

Kirsten DeLeo

Ik ben bij je

Stervensbegeleiding met aandacht en compassie



Voor hen die samen met de stervenden oplopen
en bij hen aanwezig durven zijn.

Altamira 2021

© 2019 Kirsten DeLeo

Oorspronkelijke titel: *Present Through the End: A Caring Companion's Guide for Accompanying the Dying*

Oorspronkelijke uitgever: Shambhala Publications, Inc., 4720 Walnut Street # 106, Boulder CO 80301, USA

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2021 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers
Groep BV

Vertaling: Catalien van Paassen

Zetwerk: Crius Group

Omslag: Linda Sier

ISBN 978 94 013 0491 7

ISBN 978 94 013 0513 6 (e-book)

NUR 749, 718

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

altamira.nl

Inhoud

Oefeningen	9
Inleiding	11
1. De kracht van liefdevolle aanwezigheid	17
2. Bereid je voor op de zorg	25
3. Aanwezig aan de rand van het bed	45
4. Ondersteunende verbindingen	61
5. Diepere aspecten van zorg	75
6. Voor jezelf zorgen	93
7. Wanneer de dood nabij is	115
8. Voor het moment van de dood en daarna	129
9. De geschenken van stervensbegeleiding	139
Tekenen dat de dood nabij is	145
Overwegingen voor een wilsverklaring	157
Dankbaarheid	161
Hulp	163
Verantwoording	165
Bibliografie	167
Over de auteur	175

Oefeningen

Uit hoofdstuk 2

Een kalme plaats vinden	29
Je bedoelingen vaststellen	33
Je goedheid terugbrengen	35
Gewoon nog een jij	41
Je in een ander verplaatsen	42

Uit hoofdstuk 3

Mindfulness van het lichaam	47
Je ademhaling volgen	52
Luister gewoon	57
Drie keer goed	58

Uit hoofdstuk 6

Liefdevolle zorg voor jezelf	101
Wees een vriend voor jezelf	102
Andermans goedheid herkennen	104
De lente ontsluiten	110
Jezelf vergeven en verzoening	112

Uit hoofdstuk 7

Tonglen	118
---------	-----

Uit hoofdstuk 8

Essentiële phowa voor jezelf	133
Essentiële phowa voor een zieke of stervende	135

Inleiding

De eerste stervende bij wie ik zat was een jonge man, een kankerpatiënt van 28 jaar. Hij was toen even oud als ik en lag al weken in het ziekenhuis voor behandelingen die hem meer tijd moesten geven. Zijn vriendin had me gevraagd bij hem langs te gaan nadat ze had gehoord dat ik in opleiding was tot hospicevrijwilliger. Toen ik zijn kale, witgepleisterde ziekenhuiskamer in liep, voelde ik me volkomen machteloos en alleen. Het enige wat ik kon doen, was bij hem zitten en aanwezig zijn.

De dood raakt ons allemaal. De meeste mensen zijn weleens in gezelschap van iemand die oog in oog staat met de dood: een familielid, vriend, buurman of patiënt. De begeleiding van stervenden, in wat voor rol ook, vergt oprechtheid en meelevende aanwezigheid, en zorgt dat we uiteindelijk zelf in de spiegel van de dood kijken en de ongemakkelijke waarheid van onze eigen sterfelijke onder ogen zien.

Aanwezig zijn bij een stervende vraagt van ons aanwezig te zijn terwijl we ons misschien machteloos voelen, te blijven wanneer we liever zouden wegrennen, lief te hebben terwijl we op het punt staan een verlies te lijden, en het leven te omarmen terwijl de tijd dringt. Aanwezig durven zijn kan het moeilijkste zijn wat we ooit hebben gedaan, maar ook, zo ontdekken we misschien, het intiemste, mooiste en dankbaarste.

