

Zes Grote Uitdagingen waarmee Bijna-Dood Ervaarders worden geconfronteerd.

Yolaine M. Stout, B.A.

Alpine, CA

Linda A. Jacquin, C.A.S.

Wentzville, MO

P. M. H. Atwater, L.H.D.

Charlottesville, VA

ABSTRACT: Dit artikel werpt meer licht op enkele van de unieke persoonlijke en geestelijke uitdagingen waarmee mensen geconfronteerd worden na bijna-dood ervaringen (BDE's).

De zes uitdagingen en voorgestelde remedies die hier worden beschreven, zijn ontwikkeld uit meer dan 185 schriftelijke reacties op twee vragen, over uitdagingen na BDE's en remedies, verzameld bij 25 deelnemers aan de eerste retraite die werd gehouden door de International Association for Near-Death Studies (LANDS) in april 2006. We hopen dat deze informele studie een stimulans zal zijn voor meer formeel onderzoek naar de uitdagingen en unieke behoeften van alle BDE'ers en de ontwikkeling van middelen om ervaringsdeskundigen te helpen hiermee om te gaan.

SLEUTEL WOORDEN: bijna-doodervaring; bijna-doodervaring; psychologische uitdagingen; spirituele uitdagingen; integratie; nawerkingen; transformatie.

De eerste retraite voor bijna-dood-ervarenden (NDErs) georganiseerd door de International Association for Near-Death Studies (IANDS) werd gehouden in het Mercy Center in St. Louis, Missouri, van 17-20 april 2006.

Yolaine M. Stout, B.A., is een bijna-dood-ervaringsdeskundige (BDEr) en een strategisch planner, schrijfster, en professioneel levenscoach. Zij is voorzitter van ontwikkeling en strategische planning van de Raad van Bestuur en Verkozen President van de International Association for Near Death Studies (LANDS). Linda A. Jacquin, C.A.S., is de redacteur van Vital Signs, voormalig Vice-President van LANDS, een BDE, consultant, en docent over de bijna-dood ervaring. P.M.H. Atwater, L.H.D., is BDE'er en free-lance onderzoeker, schrijver, docent en workshopbegeleider, die zich vooral heeft beziggehouden met bijna-doodervaringen en spirituele transformatie. Aanvragen voor herdruk moeten worden gericht aan Ms. Stout op P.O. Box 2146, Alpine, CA 91903; e-mail: ystoutll@cox.net.

Tijdschrift voor Bijna-Dood Studies, 25(1), Herfst 2006 IANDS

De retraite werd bedacht door Linda Jacquin, voormalig vice-voorzitter van LANDS en redacteur van LANDS' nieuwsbrief Vital Signs, en zelf een BDE'er, die al lang inzag dat BDE'ers de behoefte hadden om samen te komen en hun ervaringen, de betekenis van de BDE en de nasleep ervan met elkaar te delen in een vergelijkbare omgeving. Het succes van de retraite bewees de behoefte om deze te delen en collectief na te denken over de ervaring en de uitdagingen (Jacquin, 2006). Deelnemers waren in staat om hun ervaringen te uiten, sommigen voor de eerste keer in hun leven, samen met anderen die die "er geweest waren" en het begrepen. Vier van de deelnemers hadden nog nooit eerder over hun ervaring gesproken tegenover vreemden.

Deelnemers aan de retraite en onderzoeksvragen.

Onder de deelnemers aan de retraite bevonden zich 25 bijna-dood ervaringsdeskundigen uit 15 verschillende staten. In een enquête die na de retraite werd gehouden, gaven 12 van de 23 deelnemers aan dat ze meer dan één BDE hadden gehad: 6 meldden elk twee BDE's en 6 anderen meldden elk drie. Drie van de deelnemers meldden een BDE in verband met zelfmoord. Vijf hadden hun BDE als kinderen, van wie er twee zich hun kinder BDE's plotseling vele jaren later als volwassene herinnerden.

Eén respondent meldde een overwegend onaangename (maar niet angstaanjagende) ervaring tijdens de tweede van haar van haar drie BDE's, die plaatsvonden tijdens een poging tot zelfmoord in een poging om terug te keren naar waar ze in haar eerste BDE was geweest. Twee respondenten verklaarden dat ze aan het begin van hun BDE's bang waren voor wat er gebeurde. De overige BDE's werden beschreven als 'hemels', "vervullende", 'transcendente' of 'positieve' ervaringen.

De helft van de ondervraagden had hun BDE's 20 jaar of langer vóór de retraite beleefd.

De meest recente BDE was 2 jaar voor de retraite, de oudste 55 jaar daarvoor, in de kindertijd maar nooit vergeten; die deelnemster meldde dat ze zich haar hele leven diepgaand beïnvloed voelde door de BDE.

