

William J. Peters

met Michael Kinsella, PhD

OP DE  
DREMPEL  
VAN HET  
ONEINDIGE

**Gedeelde-doodervaringen:  
hoe mensen de dood van hun  
geliefde meebelev**



# 1

## Wat brengt jou hiernaartoe?

Wat brengt jou hiernaartoe?

Ik stel deze vraag aan iedereen die binnenkomt, omdat ze naar me toe zijn gekomen om over de dood te praten – de meest universele ervaring van de mens, en toch de moeilijkste ervaring om over te praten.

In onze moderne cultuur hebben we een ongemakkelijke relatie met de dood. Onze taal is doorspekt met zinnen als ‘bang zijn voor de dood en om te sterven’. Voorstanders van fitness-programma’s, verzorgings- en schoonheidstips en cosmetische ingrepen strooien met mogelijkheden om ons te helpen ‘de klok terug te draaien’, waarmee ze impliceren dat we het onvermijdelijke einde kunnen uitstellen. De moderne medische wetenschap is nog explicieter: zij bestempelt onze beste pogingen om ons tegen de dood te verzetten vaak als de belangrijkste reden om hoop te koesteren. Agressieve medische procedures die het menselijk leven verlengen worden vaak gezien als een bewijs van liefde voor iemand: we hebben het over ‘wonderbaarlijke genezingen’ en ‘een kans van één op een miljoen’. Veel mensen, onder wie een flink aantal met een medisch beroep, voelen zich schuldig bij de gedachte dat er iemand gaat sterven. De meest-gebruikte zin als er iemand is overleden, luidt: ‘Wat erg dat je hem/haar hebt verloren.’

En vergis je niet, het is een groot verlies. Het leven, je dierbaren en vrienden achterlaten is zowel verdrietig als eng. Hoeveel mensen er ook in een goed leven na de dood geloven – en steeds opnieuw blijkt uit onderzoek dat de overgrote meerderheid, ongeveer 80 procent van de mensen, dat doet – het is heel begrijpelijk dat je er bang voor bent. Nog erger is wel dat de dood ons kiest, vaak zelfs zonder waarschuwing. En de afgelopen jaren was hij overal. De verschrikkelijke verliezen door de coronapandemie heeft bij velen opeens rouw gebracht, ook bij mensen die eigenlijk dachten dat ze nog tijd te over hadden om met hun dierbaren door te brengen.

Maar ook al worstelen we nog zo met de dood, veel mensen worstelen nog erger met verdriet. Jarenlang is het in onze cultuur voor veel mensen, ook onder medici, de gewoonte geweest om een bepaalde periode aan rouw te verbinden. Als er een bepaalde periode voorbij is, sporen we de nabestaanden aan om ‘verder te gaan’ met hun leven, of zeggen we tegen hen – iets minder beleefd – dat het zo langzamerhand tijd wordt om ‘je eroverheen te zetten’. Voor de mensen die bij mij komen, zijn dat heel onbevredigende antwoorden. En voor mij ook. Ik zou graag willen zeggen dat het tijd is om eens over onze benadering van de dood te gaan nadenken. En om dat te kunnen doen, wil ik je vragen om alles wat je over het eind van het leven weet – of denkt te weten – even aan de kant te zetten.

Ik praat al meer dan twintig jaar met mensen over de dood en het eind van het leven. Zo’n gesprek kan gaan over het verlies van een pasgeborene, jongvolwassenen of senioren. We hebben gepraat over natuurlijke sterfgevallen en traumatische gevallen – ongelukken, een overdosis, zelfmoord – maar ook sterfgevallen door ziekte of ouderdom. Maar één ding hadden ze gemeen: een connectie die de levende persoon op of rond het

tijdstip van overlijden met de overledene voelde. Het gaat hier om gezonde, vitale mensen die nog steeds een actief leven leiden, maar eventjes een connectie hadden met een ander mens, tijdens de ultieme overgang.

Ik begon die momenten ‘gedeelde overgang’ te noemen, en wat we ervan kunnen leren is dat niemand deze aarde alleen verlaat. We kunnen, en zullen, allemaal op onze reis worden begeleid. Hoe ik daar zo zeker van kan zijn? Omdat steeds meer mensen die nog leven het hebben gezien of gevoeld – en een paar mensen hebben hun dierbare zelfs op een deel van hun reis naar het hiernamaals begeleid.

Die gedeelde overgangen hebben vele vormen: sommige mensen visualiseren degene die gaat overlijden op een bepaalde manier; anderen ervaren verschillende gevoelens of voelen de aanwezigheid van andere energiekrachten, of zelfs van dierbaren die al eerder zijn overleden. Soms zien ze een helder licht, of zelfs een tunnel, of ze hebben het gevoel dat ze een onderdeel van de reis zijn of in de aarde geworteld blijven. Wat ze gemeen hebben is de kracht van de ervaring en de uitzonderlijke kracht van de herinnering eraan, en vaak een overweldigend gevoel dat de tijd zoals zij die kennen stilstaat. Veel mensen vertellen ook dat ze een intens gevoel hebben dat ze iets ‘weten’ zonder dat ze ook maar enig idee hebben waar die kennis vandaan komt. Heel vaak hebben de levende personen er geen idee van dat de dood ophanden was, en hoorden ze pas later dat hun dierbare of vriend was overgegaan.