Over dit boek

De afgelopen 25 jaar heb ik in verscheidene hoedanigheden mensen begeleid die stervende waren. Tijdens de lange uren van de nacht zat ik met familieleden, vrienden, hospicepatiënten, cliënten en volslagen vreemden. Ik was bij hen thuis, in verpleeghuizen, op de intensive care en in hospices. Iemand die stervende is heeft een metgezel nodig die oprecht betrokken is, die begrip heeft en die aanwezig is zonder te oordelen. Mensen die stervenden begeleiden hebben ook iemand nodig die hen op dat pad begeleidt. Ik hoop dat dit boek voor jou die metgezel kan zijn, dat het steun biedt wanneer je samen met iemand naar het levenseinde loopt, hoe moeilijk dat ook voelt.

Of je nu een geliefde verzorgt, zorg biedt in een professionele rol of je voorbereidt om iemand te begeleiden, dit boek is voor jou. Ik hoop dat het jouw eigen zorgzame vriend wordt, die troost geeft en begrip toont, dat je er steeds op kunt terugvallen in de moeilijke tijd die je te wachten staat en dat het je zal inspireren om aanwezig te zijn met een open hart.

In dit boek vind je advies voor elke stap op je weg, van het moment waarop je voor het eerst hoort dat iemand stervende is tot aan zijn dood en daarna. Het is geschreven in de stijl van 'advies vanuit het hart': een praktische, meelevende, nuchtere richtlijn voor levensechte situaties. Het advies is gebaseerd op vele bronnen: op mijn ervaring in de begeleiding van stervende mensen, onder meer in de Zen Hospice, Laguna Honda Hospital en Maitri in San Francisco, en de Spiritual Care Centres in Ierland en Duitsland. Het is geïnspireerd door de praktische en diepzinnige wijsheid van mijn boeddhistische leraren en vele

jaren van onderdompeling in de beoefening van boeddhistische contemplatie. Dit boek is ook geïnspireerd door mijn ervaringen met het lesgeven aan zorgverleners in de hele wereld en het werk van het Spiritual Care Programme en Authentic Presence, een cursus in contemplatieve levenseindebegeleiding die ik in 2003 hielp opzetten en sindsdien met een fantastisch team aanbied. Ik hoop dat het advies nuttig zal zijn voor ieder die iemand naar het levenseinde begeleidt, of je nu wel of niet bekend bent met het boeddhisme of een andere religieuze traditie, of helemaal geen geloof aanhangt.

Bij mijn zorg voor stervenden vond ik de boeddhistische leer – met name het Tibetaans boeddhisme en de wijze waarop het ons hart en onze geest traint – enorm waardevol en effectief. Het boeddhisme ziet de dood als een natuurlijk onderdeel van het leven, een realiteit die we kunnen leren accepteren en die we zelfs als vriend kunnen zien. Het feitelijke moment van de dood wordt als heilig gezien en niet gereduceerd tot louter een fysieke of medische gebeurtenis.

Contemplatieve gedachten en gebruiken hebben mijn vermogen aanwezig te zijn voor een ander en vriendschap te sluiten met mijn eigen geest radicaal veranderd. Ze gaven mij op het diepste niveau vertrouwen in het menselijk vermogen tot grenzeloze, onbevreesde compassie en wijsheid, een vermogen dat vanuit een diepere, spirituele bron van ons wezen straalt. Het leerde me de belangrijkste les voor de begeleiding van stervende mensen, en voor veel andere dingen in het leven: *het gaat niet om wat je zegt of doet, maar om hoe je bent.*

Een medemens helpen goed te sterven en je eigen goedheid te bieden is moeilijk en mooi tegelijk, heel gewoon en diep spiritueel. We hoeven niet hulpeloos en onvoorbereid oog in oog met de dood te staan – die van anderen of van onszelf. Er zijn vakkundige manieren waarop we kunnen groeien en de wijsheid van het hart kunnen verdiepen om het moment zelf niet met lege handen tegemoet te hoeven treden.

Dit is meer dan een boek. Het is een metgezel die je bij je kunt dragen. In onze steun aan stervende mensen kunnen we ons vaak machteloos en geïsoleerd voelen. Weet dat je niet alleen bent.

