

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

Woord vooraf

Op de omslag van dit boekje staat het schilderij *De Vrouwe van Shalott* van J.W. Waterhouse. Het verbeeldt prachtig het moment uit Tennyson's op de Arthurlegende gebaseerde gedicht waarin de door verlangen gedreven vrouwe het leven gaat loslaten door zich in een bootje naar Camelot te laten drijven. Kort daarvoor heeft ze, door betovering gedoemd om de buitenwereld via een spiegel te zien, zich omgedraaid toen Lancelot voorbijkwam en zo de vloek in werking gesteld. Ze heeft de ketting nog vast, de kaarsen doven al, ze is bijna bij de dood. De boot glijdt naar Camelot waar de door haar begeerde Lancelot haar gestorven lichaam aan de oever vindt:

*... He said, 'She has a lovely face; God in his mercy
lend her grace ...'*¹

Natuurlijk is dit een fantasie, een verhaal dat voortborduurdt op het verhaal over koning Arthur en zijn ridders. Wel een verhaal met verschillende lagen waar de schilder nog andere aan heeft toegevoegd. Als we het gedicht lezen of het schilderij bekijken dan wordt onze fantasie geprikkeld. Misschien willen we het verhaal wel verder uitbreiden. Over hoe de vrouwe van fysiek leven naar niet-fysiek leven gaat terwijl ze naar Camelot drijft. Een tocht die haar door een donkere grot voert op weg naar een in helder licht badend landschap waarin het hemelse

1. ... Hij zei, 'Ze heeft een lieflijk gezicht; God in zijn barmhartigheid verleende haar genade...'

Camelot schittert. Begeleid door prachtige klanken en kleuren treft ze Lancelot die haar opwacht en meeneemt over de brug naar Camelot waarna er geen weg terug is. Het is een verhaal over bijna bij de dood zijn dat eindigt bij het definitief overgaan.

Zulke verhalen zijn er tegenwoordig volop. Het zijn geen fantasieën maar verslagen van werkelijke ervaringen van mensen die door allerlei oorzaken en onder allerlei omstandigheden uiterst dicht bij de dood zijn geweest. Wat deze mensen gemeen hebben is dat ze terugkwamen, uit eigen keuze of doordat ze werden teruggestuurd of teruggehaald. Hun verhalen zijn stuk voor stuk uniek en toch kennen ze grote overeenkomsten door de terugkerende elementen die hun verhalen verbinden. Hierdoor kan er worden gesproken over 'de' bijna-doodervaring (BDE). De bijna-doodervaring is het onterechte stigma 'slechts een hallucinatie' te zijn in de afgelopen jaren kwijtgeraakt waardoor mensen minder worden belemmerd in het vertellen over hun ervaringen en een ware stortvloed aan publicaties is losgebarsten. De reeks aan tijdschriften en boeken waarin men de verhalen van bijna-doodervaarders kan lezen, op de betekenis van de bijna-doodervaring wordt ingegaan en verslag wordt gedaan van onderzoek naar dit fenomeen lijkt eindeloos te gaan worden.

Wat echter ontbreekt is een korte en heldere uiteenzetting waarin vrijwel alle aspecten van de bijna-doodervaring aan de orde komen. In die leemte wil *Het kleine bijna-bij-de-dood boekje* voorzien. Het is bedoeld voor een breed publiek. De BDE-er die herkenning en bevestiging zoekt. De omgeving van de BDE-er die zich afvraagt wat er met hun geliefd familielid of vriend(in) is gebeurd

waardoor hij of zij zo anders is. De verpleegkundigen en artsen die na een bijna-doodervaring als eersten contact hebben met de man, de vrouw of het kind die het overkwam en zich realiseren dat ze ten minste enige basiskennis over dit fenomeen moeten hebben. De behandelaars die daarna volgen – huisartsen, psychologen, psychiaters, maatschappelijk werkers en anderen – en tot dezelfde slotsom komen. En verder iedereen die vraagtekens zet bij de veelgehoorde opvatting dat alles wat in de wereld anders is dan materie of stof toch op het materiële is terug te voeren.

Wie na het lezen van dit boekje meer over dit onderwerp wil weten kan dat vinden in mijn boek *Onvergankelijk!* Verder bieden de websites van de Nederlandse Stichting Merkawah (www.merkawah.nl) en de Belgische VZW Limen (www.iands.be) onder meer overzichten van boeken en artikelen. Deze organisaties geven actuele informatie en ontplooiën allerlei activiteiten m.b.t de BDE en daaraan verwante fenomenen.