Hoe vaker ik met mensen sprak die een gedeelde overgang hadden ervaren, hoe vaker ik patronen zag die zich herhaalden. Een vrouw in West Virginia en een vrouw in Australië met dezelfde ervaringen rond het verlies van een baby. Een volwassen dochter in Californië en eentje in Pennsylvania; een vrouw

in Alabama en een man in Spanje. Ze hadden elkaar nog nooit ontmoet, maar spraken toch dezelfde taal. Steeds weer merkte ik dat dit moment van gedeelde connectie dat ze hadden ervaren ook hun leven had veranderd; ze kozen ervoor om hun leven op een onverwachte manier te leven. Het verschafte inzicht. Ik hielp hen iets af te sluiten. Het maakte beslissingen met de dood in zicht gemakkelijker en verminderde pijn.

Lees dit verhaal eens, over Gail O., een volwassen vrouw uit Florida:

‘Ik was bij mijn vader en we aten een tosti; hij vond dat ze in het ziekenhuis de beste tosti’s maakten.’ Opeens kreeg haar vader een epileptische aanval. Gail gilte om hulp, en terwijl het medische team arriveerde nam een verpleegkundige haar mee naar een kamertje ergens in de gang, met een bureau en een paar stoelen. Gail weet nog dat ze ging zitten en ‘toen, heel onverwacht, was ik op twee plekken tegelijk. Ik zat in dat kleine wachtkamertje in het ziekenhuis, maar ook buiten op die prachtige dag. Er stond een zwak windje, ik zag een paadje op het platteland, en ik hoorde zelfs vogels zingen! Ik zag niemand, maar wist dat ik niet alleen was; ik had het gevoel dat ik op reis was en iemand ergens naartoe bracht. En het deed er helemaal niet toe waar de reis naartoe ging, omdat het zo’n prachtige dag was’. Gail nam een flauwe bocht in de weg, en ‘we kwamen bij een enorm hek. Achter dat hek stond een gigantisch herenhuis; ik had het idee dat het een soort countryclub of een bijzondere vergaderlocatie was. En toen hoorde ik stemmen zeggen: “Opschieten! Opschieten! We moeten opschieten, Walter komt, en hij is er al bijna!” Mijn vader heette Walter.’

Walter werd door zijn collega’s ‘Wally’ genoemd, maar zijn overleden ouders, ooms en tantes hadden hem altijd Walter genoemd. Gail keek naar het landhuis. ‘Daar zag ik ze allemaal;

ze haastten zich omdat er iets belangrijks stond te gebeuren. Er werden bloemen binnengebracht, tafels gedekt en tafellakens op tafels gelegd.' Ze kon zelfs het servies horen rammelen. 'Het was een verbazingwekkende ervaring; ik kreeg het gevoel dat er een of andere eregast werd verwacht.'

Gail vervolgt: 'Ik voelde dat er een aanwezigheid door het hek ging: mijn vader! Ik wilde met hem meegaan, maar wist gewoon dat dat niet mocht. Ik keek even rond, en meteen was ik weer terug in dat kleine kamertje.' Ze was steeds honderd procent wakker geweest, en zich overal van bewust, alleen zowel op die plek als op haar reis aanwezig.

'Meteen daarop kwam er een arts binnen. Hij keek heel verdrietig en zei: "Het spijt me, hij is overleden." Waarop ik zei: "Het is goed zo, hij is naar het feestje gegaan." Zo duidelijk was het voor me. De arts keek me alleen maar raar aan en ging weg. Maar ik wist wat er gebeurd was. Ik was een deel van de weg naar de hemel met mijn vader meegelopen.'

Gails ervaring is niet uniek, en het heeft een naam. We noemen het 'gedeelde-doodervaringen', een uitdrukking die door *Een blik in de eeuwigheid* (2011) van dr. Raymond Moody populair is geworden. We zeggen dat een gedeelde-doodervaring (GDE) plaatsvindt wanneer iemand overlijdt en een dierbare, familielid, vriend, verzorger of omstander vertelt dat hij of zij heeft deelgenomen aan de overgang van het leven naar de dood, of de eerste stadia van het betreden van het hiernamaals met de overledene heeft meegemaakt.

Maar deze ervaringen zijn niets nieuws. Al duizenden jaren hebben mensen die op het punt van overlijden stonden, aangegeven dat ze allerlei soorten visioenen hadden of een weldadig licht of eerder overleden dierbaren zagen. Onderzoeken die sinds de jaren zestig hebben plaatsgevonden, wijzen erop dat

50 procent van de mensen die op het punt staan te overlijden zo'n ervaring heeft. De medische wetenschap heeft geprobeerd dit fenomeen te verklaren door te speculeren dat deze ervaringen het resultaat zijn van verschillende fysieke storingen in de hersenen. De aanleiding van zo'n storing kan zuurstofgebrek zijn, bloed dat niet goed doorstroomt, serotonine receptoren of activatie van de primitieve vecht-of vluchtreactie.

GDE's zijn echter iets heel anders. Ze vinden plaats bij mensen die zelf nog helemaal niet op het punt van overlijden staan. En hoewel zo'n ervaring soms plaatsvindt tijdens een medische crisis (zoals die van Gail en haar vader) of wanneer de levende persoon bij de stervende in de kamer is, vinden veel van deze GDE's plaats wanneer degene die de ervaring heeft ver weg is en vaak zelfs niet eens weet dat de dood ophanden is of dat hun dierbare of vriend is overleden. De GDE's op afstand blijken zelfs vaker plaats te vinden dan GDE's waarbij de levende en de stervende dicht bij elkaar zijn. De wetenschap zoals wij die kennen kan GDE's nog niet weggredeneren of op een fysiologische manier uitleggen.

Maar hoe kunnen ze dan wel verklaard worden?