Zeventien respondenten (74%) vonden dat ze hun leven goed hadden aangepast en hadden hun BDE's in hun leven geïntegreerd. Ze moesten uitdagingen aangaan terwijl er weinig of geen middelen beschikbaar waren om hen te helpen, maar ze slaagden er niet alleen in om deze uitdagingen te overwinnen, maar ook om carrière te maken en/of actief te worden in liefdadigheidswerk, sociale doelen, en spirituele diensten.

Met zoveel bijna-dood ervaringsdeskundigen samen op één plaats, afkomstig uit alle hoeken van de Verenigde Staten en met een grote verscheidenheid aan achtergronden, waren de organisatoren het erover eens dat dit een unieke kans zou zijn om in de eigen woorden van de ervaringsdeskundigen geldige informatie te verzamelen die vertaald kan worden in bruikbare instrumenten om BDE'ers te helpen bij de integratie van de meest transformerende gebeurtenis in hun leven.

Daarom stelden we aan elk van de 25 deelnemers twee vragen:

(a) wat waren de worstelingen of uitdagingen waarmee je werd geconfronteerd na je BDE?

(b) wat zou u helpen of heeft u geholpen met deze uitdagingen?

De uitdagingen die hieronder worden beschreven, hebben jaren gekost om te verwerken. Naarmate deze persoonlijke uitdagingen overwonnen waren, merkten de deelnemers dat ze steeds beter in staat waren zich te concentreren op wat zij zagen als hun doel in het leven, het bieden van meer liefde en dienstbaarheid aan anderen.

Van de 115 uitdagingen die door de ervaringsdeskundigen tijdens de retraite werden beschreven, vielen er 113 in een van de zes uitdagingengebieden. De gebieden zijn suggestief voor een doorlopen van fases die al dan niet door iedereen ervaren kunnen worden, en niet noodzakelijk in dezelfde volgorde. Als toekomstig onderzoek deze stadia naar waarde schat, kan het de ervaringsdeskundigen en degenen die betrokken zijn bij hun leven helpen bij de voorbereiding op en het verwerken van elk stadium. De stadia kunnen helpen bij het schetsen van een soort "stappenprogramma" voor de integratie van de BDE.

Uitdagingen voor bijna-dood-ervarenden.

Eerste uitdaging: Verwerking van een radicale verandering in de werkelijkheid.

Deelnemers beschreven de BDE als een onverwachte, dramatische en volledige onderdompeling in een werkelijkheid, andersdan eeder ervaren tijdens hun leven. De deelnemers ondergingen wat sommigen omschreven als een permanente en complete paradigmaverschuiving in de werkelijkheid en van zichzelf, een plotselinge correctie in hun gebruikelijke pad en perspectief op het leven.

Zeventien respondenten (74%) beschreven hun ervaring als "echter dan de werkelijkheid", terwijl de overigen de ervaring beschreven als "even echt". In deze "even werkelijk" of "werkelijker" dimensie ondergingen verschillende respondenten dramatische levensoverzichten waarin hen werd getoond hoe hun gedrag en waarden in het verleden effect hadden op zichzelf en anderen. Op één respondent na, die een BDE in zijn jeugd had gehad, verklaarden allen nadrukkelijk dat ze waren veranderd en diepgaand beïnvloed door hun BDE's. De deelnemers keerden terug met een radicaal nieuwe kijk op leven, dood, het leven na de dood, lichaam, geest en ziel. Ze meldden dat ze na deze plotselinge verschuiving in de werkelijkheid met een nieuwe kijk op zichzelf en met een nieuw doel in het leven veel tijd nodig was om de ervaring en alle implicaties ervan te verwerken.

Zeventien respondenten gaven aan hoeveel tijd er gemiddeld nodig was; 12,7 jaar hadden ze nodig om zich aan te passen aan de BDE.

De langst gemelde aanpassingstijd was 42 jaar, en vijf respondenten verklaarden dat ze nog steeds aan het verwerken waren.

Veel retraite-ervaringsdeskundigen gaven aan dat ze nog steeds tientallen jaren na hun ervaring er aan werkten.

Op drie respondenten na zeiden ze dat er geen dag voorbijging zonder dat ze aan hun BDE dachten.

De tijd die nodig was om de BDE te verwerken ging gepaard met een intens verlangen om de ervaring te begrijpen.

Een deelnemer aan de retraite omschreef haar zoektocht naar begrip als "vraatzuchtig".

Respondenten zeiden dat ze verlichting vonden in boeken of andere bronnen toen ze ontdekten dat hun ervaring een naam had en dat ze niet de enige waren die een BDE hadden gehad.

Tweede uitdaging: De terugkeer accepteren.

Voor 18 respondenten (78%) was de BDE even "hemels" als "echter dan de werkelijkheid." Alle respondenten zeiden dat ze pure, onvoorwaardelijke liefde hadden ervaren in hun BDE. Op drie na vonden dat ze hun ware "thuis" hadden ervaren, hun uiteindelijke bestemming.

