrijven. Plichtsgetrouw maakte ik de op-

dracht, maar ik voelde me niet op mijn gemak. Dit werd nog erger toen ik de ware betekenis las. Hoewel ik het verstandelijk begreep, kon ik het als concept, als denkbeeld, niet bevatten. Hoe? Waarom? Waarom zou iemand zoiets doen?

Veertien maanden later werd ik halsoverkop gedwongen me ertoe te verhouden. Ik kreeg te maken met een zelfmoord en het veranderde me voor altijd.

Ondanks al mijn bevingingen en grillen op de zondagschool was ik als onervaren tiener lid geworden van de jongerengroep binnen de kerk. Iedere week, met de regelmaat van de klok, kwamen wij met acht à tien jongeren samen om te discussiëren, onze ziel en zaligheid op tafel te leggen, te lachen en te huilen, in elkaar te storten en met behulp van het gebed, God en een knuffel of twee weer tot onszelf te komen. Alles kwam langs en niets was te gek, van wereldbelangrijke thema's tot volslagen onbelangrijk lijkende onderwerpen. Het was een gemengd gezelschap bestaande uit mensen van verschillende leeftijden, die elkaar vonden in een gemeenschappelijk doel: we zochten naar manieren om over onze problemen, overtuigingen en ons begrip van God te kunnen spreken.

Met een vriendin uit de groep had ik een heel hechte band, we zaten ook op dezelfde school. Zij hield wat meer van countrymuziek, ik van rock & roll. Zij kreeg de jongens, ik de hoge cijfers. We haalden het beste uit elkaar en hadden vooral heel veel lol samen.

Ze vond dat ik een van de jongens binnen de groep beter moest leren kennen. Ik was nogal verlegen, onhandig, vond mezelf heel gewoontjes en ging jongens meestal uit de weg. Maar deze jongen was op een nerd-achtige manier cool. Hij was makkelijk benaderbaar en leek me een leuke vriend. Ik was heel verrast door zijn manier van doen, voelde me op mijn gemak bij zijn nuchtere kijk op het leven en openhartige manier van handelen. Hij bleek inderdaad een geweldige vriend.

In de loop van het jaar nam ik deel aan een aantal 'slaappartijtjes' met mijn kerkvrienden en -vriendinnen. We gingen geregeld met grote bussen naar concerten met eigentijdse, christelijke muziek, deden samen mee aan enkele hooiriten (een rondrit op een open wagen of aanhanger met hooibalen) voor jongeren en bezochten zelfs een kerkelijke variant op het bekende 'spookhuis', waarin eigentijdse zonden verbeeld werden. In die tijd werd op de radio vaak het nummer 'Friends' gedraaid. De tekst ging over eeuwigdurende vriendschap en de liefde van een vriend(in) die nooit overgaat. We maakten er ons lijflied van.

Maar op een dag stopte de muziek. De tekst bleek een leugen en het lied leek ineens gemeen en niet waar. Er kwam wél een einde aan dingen.

Na een weekenduitje met verre familie kwamen we als gezin op een zondagavond weer terug in ons slaperige dorp. We hadden de kerkdienst gemist, wat voor ons heel ongewoon was, maar nog ongewoner was wat zich afspeelde toen we onze oprit naderden. Er stond een auto voor ons huis geparkeerd en ik zag dat er twee vriendinnen van mijn jongerengroep buiten op de veranda zaten. Ik wist meteen dat er iets aan de hand was en voelde een knoop in mijn maag.

Langzaam reden we de oprit op en ik zag dat mijn vriendinnen huilden en naar mij gebaarden. Behoedzaam deed ik het portier open en terwijl ik op het warme asfalt van onze oprit stapte, hoorde ik een van hen zeggen: 'Hij is dood. Hij heeft dit weekend zelfmoord gepleegd. Hij is dood, Steffany.'

'Waarom zeg je dit soort dingen', zei ik met overslaande stem. 'Waarom zijn jullie hier eigenlijk? Er is niets met hem aan de hand. Bovendien moet ik vanavond leren, want ik heb morgen een proefwerk.' Mijn gezicht gloeide en ik wilde naar binnen.