Niemand doet iets helemaal alleen. Altijd zijn er mensen zonder wie het anders was geweest, het niet gelukt was. Rudolf H. Smit, hoofdredacteur van *Terugkeer*, zorgde voor de toestemmingen om uit de in zijn blad gepubliceerde BDE-verslagen te putten. Ik bedank hem en de betreffende BDE-ers voor dit waardevolle materiaal. Door Rudolf en Ruud van Wees, psycholoog en BDE-onderzoeker, klopt dit boekje inhoudelijk beter. Mijn vrouw Jeannette heeft gezorgd dat ik niet te omslachtig formuleer. Herman Masthoff, mijn uitgever, had vertrouwen in dit boekje en heeft voor een mooie uitgave gezorgd. Lief en vrienden, bedankt.



I. Praktijk

*Als je zou slapen
en je zou dromen.
En als je, in je droom,
naar de hemel ging?
En je daar
een vreemde en
prachtige bloem
zou plukken?
En je zou ontwaken
en die bloem
in je hand hebben?
... Ja, wat dan?*

—SAMUEL TAYLOR COLERIDGE
(Vert. Rudolf H. Smit)

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

moest ik... Ik heb ook een open groene vallei gezien. Ik zag het van het hoogste punt. Zachtglooiend, recht voor mij uit. Ik vernam dat de groene vallei DE grens is van leven en dood.'

Dan ziet hij een man en een vrouw in het wit:

'De kamer was verlicht met een fel wit licht, precies een spot, maar zonder pijn te doen aan de ogen. Die twee personen stonden aan het voeteneind van mijn bed. Ik werd beoordeeld op mijn leven, van mijn geboorte tot mijn zestiende levensjaar. Ik voelde liefde en warmte bij fasen in mijn leven waar ik iets goeds gedaan had en voelde anderzijds pijn in de buik bij feiten die ik verkeerd gedaan had. Ik voelde de pijn in mij van de persoon die ik pijn had gedaan.'

Mickey B.

Ook Mickey had een bromfietsongeluk. Hij vertelde zijn verhaal aan onderzoeker Titus Rivas. De doorrijdende vrachtwagen liet hem in coma achter op het plaveisel. Het eerste wat hij zich weet te herinneren is dat hij zichzelf op de grond zag liggen en dat hij een meter of vier, vijf boven zijn lichaam was. Hij dacht of voelde: *'Hé, dat ben ik.'* In het ziekenhuis werd hij op een loden plaat gelegd om foto's te maken:

'...maar ik ging een tunnel in, met aan het einde een zacht verlichtend bolletje (vergelijk het maar met een gedimd lampje). Aan het eind van de tunnel ging ik door het bolletje heen en zag schitterende kleuren (heel mooi violet, groen, blauw, maar eigen-

lijk kan ik ze niet benoemen of beschrijven) en hoorde een zacht tingelachtig muziekje. Het is echt niet uit te leggen. Het was ontzaglijk mooie muziek... Er kwamen drie schimmen op mij af waarvan de "gezichten" leken op die van mijn overleden opa, schoonvader en vriend precies zoals ik ze gekend heb en voor het laatst gezien heb. Mijn vriend zei (het is geen praten, maar een andere vorm van communicatie): "Kom maar hier. Het is heel mooi hier." Ik kreeg een rondgang door de schitterendste landschappen met daarin een heel mooie bloesemboom met allerlei mooie bloemen en mooie kleuren. Ook die bloemen en die kleuren heb ik nooit meer teruggevonden. Dat bolletje ging overal mee, maar vooral de rust is me bijgebleven.'

Dan krijgt hij een filmpje te zien dat snel afdraait:

'...ik kreeg alles te zien wie en wat ik was, niet veroordelend maar meer zo van: "Dit ben jij." Ik begreep wel dat ik dingen anders, misschien beter had kunnen doen. Ik kreeg een beetje inzicht in mijn eigen persoon. Tot op het moment van het ongeluk. Toen moest ik kiezen, maar er was eigenlijk geen keuze. Daarna ging ik door het bolletje, daar zat een klein kindje in (dat bleek later mijn dochtertje te zijn dat geboren is toen ik in coma lag). Ik kreeg een zet over het kanaal met de mededeling dat ik nog wat af moest maken en ik ging door die bol heen en kwam in een soort spiraal terecht (zoals een orkaan). Hoe lang die spiraal duurde, weet ik niet. Aan het einde van de spiraal was er een ontploffing.'