Die vraag vormt de kern van dit boek. Als leider van het Shared Crossing Project heb ik het voorrecht gehad om meer dan achthonderd verschillende gevallen van GDE te bestuderen en te beoordelen. Uit ons onderzoek blijkt dat er ons aan de andere kant van de deur des doods een weldadig leven wacht. Maar denk nu niet dat je mij op mijn woord moet geloven. In dit boek zul je de verhalen lezen van opmerkelijke mensen die de overgang naar de dood met iemand anders hebben gedeeld. Ik onderzoek wat deze transformatieve ervaringen voor het eind van het leven, de zorg en voor rouw en heling betekenen. Tijdens dat proces hoop ik iets te veranderen aan de manieren

waarop je de dood bent gaan zien. Je zult misschien zelfs gaan zien dat jij, of iemand die je kent, een gedeelde-doodervaring heeft gehad, maar waarschijnlijk geen woorden had om te beschrijven of te identificeren wat er gebeurd is.

Ik hoop echter vooral dat deze ontdekkingstocht ons allemaal kan helpen ons voor te bereiden op een goede dood, in welk stadium van ons leven dan ook.

Al sinds het begin van de menselijke beschaving is de dood een wezenlijk onderdeel van het leven geweest. Een groot deel van alles wat we nu over de oeroude volken en gemeenschappen weten, hebben we geleerd door hun graven en begraafplaatsen zorgvuldig uit te graven. We weten wat ze aten, hoe ze hun wijn en voedsel bewaarden en welke wapens ze gebruikten om oorlog te voeren.

Overall, van het koninkrijk Ur tot het klassieke Egypte en Meso-Amerika, vonden er rond het sterven uitgebreide rituelen plaats en waren er gemeenschappelijke thema's. Elke beschaving geloofde in een vorm van leven na de dood; in de graftomben kreeg de overledene vaak allerlei objecten mee naar het hiernamaals. In sommige gevallen werden familieleden en bedienden – en zelfs de hond – van rijke mensen gedood zodat ze de overledene konden vergezellen.

'Vergezellen' is een belangrijk woord, omdat al deze beschavingen, die door grote oceanen, onherbergzame woestijnen of enorme bergketens van elkaar gescheiden waren, de overgang van het leven naar de dood duidelijk als een reis zagen. De oude Mesopotamiërs, die in het huidige Irak woonden, vertelden al het verhaal van de godin Ishtar die door zeven poorten moest gaan voor ze de onderwereld bereikte, en begrafenisrituelen voor de elite konden wel zeven dagen duren. De oude Grieken



hadden een gedetailleerde voorstelling van de rivier de Styx, waar de veerman Charon wachtte om de zielen van de overledenen naar hun onderwereld te brengen. De Egyptenaren geloofden ook dat hun doden met een boot reisden en door zeven poorten heen moesten om de Hal van Osiris te bereiken, waar de goden een oordeel over hen uitspraken. In Midden-Amerika geloofden veel gemeenschappen in de cyclische aard van leven en dood. Een van de eerst bekende dodenmaskers is een verdeeld gezicht: half levend, half skelet. In graftomben worden vaak overblijfselen van honden gevonden, bedoeld als metgezel voor mensen op hun reis naar de overkant.

Net zo veelzeggend is het aantal genootschappen die het bestaan van een ziel of essentie buiten het fysieke lichaam onderkennen. Dit geloof in een levende ziel werd een geloofspunt in veel grote religies, waaronder het jodendom, het christendom en de islam, en het boeddhisme heeft zijn eigen boeken van de doden. Het boek dat waarschijnlijk het bekendst is, *Het Tibetaanse dodenboek*, wordt vaak door monniken en anderen voorgelezen aan mensen die oog in oog staan met de dood, om hen te begeleiden op hun weg door de ‘bardo’ [tussenstaat of overgangstoestand, vert.] tijdens de transformatie uit dit leven.

Binnen de westerse religieuze tradities hebben het christendom, het jodendom en de islam allemaal hun eigen voorstelling van het leven na de dood. De islam geeft een volledig beeld van het paradijs, inclusief vrolijke hereniging met vrienden en dierbaren in de paleizen die God voor hen heeft gereedgemaakt. Het vroege jodendom heeft verschillende eeuwen lang een bepaald beeld van het leven na de dood en zelfs van de opstanding ontwikkeld, en een van de belangrijkste kernprincipes van het christelijk geloof is het bestaan van een koninkrijk der hemelen waar gelovigen met een grootse goedheid worden verwelkomd.

Het lijden op deze aarde wordt goedge maakt in het leven na de dood. Het middeleeuwse christendom maakte de voorbereiding op het leven na de dood tot het kerndoel van het leven op aarde. De middeleeuwse kunsthistorica Alixe Bovey herinnert ons er in *Death and the Afterlife* voor de British Library aan dat ‘de tijd werd afgemeten in dagen van de heiligen – de dagen waarop de heiligste mannen en vrouwen waren overleden. Met Pasen, de heiligste datum van de christelijke kalender, werd de opstanding van Christus uit de dood herdacht. Het landschap werd gedomineerd door parochiekerken [...] en het kerkhof was de belangrijkste begraafplaats.’ Er stonden standaard-gebeden in het middeleeuwse *Book of Hours* als hulpmiddel om tot het paradijs te worden toegelaten. Aan het begin van de renaissance was het enorm modieus om een ‘memento mori’ bij je te hebben: verfijnde kleine beeldjes die je aan de gelijkmakende macht van de dood herinnerden.