'Luister Steffany. Hij is er niet meer. Hij is dood.' Toen vertelde ze tussen haar gesnik door, hoe de laatste minuten van zijn leven waren verlopen.

Niemand begreep waarom hij zelfmoord had gepleegd. Niemand had het zien aankomen. Zonder een duidelijke reden had hij na een ruzie over een haarborstel met zijn broer een geweer gepakt, de deur op slot gedraaid en het gedaan.

Ik weigerde om naar de begrafenis te gaan. Ik kon de pijn en woede die ik voelde niet accepteren. Zo lang had ik mijn uiterste best gedaan om God in alles te zien en me met alles gezegend te voelen. Door de zelfmoord van mijn vriend viel mijn onschuld, mijn naïeve kijk op de wereld aan diggelen. Door hem verloor ik mijn zonnige kijk, mijn vrolijke blik op de dingen. En het deed zo'n pijn! Die wilde ik niet voelen. Ik kon niet eens huilen.

Het einde van zijn leven markeerde het begin van het einde van mijn band met religie en mijn blinde acceptatie van God. De zelfmoord van mijn vriend riep zo veel vragen op en ik had maar weinig antwoorden. De impact op de kerkgemeente was zo groot, dat de dominee, na een gepaste periode van rouw uit respect voor de getroffen familie, een vragenuurtje hield. Dit was nooit eerder gebeurd. Ik vroeg mijn ouders of we erheen konden gaan.

Er konden maximaal zo'n tweehonderd mensen in de kerk en die avond was hij nog niet halfvol. Terwijl ik om me heen keek, zag ik dat een aantal gemeenteleden in de rij kerkbanken aan de rechterkant van de kansel in notitieboekjes zat te schrijven. De meeste aanwezigen waren van middelbare leeftijd of jonger. Er was die avond geen muziek, geen koor, geen band. Alle ogen waren gericht op de dominee en die had zijn ogen opgeslagen naar God.

De eerste paar vragen waren misschien wel belangrijk, maar toch behoorlijk onbenullig. Toen stond er een flinke, jonge en alleenstaande vrouw op. Ze zei: 'Verlossing is toch voor eeuwig?'

'Jazeker', antwoordde de dominee, 'eenmaal verlost is altijd verlost.'

‘Goed. En de hemel, het paradijs, bestaat toch, of niet?’ was haar volgende vraag. Ze was sneller gaan praten.

‘Ja, de straten zijn er bedekt met goud. Het is Gods huis’, antwoordde de dominee gloedvol.

‘Waarom’, ze stopte, haalde adem en bleef even stil. Toen stelde ze haar vraag en die klonk als een gewerschot middenin de nacht. ‘Waarom plegen alle christenen dan geen zelfmoord? Ik heb het hier ook wel gezien. Het leven op aarde is zwaar. Ik wil terug naar huis.’ Ze bleef staan, keek en wachtte met alle ogen op haar gericht.

Nooit eerder gingen er zulke intense gevoelens door me heen als op dat moment. Ik werd overspoeld door een golf aan emoties. Ik voelde mededogen met de dominee, die behoorlijk geschokt leek, en tegelijk tederheid voor deze jonge vrouw die terug naar huis wilde. Ik voelde een persoonlijke angst en verlangde bovendien naar een antwoord. En ik voelde woede voor een zogenaamd liefhebbende God, die zijn kinderen zo’n verschrikkelijke plek om te leven heeft gegeven, dat zij bereid zijn zichzelf te doden om terug naar huis te kunnen keren.

Ik kreeg het er warm van, stond op ontploffen en kon het wel uitschreeuwen. Het was niet mijn vraag, maar ik moest en zou wel antwoord krijgen. Ik durfde niet te ademen terwijl ik wachtte. Hoe kon God zelfmoord toestaan? Waarom had God toegekeken terwijl mijn vriend de hand aan zichzelf sloeg?

De dominee keek rond. Plotseling herinnerde ik me de woorden die mijn moeder jaren geleden sprak: ‘Het is een zonde tegenover God.’

