

## CROSSING THE CREEK

A sepia-toned photograph of a creek. In the foreground, several thin, dark reeds or branches are silhouetted against the water. The water is calm, reflecting the bright sun which is positioned in the upper right quadrant of the image. The overall mood is serene and quiet.

# Crossing the Creek

*Michael Holmes*

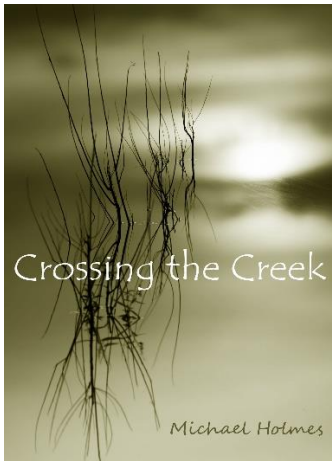
CROSSING THE CREEK

Die Afrikaanse weergawe van die Praktiese Gids

Oor Die Sterwensproses

Deur Michael Holmes, R.N.

Kopiereg 2016: [www.crossingthecreek.com](http://www.crossingthecreek.com)



Hierdie werk is onderhewig aan kopiereg en dit mag onder geen omstandighede elektronies of op enige ander wyse sonder skriftelike toestemming reproduseer word nie. Buiten redelike aanhalings en sommige nie-handelsgebruike, mag dit nie op enige webwerf gebruik word nie. Dit mag wel afgelaai en uitgedruk word, maar mag nie in gedrukte formaat reproduseer of gebruik word vir kommersiële gewin nie. Dit is slegs vir persoonlike en private gebruik.

ISBN 10: 0979013305

ISBN 13: 9780979013311

Om die skrywer of die redigeerder te kontak, skryf aan:

Die Redigeerder  
Posbus 11436  
Heiderand, Mosselbaai  
Wes-Kaap  
Suid-Afrika, 6511

Of stuur 'n epos aan:

[editor@crossingthecreek.com](mailto:editor@crossingthecreek.com)

## INHOUDSOPGAWE

Ontkenning	5
Inleiding	6
Eetlus	8
Dermkanale	10
Sirkulasie	11
Asemhaling	13
Slaap	15
Verwarring	17
Pyn	22
Verlies van energie	34
Vrees	37
Om mense wat alreeds weg is, te sien	39
Simboliek	40
Rousmart	45
Opsomming	50

## ONTKENNING

Hierdie gids MOET NIE gesien word as 'n plaasvervanger vir die dienste van u plaaslike dokter, hospies, gesondheidsagentskap of sorgeenheid nie. Dit MOET SLEGS gesien word as 'n aanvullende hulpmiddel tot bogenoemde. Hierdie gids spreek net algemene temas en begrippe aan. Dit verteenwoordig slegs die waarnemings, gevolgtrekkings en persoonlike opinie van die skrywer.

Raadpleeg geskikte professionele persone in u area vir spesifieke voorskrifte en bystand met sekere take soos hoe om 'n pasiënt in die bed om te draai, hoe om medisyne toe te dien of hoe om 'n urinekateter reg te hanteer.

Die mening wat in hierdie gids uitgespreek word, is die opinie van en vanuit die perspektief van die skrywer. Dit is die resultaat van jare se samewerking met sterwende mense, maar dis nie verteenwoordigend van alle ander geldige standpunte rondom hierdie proses nie. Indien die uitsprake in hierdie boek bots met u eie siening, hou liewers op met lees en soek na ander ondersteuningstelsels.

## INLEIDING

Die doel van hierdie gids is om sterwende mense en hulle versorgers toe te rus met algemene inligting van wat hulle te wagte kan wees. Insig hierin skakel nie die impak van ondervinding uit nie; dit kan egter die ergste ontsteltenis wegneem en daardie knaende gevoel van paniek besweer.

Alle oorgangstydperke toon dieselfde sleutel-elemente. Elke persoon ervaar ook 'n groot verskeidenheid van oorgange gedurende sy/haar leeftyd. Daarom kan ons sê, gebeur daar niks nuuts in die sterwensproses nie. Trouens, elkeen van ons ontwikkel ons eie persoonlike styl om hierdie oorgange te hanteer. Ons neig om hierdie manier van doen, op watter wyse ookal, vol te hou wanneer ons die oorgang wat ons "dood" noem, in die gesig staar.

Indien jy graag wil weet hoe jy jou eie dood gaan hanteer, moet jy net terugkyk na jou lewe en oplet hoe jy al die ander oorgange hanteer het. Dit is die padkaart wat jy sal volg terwyl jy sterf, tensy jy besluit om jou aanslag en gesindheid te verander. (Vir meer inligting hieromtrent, gaan lees *Key Elements of Transitions*, ook geskryf deur Michael Holmes.)

Terwyl alle oorgange ooreenkomstige sleutel-elemente het, handel hierdie gids, *Crossing the Creek*, oor die oorgang na die dood.

Elke persoon ervaar nie noodwendig soortgelyke tekens of simptome as wat hier beskryf word nie. 'n Persoon mag sekere tekens of simptome op sy/haar unieke manier ervaar. Daar is ruimte vir 'n oneindige variasie waarop individue die sterwensproses mag ervaar.

Terselfdertyd is sekere algemene temas bekend aan almal. So baie versorgers en familieledes het my al dikwels vertel hoe hulle, nadat hulle hierdie boek gelees het, dieselfde proses stap vir stap in hulle sterwende geliefdes sien ontvou het. Dit het ook baie gehelp dat hulle vertrouwd was met die betekenis van elkeen van hierdie stappe. Insteede daarvan dat die proses onverwags en skrikwekkend was, kon hulle die stappe van die sterwensproses voorsien en die doel daarvan verstaan.

Dis egter ook goed om te onthou dat alle oorgange etlike onaangename of ongemaklike kenmerke mag bevat.



Die sterwensproses is geen uitsondering nie. Geen redelike persoon verwag dat die lewe sonder enige ongerief sal wees nie, en tog kleef sommige aan die veronderstelling dat die dood, om een of ander rede, daarsonder sal wees. Dit is nie 'n redelike verwagting nie. Die sterwensproses het moeilike kenmerke, ongeag hoeveel inligting jy tot jou beskikking het.