Naast de kracht en de betekenis die we uit deze religieuze tradities hebben geput, is er eeuwenlang een goede reden geweest om het leven na de dood de belangrijkste plek te geven, omdat de dood die al had. De levensverwachting in het oude Griekenland en Rome was ongeveer dertig tot vijfendertig jaar, en tegen het jaar 1800 was het in Europa tussen de dertig en de veertig. En ook al werden een paar fortuinlijke mensen wel oud, veel jonge mensen overleden door ziekten, ongelukken en andere verwondingen. De levensverwachting in de Verenigde Staten in het jaar 1900 was voor zowel mannen als vrouwen onder de vijftig jaar. Deze harde feiten werden weerspiegeld in de leefstijl van de mensen.

Zelfs in de imposante huizen van onze groot- en overgrootouders was een plaats voor de dood ingeruimd. Het lichaam van de overledene werd vaak in de salon opgebaard; de term

‘woonkamer’ verschijnt pas na de griepepidemie van 1918, als het *Ladies’ Home Journal* besluit dat de salons ‘levendiger moeten worden gemaakt’. Arme gezinnen en arbeiders probeerden te sparen om de begrafenis van hun kinderen te kunnen betalen. De negentiende-eeuwse victoriaanse mensen gingen zelfs zo ver dat ze de nieuwe kunstvorm genaamd ‘fotografie’ omarmden om een visuele herinnering aan hun doden te hebben. Wij zouden het tegenwoordig gewoonweg morbide vinden, maar de overledene stond vaak volledig aangekleed op de foto; hij of zij zat dan op een stoel of stond zelfs rechtop, en de familieleden stonden eromheen voor een laatste groepsfoto.

Maar omdat de gezondheidszorg is verbeterd, het leven veiliger is geworden en we langer leven dankzij een goede hygiëne en gezond voedsel, is de dood op een zijspoor gerangeerd en uit het zicht verdwenen. We praten gemakkelijker over seks dan over de dood. Wie heeft er weleens een eerlijk, open gesprek zonder belemmeringen met zijn of haar partner, ouders, vrienden of kinderen gehad over zijn wensen bij het overlijden?

En toch sterven we allemaal ooit.

Ik had best een van die mensen kunnen zijn die je niets moest vragen of vertellen over de dood. Ik ben opgegroeid in Californië, en tot mijn zeventiende was mijn enige ervaring met de dood beperkt tot verre familieleden die na hun overlijden werden geëerd met rooms-katholieke rituelen die ik somber en wat angstwekkend vond aanvoelen. Maar dat veranderde allemaal op 29 december 1979, tijdens een skitrip bij Lake Tahoe. Na drie dagen sneeuwstorm waren de wolken opgetrokken en de zon scheen aan de diepblauwe hemel boven de bergen. Ik ging naar buiten, gefascineerd door de anderhalve meter lange ijspegels die aan de dakranden van het huis van mijn vriend John hingen. Opeens brak er eentje af; hij viel kapot op het pad, nog

geen meter van me vandaan. Ik heb me later vaak afgevraagd of dat een voorteken was.

Uitbundig als tieners kunnen zijn, reden John en ik naar Squaw Valley, waar we meteen zo hoog mogelijk de berg op gingen, op zoek naar verse poedersneeuw. Het was nog maar een paar dagen geleden dat ik voor het laatst had geskied, maar ik begon al niet goed en vond het moeilijk om mijn ritme te vinden. Tijdens deze bepaalde afdaling dook ik wat in elkaar om snelheid te winnen – tot de achterkant van mijn ski's over elkaar heen kwamen. Ik corrigeerde te veel. De voorkant van mijn ski's schoven vervolgens over elkaar heen en ik werd de lucht in geschoten. Heel even was het opwindend, maar mijn lichaam bleef maar rondgaan, tot ik op de grond werd gesmeten en een hard, knarsend geluid in mijn onderrug voelde.

Alles werd donker en stil. Het leek wel alsof de elektriciteit in mijn lichaam was uitgezet. Toen ik me weer ergens bewust van werd, besepte ik dat ik naar mijn fysieke lichaam staarde, dat beneden me onder de sneeuw bedolven lag. Daarna begon ik van mijn lichaam en de aarde vandaan te bewegen, richting hemel. Het voelde heel natuurlijk en aangenaam. Vanaf mijn nieuwe uitzichtpunt kon ik het skigebied van Squaw Valley zien, en daarna Lake Tahoe en heel Reno. Ik zweefde nog hoger, en de Baai van San Francisco, de Rocky Mountains in Colorado en alle staten van de Verenigde Staten kwamen in zicht. Daarna de Atlantische en Stille Oceaan en uiteindelijk de hele aarde, die ik van satellietbeelden herkende. Op dat moment begreep ik dat elke interactie heel belangrijk was: elk woord, elke handeling, elke gedachte liet een onuitwisbare indruk achter.

Daarna merkte ik dat ik naar een helder, stralend, goudkleurig licht raasde. Ik registreerde bewust dat ik aan het sterven was en deed de verpletterende ontdekking dat ik mijn leven had

verspild. Ik smeekte het licht, dat ik God noemde (omdat ik een katholieke opvoeding had gehad, associeerde ik het licht met God): ‘Laat me alstublieft niet doodgaan! Ik heb mijn werk in dit leven nog niet af! Alstublieft! Laat me teruggaan!’ Ik ging iets langzamer toen ik werd omarmd door dit warme, liefdevolle, alwetende, levende licht. Ik bleef midden in dat licht stilstaan en ontving een boodschap: ‘Maak iets van je leven.’