Toen hij sprak, leek het alsof de dominee mijn gedachten had gelezen. ‘Zelfmoord is een zonde tegen God. Alleen God kan je naar huis roepen. Je zult Gods tijd moeten afwachten.’

‘U zegt dus dat God alle christenen terug naar huis roept door hen te laten martelen en vermoorden, maar dat hij niemand binnenlaat die zelf op een vredige manier afscheid van de aarde heeft genomen? Als een christen rookt en longkanker

krijgt, roept God hem terug naar huis door hem longkanker te geven, maar als ik pillen inneem, laat hij me niet thuiskomen? Dat is niet eerlijk.' Ze sprak luid en duidelijk en ging toen zitten.

'Zelfmoord is niet een natuurlijke weg' probeerde de dominee.

'Moord dan wel?' onderbrak ze hem.

'Dat weten we gewoonweg niet. God is liefdevol en genadig en je bent zeker van verlossing. Maar alleen God kan je terug naar huis leiden.' Daarmee was de vraag voor hem afgedaan. Hij wees iemand anders aan, klaar voor de volgende vraag.

Mijn hart deed pijn, de woede gierde door mijn keel, mijn lichaam trilde van opwinding en mijn hoofd was volkomen dof en leeg. Ik was ook klaar om verder te gaan. Religie gaf niet de antwoorden die ik nodig had om mezelf en de mensen om me heen te helpen. In tegenstelling tot de titel van het liedje, leek zelfmoord helemaal niet pijnloos. Zelfmoord doet juist pijn.

Kort na de zelfdoding van mijn vriend en het pastoraal vragenuurtje viel onze kerkgemeente uiteen in twee kampen. Terwijl dit gebeurde, keerde ik religie de rug toe. Ik wist niet langer wat ik van God, hemel en deze hel op aarde moest denken.

Toen ik mijn opleiding aan het college volgde, vroeg ik me af of de geneeskunde misschien wel antwoorden had. Al snel besloot ik de opleiding tot gediplomeerd verpleegkundige te gaan volgen.

Het leven op de schoolcampus was op verschillende manieren heel prettig, met name omdat ik van de wetenschap en geneeskunde zulke tastbare, bewijsbare en gefundeerde antwoorden kreeg. Vastgestelde waarden, specifieke maatstaven en duidelijk omschreven parameters boden verstandelijke zekerheid, terwijl mijn gekwetste hart verborgen bleef. In deze academische omgeving voelde me zelfverzekerd, zelfvoldaan

en bevestigd. De zondagochtend was heel geschikt om te studeren of in bed te blijven.

Nadat ik mijn opleiding succesvol had afgerond en mijn diploma had gekregen, werkte ik tijdelijk op de Eerste Hulp. Ik genoot van het liefdevolle, aandachtige contact met de patiënten. In die periode solliciteerde ik op de functie van psychiatrisch verpleegkundige op een gesloten afdeling voor volwassenaan. Het verdriet en de allesdoordringende uitzichtloosheid op die ziekenhuisafdeling gingen niet in mijn koude kleren zitten. Iedere dag deelde ik enorme hoeveelheden sterke en verslavende pillen uit, die zowel een kwalijke als een genezende werking konden hebben. Ik stond bij elektroshockbehandelingen en luisterde urenlang naar verhalen die ik liever niet had willen horen. Er is zo veel verdriet in de wereld. Veel te veel.

Op een middag werd er een stille jongeman op de afdeling binnengebracht. Hij was klein van stuk, droeg een bril en sprak respectvol met de staf en verder iedereen op de afdeling. Hij leek anders. Tijdens het intakegesprek hoorde ik dat hij worstelde met depressiviteit en al enkele keren zelfmoord had proberen te plegen. Recent, dat was ook de reden van zijn opname, had hij geprobeerd om zichzelf op te hangen, maar iemand vond hem terwijl hij nog leefde.