De overige drie beschreven dit als een "stoppunt in onze evolutie", de ultieme werkelijkheid en een plaats waar het bewustzijn zuiver wordt. Andere termen die vaak werden gebruikt waren "het woning van alle woningen", 'thuisbasis', 'mijn oorsprong' en 'de andere kant'.

Op één na verklaarden allen dat deze ervaring er een was van het hiernamaals" en dat iedereen "zoiets" zal meemaken als ze sterven.

Verschillenden werkten deze verklaring verder uit door te zeggen dat ze slechts een glimp opvingen, en dat mensen hun eigen op maat gemaakte ervaringen krijgen als ze sterven.

Andere beschrijvende opmerkingen waren een plaats "waar we uiteindelijk weer zullen opgaan in de Bron," een "overgangsplaats tot we naar een andere wereld gaan," en "de volgende stap in de evolutie."

Op de vraag of ze bang waren voor de dood, antwoordden op twee na met een nadrukkelijk negatief antwoord. Deze "hemelse" plaats genaamd "thuis" was misschien de belangrijkste reden dat deze deelnemers zeiden dat ze niet alleen niet langer bang waren voor de dood, maar dat zij zich zouden verheugen als hun tijd komt.

In antwoord op de vraag hoe zij zich zouden voelen als zij wisten dat hun tijd om te sterven was gekomen, varieerden de antwoorden van "extatisch" over "opluchting" tot "aanvaarding". Niemand zei dat ze de dood zouden vrezen of ontkennen.

Verre van bang te zijn voor de dood, hadden 18 respondenten (78%) een verlangen om terug te keren of hadden "heimwee". Onder die 18 varieerde de frequentie van heimwee van "de hele tijd" tot "vlagen nu en dan". Vier respondenten (17%) hadden zo'n sterk verlangen naar "thuis" dat ze zelfmoord overwogen om terug te keren. Een van hen meldde een zelfmoordpoging te hebben gedaan, die resulteerde in haar tweede BDE, een onplezierige. Een ander meldde dat ze altijd suïcidale gedachten had, maar door angst en schuldgevoelens ervan weerhouden was te handelen. Een derde zag af van zelfmoord vanwege een religieuze opvatting van zelfmoord als een doodzonde.

Acht respondenten (35 procent) kozen ervoor om in ten minste één van hun BDE's terug te keren van hun BDE's naar het leven, terwijl 14 (61%) geen keuze hadden, maar te horen kregen dat ze moesten terugkeren of zich plotseling terug hun lichaam bevonden.

Emoties over de terugkeer varieerden van verwarring, woede, angst, depressie, teleurstelling, ongelukkig zijn en afwijzing tot acceptatie, dankbaarheid, opluchting, nederigheid, en duizeling bij de gedachte anderen te kunnen dienen. Eén respondent meldde dat hij helemaal niet gelukkig was maar dat hij al 37 jaar op zoek was naar een herbeleving van de gelukzalige gevoelens. Een ander beschreef dat hij zich "als in het verkeer overreden voelde door God".

Naast deze krachtige emoties hadden de respondenten ook nog te maken met de lichamelijke pijn, ziekte en/of emotionele trauma's die tot de BDE hadden geleid. Van gevoelens van heimwee, droefheid of woede over het feit dat ze teruggestuurd waren. Vijftien respondenten (65 procent) gaven aan nog steeds te maken te hebben met gezondheidsproblemen die verband houden met de omstandigheden die tot hun BDE leidden.

Derde uitdaging: de ervaring delen.

De behoefte van de deelnemers om hun BDE's te delen was groot. In het begin was het niet alleen belangrijk om geloofd en geaccepteerd te worden, maar ook om de ervaring te delen, om te kunnen verwerken en begrijpen wat er was gebeurd.

Daarmee gepaard ging een verlangen om hun verbazingwekkende reis, de vreugde, de liefde, de betekenis en de boodschappen te delen met anderen, vooral met hun geliefden. De uitdaging om de ervaring te delen werd door de deelnemers beschreven als viervoudig door de onuitsprekelijke ervaring.

- Het onverklaarbare uitdrukken.

Ten eerste, het vinden van de woorden om iets uit te drukken waarvoor geen gemeenschappelijke vergelijking bestond, was een frustrerende oefening. Hoe kon men het oneindige, liefdevolle zo onvergetelijk licht beschrijven? Hoe kan men een dimensie beschrijven die meer werkelijk is dan de aardse werkelijkheid?

Hoe kan men de ervaring van tijdloosheid, alwetendheid en eenheid met alles wat is, was en ooit zal zijn beschrijven?

Hoe zou men kleuren en geluiden kunnen beschrijven die op aarde niet bestaan?

Woorden schieten jammerlijk tekort voor de ware ervaring. Het onvermogen om deze diepgaande ideeën uit te drukken gaf veel respondenten het gevoel dat andere mensen ze nooit echt zouden kunnen begrijpen of geloven.