Toen voelde ik een raadselachtige duw en merkte dat ik naar de aarde terug raasde. Deze keer ging alles in omgekeerde volgorde: alle schoonheid van de reis speelde zich nu in omgekeerde volgorde af. Ik vroeg me af hoe ik ooit in mijn lichaam terug moest komen, om nog maar te zwijgen over hoe ik het terug moest vinden. En toen doemde de berg voor me op. Ik was me ervan bewust dat de sneeuw zich om me heen sloot, maar voelde mijn ledematen niet. Ik smeekte: ‘Laat me alstublieft niet verlamd zijn.’ Een subtiele energie ging over me heen; het voelde ongeveer net zo als wanneer je onder de douche staat en voelt dat de warme waterstralen op je hoofd terechtkomen en langs je lichaam verdergaan. Ik bewoog met mijn vingers, deed mijn ogen open en zag sneeuwkrystallen op mijn skibril zitten. Mijn geest was rustig, maar ik voelde een overweldigende dankbaarheid. Daarna hoorde ik het geluid van ski's die in mijn richting kwamen, en John riep plotseling uit: ‘Wauw! Wat een val!’

Ik was meteen helemaal terug in de mensenwereld. De ruimte waarin ik me nog maar momenten geleden had bevonden, was verdwenen. Ik ging voorzichtig staan; ik dacht er zelfs niet aan dat ik misschien wel ernstig gewond zou kunnen zijn. En ik begreep helemaal niet dat ik net een bijna-doodervaring had gehad. Terwijl ik de sneeuw van me afschudde, merkte ik wel dat mijn rug heel strak aanvoelde, en toen ik de volgende dag

wakker werd kon ik me niet bewegen zonder een ondraaglijke pijn te voelen. Een orthopeed vroeg röntgenfoto's van mijn ruggengraat aan. Met een liniaal mat hij de afstand tussen mijn ruggenwervels. Ik was 'een millimeter' verwijderd van kapotte ruggenmergzenuwen, waardoor ik verlamd zou zijn geraakt. De onderste lendenwervel en de gewrichten in het heiligbeen waren in elkaar gedrukt en daardoor gebroken. De arts mat me een stijf korset aan dat ik drie maanden moest dragen.

Ik ging ervan uit dat het daarmee afgehandeld was, maar niets was meer hetzelfde. Ik hield chronische pijn en zwakte aan het ongeluk over. Mijn identiteit van een atletische, gezonde, vrijgevochten jongeman begon te verdwijnen. Binnenkort zou mijn ervaring op die berg me ertoe dwingen om mijn eigen leven te veranderen.

Ik probeerde mijn studie aan de universiteit van Californië in Berkeley te vervolgen, maar tijdens een reis naar Europa in 1984, toen ik tweeëntwintig was, werd ik op een ochtend vroeg wakker in een nachtbus in het zuiden van Joegoslavië. Toen ik door de gordijnen gluurde, zag ik honderden wanhopige, sme-kende ogen door de dunne stof naar me staren. Een groep moslimvrouwen stond dicht op elkaar gepakt met uitgestrekte armen om eten en geld te smeken. Door het grote aantal en hun wanhoop kwamen de tranen in mijn ogen. Mijn tweeëntwintigjarige brein zei heel verstandig dat ik wilde helpen – misschien dan niet deze vrouwen, maar wel mensen zoals zij.

Na mijn afstuderen in 1985 reisde ik naar Belize en Guatemala en naar Peru, als vrijwilliger bij een internationale organisatie van jezuïeten. In Peru gaf ik les aan een centrum voor kinderen van de Aymara uit het Andesgebergte. Ze waren gevlucht voor geweld en hongersnood en woonden nu in het zuidelijke stadje Tacna. Kinderen van vier jaar oud moesten zich-

zelf al onderhouden. De meesten hadden al heel veel geweld meegemaakt, en hun familie en gemeenschappen waren door de burgeroorlog en de hongersnood verscheurd geraakt. Niemand had het over de dood, maar ze was altijd aanwezig: een onzichtbare stalker die op de loer lag.

Op een morgen diende ik de pap op, toen Rolando, een voorlijke tienjarige, bij me kwam en heel zakelijk vroeg: *‘Señor Bill, sabe que el hermanito de Andreas se murió anoche?’* (Meneer Bill, weet u al dat het babybroertje van Andreas vannacht is gestorven?)

Ik had het nog niet gehoord. Een paar dagen later zag ik de moeder, Maria, in een kring zitten met andere Aymara-vrouwen. Ze breiden wollen sokken en truien. Ik ging naar haar toe om mijn condoleances over te brengen. De vrouwen waren in een levendig gesprek verwickeld. Ik wachtte tot ze even stil waren, zei toen tegen Maria dat ik het zo erg vond dat ze haar kind had verloren en vroeg of ik iets voor haar kon doen. Ze keek even in mijn richting, maar niet in mijn ogen, en gaf geen antwoord. Ik voelde me niet erg op mijn gemak en stelde de vraag op een andere manier. Maria leek wat geïrriteerd. Ze keek opnieuw in mijn richting en zei: ‘Señor Bill, vraag alle vrouwen hier eens of ze een kind hebben verloren.’ Leticia, die tegenover Maria zat, keek op en zei: ‘Ik heb een dochter van vijf jaar verloren.’ Hortensia voegde eraan toe: ‘Mijn zoon zat in het leger en is gesneuveld.’ Een andere vrouw, Gloria, zei: ‘Ik ben er twee kwijtgeraakt. Een van mijn zoons is in een rivier verdronken en mijn dochter is aan de koorts overleden.’

Ik was stomverbaasd. Terwijl ze het gesprek hervatten in hun eigen dialect, beseftte ik dat de relatie die deze vrouwen met de dood en het proces van overlijden hadden net zo vreemd voor me was als de taal die ze spraken.