Ik zocht hem op in de kantine en dan vertelde hij me hoe genoeg hij ervan had. Hij was uitgeput, had pijn en verdriet en wilde eigenlijk niet weer over zijn problemen praten. Hij had geen zin meer in therapie, artsen, vermeed zijn familie en wist maar net in zijn levensonderhoud te voorzien. Hij was voortdurend teleurgesteld in zichzelf en had ook daar genoeg van. Hij wilde niet langer de gevangene van een uitzichtloos leven zijn. Hij hield niet van pillen. Hij hield niet van medicijnen. Hij hield niet van zichzelf. Hij had vaak geprobeerd een succesvol leven te leiden, maar dit was te vaak mislukt. Hij wilde eruit stappen. Steeds opnieuw zei hij dat hij 'klaar' was met het leven hier op aarde. Hij zei dat hij zich beter wilde voelen. En om

beter te worden moest hij volgens hem terugkeren naar het beginpunt. Naar huis.

Op een dag zei hij, terwijl hij tijdens een groepssessie om zich heen keek: 'Ik weet dat ik voor ik naar de aarde kwam eerst ergens anders was.'

Een donkerharige man, die in een vlaag van woede in zichzelf had gesneden en daardoor op de afdeling terecht was gekomen, zei: 'Tuurlijk. Aangezien je een man bent, zal je wel op Mars zijn geweest.'

Hij negeerde de opmerking van zijn medepatiënt en vertelde rustig verder. 'Ik wil alleen maar zeggen dat ik ergens anders was voor ik hier kwam. Wil ik beter worden, dan denk ik dat ik terug moet gaan om erachter te komen wat daar is. Ik moet terug naar de plek waar ik vandaan kom. Ik denk dat daar mijn thuis is.'

Ik dacht even na over wat hij had gezegd en vroeg toen: 'Moet je eerst sterven om terug te kunnen gaan? Bevindt die plek zich niet hier op aarde?'

'Volgens mij heb ik hier op aarde alles wel geprobeerd. Volgens mij ligt het antwoord niet hier, maar daar', zei hij terwijl hij met zijn armen gebaarde. 'Maar niemand binnen mijn familie beschouwt dat als beter worden ...' Toen dwaalde hij af. Hij kon zijn gevoel dat beter worden voor hem loslaten betekende nog niet rijmen met dat voor alle anderen 'beter worden' juist inhield dat je doorgaat met leven.

Ik wilde hem op de een of andere manier helpen, maar had ook geen antwoorden. Daarom luisterde ik alleen naar hem. Ik glimlachte vaak en luisterde terwijl hij maar door bleef praten. Een keer vroeg ik hem: 'Denk je dat het voor je familie ook beter is als jij er niet meer bent?'

Hij antwoordde: 'O ja, daar ben ik van overtuigd. Ik ben hen tot last. Het zou voor de hele wereld beter zijn als ik er niet meer was.'

Ik keek hem vriendelijk aan en zei heel eerlijk: 'Het ant-

woord dat ik je vanuit mijn professionele achtergrond kan geven is, dat als jij uit het leven stapt, je familie er altijd onder zal blijven lijden, ook al denk je zelf misschien van niet. Het zal ze veel moeite kosten om hun leven weer op te pakken. Ik heb nog nooit iemand horen zeggen dat hij blij was omdat een dierbare zelfmoord had gepleegd.’

Twee weken later werd hij uit het ziekenhuis ontslagen en ging hij terug naar huis. Een week later gaf hij toe aan zijn verlangen. Dit keer slaagde hij in zijn poging. Ik hoorde het omdat zijn familie de afdeling had gebeld met het verzoek mij op de hoogte te stellen. Hij had een dagboek bijgehouden terwijl hij in het ziekenhuis was en dat werd na zijn dood gevonden. Hij noemde mij en beschreef me als vriendelijk en zorgzaam. Hij had geschreven dat ik hem accepteerde. Zijn familie wilde graag dat ik dit wist.

De arts noemde de behandeling mislukt. Ikzelf had gemengde gevoelens. Mijn behandeling, de manier waarop ik met hem was omgegaan, leek wel succes te hebben gehad. Toch worstelde ik met de vraag waarom hij zichzelf niet als een goed mens had kunnen zien. Waarom had hij zo moeten lijden? En waar is hij naartoe gegaan? Als zijn ziel er nog was, waar was deze dan gebleven? Was hij gelukkig? Had hij gevonden waar naar hij zocht? Was hij nu op de plek die hij zijn ‘thuis’ had genoemd?