Moderne medisyne toon egter 'n merkwaardige vermoë om die onaangename kenmerke van die liggaamlike dood te versag of uit te skakel. Maar moderne medisyne kan mense ook nie vrystel van die verantwoordelikheid vir hulle eie lewens nie. Ons almal berei onself voor vir ons afsterwe deur die manier waarop ons ons lewens lei. Opgeleide klinici is van groot hulp, maar ons dra uiteindelik elkeen alleen die las van die verantwoordelikheid *hoe ons lewe en hoe ons sterwe*.

## EETLUS

### *Eetlus neem af*

Die pasiënt mag geheel en al ophou eet. Dis egter te verwagte. Toenemende verlies van eetlus is die stempel van die sterwensproses en dit is 'n meganisme waarmee die liggaam homself meer gemaklik hou. Dit is dikwels baie moeilik vir versorgers om dit te aanvaar maar dis belangrik om te luister na wat die pasiënt wil hê, en nie wat jy dink hy/sy nodig het nie. Die menslike liggaam gaan al vir duisende jare hierdeur en het al doeltreffende tegnieke ontwikkel om homself gemaklik te hou. Gee dus aandag aan wat die liggaam sê hy wil hê, of nie wil hê nie.

Soos wat die fisiese liggaam vorder deur die sterwensproses, verloor hy die vermoë om kos behoorlik te verteer. Wanneer die pasiënt homself forseer om te eet terwyl die maag se vermoë om kos te verteer afgeneem het, dan bly die kos net daar en veroorsaak dit 'n gevoel van opgeblaasheid asof 'n klip ingesluk is. Die maag sal waarskynlik die kos onmiddellik verwerp. Die pasiënt sal dan opgooi indien hy/sy geforseer word om te eet terwyl daar geen eetlus is nie.

Indien die doelwit is om gemak te verseker, sal geforseerde voeding die direkte teenstelling van daardie doel wees. Om terminale siek pasiënte te forseer om te eet, kan slegs ongemak meebring.

## *Vloeistofinname*

Die sterwende persoon sal uiteindelik nie meer vloeistof en vaste stowwe wil inneem nie. Ek sê weer, dis hoe die liggaam sy gemak behou. Om vloeistof af te forseer wanneer die liggaam dit nie meer wil hê nie, veroorsaak net ellende.

## *Die Reaksie van Versorgers*

Ons is ons lewe lank geleer dat om 'n goeie versorger te wees, hang daarvan af of ons die pasiënt kan oorreed om te eet en drink.

Dit is nietemin verkeerd wanneer iemand in 'n aktiewe sterwensfase is. Oorwegend sterf die meeste mense nie omdat hulle ophou eet nie; hulle hou op eet omdat hulle besig is om te sterf. Die enigste rede waarom 'n werklik sterwende persoon sal eet of drink, is om plesier daaruit te put. Indien dit nie meer 'n plesier is nie, is daar geen rede oor om te eet of te drink nie. Inteendeel, dit sal hulle eerder benadeel as goed doen.

Versorgers moet hulself eerder afvra: Doen ek dit om hulle beter te laat voel? Of doen ek dit om myself beter te laat voel?

## *'n Praktiese Voorbeeld*

Vroeg in my loopbaan in 'n hospies het ek 'n dame leer ken wat oorleef het op 'n dieet van een maraschino kersie elke oggend. Sy het 'n drang na daardie kersie gehad en dit het haar versadig. Sy het so uitgesien na daardie een kersie elke oggend en sy het dit regtig geproe. Dit het nie haar maag omgekrap nie en sy het geen begeerte vir enigiets anders gehad nie. Daardie een kersie het sy doel vervul. Dit het haar plesier verskaf sonder om enige ongemak te veroorsaak.

## DERMKANALE

### *Dermaktiwiteit verminder*

'n Afname in dermaktiwiteit gaan gepaard met verlies van eetlus, 'n verlaging van fisiese beweeglikheid en 'n verandering in sirkulasie. Die meeste pasiënte neem ook een of ander pynmiddel gedurende die sterwensproses. Hierdie pynmiddels vertraag dermaktiwiteit nog verder.

Stoelgangversagters en/of lakseermiddels word gewoonlik gebruik om gereelde dermfunksie te handhaaf, maar dit moet onthou word dat "gereeld" of "normaal" aansienlik minder dikwels plaasvind gedurende die sterwensproses as toe die pasiënt nog gesond en aktief was.

### *Derms hou op funksioneer*

Dit moet verwag word dat die derms mag ophou funksioneer soos die dood naderkom. Daarom is dit glad nie verstandig om die derms aktief te probeer hou terwyl die res van die liggaam afskakel nie. Om dit te probeer doen, mag onnodige lyding vir die pasiënt meebring. Onthou dus dat daar 'n tyd sal kom om oorweging te skenk of die gebruik van lakseermiddels, enemas of om die ontlasting met die hand te verwyder, die beste is indien die primêre doel is om gemak te verseker. Dit sal die gemak van die pasiënt definitief beïnvloed. Jou dokter of verpleegsuster moet dan geraadpleeg word om te bepaal of dit tyd is om op te hou bekommer oor die derms. En natuurlik het die pasiënt ook 'n sê in die saak.

## SIRKULASIE

### *Sirkulasie neem stadig af*

Sirkulasie neem toenemend af en begin algaande op een plek sentreer. Dit begin by die hande en voete wat afkoel en moontlik ook verkleur. Dan word die bene en arms geaffekteer en heel gou kan koorsaanvalle ook kom en gaan. Daar mag swelling van die ledemate en ander tekens van 'n wanbalans van vloeistof voorkom.

Die produsering van urine mag afneem wanneer die niere minder doeltreffende sirkulasie kry. Dan weer mag die urineproduksie verrassend hoog bly, selfs nadat die pasiënt opgehou het om vloeistowwe in te neem. Dit hang van persoon tot persoon af. Vloeistowwe skuif van een afdeling na die ander binne-in die liggaam en dit kan soms sorg vir 'n verrassende hoeveelheid urine in die afwesigheid van vloeistofinname.