1. De kracht van liefdevolle aanwezigheid

‘Ik ben bang. Ik wil erbij zijn maar het is te zwaar om hem te zien sterven,’ zei mijn vriendin zachtjes toen ik de telefoon opnam. Haar vader had al een hele tijd kanker en nu ging hij dood. Die eerlijke uitspraak van mijn vriendin is een samenvatting van de diepe machteloosheid die we voelen bij een stervende en het verlangen om er voor die persoon te zijn, maar hoe? Aanwezig zijn bij stervende mensen is niet iets wat we thuis of op school leren. Zelfs medische opleidingen besteden geen aandacht aan het menselijke aspect en de innerlijke, spirituele dimensie van zowel het leven als de dood. We zijn als individu en als samenleving slecht uitgerust om medemensen op de grens van leven en dood te steunen, om voor hen te zorgen en tegemoet te komen aan hun innerlijke behoeften en diepzinnige vragen.

Het beeld van naast iemand lopen, of begeleiding, geeft voor mij prachtig de essentie weer van wat we doen wanneer we zorgen voor iemand die zijn levenseinde naderd. Het doet recht aan de natuurlijke menselijke eigenschap om voor een ander te willen zorgen en erkent dat verlies, ziekte en dood gedeelde menselijke ervaringen

zijn, zonder voorbij te gaan aan de behoefte aan professionele expertise en kennis.

Mijn ervaring met John, een goede vriend die aan aids stierf, leerde me deze les over het belang van menselijke zorg en verbondenheid aan het eind van een leven. John was een van San Francisco's langst in leven gebleven patiënten. Toen zijn toestand verslechterde en duidelijk werd dat hij zijn laatste gezondheids crisis niet zou overleven, besloot John het ziekenhuis te verlaten om thuis te sterven, gesteund door zijn gemeenschap en een paar goede vrienden. Toen ik de eerste middag dat hij thuis was bij hem op bezoek ging, vroeg ik wat ik kon doen om hem te helpen. 'Wees gewoon mijn vriendin,' zei hij, enigszins droef. De eenvoud van zijn uitspraak raakte mij en iedereen die er die middag bij was. Zijn woorden maakten duidelijk waar het bij zorg om gaat.

Iemand die sterft bijstaan, heeft uiteindelijk niets te maken met verantwoordelijkheden of een taak. Het betekent gewoon dat we bereid zijn te luisteren naar de unieke ervaringen van een medemens en er voor hem te zijn, net zoals een goede vriend, en te horen hoe die persoon die ervaringen betekenis geeft.

Maar hoewel het simpel klinkt, kan aanwezig zijn bij stervende mensen om talloze redenen ook moeilijk zijn. Ik had het geluk dat ik van mijn grootmoeder leerde hoe je met een stervend mens omgaat. Mijn grootvader was 92 jaar toen hij stierf, en mijn grootmoeder en ik verzorgden hem tijdens zijn laatste dagen. Hij stierf op een zondagochtend, thuis, in zijn eigen bed, omringd door zijn familie. We zaten naast hem en toen hij was heengegaan, wisten we zijn lichaam en trokken we hem zijn zondagse

pak aan. Dit alles gebeurde met veel liefde en tederheid. Mijn grootmoeder wilde zijn lichaam graag nog een nacht thuis houden. Ze sliep naast hem, zoals ze de afgelopen zeventig jaar had gedaan, en ik kroop naast hen, zoals ik als kind deed.

Voor mijn grootmoeder was de dood een natuurlijk gebeuren. Er was natuurlijk diep verdriet, maar dat deed niets af aan haar liefde. De manier waarop ze voor mijn grootvader zorgde, leerde mij een heel gewone, maar toch heel wijze les: de kracht van liefdevolle aanwezigheid.

Jij bent alles wat nodig is

Wanneer iemand ernstig ziek is en dood zal gaan, willen we helpen, maar misschien weten we niet hoe we dat moeten doen. We zijn misschien bang dat we niet genoeg weten of dat we het erger zullen maken. We denken: stel dat ik iets verkeerd zeg of doe? Dit zijn heel wezenlijke en begrijpelijke zorgen, maar dat betekent niet dat we ons erdoor moeten laten weerhouden aanwezig te zijn.