– Het kiezen van vertrouwelingen.

De tweede gerelateerde uitdaging was beslissen of ze hun ervaring wel moesten delen, en met wie. Wie zou het begrijpen? Slechts één van de 23 respondenten (4%) zocht een klinisch therapeut om de BDE te bespreken. Drie anderen waren om andere redenen in therapie geweest en hadden hun BDE's ter sprake gebracht.

Vier respondenten zeiden dat hun BDE's 'gepathologiseerd' werden door artsen of therapeuten. Bang om erover te praten, hield één respondent zijn BDE, die zich op 14-jarige leeftijd had voorgedaan, 36 jaar lang volledig verzwegen, terwijl een ander 42 jaar lang zweeg over zijn ervaring.

Geen van beiden had de BDE zelfs met familieleden gedeeld. Anderen beschreven ook tientallen jaren van stilte.

De uitdaging om erover te praten was misschien het meest acuut voor hen die een zelfmoordpoging hadden gedaan of voor hen die een angstaanjagende of verontrustende ervaringen hadden gehad.

In een wereld waarin mensen de BDE hebben afgedaan als een "droom", en waar onderzoekers en medici hebben verklaard dat een BDE een hallucinatie is, een illusie van een stervend, verstikt en met medicijnen behandeld brein, was de angst van de respondenten gerechtvaardigd.

– Omgaan met negatieve reacties.

De derde uitdaging was het omgaan met de traumatische en isolerende effecten van het vertellen van deze zeer waardevolle ervaring aan artsen, familieleden of vertrouwde vrienden die afwijzend, onbegripvol, neerbuigend of anderszins negatief oordeelden.

Achttien respondenten (78%) beschreven een zeer pijnlijk en/of blijvend gevolg van het delen van de ervaring met iemand die niet wilde horen, geloven, waarderen of begrijpen wat er gebeurd was.

Twee anderen hadden deze gevolgen niet ondervonden omdat ze ofwel zwegen ofwel uiterst selectief waren over aan wie ze het vertelden.

De angst, het isolement en de eenzaamheid van degenen die het niet durfden te delen of hadden gedeeld met iemand die negatief reageerde, was een van de grootste uitdagingen die deelnemers tijdens de retraite beschreven.

Typische opmerkingen waren: "Mijn familie wilde niet dat ik erover praatte". "mijn echtgenoot disconteerde me", "mijn man begon me uit te lachen in het bijzijn van zijn vrienden," en "Mijn zoon schaamde zich toen ik over mijn BDE had gesproken."

Achttien respondenten (78 procent) meldden gevoelens van vervreemding, isolement of depressie over de problemen die gepaard gingen met het niet kunnen delen van de ervaring.

– *Gerichtheid op de belangstelling van anderen.*

De vierde ervaring die deelnemers aan de retraite aangaven, was dat wanneer mensen luisterden, ze geïnteresseerd leken in de ervaring zelf, de details over de manier van sterven, en de ongewone nawerkingen, terwijl de zeer reële persoonlijke, emotionele en spirituele behoeften van de ervaringsdeskundigen van minder belang waren.

Het was misschien om deze reden dat veel deelnemers vonden dat de enigen die echt hun persoonlijke uitdagingen konden begrijpen, andere ervaringsdeskundigen waren.

Vijf respondenten (22 procent) gaven aan zich het meest op hun gemak te voelen met andere ervaringsdeskundigen, en vijf anderen (22 procent) voelden zich het meest op hun gemak bij het delen tijdens IANDS bijeenkomsten of op de ervaringsdeskundigen retraite.

De overige respondenten zeiden dat ze zich nu op hun gemak voelden met iedereen die interesse toonde en er open voor stond.

Vierde uitdaging: Integratie van nieuwe spirituele waarden met Aardse Verwachtingen.

De waarden, boodschap en betekenis van de ervaring waren vaak volledig inconsistent met het leven van de deelnemer voorafgaand aan de ervaring, maar de deelnemer werd gedwongen om dat in overeenstemming te brengen met het nieuwe paradigma. Zoals hierboven opgemerkt, meldde 100 procent van de ondervraagden zich door de BDE veranderd te voelen.

Typische opmerkingen waren: "Ik moest het doen met een nieuw leven", "Ik had enorme pijn over de realiteit van de herstructurering van mijn leven en moest de stukken van mijn leven op een nieuwe manier weer in elkaar zetten." "Het was een uitdaging van innerlijke kennis hebben en niet weten wat ermee te doen en "Wat moet ik nu doen?"

De universele boodschap van de bijna-dood ervaring voor de meeste retraite deelnemers was gericht op het belang van onvoorwaardelijke liefde en hoe we met elkaar omgaan op Aarde.

Vijftien respondenten (65 procent) kregen impliciete instructies, begeleiding, waarschuwingen, lessen, profetieën, kennis, of boodschappen.