Die liggaam bestaan hoofsaaklik uit water. Gedurende die sterwensproses staak die sirkulasie en die nagevolge hiervan sal noodwendig vir die pasiënt en versorger sigbaar wees. Onthou dat hierdie nagevolge heeltemal normaal is by 'n sterwende persoon terwyl dit nie by 'n gesonde mens sigbaar is nie. Een van die moeilikste waarhede vir die onervare versorger om te aanvaar, is dat 'n sekere mate van ontwatering in die meeste gevalle sal help om die pasiënt gemaklik te hou.

### *Bedsere*

Een van die hooforsake van die staking van sirkulasie is die neiging om bedsere te ontwikkel. Bedsere, of *decubitus* bedsere, word veroorsaak deur volgehoue drukking; d.w.s. wanneer die pasiënt nie meer kan rondbeweeg nie.

'n Persoon hoef nie noodwendig in 'n bed te lê om bedsere te ontwikkel nie. Hy/sy hoef net min of meer 'n paar uur in 'n sekere posisie deur te bring.

Bedsere kan gewoonlik voorkom word deur die pasiënt elke twee uur om te draai. Nog nuttige voorkomende maatreëls is om die vel skoon en sag te hou en sagkens met 'n goeie velroom in te smeer.

Indien die pasiënt nie homself/haarself kan omdraai nie, moet iemand anders dit vir hom/haar doen. Die pasiënt hoef nie heeltemal na 'n ander plek geskuif te word nie; draai net genoeg om om die drukpunte te verlig.

Verskeie spesiale soorte matrasse en kussinkies is beskikbaar om te help met die voorkoming van die vorming van bedsere. Raadpleeg 'n dokter of verpleegsuster om te bepaal wat die beste vir jou sal werk.

Ten spyte van jou beste pogings mag bedsere tog voorkom gedurende die sterwensproses. Sommige sterwende pasiënte is so verswak dat selfs die geringste drukking vir kort periodes kan lei tot die vorming van bedsere. Indien jy opmerk dat 'n bedseer besig is om te vorm, bv. 'n rooi area of blaasprobleme wat volhard, moet jy vir professionele bystand vra.

### *Gemaksdoelwitte*

Die hoofdoelwit van palliatiewe sorg is om te voorkom dat bedsere 'n ernstige bedreiging word vir die gemak van die pasiënt. In palliatiewe sorg vind ons soms dat daar 'n delikate balans is tussen situasies om die pasiënt op die oomblik gemaklik te hou en om ook situasies te vermy wat tot meer ongemak in die toekoms kan lei.

Dit mag ongemak veroorsaak indien die pasiënt byvoorbeeld periodiek omgedraai word. Terselfdertyd kan die feit dat die pasiënt glad nie omgedraai word erge besere tot gevolg hê, en dit kan weer lei tot baie ongemak in die toekoms. Die toepassing van palliatiewe sorg vereis 'n groot mate van vaardigheid en ondervinding. Om te bepaal wanneer om sekere aspekte van die behandeling te staak, kan die verskil tussen gemak en ongemak vir die pasiënt beteken en ook die gemoedsrus van die familie bepaal. Terwyl die term "palliatiewe sorg" duidelik en ongekompliseerd mag voorkom, is dit nie altyd so maklik om dit te doen nie. Raadpleeg 'n professionele persoon vir advies onder hierdie omstandighede.

## ASEMHALING

### *Longstuwing*

Vloeistowwe mag wel opeenhoop in die longe maar dit kan normaalweg voorkom word indien vloeistowwe nie op die pasiënt afgeforseer word nie – veral binnearse vloeistowwe.

Pasiënte en hul versorgers spreek dikwels hul vrees uit vir ontwatering, en tog is 'n sekere mate van ontwatering gedurende die sterwensproses verkieslik omdat dit die pasiënt meer gemaklik kan laat voel. Om egter heeltemal ontwater te wees terwyl die pasiënt besig is om te sterf, lei dikwels tot longstuwing en die pasiënt kan kortasem raak. Sterwende mense het genoeg om oor te bekommer as om nog te sukkel om asem te kry ook.

### *Geroggel in die lugweë*

Wat die “doodsgeroggel” genoem word, is eintlik net die opeenhoping van 'n oormaat vloeistof en slym in die boonste lugweë. Dit veroorsaak die geroggel wanneer die pasiënt in- en uitasem. Sommige medikasie kan toegedien word om die pasiënt te help om te ontwater en gevolglik die geroggel op te klaar. Die medikasie kan egter self ook tot ongemak lei, wat buitengewone droë vel, mond en oë tot gevolg kan hê. Dis baie beter om eerder te voorkom dat die pasiënt oorlaai word met vloeistowwe as om vasgevang te word in die gevaarlike speletjie om kunsmatige hidrering en dehidrering al om die beurt toe te pas. In die meeste gevalle is die natuurlike proses die beste.

Dit mag baie hard en ontstellend vir die versorger wees om die geroggel in die boonste lugweë aan te hoor. Gelukkig pla dit die pasiënt oor die algemeen baie minder as vir die versorger. Teen die tyd dat die verskynsel voorkom is die pasiënt gewoonlik al in 'n semi- of totale koma. Dan is die pasiënt nie regtig meer bewus van enige liggaamlike ongemak nie.

Om die geroggel in die boonste lugweë uit te suig, is dit gewoonlik nodig om dit diep uit te suig, byvoorbeeld tot onder in die stamlugpyp, die sogenaamde blaaspyp. Dit sal egter ten minste die dienste van een, en dikwels twee, hoogs opgeleide klinieksusters vereis.

Dit neig egter baie traumaties vir die pasiënt te wees, ongeag hoe knaphandig dit ookal gedoen word, omdat die blaaspyp van nature baie sensitief is. En tog, selfs as die diepte-suiging suksesvol afgehandel word, sal die geroggel heel moontlik na tien of twintig minute weer voorkom.

Die boonste lugweg-geroggel is gewoonlik meer onaangenaam vir die versorger as vir die pasiënt. Dis dus weereens nodig om te onthou dat die primêre doel is om die pasiënt se gemak te verseker, nie die versorger s'n nie.