Het leven verloopt chaotisch en we maken inderdaad fouten. Maar zelfs met onze fouten kan aanwezig zijn met een goed hart en goede bedoelingen een zegen zijn voor stervenden. Op een ochtend werd ik in alle vroegte gebeld door een hospice. Een van mijn patiënten had net een zware paniekaanval gehad. Toen ik daar aankwam, was ze al wat gekalmeerd maar nog steeds rusteloos en ze praatte onophoudelijk, haar gedachten buitelden over elkaar heen. In de kamer hing een zwaar gevoel van angst. Ik voelde me gecenterd – me bewust van mijn lichaam en verankerd in de natuurlijke, kalme stroom van mijn ademhaling. Maar ik voelde me ook heel ongemakkelijk toen ik haar onrust zag

Ik wil dat je me als een volwaardig mens ziet, niet als een ziekte, of een tragedie, of een breekbaar stukje glas. Kijk niet met medelijden naar me maar liever met al je liefde en mededogen.

– Stemmen van stervenden

In de maanden voorafgaand aan de dood van mijn moeder kreeg ze chemotherapie in een groot academisch ziekenhuis. Toen ik op een ochtend op bezoek kwam, zat ze stilletjes te huilen. Ik vroeg wat er aan de hand was en ze zei: 'Ze zien me niet. Ze zien me niet.' Verpleegkundigen en artsen waren de hele ochtend in en uit gelopen en deden hun werk vaak zonder oogcontact te maken. Ze onderzochten haar, tilden haar vakkundig, doelgericht en efficiënt op. Maar zelfs met al hun medische expertise straalde hun gedrag toch ook uit dat ze zich ongemakkelijk voelden in het gezelschap van een heel ziek mens. Ze verplaatsten mijn moeders lichaam zonder haar echt aan te raken. Ze keken naar mijn moeder zonder haar echt te zien. Mijn moeder was niet langer een persoon, ze was een patiënt geworden. En bovendien een terminale patiënt.

Mensen met een dodelijke ziekte ervaren soms diep isolement en grote eenzaamheid. Ze hebben net zoals mijn moeder het gevoel dat ze onzichtbaar zijn geworden voor de wereld. Een jonge man die ik begeleidde, vertelde dat het met zijn diagnose, met de etiketten 'ongeneeslijk' en 'terminaal', was alsof hij een verborgen drempel tussen het rijk van de levenden en het rijk van de doden over was gegaan. Iedereen die hij kende – familieleden, vrienden,

kennissen, buren en collega's, onder wie zorgmedewerkers – begon zich opeens anders te gedragen en anders te praten. 'Ze lopen nu op hun tenen om me heen, praten eerder over me dan met me, met gedempte stem en op gedragen toon,' vertelde hij. 'Maar ik ben er nog.'

Wanneer we ons voorbereiden om voor iemand te zorgen, moeten we voor ogen houden dat een stervend mens nog steeds een mens is – niet een 'speciale categorie' of een 'project'. Zijn situatie is misschien veranderd, maar de persoon is nog steeds dezelfde. Als we even pas op de plaats maken om de mens en niet de ziekte te zien, als we de ware aard van die mens proberen te herkennen, voorbij de tekenen en symptomen van ziekte en de naderende dood, dan is dat van grote invloed. Daardoor zal hij zich helemaal tot aan het eind een levend en geliefd mens voelen.

Een van mijn leraren en behulpzame vrienden, Christine Longaker, al ruim veertig jaar een pionier op het gebied van stervensbegeleiding, noemde vier essentiële innerlijke of spirituele behoeften die we allemaal hebben, en die vooral belangrijk zijn voor iemand die stervende is. In haar diepzinnige boek *Het licht van afscheid: hoop vinden in leven en sterven* noemt ze die 'de vier taken van leven en sterven':

- je ervaring van het lijden begrijpen en transformeren;
- authentieke verbinding en liefde ervaren;
- voelen dat je leven betekenis heeft;
- vertrouwen op steun of een bron van rust.

Gezien deze basisbehoeften om je geliefd en verzorgd te voelen, om te weten dat je ertoe doet, en om je verbonden te voelen met de mensen om je heen en zelfs met iets groters dan onszelf om het lijden aan te kunnen, verschillen we niet eens zoveel van elkaar.