Toen ik terugkwam in de San Francisco Bay Area, schreef ik me in bij de Graduate Theological Union in Berkeley, waar ik systematische theologie en filosofie studeerde, in een poging beter te begrijpen wat ik tijdens mijn vrijwilligerswerk had meegemaakt. Tijdens mijn studie deed ik ook nog vrijwilligerswerk bij de St. Anthony's Foundation in de wijk Tenderloin van San Francisco. Het was oorspronkelijk mijn bedoeling om met de vele immigranten uit Mexico en Midden- en Zuid-Amerika te gaan werken, maar al snel kwam ik oog in oog te staan met de aidsepidemie die het leven van duizenden homoseksuele mannen opeiste. Het stigma op de ziekte bracht vaak eenzaamheid, vervreemding en een gevoel van schaamte, schuld en verwarring met zich mee.

Ik ontmoette Brad toen hij eind dertig was. Hij had blauwe ogen, scherpe kaken en dik haar, en hij was dakloos en woonde in een geïmproviseerde gemeenschap met andere besmette mannen op een zolder in een verlaten gebouw. Brad kwam af en toe naar de St. Anthony's Foundation om eten en andere goederen te halen, en we begonnen een doorlopend gesprek dat begon met iets heel gewoons en langzamerhand persoonlijker werd. Op een dag vroeg Brad bescheiden of hij meer eten kon krijgen, omdat iemand van zijn gemeenschap stervende was en alle anderen bij hem waakten. En hij begon over de vele vrienden te praten – hij noemde hen broeders – die hij al aan het virus was kwijtgeraakt.

Brad kwam anderhalve week lang elke dag langs om eten te halen. Bij elk bezoek deed hij weer iets meer over alles wat hij meemaakte. Hij had de rol aangenomen van wat we een doodsdoula zouden kunnen noemen; hij hield zijn vrienden in het oog en hield intussen de hele gemeenschap bij elkaar met de wijsheid en kennis die hij had vergaard door bij andere sterfgeval-



len aanwezig te zijn. Op een morgen kwam Brad al langs toen St. Anthony's net openging. Zijn ogen waren rood en gezwollen. Hij zei: 'Randy is gisteravond overleden.' Ik vroeg hem te gaan zitten, en hij beschreef Randy's laatste ogenblikken.

Brad vertelde me dat hij en een paar andere mannen met elkaar op de tweede verdieping zaten van het nog maar half afgebouwde gebouw waar ze woonden. Randy lag bij een vuurtje dat ze met veel zorg hadden aangestoken. Toen het vuur begon op te vlammen, zag Brad een waterval van stralend, wit licht. Eerst dacht hij dat het vuur uit de hand liep, maar toen besepte hij dat dit een ander licht was, dat van boven kwam. Hij begon zich licht in het hoofd te voelen en kreeg een onmiskenbaar, trekkend gevoel in zijn hart. Hij keek om zich heen en besepte dat iedereen in de groep zijn aandacht op Randy gericht had.

Op dat moment leek het gebouw zich van bovenaf te openen, en hij zag dat het silhouet van Randy's lichaam door een kolom van licht omhoogging. De niet-fysieke Randy keek op hen neer. Hij was jonger, gezonder en levendiger dan het pas overleden lichaam daarbeneden bij hen, en hij bedankte iedereen afzonderlijk. Daarna ging hij over in het licht en was verdwenen. Terwijl hij verdween, loste de vallende kolom van licht ook op. De mannen vormden een cirkel om Randy's lichaam, hielden elkaars hand vast en huilden.

Randy's fysieke lichaam, verwoest door hiv en bezaaid met wonden door het kaposisarcroom, was alles wat er nog van hem achter was gebleven. 'We hebben zijn pols niet eens gevoeld. Het was wel duidelijk dat de Randy die wij kenden en van wie we hielden levend en wel in zijn zielenlichaam ergens anders naartoe was gereisd.'

Ik twijfelde er niet aan dat het waar was wat Brad met me had gedeeld. Nadat we een paar minuten stil naast elkaar had-

den gezeten, vroeg ik hem: ‘Hoe kun je je hier zo bij op je gemak voelen, er zo zakelijk over vertellen?’ Hij keek me in de ogen en zei: ‘Ik heb tientallen keren meegemaakt dat een van mijn broeders is overleden, en heel vaak gaat het zoals deze keer. Er is iets wat dit verschrikkelijke lot overleeft en verdergaat.’ Brad was even stil. ‘Ik weet dat ons leven een gelukkig einde heeft, en dat brengt me heel veel rust en troost. Ik vertrouw erop dat ik mijn broeders weer zal zien.’

In de volgende maanden zag ik Brad nog een paar keer, maar zijn bezoeken namen af nadat zijn gemeenschap het huis uit werd gezet. Hij verhuisde eerst met zijn groep mee naar een oude spoorwegtunnel en daarna ergens anders naartoe, en kwam niet meer naar St. Anthony. Maar hij maakte een onuitwisbare indruk op me en wakkerde een aantal vragen in me aan over de ervaring van het sterven die me altijd bij zijn gebleven.