### *Asemhalingspatrone*

Sommige asemhalingspatrone mag voorkom soos wat die sterwensproses ontwikkel. Een bekende asemhalingspatroon word "Cheyne-Stokes" (uitgespreek as "Chain Stokes") genoem. Dit word 'n gereelde ongereelde patroon genoem; m.a.w. die pasiënt neem 'n paar asemteue, hou dan op, neem dan weer 'n paar asemteue, hou weer op. Dit word dan 'n ongereelde patroon wat homself dikwels herhaal.

Die pouses tussen asemteue mag taamlik lank duur. Familie en versorgers vind dit dikwels baie ontstellend maar dit is selde 'n duidelike aanwyser van iets spesifieks behalwe om aan te dui dat die pasiënt baie siek is. Almal is in elk geval bewus van hierdie feit.

'n Asemhalingspatroon wat soms voorkom net voor die werklike dood, is 'n gereelde en taamlike diep hygpatroon. Hierdie patroon word aangevuur deur die outonome senustelsel nadat die grootste deel van die breinaktiwiteit al klaar dood is. Versorgers mag soms foutiewelik aanneem dat die patroon dui op verbetering eerder as op die naderende dood omdat dit gereeld voorkom, en skyn asof dit effektief is.

'n Finale, of "doodsangs"-, asemhalingspatroon word genoem "vis-uit-die-water" asemhaling. Dit is 'n ongeslaagde gesnak van die mond met baie min of glad geen inaseming van lug nie.

Hierdie "doodsangs"-gesnak vind net voor die werklike dood plaas. Die finale asemteue wat op die oomblik van sterfte geneem word, is heel dikwels diep helende asemteue of "sugte". Soms is daar twee tot drie van hierdie teue, en soms slegs een.



## SLAAP

*Slaap/Droompatrone*

Slaap en droom is baie belangrike dele van die sterwensproses. Pasiënte kla soms dat hulle te veel slaap en sê dat dit vir hulle voel of hulle die bietjie tyd wat hulle nog oor het, verkwis. Dit kan nie verder van die waarheid wees nie. Baie van die noodsaaklike werk van die sterwensproses vind juis plaas gedurende die slaap/droomtoestand. Dis geensins verkwiste tyd nie. Inteendeel, dis uiters belangrik.

*Die doel van slaap*

Die werk gedurende die sterwensproses is om al die onopgeloste kwessies van 'n mens se lewe op te klaar. Dis 'n groot werk wat aansienlike inspanning vereis. Dis baie belangrik omdat die dood 'n oorgang is wat ons voorberei vir die volgende fase van lewe. Dit is nie slim om die nuwe fase van lewe binne te gaan met 'n hewige vraag van onopgeloste rommel uit die vorige fase op jou skouers nie. Die sterwensproses berei ons voor vir die volgende fase deur ons te help om die ou rommel uit te sorteer. Hierdie uitsortingsproses kan in verskillende kategorieë verdeel word. Ons volstaan egter net deur te sê dat dit 'n yslike taak is.

Die slaap/droomtoestand is baie nuttig om hierdie take te uit te voer omdat dit buite die beperkings van tyd en ruimte plaasvind. Dis baie makliker en meer effektief om 'n onopgeloste episode in jou leeftyd (wat moontlik 'n paar dekades gelede gebeur het) in jou slaap/droomstaat te oorskou eerder as in jou wakker oomblikke. In die slaap/droomstaat kan jy 'n werklike verplasing na die verlangde tyd en plek maak.

Normaalweg veronderstel ons dat reis-oor-tyd slegs in wetenskapfiksie-rolprente moontlik is. Nee, glad nie. Die gedagtes van sterwende mense beweeg rond in tyd en ruimte asof dit doodnormaal is. Die sterwensproses gebruik hierdie vermoë om sy groter doel te bereik: om ons voor te berei vir die volgende lewensfase.

Dis interessant om te weet dat die normale slaappatroon gedurende die sterwensproses presies identies is aan die normale slaappatroon van 'n pasgeborene – dag en nag ononderbroke. Daar bestaan geen nag of dag vir pasgeborenes of sterwende mense nie.

Hulle dut net so af en toe, dag en nag. Slaappille het selde enige uitwerking op hierdie patroon want gedurende hierdie fase is dit die norm.

Alles in ag genome, neem die algehele slaapyd toe. Dit bied aan die pasiënt die tyd om sy/haar werk gedoen te kry. Die pasiënt sal, of sal nie, in staat wees om die aard van die werk op te roep en te onthou wanneer hy/sy weer wakker is nie. Die pasiënt mag dan selfs nie gewillig wees om die inligting te deel nie aangesien dit baie persoonlik van aard mag wees.

Of die pasiënt in staat sal wees om die inhoud van sy/haar drome te onthou of gewillig sal wees om dit te deel met ander, is nie regtig belangrik nie. Wat wel belangrik is, is dat sy/haar werk van hersiening en oplossing voltooi word. Of dit nou afgehandel word of nie, kan normaalweg afgelei word deur die pasiënt se algemene vordering dop te hou; dit is of hy/sy meer kalm en bedaard raak en of hy/sy nog in negatiewiteit vasgevang bly.

Selfs pasiënte wat beweer dat hulle nie die inhoud van hul drome kan onthou nie, sal gewoonlik hul herinneringe oor hulle lewe ophaal wanneer hulle wakker is, en veral wanneer hulle vroegoggend wakker word. Ongeveer almal wat deur hierdie sterwensproses gaan, vertel van hul herinneringe van belangrike gebeurtenisse en mense in hulle lewe. Hierdie herinneringe kan dien as belangrike leidrade om uit te vind wat in hul drome aangaan wat hulle nie kan onthou of wil deel nie.

## VERWARRING

### *Verwarring en disoriëntasie*

Die sterwensproses behels 'n klomp werk. Oor die algemeen is die werk van nature om dinge op te los en uit te sorteer. Om dit te kan doen, beteken die pasiënt beweeg buite die grense van tyd en ruimte. Enersyds is dit 'n uiters nuttige en effektiewe tegniek om jou lewenskewessies op te los; andersyds kan dit baie verwarrend wees.