Voorbeelden van deze boodschappen waren: "We moeten licht en liefde verspreiden", "We kunnen allemaal verbonden zijn", "We zijn bedoeld om in vrede en harmonie te leven", "we kwamen hier om over liefde te leren", "we zijn onsterfelijk", "hebben onvoorwaardelijk lief", "we zijn hier om te leren en lief te hebben", "Gewoon liefhebben", "In de kern zijn we gemaakt van liefde", "We zijn hier als afgezanten van een hogere geest", "dit leven is niet alles wat er is, Het enige ding dat echt is, is liefdesenergie," en "Liefde is alles en alles is liefde."

De respondenten meldden dat ze zich uitgedaagd, aangespoord, of gedwongen voelden om deze boodschappen waar te maken bij hun terugkeer.

Op één na zeiden ze dat ze hun eigen gedachten en gedrag tegenover anderen was veranderd.

Ook hoe ze zich tegenover anderen gedroegen, ze werden "barmhartiger," "meer vergevingsgezind", "toleranter", "liefdevoller" of "empathischer".

Deze nieuwe zienswijzen, richtingen en veranderingen creëerden wrijving in bijna alle belangrijke gebieden van het leven van de deelnemers.

De BDE had invloed op relaties met anderen, carrières, geld, religie en spiritualiteit.

Echtscheiding en carrièreveranderingen brachten stressvolle emotionele en financiële onrust, naast de andere uitdagingen waarmee ze werden geconfronteerd.

Een voorbeeld van een gebied van wrijving was de hoeveelheid tijd, door deelnemers aan vrijwilligerswerk besteed, men meldde gemiddeld 20 uur per week.

Zes respondenten (26%) beschouwden zichzelf als fulltime vrijwilligers.

Van degenen die vrijwilligerswerk deden, zei 73 procent dat ze spanningen hadden ervaren van familieleden over de hoeveelheid tijd en/of of geld besteed aan goede doelen.

Dertien van de 17 gescheiden respondenten zeiden dat hun scheiding op zijn minst gedeeltelijk te wijten was aan onverenigbaarheid over de waarden die ze kregen na hun NDE. Typische opmerkingen waren: "Ik zou niet meer hetzelfde reageren; geld deed er niet meer toe", "mijn onvoorwaardelijke liefde voor anderen werd verkeerd geïnterpreteerd", "Ik wist dat ik me niet tot haar kon verhouden", "Mijn attitudes en waarden veranderden", "Het maakte me prikkelbaar om te proberen mijn oude persoon hoog te houden", "Ik kon mijn diepste gevoelens niet overbrengen en me begrepen voelen", "Mijn man kon mijn nieuwe paranormale gaven niet aan" en "Ik kreeg in mijn BDE te horen dat ik zou sterven aan een hartaanval als ik niet een scheiding zou krijgen."

Vijftien respondenten (65%) meldden veranderingen in hun loopbaan. Elf van hen zeiden dat de verandering in hun loopbaan ten minste gedeeltelijk het gevolg was van hun BDE.

Tegenstrijdige waarden en houdingen waren onder meer: "Een machtspositie betekende niets meer voor me", "Ik zag dat mijn werk irrelevant was", "Ik kon er niet mee omgaan hoe ze mensen behandelden", "Ze namen aardgebonden te serieus", "Ze zagen me als zwak", "Ik kon de gierigheid en hebzucht niet langer tolereren". "Ik had een verhoogde intuïtie over wat er gebeurde en durfde de waarheid niet te zeggen" en "het was niet acceptabel om op het werk over mijn BDE te praten."

Veel deelnemers hadden geen conventionele ideeën meer over de hemel, hel, God, het kwaad of de zonde. Achttien respondenten (78%) zeiden dat ze hun houding over hun religieuze opvoeding hadden veranderd na hun BDE's. De overige vijf hadden geen religieuze opvoeding of waren ervaringsdeskundigen uit hun kindertijd.

De nieuwe en vaak gepassioneerde opvattingen van de deelnemers over spiritualiteit en/of religie kunnen spanning en zelfs vijandigheid oproepen bij familieleden en religieuze volgelingen. Sommige deelnemers aan de retraite beschreven dat ze "allergisch" werden voor traditionele religieuze verwachtingen, terwijl anderen de gebedshuizen nu troostrijker en meer bevestigend bevonden dan ooit tevoren.

In beide gevallen heeft een radicale verandering in spirituele en religieuze opvattingen de deelnemer vaak vervreemd van familie, vrienden en hun traditionele religieuze gemeenschap.

Typische opmerkingen waren: "Ik ben niet langer religieus, ik ben spiritueel", "Er zit een kern van waarheid in alle religies", "Ik hou niet van de dogma's van traditionele religies", "Religies creëren barrières" "Ik was totaal misleid door mijn religieuze opvoeding", "Ik zoek spiritualiteit in alle religies", "De BDE werd mijn vergelijkingsbasis", "Ik was atheïst; man, wat had ik het mis", "Ik hou van alle religies", "Mijn religie bezorgde me angst; mijn BDE gaf me vrede", "Sommige fundamentalisten denken dat ik onder de invloed van Satan stond terwijl ik zie God zie in alles."