Ongeveer een jaar na mijn ervaring met Brad ontmoette ik de dood opnieuw. In februari 1993 kreeg ik een zeldzame bloedziekte: idiopathische trombocytopenie, een mogelijk dodelijke aandoening van het bloed waarvan de oorzaak onbekend is. Toen ik in het Kaiser-ziekenhuis in Oakland op de intensive care lag, merkte ik opeens dat ik boven mijn fysieke lichaam zweefde. Ik weet nog dat ik vanaf het plafond naar beneden keek en de verpleegkundigen over de vier patiënten op de ic hoorde praten. Ik hoorde een van hen praten over een gezonde jongeman met een zeldzame bloedziekte. Ze liep naar zijn bed. Ik keek naar zijn gezicht en tot mijn eigen verbazing riep ik in mezelf uit: *Allemachtig, dat ben ik!*

Ik weet nog dat er een arts, een hematoloog, naar mijn lichaam in het ziekenhuisbed kwam lopen. Hij riep zachtjes mijn naam, en ik weet nog dat ik dacht, terwijl ik er van

bovenaf naar keek: wil ik echt terug in dat lichaam? Terwijl ik daar nog over nadacht, besloot ik dat ik in elk geval kon proberen de arts antwoord te geven. ‘Ja, dokter.’ Terwijl ik die woorden uitsprak, merkte ik dat ik mijn fysieke lichaam weer vulde, bijna op dezelfde manier waarop het zand in de onderkant van een zandloper stroomt. Dat gevoel was precies hetzelfde gevoel als ik tijdens mijn eerste BDE had ervaren, veertien jaar daarvoor op de skihelling, en het gevoel in mijn fysieke lichaam kwam weer terug. Ik voelde me compleet uitgeput, maar mijn bewustzijn was terug in mijn menselijke vorm.

Net als bij mijn eerste BDE deelde ik deze ervaring met niemand, maar ik weet nog wel dat ik besepte dat ik niet mijn fysieke lichaam ben. Het was maar al te duidelijk dat datgene waarnaar ik verwees als ‘ik’ ook een bestaan had dat niet afhankelijk was van mijn vlees en bloed.

Na deze ervaring verlegde ik mijn aandacht steeds meer naar het einde van het leven. Ik ging vrijwilligerswerk doen bij het Zen Hospice-project van San Francisco, en ook in het hospice van Laguna Honda, in het San Francisco County Hospital. Dat was een afdeling met vierentwintig bedden voor meestal arme mensen die op sterven lagen. Op deze afdeling mocht ik mijn eerste ervaring met een stervende hebben.

Ik had met Ron gewerkt (niet zijn echte naam), die het heerlijk vond als we hem avontuurlijke verhalen voorlazen, vooral die van Jack London. Ron ging snel achteruit en was maar half bij bewustzijn toen ik hem een hoofdstuk uit *De roep van de wildernis* van Jack London voorlas. Opeens besepte ik dat ik boven mijn lichaam zweefde. Ik keek opzij en zag dat Ron ook boven zijn lichaam zweefde. Toen we naar elkaar keken, zag ik zijn heldere ogen. Zijn gezicht was levendig, gezond, in tegen-

stelling tot het omhulsel van de man die in bed lag. Deze nieuwe Ron grijsde, alsof hij wilde zeggen: 'Kijk nou, is dit niet cool? Hier was ik de hele tijd. Alles is hier prachtig.' Vlak daarna was ik terug in mijn fysieke lichaam en zat stevig op mijn stoel. Ik las Ron weer voor; zijn ogen bleven dicht. Niet lang daarna overleed hij.

Ik zou nog meer van dit soort ervaringen krijgen met stervenden en hun dierbaren, daar op de hospice-afdeling. Net als veel andere vrijwilligers merkte ik dat het lijkt alsof we in een andere dimensie, waar tijd en ruimte op een andere manier functioneren, terechtkomen wanneer de sluier tussen dit leven en het volgende dunner wordt.

In oktober 2009 nam ik deel aan een workshop getiteld *Soul Survival* aan het Omega Institute for Holistic Studies. Raymond Moody, de man die de westerse wereld met bijna-doodervaringen (BDE's) had laten kennismaken, deelde nu zijn nieuwe onderzoek naar gedeelde-doodervaringen (GDE's). Toen dr. Moody GDE's beschreef, begon mijn lichaam te beven. Ik kon mijn oren niet geloven. Ik wist precies waar hij het over had, omdat ik het al een paar keer had meegemaakt. Moody beschreef de gedeelde-doodervaring als identiek aan de bijna-doodervaring, als een mogelijk fenomeen dat kan worden ervaren. Wat mij betreft sloeg hij de spijker op zijn kop, omdat mijn twee BDE's precies zo aanvoelden als de GDE's waarbij ik aanwezig was geweest. Het is niet overdreven als ik zeg dat Raymond Moody's beschrijving van GDE's mijn leven heeft veranderd. Nu had ik een naam en context voor datgene waarvan ik getuige was geweest.

De meeste ervaren psychotherapeuten erkennen dat de cliënten die we nodig hebben ons op de een of andere manier vinden, en tijdens onze carrière zijn er zelfs hele perioden waarin er

maar een bepaald type cliënt ons kantoor binnenkomt. Soms komen er alleen maar mensen met een trauma, andere keren komen er vooral mensen die door ontrouw problemen hebben. In mijn geval kreeg ik een enorme toevloed van cliënten die allerlei problemen hadden met betrekking tot het eind van het leven. Een groot deel van die mensen stond zelf in het aangezicht van de dood, anderen waren verzorgers van een dierbare die op sterven lag. Nog weer anderen worstelden met diepe existentiële vragen met betrekking tot de dood en het sterven: ‘Wat gebeurt er met mij, of met mijn dierbaren, tijdens het stervensproces?’, ‘Gaan we ergens naartoe na onze dood?’ of ‘Zal ik ooit mijn dierbaren terugzien?’