Ons dink aan tyd as konkreet, voorspelbaar en konstant. Wanneer ons sterf, ontdek ons dat die realiteit baie verskil van wat ons voorheen veronderstel het. Ons begin rondbeweeg in tyd en ruimte op maniere wat ons ons nooit sou kon verbeeld nie. Ons mag dink dit vind slegs “in die verstand” plaas; wanneer 'n persoon egter liggaamlike dood ervaar, word hy/sy toenemend bewus van die voortreflikheid van die verstand.

Streng gesproke bestaan die mens uit liggaam, verstand en gees. As die liggaam sterf, kom die verstand en gees sterker na vore. As die akker doodgaan, word dit die begin van 'n akkerboom. Dit vertel van die grootsheid en wonder van die lewe maar terselfdertyd kan dit ook baie skrikwekkend en verwarrend wees, veral vir die persoon wat dit direk ondervind. Dis veral skrikwekkend en verwarrend wanneer die pasiënt en die versorger nie verstaan dat dit normaal is om rond te beweeg in tyd tydens die sterwensproses. Wanneer die pasiënt en versorger dit nie verstaan nie, is die neiging daar om te glo dat die pasiënt sy/haar “verstand verloor”. Die vooruitsig om jou verstand te verloor is voorwaar skrikwekkend. Wanneer dit gebeur, styg die vlakke van angstigheid skerp.

### *Voorbeeld*

'n Sterwende man lê en slaap. Hy is besig om te droom en herleef (asof hy werklik daar is) 'n gebeurtenis wat lank gelede plaasgevind het. Hy herleef die gesprek wat hy met sy moeder as sesjarige seuntjie gehad het. Dan word hy skielik wakker en sien sy vyf-en-veertigjarige oue dogter langs sy bed staan.

Kan jy sien hoe verwarrend dit kan wees? Om een oomblik ses jaar oud te wees en met jou ma te praat, dan skielik vier-en-sewentig en met jou middeljarige dogter te praat moet baie onrusbarend en verwarrend wees.

Dis wat gebeur wanneer iemand sterf: die persoon swewe tussen 'n slaap/droom toestand en om wakker te wees sonder om te besef watter een wat is. Dis soos om rond te beweeg in tyd en ruimte asof jy nou net die anker opgetrek het.

Wanneer ons sê dat die sterwende “gedisoriënteerd” is, is dit streng gesproke akkuraat. Hulle ervaar iets wat van nature verwarrend is, en natuurlik is hulle verward. Dit beteken egter nie dat daar iets verkeerd is met hulle nie, soos om te ly as gevolg van te min suurstof of te veel medikasie. Om te sterf is van nature verwarrend; daarom is dit natuurlik dat die sterwende verward sal wees gedurende die sterwensproses.

Soos wat die beperking van tyd en ruimte vervaag (saam met die liggaam), kom die verstand en gees meer toonaangewend en helder tevoorskyn. Dink so daaraan: wat sou gebeur het as ons die vermoë gehad het om vrywillig in tyd en ruimte rond te beweeg? Vryheid op daardie vlak kan, ten minste aanvanklik, baie angswekkend en deurmekaar voorkom. Soos wat ons meer bevoeg raak om te deel met wie ons is, bv. ons bewustheid, raak ons al meer bewus van ons merkwaardige vermoëns. Maar dit is natuurlik skrikwekkend. Ons probeer dus so ver moontlik (effens tong-in-die-kies) om dit te vermy.

Sterwende mense verloor nie hulle verstand nie; hulle sukkel om 'n beter verstaanbare perspektief van die werklikheid te verkry. Hulle is nie verward omdat hul waarnemingsvermoë afneem nie. Hulle waarnemingsvermoë neem in werklikheid toe – en dít is wesenlik verwarrend. Hierdie verwarrende uitwerking van die dood het meer te make met gewaarwordings wat oorlaai word eerder as wat dit minder raak.

### *Weggesteekte emosies en verwardheid*

Nog 'n taak gedurende die sterwensproses wat ook taamlik verwarrend kan wees, het te make met die hersiening en oplossing van emosies wat ontken en weggesteek word. Ironies genoeg kan openhartige verwarring baie daartoe bydra om opgekropte emosies uit die weg te ruim.

Om ongevraagde emosies weg te steek beteken nie dit sal verdwyn nie (alhoewel omtrent ons almal hoop dit sal). Die meeste van ons begrawe, ignoreer of steek 'n goeie klomp ongevraagde emosies weg gedurende ons leeftyd.

Die sterwensproses grawe belangrike weggesteekte emosies op en vertoon dit vir ons hersiening voordat ons aanbeweeg. As die pasiënt probeer om sy/haar verstand te gebruik om die noodsaaklikheid van hierdie emosies te blok, vee die sterwensproses die verstand eenvoudig eenkant toe. Dan raak die pasiënt verward. Al veroorsaak dit onsteltenis by die pasiënt en die versorger, help dit tog om die algehele doel van hersiening aan te spreek ten spyte van die pasiënt se teësinnigheid om die taak aan te pak.

Hierdie verskynsel mag ook gesien word as “kranksinnige drome” – drome wat geen sin maak nie. Terwyl hierdie drome en/of verwarrende toestande sinneloos mag voorkom en ongemaklik vir die pasiënt sowel as die versorger mag wees, ontlok dit tog sekere emosies; juis daardie emosies wat begrawe was en wat gevoel en opgelos moet word voordat aanbeweeg kan word.

### *Gerieflike verwarring*

Sommige pasiënte verwelkom verwarring as 'n manier waarop hulle emosies kan wys wat hulle nooit voorheen toegelaat was om te doen nie. Sosiale beperkings maak dikwels inbreuk op die gesonde uitdrukking van emosies. Dis daarom nie so verrassend wanneer iemand verwarring gebruik om hierdie beperkings te sistap nie. Dis gewoonlik 'n keuse in die onderbewussyn.

### *Voorbeelde:*

'n Man sal onbewustelik vashou aan verwarring sodat hy kan huil; iets wat hy miskien nooit vry gevoel het om te doen in 'n nie-verwarrende staat nie. Ons almal ken die gesegde, “big boys don't cry”. As gevolg van hierdie sosiale beperking neig mans om 'n groot mate van onopgeloste hartseer en vrees binnekant te hê wat aangespreek moet word voordat aanbeweeg word.