Als je degene voor wie je zorgt, of dat nu een familielid is of iemand die je pas hebt ontmoet, ziet als ‘gewoon nog een jij’ – gewoon nog een mens met dezelfde hoop en angst – zal dat onmiddellijk je hart verzachten. Het zal gevoelens van nabijheid en warmte wekken en gevoelens van onrust, onzekerheid en scheiding laten wegsmelten. Het is goed om hieraan te denken wanneer je je voorbereidt op zorg, en het geldt ook aan de rand van het bed. Met jezelf in een ander terugzien bedoel ik niet dat je je eigen situatie projecteert op de ander of daar aannames over doet. We moeten rekening houden met factoren zoals ras, culturele of economische achtergrond, gender, seksuele oriëntatie, geloof, generatieverschillen enzovoort, terwijl we onze gemeenschappelijke menselijkheid omarmen. Deze overdenking poetst de verschillen niet weg. Contact maken met een ander als ‘nog een jij’ kan daarentegen helpen bewustzijn en empathie te kweken omdat je daarmee een egoïstische en egocentrische houding overwint die een meer inclusieve en begripvolle benadering in de weg staat. Als professionele zorgverlener heb ik gemerkt dat je door de stervende als nog een jij te zien effectief voorkomt dat zorg routine wordt, en de persoon voor wie je zorgt niet een geval of nummer wordt.

Als je geen verbinding voelt met degene voor wie je zorgt, kun je de volgende oefening doen voor je aan zijn

bed gaat zitten. De oefening werkt ook heel goed als je bij een ander bent.

GEWOON NOG EEN JIJ

Zie de stervende niet in zijn gebruikelijke rol als vader of moeder, patiënt of cliënt, maar gewoon als nog een jij – als iemand die helemaal niet zo anders is dan jij.

Sta eens stil bij deze uitspraken:

‘Deze persoon probeert lijden te voorkomen, net zoals ik.’

‘Deze persoon wil gelukkig zijn, net zoals ik.’

‘Deze persoon kent angsten, net zoals ik.’

‘Deze persoon heeft hoop, dromen en wensen; mooie herinneringen, sterke eigenschappen, vaardigheden; dingen om voor te leven en van te genieten, net zoals ik.’

Je in een ander verplaatsen

Je kunt nog een stap verder gaan dan iemand als nog een jij zien door je in die persoon te verplaatsen. Deze oefening kan heel nuttig zijn als het je moeite kost het gedrag van een stervende te begrijpen en je niet goed weet wat je in zijn bijzijn moet doen, hoe je kunt begrijpen wat hij nodig heeft, of hoe je moet reageren. Je kunt gewoon beginnen door die persoon als nog een jij te zien en vervolgens, als tweede stap, je in zijn situatie te verplaatsen. We kunnen een ander pas echt goed begrijpen als we dingen vanuit zijn standpunt bekijken.

Wanneer je niet weet wat je moet zeggen

Iedereen heeft weleens ongevraagd goedbedoeld advies gekregen dat meestal begint met zoiets als ‘Ik weet hoe je je voelt...’ of ‘Gelukkig...’ of ‘Het had erger kunnen zijn’ of ‘Niet huilen...’ Maar in werkelijkheid kunnen we nooit echt weten hoe iemand zich voelt. Het helpt zelden om de ervaring van een ander met die van jezelf te vergelijken, of om iemand te zeggen dat hij niet hoeft te voelen wat hij voelt. We hebben deze clichéantwoorden en -zinnen als uit een draaiboek geleerd voor in crisissituaties, maar dan houdt het script op en staan we met onze mond vol tanden.

Bij stervensbegeleiding beseffen we al snel dat er geen vast script of vaste formule is waaraan we ons vast kunnen houden. Dus als je je afvraagt of wat je wilt zeggen zal helpen of niet, vraag je dan af hoe die woorden zouden overkomen als jij in dezelfde situatie zat. Een stervende heeft er in wezen behoefte aan drie dingen te horen, te voelen en verzekerd te krijgen: je doet ertoe, mensen houden van je en je waarden en wensen worden gerespecteerd.

