

Viering 'Elisabeth Kübler-Ross, de cirkel van het leven'

Kristin Vanschoubroek en Hanneke Van Gerwen-Côme

20 september 2009

Ik weet niet meer wanneer ik voor het eerst hoorde spreken over Elisabeth Kübler-Ross. Was het tijdens mijn opleiding gezinswetenschappen? We kregen toen les van Manu Keirse en ik herinner me dat hij sprak over Elisabeth Kübler-Ross, die de verschillende stadia waar mensen doorgaan als ze terminaal ziek zijn had bestudeerd en in kaart gebracht. Misschien was het door mijn man, Peter, die de boeken van Kübler-Ross 'Lessen voor levenden. Gesprekken met stervenden' en 'Wat kunnen wij nog doen?' in huis haalde. Ik weet nog dat die boeken mij boeiden. Ze openden een wereld van begrip en onvoorwaardelijke liefde voor de medemens. Een wereld waarin de dood een plaats had. En zelfs nog meer: waarin inzicht in de dood ook inzicht gaf in het leven.

Elisabeth Kübler-Ross was een pionierster. Ze leerde – en dat was heel nieuw voor die tijd – dat het belangrijk is rekening te houden met de ervaringen en gevoelens van mensen. Ze leerde ook dat een mens zichzelf moet leren kennen en zijn onverwerkte zaken moet afwerken. Dat is meer dan ooit actueel.

Elisabeth Kübler-Ross deed ook baanbrekend werk op het vlak van spiritualiteit. Zij was het die werkte aan de bewustwording dat er meer is dan dit leven, dat de dood slechts een overgang is. Zij luisterde naar mensen met een bijna-doodervaring. Ze nam die ervaringen serieus.

Last but not least was Kübler-Ross een bron van inspiratie voor velen die zich verdiepten in stervensbegeleiding.

Hanneke Côme zal zo meteen meer vertellen over Elisabeth Kübler-Ross. Ik leerde haar een vijftal jaar geleden kennen op een bijeenkomst waarop ik werd gevraagd om te getuigen over het ontstaan en de werking van La Verna. Ik herinner me hoe levendig en enthousiast Hanneke over Kübler-Ross sprak. Het was duidelijk dat ze diep door haar beroerd was. Ze raadde me het boek 'De cirkel van het leven' aan, waarin Elisabeth over haar leven vertelt. In de voorbije jaren hielden we contact met elkaar en stuurde Hanneke mij haar werk rond leven, rouwen en sterven.

Kristin Vanschoubroek



Wie is Elisabeth Kübler-Ross?

De Zwitsers-Amerikaanse psychiater, dr. Elisabeth Kübler-Ross, werd op 8 juli 1926 geboren in Zürich als eerste van een drieling. Ze woog amper een kilogram en niemand durfde te hopen dat ze in leven zou blijven. Elisabeth gaf echter blijk van een enorme levenskracht. Haar kinder- en jeugdjaren bracht ze door in de bergen, waar de drie meisjes vaak lange tochten maakten met hun vader. Later verklaart ze dat de majestueuze bergtoppen met hun indruk van eeuwigheid een belangrijke rol in haar leven hebben gespeeld.

De grootste wens van Elisabeth was arts worden, maar daarvoor kreeg ze geen toestemming van haar vader. Ze moest het huis uit en bekostigde haar studie door in een laboratorium te werken. Tijdens en na de Tweede Wereldoorlog zette ze zich in als vrijwilligster en werkte in vluchtelingenkampen in België, Polen en Frankrijk. Ze ontzegde zich veel voor haar studies en werkte als een bezetene, want ze moest en zou arts worden.