'n Vrou, daarenteen, sal die onderwuste betrek sodat sy haar opgekropte woede kan uitdruk; iets wat sy tot sover verbied was om te doen. Die samelewing dikteer vir ons dat geen dame by haar volle positiewe op haar geliefdes sal vloek en skree nie, al verdien hulle dit. Een moontlike oplossing vir hierdie dilemma is nie so erg ingewikkeld nie: Gaan uit jou positiewe uit, vloek en skree dan en gee hulle alle hel! 😊

Vanselfsprekend gaan dit as 'n groot skok kom vir die familie en die versorger. Ook vanselfsprekend is dat dit nie beteken dat die persoon wat aan die ontvangkant staan (die een wat al die hel ontvang) noodwendig skuldig is aan enigiets behalwe om op die verkeerde tyd in die spervuur te beland het nie. Onthou maar dat sterwende mense by tye op emosionele wyse uitvaar. Terwyl dit ontstellend is, mag dit net wees wat hulle nodig het om uiting te gee aan die oorvloed onuitgespreekte emosies van voorheen. Verwarring bied soms net die geleentheid tot toestemming aan die persoon om uiting aan sy/haar gevoelens te gee en so vorige verbode en weggesteekte emosies op te los.

Menige kere moes ek al aanhoor hoe 'n besorgde familielid kla: "Dis nie my ma nie! Sy was altyd so liefdevol" of "Dis nie my pa nie. Hy was altyd so sterk".

Wat eintlik gedurende die sterwensproses te voorskyn kom is die deel van "Ma" en "Pa" wat hulle nooit voorheen toegelaat was om uit te spreek nie; dit wat maar altyd daar was – deel van hulle.

Ek dink daarom dat die implikasies vir die mense wat nog lewe, duidelik is: Leer om emosies op 'n gesonde manier betyds uit te spreek.

#### *Verwarring omtrent verwarring*

Iets wat verkeerdlik aangesien word as verwarring deur die versorger is eintlik die simboliese taal van die sterwende (sien die Afdeling oor "Simboliek" in hierdie Handleiding).

Nog 'n verwarrende aspek van die sterwensproses het te make met die uitgebreide persepsies van sterwende mense. Dit word dikwels verwar met "hallusinasië" (sien die Afdeling oor "Om mense wat alreeds weg is, te sien" in hierdie Handleiding).

#### *Ware verwarring*

Natuurlik mag verwarring die gevolg wees van metaboliese wanbalans, neurologiese skade, tekort aan suurstof na die brein of reaksie op sekere medikasie. In sommige gevalle mag hierdie verwarring omkeerbaar wees.

Om egter vas te stel of 'n spesifieke pasiënt se “verwarring” normaal of abnormaal is, mag uitsonderlike vaardigheid en vertrouwdheid met die sterwensproses van 'n ervare professionele mens verg. Oor die algemeen is baie wat deur die minder ervarene as verwarring en hallusinasie verstaan word, egter heeltemal normaal en natuurlik. Dit mag selfs tot hulp vir die pasiënt wees.

### *Aanwending van pyn*

Pyn is 'n hoogs gekompliseerde kwessie met biologiese en sielkundige aspekte, komponente en implikasies. Elke individu is uniek. Om dus die waarskynlike oorsaak en mees doeltreffende ingryping te bepaal, moet elke geval afsonderlik deur opgeleide professionele personeel hanteer word.

Hierdie afdeling gee nie voor om 'n diepgaande ontleding van pyn of pynbeheer te wees nie, maar ek hoop dit sal lig werp op basiese pynbeheer en hoe die sterwensproses 'n rol kan speel in die persepsie en reaksie van 'n individu.

Pyn word soms deur sterwende pasiënte en hul families aangewend (onbewustelik natuurlik) in 'n poging om sommige van die meer skrikwekkende aspekte van die sterwensproses teë te werk. Dit word nie gedoen omdat sterwende mense van pyn kla of omdat hulle families nie omgee nie. Dit gebeur omdat die sterwensproses nie goed verstaan word nie, en omdat dit die mens se natuurlike instink, wanneer hy met iets nuuts en skrikwekkends gekonfronteer word, is om te kies waarmee hulle die meeste vertrouwd is. Waarop dit neerkom, is dat ons meer vertrouwd is met pyn as met die sterwensproses. Daarom is ons op 'n vreemde manier meer gemaklik met pyn as wat ons met die dood is. Dit is dus vir ons belangrik om meer te wete te kom van die sterwensproses.

### *Voorbeeld*

Die rondreis deur tyd (heeltemaal normaal gedurende die sterwensproses) kan nogal verwarrend en baie skrikwekkend wees, veral in situasies waar daar 'n gebrekkige begrip is van die sterwensproses (wat ongelukkig min of meer algemeen voorkom). Om "dooie" mense te sien (ook baie algemeen onder die sterwendes) is die tipe ding wat iemand se lewe kan omkeer en hom/haar boonop die ewige skrik op die lyf te jaag. Pyn kan egter gebruik word om mens se aandag in 'n mindere mate van hierdie verskynsel af weg te lei. Ek herhaal, tot 'n mindere mate want so kan dit die impak van vrees demp. Ek sê weer, ons is meer vertrouwd met pyn as met die sterwensproses. Wanneer ons dus by die punt kom om 'n keuse te maak, is dit dus moontlik dat ons pyn kies.



Ek wil nie dit holrug ry nie, maar ek dink tog hierdie punt moet herhaal word: Mense kies selde bewustelik om pyn te hê. Dit gebeur net as gevolg van 'n reeks reaksies en misverstande.

#### *Voorbeeld*

Indien die pasiënt en sy familie nie bewus is dat verwarring omtrent tyd en ruimte normaal is as mens sterf nie, mag hulle die medikasie blameer. Dan mag die pasiënt en versorger besluit om die medikasie te staak of om die dosis drasties te verminder. Dit lyk na die logiese oplossing op die korttermyn en dit word gedoen met die beste voornemens, maar dit sal heel moontlik 'n swak resultaat lewer. Met minder pynmedikasie sal die pasiënt – jy raai reg – meer pyn ervaar.