Ik wist nog dat religie geen bevredigende antwoorden had en besepte nu dat hetzelfde ook voor de geneeskunde gold, ondanks alle verworvenheden op dit gebied, de wonderen van biotechnologie en farmacie. Wij mensen zijn gecompliceerde en intrigerende spirituele wezens en meer dan alleen ons fysieke lichaam.

We komen voort uit de duisternis van de baarmoeder waarin alles geschapen wordt en belanden in de wiegende armen van onze moeders. Nadat we onze tocht op aarde gelopen heb-

ben, verlaten we de verdichting van ons lichaam, dat stelsel van samengeklonterde cellen, om het grote onbekende binnen te gaan. Het mysterie van het leven, het grote onbekende, de ware aard van de oneindigheid en de reis van de ziel blijven verborgen en onmeetbaar, buiten de controle van ons mensen.

Terwijl ik nadacht over de dood, verlangde mijn hart naar troost en mijn ziel naar rust. Ik wilde begrijpen, of in ieder geval vrede hebben met wat er met de geest gebeurt in het geval van zelfdoding. Religie bood me geen troost en de geneeskunde schonk geen bevrediging. Ik wilde meer. Ik werd geconfronteerd met de realiteit van de dood, de pijn en het verdriet bij zelfdoding en de grote mate van onzekerheid over wat zich afspeelt tussen het leven op aarde en de mogelijke duisternis daarna en ik voelde me overweldigd. Ik werd overspoeld door een leeg en verdrietig gevoel. Wie kon me meer vertellen? Waar kon ik meer te weten komen?

De geest!

Veel tranen later, na een tocht door schaduw en duisternis, veel schreeuwen, huilen en vol verwarring in elkaar storten waardoor ik alleen nog maar stil kon zijn, kwam ik als herborren weer tevoorschijn. In het begin nog onzeker en zwak, bang en alleen, ging ik op een onthullende ontdekkingsreis. Ik herinnerde me de wijsheid die in me ligt. Ik stopte mijn hoofd niet vol met allerlei nieuwe feiten, maar maakte het juist leeg en ik opende mijn hart voor de mogelijkheid dat leven weleens iets heel anders zou kunnen zijn dan ik altijd voor mogelijk had gehouden. Ik moest wel.

Ik overwoog of we niet in de eerste plaats geest zijn, essentie die tot een fysieke vorm gekneet wordt en dat we vervolgens bewust terugkeren naar de plek waar onze essentie werd gevormd. Steeds weer krijgt onze essentie vorm, wordt deze gekneet zodat er een manifeste, fysieke vorm ontstaat. En steeds weer keren we terug naar de geest. We zijn en blijven essentie.

Dagelijks nam ik de tijd, maar zonder besef van tijd, om te

zitten en te luisteren. Ik lette niet op geluiden, maar luisterde naar antwoorden. Ik ging niet op zoek, maar wachtte geduldig tot de dingen zichzelf onthulden. Ik luisterde naar de stilte, naar de verstilling, naar wijsheid, naar ... Ik ging in het winkelcentrum zitten en luisterde naar de stilte onder alle geluiden. Terwijl ik met familie en vrienden, vreemden en bekenden sprak, luisterde ik naar het onuitgesprokene. Naar de waarheid achter de woorden. Voor het eerst in mijn leven was ik in staat om te luisteren! Ik kon horen als ik ervoor koos om te luisteren.

Rustig en kalm zat ik dagelijks te luisteren. En op een gegeven moment, bij toeval eigenlijk, ontdekte ik dat ik meer kon horen. Toen ik vanbinnen echt heel stil werd, er zich niets meer roerde en ik volkomen tot rust was gekomen, hoorde ik helder en duidelijk stemmen afkomstig van een andere wereld. Ik hoorde kinderen lachen, oude mannen moppen vertellen, prattende vrouwen tijdens de koffie. Tijdens het in stilte luisteren had ik een breedbandverbinding ontdekt met een hemelse uitzending.