Tegen het eind van 2011 was tweederde deel van mijn praktijk direct betrokken bij het eind van het leven, rouw en verlies en existentiële onderwerpen die te maken hadden met angst voor de dood. Maar ik wist nog steeds niet zeker of andere mensen ook geïnteresseerd waren in het mysterieuze proces van de dood en vragen over een mogelijk leven na de dood. Ook al had ik er in de jaren waarin ik dit onderwerp op intellectueel, spiritueel en cultureel gebied had bestudeerd nog zoveel over nagedacht en zoveel professioneel werk verricht – in hospices, als maatschappelijk werker en als vrijwilliger in het buitenland – ik was toch zenuwachtig toen ik in de herfst van 2011 aankondigde dat ik een proefproject met de titel *Leven na de dood?* zou opstarten. Ik weet nog dat ik dacht dat dit het einde van mijn professionele carrière als gezinsterapeut zou kunnen betekenen, als mijn collega’s en cliënten dit onderwerp zouden beschouwen als te vergezocht.

Tot mijn verbazing kreeg de groep een snelle, positieve respons. Ik had besloten een kwartier met de kandidaten te praten voordat ik de uiteindelijke groep zou selecteren. Er waren een

paar pijnlijke vragen nodig voor ik tot de belangrijkste vraag kwam: ‘Wat zijn uw persoonlijke ervaringen met sterven, de dood en alles wat met een leven na de dood te maken heeft?’ Ik merkte al snel dat ik een uur voor elk gesprek moest inplannen. De mensen begonnen over hun ervaringen, perspectief en gevoelens aangaande de dood te praten, en er kwam een vloedgolf van pijnlijke, diepzinnige en vaak mystieke ervaringen tevoorschijn. Ook al had ik al jarenlang als therapeut gewerkt, deze gesprekken waren anders: de mensen raakten geïnspireerd. Een groot aantal van hen deelden hun ervaringen voor het eerst met iemand anders, en zij waren dankbaar dat ze de mogelijkheid kregen. Ik voelde me op mijn beurt gezegend, alsof ik op geheiligde grond stond terwijl ik naar deze verbazingwekkende, hartverwarmende verhalen luisterde. Het werd een ontroerende, diepzinnige oefening voor me.

De proefstudiegroep bestond uit acht heel toegewijde leden: drie mannen en vijf vrouwen, allemaal babyboomers. We spraken open en eerlijk over sterven, de dood en wat er na de dood komt. De leden deelden hun gevoelens en angsten over dit grote mysterie. De ervaringen van de een brachten vaak de vergeten herinneringen van iemand anders naar boven. Elke week verdiepten de groepsleden hun relatie met elkaar en met dit tot dan toe culturele taboe.

Tegen het eind van de workshop zeiden veel mensen dat hun relatie met de dood fundamenteel veranderd was en dat ze nu gemakkelijker met vrienden en familie over dit onderwerp konden praten. De groepsleden graptten weleens dat ze ‘maatschappelijke molenstenen’ waren geworden omdat ze in onze cultuur, waarin een ware fobie voor de dood heerst, gemakkelijk over de dood konden praten. Bij onze laatste bijeenkomst drukte ieder lid zijn of haar dankbaarheid uit voor een werkelijk on-

verwachte, levensveranderende ervaring. Ik was het helemaal met hen eens, want ook ik was veranderd.

De *Leven na de dood?*-groep breidde zich uit en bekrachtigde mijn opvattingen over de inherente waarde die de voorbereiding op en het gesprek over de dood had. Meestal stond mijn voicemail vol met boodschappen als: ‘Hallo, met Mary... Mijn vriendin Samantha, die in de herfst uw workshop over de dood heeft gevolgd, heeft me over uw groep verteld. Trouwens, ik heb een ongewone ervaring gehad met mijn moeder toen ze overleed.’

Het succes van deze workshops en het aantal transformerende ervaringen rondom het overlijden van dierbaren die werden gedeeld, leidden ertoe dat ik het Shared Crossing Project opzette – *crossing* om de overgang van dit menselijke leven naar een andere plek weer te geven en *shared* voor de ervaring die duidelijk werd gedeeld met de dierbaren – om deze snelgroeiende gemeenschap te steunen en groter te laten worden. De missie van het Shared Crossing Project was breed, maar eenvoudig: bewustzijn scheppen en mensen kennis bijbrengen over de diepzinnige, helende ervaringen die de stervenden en hun dierbaren aan het eind van hun leven tot hun beschikking hebben. Maar toen we steeds meer ‘gedeelde overgangen’ tegenkwamen, begon ik ook patronen, punten van overeenkomst en typologieën te ontdekken. Dit waren niet alleen maar emotionele ervaringen; ze konden bestudeerd en geanalyseerd worden. En dat is precies wat we deden. Ik haalde Michael Kinsella erbij om bij de beoordeling en het onderzoek te helpen. In dit boek deel ik onze bevindingen met je, en alles wat we kunnen leren van het onderzoek naar GDE’s.

Het overkoepelende doel van onze onderzoeksteams is echter een veilige plek te scheppen voor een bewust, onderling verbonden

den en liefdevolle ervaring aan het einde van dit leven, zowel voor degene die sterft als voor zijn of haar naasten. Alles wat we hebben geleerd van ons onderzoek van gebeurtenissen aan het eind van het leven en de samenhang van deze gebeurtenissen, wijst erop dat er een weldadig leven op ons wacht aan de andere kant van de poort des doods. Laat me je meenemen voor een krachtig kijkje door die deur.

### *Gedeelde-doodervaringen: de basis*

Er zijn twee hoofdsoorten GDE: aan het bed, waarbij degene die de ervaring heeft fysiek aanwezig is bij de stervende, en op afstand, waarbij degene die de ervaring heeft ergens anders is, ook al is het maar in de gangen van het ziekenhuis. GDE's op afstand kunnen verschillende vormen aannemen: het afscheid kan heel lang of juist heel kort duren en ze kunnen op het tijdstip van overlijden plaatsvinden of vlak ervoor of erna.