Nog 'n ingewikkelde faktor het te make met die feit dat hierdie verskynsel (om verlore te raak in tyd en ruimte en “dooie” mense te sien) dikwels in 'n droomstaat gebeur; dit maak dit egter nie minder werklik vir die pasiënt nie. Inteendeel, drome neig om al meer helder te raak gedurende die sterwensproses. Weereens, die pasiënt en versorger is geneig om al die blaam op die medikasie te plaas en dan die dosis te staak of verminder.

#### *Voorbeeld*

Terwyl ek een keer gesels het met 'n man wat baie na dood was en omtrent die hele tyd geslaap het, het ek hom gevra hoe hy onderskei tussens die “regte wêreld” en sy “droomwêreld”. Hy het geantwoord dat dit baie moeilik is. Toe vra ek hom in watter wêreld hy op daardie oomblik was. Hy was nie seker nie. Ek wou toe weet of hy enige pyn het. Hy het 'n paar sekondes hieroor nagedink en toe geantwoord dat hy in werklikheid fisiese ongemak verduur. Ek het toe voorgestel dat dit definitief 'n leidraad is. Hy het dit toe beaam en gesê dat ek 'n goeie punt het.

Maar laat ek terugkom na hoe pyn gebruik kan word om verwarring wat met drome gepaard gaan, te versag of te stil. Om pynmedikasie te staak of drasties te verminder, lei tot hoër vlakke van pyn wat slaap onderdruk. Op sy beurt onderdruk dit dan die droomproses. Op die korttermyn mag dit na 'n suksesvolle strategie lyk: geen slaap, geen drome, geen verwarring, geen vrees ... slegs pyn.

Baie mense verkies 'n mate van pyn bo 'n gevoel van verwarring en vrees. Ongelukkig is dit meer ingewikkeld as om net een moeilike sensasie bo 'n ander te verkies. Die bykomende pyn meng in met die persepsie van vrees. Dit meng ook in met die uitvoering van die ware doel van die sterwensproses – die oplossingswerk.

Ek glo dat, indien die sterwensproses behoorlik verstaan word, dit duidelik word dat die doel van pynbeheer is om die sterwende toe te laat om te fokus op en sy/haar werk klaar te maak, eerder as om hulle net goed te laat voel. Ek mag dalk klink of ek hardekoejawel is, maar ek is bevrees ek moet sê my werk met sterwendes het my onherroeplik tot die volgende gevolgtrekking gebring: Vir onsterflike wesens soos ons is daar geen rus nie. Verskoon my, maar die ewige lewe beteken net dit.

Daar kom tye dat die lewe moeitevol is. Om 'n baie eenaardige rede veronderstel ons dit gaan nie so wees gedurende of na die dood nie. Dit het my opgeval dat mense neig om die ewige lewe te kies solank dit nie enige van die moeilike eienskappe van die lewe sal hê nie. In die lewe sal toenemende bewustheid nooit faal nie, behalwe om 'n toename in verantwoordelikheid te eis. Behalwe vir al die perfekte mense ('n buitengewone rare variant van die menslike spesie), bly die res van ons opgesaal met die verantwoordelikheid om na ons eie selfverbetering om te sien. Ons sou eerlikwaar dwaas wees om aan te neem dat hierdie onweerlegbare feite van die lewe 'n volle 180 grade sal draai deur die eenvoudige uitvlug om dood te gaan. As jy veronderstel dat die dood net sal uitloop op voortdurende lewe met meer bewustheid maar geen samelopende toename in werk en verantwoordelikheid nie, wel ... dan veronderstel ek jy gaan 'n groot verrassing kry. Maar ek dwaal nou af.

### *Nota*

Natuurlik is daar pasiënte wat 'n negatiewe reaksie vir sekere pynmedikasie toon. Elke pasiënt reageer anders op sekere medikasie. Raadpleeg 'n professionele persoon om vas te stel of 'n pasiënt werklik 'n negatiewe reaksie toon, en of hy/sy net die normale sterwensproses ervaar.

## *Pyn en aandag*

Die sterwensproses gaan oor die uitklaring van onopgeloste kwessies. Om kwessies uit te klaar vereis jou volle aandag. Wanneer die pasiënt opvallende pyn verduur, kan hy/sy nie fokus op die uitklaring van lewenskwessies nie. Stel jou voor om 'n ernstige gesprek met 'n intieme vriend of raadgewer te hê terwyl jy kwaai tandpyn het. Dit is net nie moontlik nie.

Pyn kan jou aandag vasgryp en hardkoppig daaraan bly klou. Op hierdie manier kan pyn die normale sterwensproses omvergooi deur te voorkom dat die pasiënt se aandag gefokus bly op toepaslike kwessies. Daarom is pyn nie net onplesierig nie; dit meng in met die take van die sterwensproses.

## *Voorbeeld*

'n Man wat gewoon is daaraan om in beheer te wees, is sterwend. Soos wat die proses ontwikkel, begin hy natuurlik terugdryf in tyd om 'n spesifieke moeilike episode in sy lewe te hersien. Hierdie man was 'n oorlogsgevangene in die Fillippyne gedurende die Tweede Wêreldoorlog. Japanese soldate het hom dikwels geforseer om teenwoordig te wees by die prosedure waar hy sy vriende onder die mees grusame omstandighede moes begrawe.

Wanneer hy die grusame episode in sy lewe herleef, breek hy in 'n stortvloed van tranes uit en skree: "... en hulle was nie eens altyd dood nie!"

Hierdie aaklige herinneringe word lewendig in sy drome, maar hy wens dit wil verdwyn. Hy begin glo dat dit die morfien is wat die drome aanvuur en daarom verminder hy die dosis. Toe het hy natuurlik meer pyn en hy slaap ook minder. Die drome raak ook minder net soos sy slaap, en hy glo hy het sy probleem opgelos.