Ik denk dat het niet veilig is om te zeggen hoe ik me diep, diep vanbinnen echt voel. Stel dat je wegloopt als ik dat doe? Stel dat ik helemaal alleen kom te zitten?

– Stem van een stervende

Vragen die je helpen ware verbinding te krijgen

Elke stervende beschikt over zijn eigen levenswijsheid. Het is ongelooflijk waardevol, verrijkend en roerend als je die persoon die levenswijsheid kunt laten ontdekken of hem

er weer mee verbindt, niet alleen voor de stervende maar ook voor degene die luistert.

Thuis is niet waar je woont maar waar ze je begrijpen.

– Christian Morgenstern

Wanneer je de juiste vragen stelt, kun je in contact komen met de stervende en dat maakt het voor hem gemakkelijker om zich voor je open te stellen. Open vragen zijn meestal beter; gesloten vragen die met een simpel ja of nee kunnen worden beantwoord verkleinen vaak de kans op een goed gesprek. Open vragen sporen de ander aan om na te denken en geven het signaal af dat we luisteren.

De volgende vragen kunnen nuttig zijn om een betekenisvol gesprek met stervenden te krijgen. De eerste reeks vragen kunnen helpen om een gesprek te beginnen. De volgende reeksen zijn opgesteld rond Christine Longakers ‘vier taken van leven en sterven’, die we eerder bespraken. Dit zijn slechts suggesties en niet bedoeld als een checklist om af te vinken. Soms is het zelfs zinvol bij elk bezoek één vraag te stellen om die persoon uit zijn schulp te laten kruipen.

Denk erom dat deze vragen niet zijn bedoeld om de ander je eigen antwoorden te laten geven. Volg wat de ander aangeeft en probeer te achterhalen wat hem het meest bezighoudt. Laat stiltes toe, wees geduldig en weersta de neiging om zelf het woord te nemen. Als die aandrang te sterk wordt, haal dan drie keer lang en diep adem voor je reageert.

Probeer hun boze gedrag te begrijpen in plaats van het te veroordelen. Ik weet dat het heel persoonlijk kan overkomen. Hoe kan het ook *niet* persoonlijk aanvoelen wanneer iemand boos op ons is en naar ons uitvalt, terwijl we proberen te helpen? Ik heb gemerkt dat ik mijn gelijkmoedigheid verlies wanneer iemand emotioneel naar mij uithaalt. Dit doet mij verdriet en de ander wordt er ook niets wijzer van. Om deze dynamiek te doorbreken moet ik rustig op mijn plaats blijven zitten: terugkeren naar mijn kern, proberen de fundamentele goedheid van die persoon te zien en die te begrijpen, en stabiel en vol vertrouwen te blijven. De volgende oefening kan helpen voorkomen dat je verstrikt raakt in emotionele reacties. Stap als je kunt uit de situatie om een pauze in te lassen en dieper na te denken, of houd de volgende ideeën in gedachten als je bij die persoon blijft. Op gespannen momenten vind je het misschien ook nuttig om terug te keren naar een oefening uit hoofdstuk 2 of 3 om weer op adem te komen en in het moment en je lichaam aanwezig te blijven, en je niet mee te laten slepen door je eigen emoties.

ANDERMANS GOEDHEID HERKENNEN

Te midden van verwarring, sterke emoties of negativiteit richt je je aandacht op de inherente goedheid of het beste deel van die persoon, het deel dat open, liefdevol en helder kan zijn – hoe verborgen dat ook lijkt.

Probeer de pijn en het grote verdriet en de angst te begrijpen die ten grondslag liggen aan het gedrag dat je ziet en beseft wat er aan de hand is:

die persoon verliest zijn hele wereld, alles wat hem dierbaar is.

Vraag je af: heb ik enig idee hoe dat voelt?

Wanneer je je in een emotioneel beladen situatie bevindt, probeer dan gelijkmoedig te blijven en niet te reageren op een manier die schadelijk kan zijn of waar je later spijt van krijgt.

Stel je voor dat je een berg bent, standvastig en onwrikbaar. Een berg trekt zich niets aan van een storm, al giert de wind nog zo hard om hem heen.