Ik testte mijn ervaringen op vrienden, waarbij ik de stemmen die ik hoorde hardop uitsprak. Ik oefende met bereidwillige deelnemers. Zonder enige aansporing van degene die tegenover me zat, luisterde ik naar de geesten om me heen die zich in het gesprek mengden. Ik vond het niet beangstigend, maar was eerder opgelucht, want deze geesten waaren niet alleen gelukkig, maar de zielen met wie ik sprak, hadden ook vrede gevonden. Een diepe vrede en de bijbehorende inzichten sijpelden in me door en leidden weer tot nieuwe inzichten, naar heling, en lieten me proeven van de oneindigheid. Voor de eerste keer in mijn leven ervoer ik hoop, goedheid en de geest van God.

Ik zegde mijn baan als verpleegster op, om te kunnen luisteren naar degenen van wie de geesten wilden spreken en van wie de nabestaanden bereid waren om te luisteren. Ik werd een medium tegen wil en dank. Ik bloeide op en werd een verpleegster voor de ziel. De mogelijkheid om levende mensen bij te staan

en het verdriet van overledenen te kunnen ervaren door met hen te spreken, schenkt me grote vreugde en is zielsbevredigend.

Op een middag kwam er een vrouw bij me op bezoek, die graag contact wilde met een dierbare aan de andere kant. Ik wist alleen haar voornaam, maar dat was voldoende. Terwijl ze tegenover me zat, begon ik te luisteren. Ik hoorde een luide jongensstem, die me vroeg: 'Zeg tegen mijn moeder dat het me spijt. Het was niet haar fout. Zeg haar alsjeblieft dat ik gelukkig ben. Het gaat goed met me. Ik heb ons hondje in de hemel teruggevonden. Maar in de eerste plaats moet je haar vertellen dat ik van haar houd.'

Vervolgens luisterde ik naar zijn essentie, zijn bewustzijn, ongevormd maar toch duidelijk afgebakend, zonder fysieke vorm, maar heel werkelijk, die me over zijn leven vertelde en over de overgang naar het uitgestrekte onbekende. Terwijl hij zijn verhaal deelde en vertelde over de gebeurtenissen die voorafgingen aan zijn zelfdoding, de fatale wond, begon ik duizelig te worden. De tijd vervaagde. In zijn laatste momenten weerklonken die van mijn vroegere vriend uit de kerkjongerengroep: de frustratie, angst en het fatale schot.

Ik hoorde de stem van mijn vroegere vriend! Het was alsof hij mij, via het geheugen verbonden, antwoord gaf op mijn onbewust gedane oproep. Ik kon hem zien lachen, terwijl hij met zijn voor mij bekende stem zei: 'Als een poging tot zelfdoding al een roep om hulp is, dan is zelfmoord een roep naar de hemel: "Ik kom naar huis. Hallo, is daar iemand, ik kom eraan."'

Bij deze twee geesten voegde zich nog een derde. Ik hoorde de zachte stem van mijn patiënt op de psychiatrische afdeling van het ziekenhuis. Hij zei: 'We vragen om acceptatie. Het enige wat we zoeken is liefde.' Ik had niet verwacht dat ik zijn geest nog zou zien. Ik voelde zoveel liefde.

Degenen die zelfmoord plegen vragen om acceptatie en zijn

op zoek naar liefde, zowel in het fysieke leven als in die ruimte die verder reikt. En dit geldt voor ons allemaal. Iedereen verlangt naar en heeft behoefte aan acceptatie en onvoorwaardelijke liefde.

Terwijl ik het gesprek met de vrouw tegenover me en de geesten die bij me waren afrondde, besepte ik dat er iets van wezenlijk belang was gebeurd. Ik had een moment ervaren waarnaar ik zo lang had gezocht: een glimp van het leven in het hiernamaals voor zielen die zelfmoord hadden gepleegd. De duisternis vervaagde en ik klampte me vast aan het licht van een nieuwe zonsopgang.