Het bezoek aan het concentratiekamp Majdanek was een van de keerpunten in het leven van Elisabeth. Ze ontmoette er Gilda, een overlevende van de Holocaust. Die wees Elisabeth erop dat we allemaal een Hitler in ons hebben. Elisabeth was aanvankelijk geschokt door deze gedachte, maar

dan kreeg ze het hele verhaal te horen. Gilda verloor al haar familieleden in het concentratiekamp. Na de bevrijding voelde ze zich verlamd door woede en bitterheid. Later kwam ze echter tot inzicht. Ze legde uit: "Als ik mijn leven, dat gespaard is gebleven, gebruik om het zaad van de haat verder te zaaien, dan ben ik niet beter dan Hitler. Ik ben dan alleen een nieuw slachtoffer dat nog meer haat zal verspreiden." Verder zei ze: "Als ik het leven van één mens kan omzetten van haat en wraak in liefde en medelijden, dan verdiende ik het te overleven."

Op haar dertigste huwde Elisabeth met de Amerikaanse arts Manny Ross. Ze verhuisde naar de Verenigde Staten, waar ze haar studie in de psychiatrie verderzette. Na verschillende miskramen kreeg het echtpaar een zoon Kenneth en een dochter Barbara.

Elisabeth ging werken in een psychiatrische instelling waar de mensen het niet goed hadden. Ze werden verwaarloosd en gebruikt als menselijke proefdieren om medicatie uit te testen. Elisabeth veranderde de gang van zaken door de patiënten te motiveren om voor zichzelf te zorgen. Ze konden zaken die ze leuk vonden, zoals sigaretten en cola, verdienen. Ze moesten uit hun bed komen, zich aankleden, hun haar kammen en pas dan kregen ze de beloning.

Elisabeth luisterde naar hun verhalen en ze beantwoordde hun vragen. Dat was nieuw. Ze nam de patiënten serieus en behandelde hen als gewone mensen, mensen die respect verdienden. Ze leerde hen ook wat ze nodig hadden om in het gewone leven te functioneren: boodschappen doen, koken, de metro gebruiken, ... Verder nam ze deel aan hun feesten: het kerstfeest of joodse feesten. Ze organiseerde ook een 'open-huis-programma': gezinnen uit de omgeving werden uitgenodigd in het ziekenhuis en konden er patiënten adopteren. Dat was heel bijzonder. Op die manier kregen de patiënten aandacht en genegenheid van andere mensen. Na enkele jaren kon 94 procent van de 'hopeloze' schizofrenen het ziekenhuis verlaten en een zelfstandig bestaan leiden.

Intussen voelde Elisabeth meer en meer het verlangen om stervende patiënten te verzorgen en zich in hun ervaringen te verdiepen. Ze ging in een ziekenhuis werken en gaf colleges over terminale ziekten. In de colleges aan de medische faculteit van Chicago vestigde Elisabeth voorgoed haar naam door terminale patiënten zelf aan het woord te laten over wat zij aan zorg nodig hadden. In de jaren daarna schreef ze verschillende boeken op basis van haar ervaringen met stervenden. Haar werk werd in meer dan twintig talen vertaald. In 1974 verscheen haar eerste boek in het Nederlandstalig taalgebied: 'Lessen voor levenden. Gesprekken met stervenden'.

Kübler-Ross werd vooral beroemd door haar beschrijving van de vijf stadia van het afscheid nemen van het leven: ontkenning, kwaadheid, onderhandelen, depressie en uiteindelijk aanvaarding.

- *Ontkenning*

De persoon beschermt zichzelf door te ontkennen wat er aan de hand is. Hij denkt: dit kan niet; ik toch niet! Hij heeft behoefte zich aan de waarheid te onttrekken zolang hij die nog niet verdragen kan. Slechts heel geleidelijk zal hij alles onder ogen durven zien.

- *Kwaadheid*

Protest en woede kunnen soms hevig geuit worden, vooral naar de zorgverstrekkers toe, maar ook in het algemeen naar iedereen die gezond is. Het is belangrijk dat de mensen rondom de zieke deze woede niet op zichzelf betrekken. Het is immers een uiting van de onmacht, het onvermogen om zich neer te leggen bij het feit dat de dood nabij komt.