Met een verandering in conventionele religieuze opvattingen, raakten op drie na alle betrokken geraakt bij spirituele of met de BDE verband houdende zaken.

Zestien (70 procent) raakten actief betrokken bij lichamelijk, emotioneel, en/of spiritueel genezingswerk, negen van hen werkten fulltime als artsen, predikanten, therapeuten, schrijvers van zelfhulp, raadsliden, of aanverwante professionals. Vijf waren op de een of andere manier betrokken bij het opbouwen van of werkten in geest/lichaam/spirituele centra.

Velen waren betrokken bij IANDS als leiders of directeuren van lokale steungroepen.

Opvattingen over sociale kwesties van geweld, vooroordelen, ziekte, armoede, of rechtvaardigheid werden vaak zeer uitgesproken na de BDE.

Veranderingen in politieke of sociale opvattingen konden extra spanningen brengen in de relaties met echtgenoten, familieleden en vrienden die ooit dezelfde opvattingen deelden. Als gevolg van al deze conflicten en veranderingen trokken deelnemers zich vaak terug in isolement en depressie. Deelnemers hadden soms het gevoel alsof ze er niet meer bij hoorden, als vreemdelingen in een vreemde wereld waar weinig mensen hen begrepen of geloofden.

Vijfde uitdaging: Aanpassen aan verhoogde gevoeligheden en Bovennatuurlijke gaven.

Onder de veranderingen die ze doormaakten na hun BDE, beschreven de deelnemers aan de retraite de uitdaging om zich aan te passen aan gevoeligheden en bovennatuurlijke of paranormale gaven, die niet allemaal verwelkomd.

Achttien respondenten (78 procent) zeiden dat deze verhoogde gevoeligheden of gaven hen problemen hadden opgeleverd. Zeventien (74 procent) zeiden dat ze zich van tijd tot tijd "niet geaard" hadden gevoeld, hoewel allen middelen hadden gevonden om zichzelf te "aarden".

Verhoogd bewustzijn en gevoeligheden. Alle respondenten meldden een verhoogd bewustzijn en gevoeligheid voor sterke emoties en negatief gedrag. Twee respondenten (9 procent) meldden specifiek dat ze "nu empathisch" waren. Een van hen meldde dat ze "fysieke pijn" ervaarde, veroorzaakt door negatieve emoties of gedrag van anderen. Typische opmerkingen waren: "Ik moest vaak alleen zijn met mijn gevoeligheden; dit veroorzaakte een probleem in mijn relaties", "Het is moeilijk voor andere mensen om te begrijpen waarom ik zo gevoelig ben", "Leugenachtig gedrag is het meest problematisch", "Ik voel de pijn van andere mensen.", "Ik kan de angst van mensen oppikken en maagklachten krijgen" en "Ik loop weg van plaatsen die slecht aanvoelen." Negentien respondenten (83%) meldden dat ze zich acuter bewust waren van geuren, visioenen, smaken, geluiden en/of aanrakingen. Hoewel deze vragen niet specifiek werden gesteld in de enquête, meldden twee respondenten dat ze verschillende frequenties hoorden en twee noemden een hogere gevoeligheid voor chemicaliën. Negentien (83 procent) rapporteerden een verhoogd bewustzijn of gevoeligheid voor elektriciteit, energetische velden, chi, en/of aura's.

Als gevolg van deze overgevoeligheden, beschreven de respondenten moeilijkheden om zich aan te passen aan voorheen "normale" omgevingen, werkomgevingen, situaties en gebeurtenissen.

De gevoeligheid voor elektriciteit of energetische velden kon zo intens zijn dat respondenten zeiden dat ze niet met computers konden werken, geen horloges konden dragen of niet in de buurt van elektrische apparaten konden zijn.

Twintig respondenten (87 procent) zeiden dat ze geloofden dat dergelijke apparaten niet goed functioneerden in hun aanwezigheid, en verscheidene zeiden zich ongemakkelijk te voelen in de buurt van gebeurtenissen, apparaten of personen die "negatieve energie" genereren.

Bovennatuurlijke gaven. Naast deze verhoogde gevoeligheden na een BDE, zeiden 19 respondenten (83 procent) dat ze een of meer bovennatuurlijke gaven hadden ontwikkeld als gevolg van hun BDE.

De gaven die werden genoemd waren onder meer intuïtieve, auditieve of visuele kennis van wat er was of wat er zou komen (17 respondenten, of 74 procent); het vermogen om te genezen door energiewerk of handoplegging (5 respondenten, of 22 procent); mediumschap (3 respondenten, of 13 procent); telepatie (3 respondenten, of 3 procent); het zien van aura's (2 respondenten, of 8 procent), het vermogen om te communiceren met dieren (1 respondent, of 4 procent); en automatisch schrijven (1 respondent, of 4 procent).