Behoud je gevoel voor humor

‘Ben je al dood?’ galmde een hoge stem door de kamer. ‘Ben je al dood... jij daar in die hoek?’ Amanda, een oud dametje met plukjes wit haar, dat haar hele leven op straat had geleefd voor ze in een hospice werd opgenomen, was boos en humeurig. Ik zat stil bij haar en dacht dat ze sliep, maar ze had me vanuit een ooghoek gadeslagen. ‘Vervelend, hè? Dat hier zo’n lijk als ik zit?’ antwoordde ik tot mijn verbazing. ‘Ja!’ gromde ze terug met een grote grijns. ‘Ik heb niet veel op met dode mensen.’ Ik grinnikte. ‘Ik ook niet!’ zei ik. Amanda grijnsde weer, en je kon zien dat ze haar voortanden miste. Ze had een vriendin gevonden. En ze liet ook zien hoe verbindend en helend een luchtig moment kan zijn.

Het is een wijdverspreide mythe dat humor ongepast is aan het sterfbed. De mate waarin we humor aan de dag leggen is zelfs een gezonde graadmeter voor ons welzijn als metgezel. Zolang het geen sarcasme of cynisme is, is

humor niet kwetsend. Humor komt vanuit een gevoel van verwantschap en begrip en kan helpen wat ruimte te creëren. Luchthartige humor, gepast, zachtmoedig en respectvol gebruikt, kan wat broodnodige alledaagsheid, warmte en rijkdom brengen in een heftige situatie. Heel vaak is de grootste uitdaging voor ons als metgezellen om ons weg te cijferen, om onze eigen agenda en verwachtingen aan de kant te schuiven. Wanneer we sterven als een plechtige en ernstige zaak beschouwen, zal dat elk sprankje levendigheid, spontaniteit en vreugde smoren. Als gevolg daarvan zien we de stervende als een machteloos slachtoffer en wordt datgene wat we hem bieden, onze zorg, een last.

Sterven kan rommelig verlopen. Terwijl je je uiterste best doet, kom je toch regelmatig in een volkomen belachelijke of grappige situatie terecht waarin je het wel moet uitschateren. Soms is het de humor van de stervende die een anders wellicht beladen situatie verlicht. Een van mijn collega's zorgde voor een oude heer. Toen zijn einde naderde, bleef hij maar met zijn handen naar het plafond gebaren, terwijl hij zei: 'Licht! Licht!' Zijn bezorgde zorgteam dacht dat hij het licht zag, een visuele ervaring die in de laatste fase van het sterven kan optreden en die voor velen heel troostend is. Deze man doelde echter in het geheel niet op een soort spirituele ervaring maar had, zoals later bleek, last van het schelle plafondlicht!

Ryan, een geestelijke, vertelde in een van mijn workshops een geestig verhaal over een jonge vrouw voor wie hij ooit zorgde. Ze had het grootste deel van haar leven op een boerderij in de staat New York gewerkt en was een nuchter, verstandig persoon. Toen ze ter voorbereiding op het einde de praktische zaken bespraken, vroeg hij haar

welke kleren ze na haar dood wilde dragen. 'Hoe kan ik dat nu weten?' antwoordde ze enigszins geïrriteerd. 'Ik weet toch niet wat voor weer het dan is!'

Laat anderen je steunen

Zorg kun je het best samen met anderen geven. We hebben allemaal ingewikkelde en dynamische relaties die ons leven vormen. Tijdens de laatste maanden en weken van iemands leven kunnen deze verschillende relaties veranderen in kringen van zorg rondom de stervende, met een binnenste cirkel van kernzorgverleners en wijdere kringen daaromheen.