- *Onderhandelen*

De patiënt probeert het verlies te verwerken door nog naar iets uit te kijken, bijvoorbeeld een verjaardag, een feest, een reis, ... Hij bidt om uitstel.

- *Depressie*

Wanneer ervaren wordt dat ontkennen, protesteren, kwaad zijn, onderhandelen niet helpen, treedt vaak een depressie op. De patiënt is teruggetrokken. Het verlies wordt zichtbaar. Ook de verlieservaringen uit het verleden worden nu gezien en verwerkt, bijvoorbeeld een echtscheiding. In dit stadium is een aanraking vaak belangrijker dan woorden.

- *Aanvaarding*

In deze fase kan de zieke met een zekere rust afscheid nemen en zich overgeven aan het onvermijdelijke.

Elisabeth Kübler-Ross benadrukt dat we veel kunnen leren van mensen met een levensbedreigende ziekte. Sommige patiënten zeggen immers: "Ik moest eerst ziek worden om te leren leven." Centraal in het werk van Elisabeth staat: 1) leer jezelf en de anderen onvoorwaardelijk liefhebben en 2) los je onverwerkte zaken op. Dat is ook heel belangrijk voor mensen die met stervenden willen werken. Elisabeth schrijft: "Het doel is je eigen emoties verwerken: je eigen tranen huilen, je eigen woede laten uitrazen, zodat je echt zonder onverwerkte zaken bent. Pas dan ben je klaar om stervenshulp te geven."

In het Poolse concentratiekamp dat ze na de Tweede Wereldoorlog had bezocht, had Elisabeth gezien dat er overal vlinders op de muren waren getekend en in het hout gekrast. Na jaren drong de betekenis ervan tot haar door. De vlinder werd het symbool van haar werk en later van de vele Elisabeth Kübler-Ross stichtingen.

Kübler-Ross stelde dat bij de dood van een mens hetzelfde gebeurt als bij een rups die een cocon spint en daar later als een vlinder uit tevoorschijn komt. De betekenis hiervan is de bevrijding van de ziel uit het aardse lichaam. De cocon vormt samen met de rups het vergankelijke menselijk lichaam. De ziel, de vlinder, kan verder leven.

Tijdens het stervensproces, het verlaten van de cocon, kan je alles waarnemen wat er om je heen gebeurt. Je registreert alles en je weet precies wat iedereen zegt, denkt en hoe hij zich gedraagt. Deze kennis verkreeg Elisabeth door vaak te luisteren naar het verhaal van mensen die een bijna-doodervaring meemaakten.

Een voorbeeld.

Een Zwitser ging over een bergpas naar een voetbalwedstrijd in Italië. Hij was atheïst en geloofde nergens in, zeker niet in bidden. De man werd aangereden door een auto en dood verklaard door drie artsen die passeerden op de plaats van het ongeval.

Negen maanden later sprak Elisabeth met die man. Hij was naar een ziekenhuis gebracht, gereanimeerd en erdoor gekomen. Tijdens zijn lange revalidatie moest hij weer leren spreken. Hij vertelde dat hij alles had gehoord wat men rondom hem had gezegd en dat hij gechoqueerd was omdat mensen vloekten omdat ze de voetbalwedstrijd gingen missen. Hij vertelde ook dat hij de stem van een vrouw had gehoord toen hij daar een tijdje lag. Hij kon naar die stem toe, want er was geen tijd en ruimte meer. Hij hoorde de vrouw vol overgave bidden. Dat fascineerde hem, want hij had nog nooit gebeden. De vrouw bad vanuit het diepst van haar hart voor het arme slachtoffer. Ze wist niets over hem, alleen dat er een ongeval was gebeurd. Tijdens haar gebed realiseerde ze zich dat ze ook niet wist welke religie die persoon had en ze overliep alle wereldreligies. Ze bad vanuit het bewustzijn dat God zorgt voor al zijn kinderen.