Terwijl veel mensen deze gaven omarmen of zoeken, was dat niet noodzakelijk het geval bij de deelnemers aan de retraite. Deze gaven konden verrassen en verstoren de gebruikelijke denkprocessen en acties. Sommigen leerden hun leven en carrière aan te passen om de gaven te accepteren, terwijl anderen beschreven te bidden om "met rust gelaten te worden".

Een zei: "Het maakte me gek omdat ik niet wist wat ik ermee moest doen, dus sloot ik het af." Een ander zei: "In het begin was het beangstigend." Weer een ander merkte op: "Ik heb hard gewerkt om af te komen van deze gevoeligheden en paranormale gaven; het voelde alsof ik geslagen werd."

Zesde uitdaging: Het vinden en leven van iemands doel.

Deelnemers worstelden vaak niet alleen met het feit dat ze waren teruggestuurd, maar ook met de reden daarvoor.

Elk van de respondenten zei dat ze geloofden dat er een reden was dat ze waren teruggestuurd naar dit leven en deze realiteit.

Twaalf respondenten (52 procent) werd uitgesproken verteld dat ze specifiek een doel hadden, maar slechts vier van hen werd verteld wat dit was, zodat 19 respondenten (85%) er zelf achter moesten komen.

Eén respondent verklaarde dat het 20 jaar duurde om het te identificeren.

Hoewel 20 respondenten (91 procent) zeiden dat ze nu vertrouwden op een vorm van intuïtie om hun beslissingen te nemen, gaven 6 respondenten (26%) aan dat ze nog steeds worstelen met het vinden van hun doel in het leven.

De meeste respondenten leken het erover eens te zijn dat we in het algemeen hier zijn om te dienen en onvoorwaardelijke liefde te tonen - een behoorlijk hoge opdracht, maar weinig specifiek en moeilijk toe te passen.

Alle respondenten op één na (96%) zeiden dat ze geloofden dat alles gebeurt met een reden, hoewel 9 respondenten (39%) zeiden dat ze niet wisten wat die redenen waren of dat ze die niet hoefden te weten.

De respondenten die meenden te begrijpen waarom er lijden op aarde is, gaven opmerkingen als "We hebben onze lessen gekozen", "Het is niet de ervaring maar hoe we erop reageren", "we manifesteren onze eigen rampen", "Om ons op het pad te houden," en "Om het leven meer te waarderen, moeten we verlies ervaren."

Deze overtuigingen stonden vaak tegenover de traditionele religieuze opvattingen, maar leken consistent onder respondenten.

De meerderheid van de respondenten (61 procent) zei dat ze een dringende nood hadden te leven volgens de boodschap of de waarden die ze in hun BDE hadden geleerd.

Vier respondenten (17 procent) zeiden dat ze bang waren niet te leven volgens verkregen inzichten of hun missie overeenstemmend te vervullen.

Samenvatting.

Alle respondenten waren het erover eens dat deze zes uitdagingen in het algemeen de belangrijkste problemen van bijna-dood-ervarenden samenvatten, hoewel sommige van deze uitdagingen elkaar overlaptten. Op de vraag welke van deze zes voor hen de grootste uitdaging vormde, kozen 8 respondenten (35 procent) het integreren van nieuwe spirituele waarden met aardse verwachtingen.

7 (30 procent) kozen voor het delen van de ervaring, 4 (17 procent) kiezen voor aanpassing aan verhoogde gevoeligheden en bovennatuurlijke gaven en het vinden en leven van iemands doel, en 2 (9 procent) kozen elk het verwerken van een radicale verandering in de realiteit en het aanvaarden van de terugkeer.

Voorgestelde remedies.

Deelnemers aan de retraite wezen herhaaldelijk op het belang van IANDS om hen te helpen met hun uitdagingen. Hieronder volgt een geconsolideerde brainstormlijst van de remedies die door de retraitsedeelnemers werden aangedragen, middelen die hebben geholpen of die zouden hebben geholpen. We presenteren deze lijst in de hoop dat het ideeën zal stimuleren voor de creatie van nieuwe bronnen en bestaande bronnen zal valideren en bevestigen. Bronnen die volgens de deelnemers hebben geholpen of geholpen zouden hebben waren :

- (a) geïnformeerde, uitnodigende en begripvolle medische professionals;
- (b) een bron voor informatie over onderzoek, vergelijkingen met mystieke tradities, historische perspectieven, persoonlijke ervaringen, en nawerkingen, zoals boeken, websites, of andere media;
- (c) tijd om te verwerken, te mediteren, in de natuur te zijn, of te bidden;
- (d) geïnformeerde en onbegrijpende echtgenoten, familie en vrienden;
- (e) gidsen, mentoren, in partners, geestelijk verzorgers, opgeleide geestelijken, geestelijk psychologen, en geïnformeerde huwelijks- en gezinsadviseurs, idealiter maar niet noodzakelijkerwijs zelf BDE'ers;
- (f) workshops, retraites, steungroepen, programma's, conferenties, online steungroepen, klassen, en groepen met ervaringsdeskundigen;
- (g) zelfhulpmateriaal;
- (h) een groter publiek bewustzijn over BDE's;
- (i) ontmoetingsplaatsen om te leren, te spreken, te schrijven, te netwerken, contacten te leggen en de BDE te integreren in carrières of vrijwilligerswerk op het gebied van met de BDE verband houdende aangelegenheden; en
- j) een retraite voor jonge BDE-ers.