Vraag vrienden, burens of leden van de spirituele gemeenschap van de stervende om hulp, naast de medische, hospice- en palliatieve ondersteuning, want niemand kan dit in zijn eentje. Je zult verstedd staan van wie er zich melden. Misschien heeft iemand zich ingehouden, onzeker of hij welkom was of opdringerig in deze intieme en kostbare tijd. Misschien hebben ze alleen maar een uitnodiging nodig, het aanbod van een plaatsje in een kring van zorg. Als de organisatie daarvan jou te veel is, vraag dan een ander je te helpen de benodigde steun te organiseren, zoals boodschappen doen, post ophalen of bezoeken inplannen. Hulp vragen is geen zwaktebod of de erkenning dat je het niet aankunt. Het laat zien dat we volwassen en wijs genoeg zijn om onze eigen grenzen te kennen.

We hebben allemaal verschillende vaardigheden en talenten. Sommige mensen kunnen goed luisteren; andere blinken uit in de vele praktische dingen die gedaan moeten worden. Stervensbegeleiding betekent niet alleen dat je aan iemands bed zit. Er moeten heel veel alledaagse taken

Als je zorgt voor een familielid of vriend met wie je niet helemaal in het reine bent, probeer dan met die stervende te praten wanneer hij nog goed genoeg is. Erken eerlijk dat je gevoelens de relatie moeilijk, belast en gespannen maakten, zonder een gevoel van schuld. Zorg dat je ook de positieve dingen die je samen hebt uitspreekt, en zeg, als je dat kunt opbrengen, dat je de stervende vergeeft en van hem houdt. Als degene te ziek is om mee te praten, neem dan de tijd om je gedachten en gevoelens in je dagboek te schrijven, om in jezelf kalmte en vergiffenis te vinden. Je kunt ook met een vertrouwde vriend of therapeut praten om je door dit proces te helpen. En als je er dan klaar voor bent, kun je stillitjes aan het bed van de stervende gaan zitten, ook als die niet meer reageert, en zeggen wat je op je hart hebt; benoem zowel de moeilijkheden als de goede dingen die jullie samen hebben gedeeld. Zelfs wanneer je niet klaar bent om te vergeven of vergiffenis aan te bieden, kun je de intentie van vergiffenis vasthouden.

Je kunt de volgende oefening proberen wanneer je iets onhandig hebt aangepakt, of wanneer je dingen hebt gezegd of gedaan waar je spijt van hebt. Dat kunnen grote levenskwesaties zijn, of kleine probleempjes tijdens de zorg. Deze oefening kan je helpen jezelf te vergeven en ze kan ook helpen anderen te vergeven.

JEZELF VERGEVEN EN VERZOENING

Maak eerst contact met het beste deel van je wezen, dat open, helder en zorgzaam is. Voel en vertrouw erop dat dit deel van je heel vriendelijk het deel van jezelf dat onhandig was vasthoudt.

Gebruik je adem om jezelf te vergeven. Bedenk bij de inademing dat je totale verantwoordelijkheid voor je acties en mogelijke schuld accepteert, zonder jezelf te rechtvaardigen of je te verdedigen. Stel je voor dat je met elke ademteug spanning inademt.

Vergeef jezelf vervolgens bij de uitademing voor iets onhandigs of kwetsends wat je hebt gezegd of gedaan.

Adem negativiteit of kritiek in, en adem vergiffenis uit.

Bied vervolgens verzoening en vergiffenis aan de ander aan. Bedenk dat je misverstanden, frustratie of oud zeer inademt, en respect, tolerantie en begrip uitademt.

Wanneer we voor een stervende en onszelf zorgen, is ons eigen welzijn een niet-aflatend evenwichtskunstje. De ene keer zijn we stabiel, de andere keer verliezen we ons evenwicht en vallen we over de rand. Dat is menselijk. Laat je niet ontmoedigen. We hebben heel veel middelen tot onze beschikking om onze eigen wonden te helen en om ons gesteund te voelen. Ga naar anderen die jou begrijpen, dan kun je eerlijk vertellen hoe het met je gaat. Laat anderen je helpen. Probeer een oefening voor zelfmededogen uit dit hoofdstuk die je aanspreekt: 'Wees een vriend voor jezelf', 'Liefdevolle zorg voor jezelf', 'Jezelf vergeven en verzoening', of 'De lente ontsluiten'. Blijf bij de oefening en laat je erdoor voeden, vooral wanneer je er geen zin in hebt en denkt dat niets zal helpen. Zelfs wanneer je de oefening