Toen de man negen maanden na het ongeval weer kon praten, belde hij zijn dokter en vroeg of hij hem wilde helpen om die vrouw te vinden, zodat hij haar kon bedanken. Hij had de nummerplaat van haar auto geregistreerd. De dokter hielp hem en zo konden ze elkaar ontmoeten.

Elisabeth Kübler-Ross wees erop dat mensen die in coma liggen nog kunnen horen. Geluiden zijn het laatste dat ze waarnemen zolang ze in hun lichaam zijn. Het is dus belangrijk dat we respectvol en behoedzaam over dingen praten bij mensen die in coma zijn.

Het is bovendien nog niet te laat om te zeggen 'het spijt me' of 'ik zie je graag'. Ook kun je dan nog onafgewerkte zaken oppakken, zelfs al dateren ze van tien of twintig jaar geleden, en je zo van je schuld bevrijden om weer te kunnen leven.

Elisabeth pleitte vaak voor volop durven leven.

Op de vraag 'Wat is echt leven voor jou?' antwoordde ze: "Echt leven betekent dat je niet voor 90 procent in de toekomst leeft en je zorgen maakt over morgen. Dat je leert hier te zijn en vandaag te

leven. Dan heb je tijd om een bloem te planten of naar iemand te luisteren. Je loopt dan niet aan mensen en dingen voorbij, zoals zo vaak gebeurt. Er zijn vaders die zich er voortdurend zorgen over maken of ze hun kinderen later wel naar een goede school kunnen laten gaan, of ze genoeg zullen verdienen en of ze wanneer ze oud zijn genoeg geld gespaard zullen hebben. Ze nemen nooit tijd om hun kinderen te leren kennen. En plotseling worden ze doodziek, nog voor hun pensionering. Maar dan hebben de kinderen ook geen tijd voor hun vader, omdat hij nooit tijd voor hen had. Dan denkt zo'n vader: waarom heb ik geen tijd uitgetrokken om bijvoorbeeld met mijn kinderen te gaan vissen en ze echt te leren kennen? Voor die mensen is sterven zwaar, omdat ze eigenlijk nooit echt geleefd hebben."

In 2004 kwam er een eind aan het leven van Elisabeth Kübler Ross. Zij was intussen een internationaal erkend pionierster en een autoriteit op het gebied van stervensbegeleiding en verliesverwerking. Zij speelde een belangrijke rol bij het doorbreken van het taboe rond sterven en rouwen. Dertig jaar lang heeft zij over de hele wereld lezingen en workshops gegeven.

Na een aantal hersenbloedingen bracht Elisabeth het laatste deel van haar leven door in Scottsdale Arizona, waar ze woonde. Ze kon moeilijk accepteren dat ze afhankelijk werd, maar ze wist dat ze nu moest leren ontvangen. Op 24 augustus 2004, op 78-jarige leeftijd, overleed ze, thuis met haar dierbaren rondom haar. Over haar begrafenis zei ze: "Rouw niet, maar vier mijn leven."

Toen ze werd begraven, hingen er overal ballonnen van E.T. (E.T. was voor Elisabeth het symbool van onvoorwaardelijke liefde) met 'Welcome Home Elisabeth Kübler-Ross' erop.

Omdat ze respect had voor ieders geloof waren op haar begrafenis een joodse rabbi, een indiaan en een boeddhistische monnik.

De zin die men het meest zei over Elisabeth was: "Ze veranderde mijn leven." Ik denk dat het komt omdat ze de ziel van mensen kon raken. Ze liet zien hoe mensen kunnen leven.

Barbara, haar dochter, zei tijdens de uitvaartplechtigheid: "Mijn moeder heeft ons geleerd onze dromen te volgen, geduld te hebben, lol te trappen, stout te zijn, mededogen te hebben en vooral de wereld door haar ogen te zien, met onvoorwaardelijke liefde."

Hanneke Van Gerwen-Côme