Discussie.

Meer dan twee decennia geleden organiseerde LANDS een vijfdaagse conferentie over klinische benaderingen van de bijna-doodervaring, waaraan 32 artsen, verpleegkundigen, therapeuten, geestelijken en andere clinici, waarvan een derde ook BDE'er was, therapeutische strategieën en technieken die zij effectief hadden gevonden bij het helpen van ervaringsdeskundigen (Greyson en Harris, 1987).

Sindsdien hebben anderen uitgebreid geschreven over de moeilijkheden die ervaringsdeskundigen vaak ondervinden bij het integreren van de BDE en de nawerkingen daarvan in hun leven te integreren (Atwater, 1988; Ring, 1980), en over de beweegredenen voor verschillende benaderingen, die van zowel de ervaring als de eraar (Miller, 1987), inclusief de bijzondere uitdagingen die gepaard gaan met beangstigende BDE's (Bush, 2002).

De retraite die in dit rapport beschreven wordt, was de eerste georganiseerde bijeenkomst van uitsluitend ervaringsdeskundigen die een expliciete bedoeling had om de uitdagingen waarmee zij worden geconfronteerd op te lijsten. Tijdens dit informele onderzoek kwamen bepaalde vragen naar voren die in toekomstige enquêtes of formele behoeftepeilingen aan de orde zouden moeten komen.

Het werd duidelijk dat de behoeften van bijna-dood-ervaren kinderen, tieners en volwassenen van bijna-dood-ervarenden niet dezelfde waren.

Bovendien, aangezien verscheidene respondenten meerdere BDE's hadden gehad, was het moeilijk te bepalen in welke mate de uitdagingen overeenkwamen met de inhoud van de ervaringen.

Misschien zijn de uitdagingen van degenen die meerdere BDE's hadden gehad verschillend van die van degenen die er maar één hadden gehad.

Een bijkomende beperking van dit onderzoek was dat veel van de BDE's tientallen jaren voor de retraite plaatsvonden.

Het is mogelijk dat sommige uitdagingen in de loop der jaren vergeten of onderbelicht waren geraakt.

Het kan ook zijn dat ervaringsdeskundigen met recentere BDE's misschien nog niet alle uitdagingen ervaren hebben of de lange tijd die nodig is om de ervaring te integreren nog ontberen.

Andere gebieden die in toekomstig onderzoek moeten worden onderzocht zijn de specifieke effecten van het pathologiseren van iemands BDE door gezondheids- of hulpverleners, blijvende gevolgen van het zwijgen over de BDE, of 'ego-inflatie' het gevolg kan zijn van een BDE, wat de beste middelen zijn om elk van deze problemen op te lossen, en het soort nieuwe middelen die nodig zijn om deze uitdagingen te helpen verlichten.

We hopen dat deze studie zal leiden tot meer onderzoek en de ontwikkeling van hulpmiddelen om de ervaringsdeskundige te helpen. Door studie van de uitdagingen zoals hier geschetst, maar ook de positieve transformatie die in een BDE-er plaatsvinden, kunnen we de BDE valideren en zijn dramatische kracht om het leven van mensen te beïnvloeden, verduidelijken.

Referenties.

- Atwater, P. M. H. (1988). *Weer tot leven komen: De nawerking van de bijna-doodervaring*. New York, NY: Ballantine Books.
- Bush, N. E. (2002). Achteraf: Betekenis geven aan een beangstigende bijna-doodervaring. *Tijdschrift voor Bijna-Dood Studies*, 21, 99-133.
- Greyson, B., en Harris, B. (1987). Klinische benaderingen van de bijna-dood-ervarene. *Tijdschrift voor Bijna-Dood Studies*, 6, 41-52.
- Jacquin, L. (2006). Bijna-dood ervaring retraite. *Vital Signs*, 25(2), 1 en 6.
- Miller, J. (1987). Een raadgevende benadering om bijna-dood ervaringshouders bij te staan: Een reactie op Bette Furn's paper. *Tijdschrift voor bijna-dood studies*, 6, 30-40.
- Ring, K. (1980). *Leven bij de dood: Een wetenschappelijk onderzoek van de bijna-doodervaring*. New York, NY: Coward, McCann en Geoghegan.