Aan die begin lyk dit of die strategie help maar soos die sterwensproses vorder, keer die intense drome terug. Hy raak bevrees omdat hy nie kan beheer wat besig is om te gebeur nie. Hy is te bang om te slaap. Hy glo dat, as hy vrees wys, dit 'n groter verlies aan beheer gaan meebring. Daarom omskep hy sy vrees in woede en vaar teen die mense rondom hom uit. Hy is in pyn, gefrustreerd, moeg, beangs, kwaad, desperaat, toenemend aggressief en onredelik.

Sy familie voel magteloos en gefrustreerd en hulle is oortuig dat dit die morfiën is wat hom so “mal” maak. Hulle ondersteun sy besluit om die pynmedikasie te staak of drasties te verminder. Dan begin die afwaartse spiraal van ellende en frustrasie duur onverpoosd voort.

Dit is nietemin nie die medisyne wat die drome veroorsaak nie; dit is maar net die sterwensproses wat probeer om party van die moeiliker ervarings gedurende die pasiënt se leeftyd op te klaar.

Pyn mag aanvanklik voorkeur kry bo sommige van die verskynsels wat normaal is in die sterwensproses, maar in die meeste gevalle help die verskynsels eintlik. Weereens is die idee dat ons ons rommel opklaar en uitgooi voordat ons kan aanbeweeg. Om tred te verloor met tyd, dooie mense te sien, toenemend helder drome te ervaar en die belangrikste gebeurtenisse van ’n mens se lewe te hersien, is normale aspekte van die sterwensproses en dis baie doelgerig. Hierdie verskynsels bied (ek moet byvoeg, baie volhardend) die geleentheid om ’n toestand van uitklaring rondom die gebeurtenisse en handeling van die lewe te bereik voordat aanbeweeg kan word.

Om toe te laat dat die pynvlak verhoog, mag die pasiënt se persepsie van hierdie verskynsels vir ’n klein tydjie vertraag; dit kan dit egter nie keer nie. Uiteindelik moet ons die waarde daarvan besef. Ten beste kan pyn net vir ’n klein tydjie gebruik word om die sterwensproses te versag. Uiteindelik hervat die drome en verwarring in elk geval, selfs wanneer die pasiënt wawyd wakker is. Wanneer dit gebeur, ondervind die pasiënt die droom- en wakkertoestand gelyktydig, m.a.w. die pasiënt hallusineer werklik. Dit is dubbeld so verwarrend en moet, waar moontlik, vermy word.

Dit is belangrik om te onthou dat, terwyl pyn die sterwensproses kan versag, dit nie die proses kan keer nie. Baie pasiënte ly onnodig wanneer hulle pyn gebruik om te probeer om die verskynsels van die normale sterwensproses probeer vertraag. Dit word sonder uitsondering gedoen uit onkunde en ’n gebrek aan bewustheid dat die sentrale aspek van die sterwensproses ’n in-diepte lewensbeskouing bevat. Soos gewoonlik behoort die implikasies vir die lewendes voor die hand liggend te wees. Terwyl ek by sterwendes was, was ek dikwels geraak deur die besef dat die dood ons leer oor die lewe.

Dis ook leersaam om te beseef dat selfs pasiënte wat geen pyn het nie, en ook nie enige pynmedikasie neem nie, dieselfde verwarring omtrent tyd/ruimte ervaar. Hulle kry dieselfde helder drome, sien net soveel “dooie mense” en neem deel aan net so ’n realistiese terugblik oor hulle lewe as diegene wat nie pynmedikasie neem nie. Pynmiddels is selde die oorsaak dat hierdie dinge gebeur. Dit mag wel toelaat dat hierdie normale ervarings plaasvind deur die eenvoudige uitweg van pynbeheer maar dit is selde die oorsaak. Raadpleeg professionele mense om hierdie besluite te neem.

### *Pyn en weifeling*

Terwyl pyn aangewend kan word om sommige verskynsels wat verband hou met die normale sterwensproses te versag, kan dit nie keer dat die proses plaasvind nie. Laat ek byvoeg dat pyn wel gebruik kan word om langer te bly “leef” – weliswaar nie vir ewig nie, net ’n klein rukkie langer.

Dis moontlik vir ’n pasiënt om vir ’n rukkie langer te bly “lewe” (of meer akkuraat, om geanker te bly aan die fisiese liggaam) deur die taktiek te gebruik om aandag te vestig op die fisiese pyn. Met ander woorde, as jy vir solank moontlik as ’n liggaam wil bestaan en as jy elke laaste sekonde wil uitrek, sal ’n baie klein effektiewe manier om die doel te bereik wees om jou pynvlak toe te laat om al hoër en hoër te styg. Dan fokus jy al jou aandag op daardie pyn.

Jy is waar jou aandag is. Indien jy jou aandag aan jou fisiese liggaam geanker hou, sal jy ’n rukkie langer in daardie liggaam kan bly ... maar net ’n klein rukkie langer.

Om die sterwensproses uit te rek deur te fokus op pyn is iets wat somtyds plaasvind by sterwende mense wat ’n oordrewe vrees vir die dood het. Almal vrees die dood (sien die Afdeling oor Vrees in hierdie Handleiding), maar waarna ek hier verwys is die sterwende mense wat ’n oordrewe vrees vir die dood het. Hierdie mense mag hoër vlakke van pyn verkies bo die dood en mag regtig fokus op hul liggaamlike pyn sodat hulle hulself elke laaste minuut van hul fisiese bestaan kan ervaar. Daar is vanselfsprekend ’n prys om te betaal, maar dit kan gedoen word.

### *Voorbeeld*

Ek ken 'n man wat baie ernstig beseer is in 'n vreeslike motorongeluk. Terwyl hy na aan die dood rondgesweef het, het hy besef hy kan enige kant toe gaan. Later het hy gesê dat hy bly was hy het 'n persepsie van fisiese pyn omhels want hy het besef dit sou daartoe lei dat hy bly "lewe". Hy was nog nie gereed om aan te beweeg nie en hy het geweet dat fisiese pyn hom gefokus sou hou op die rigting wat hy wou inslaan.

### *Nog 'n voorbeeld*

Terwyl ek lank gelede in die Intensiewe Sorgeneheid gewerk het, het ek waargeneem dat wanneer 'n pasiënt in 'n kritieke toestand was en sy uiteindelijke oorlewing onseker was, die naderende styging van fisiese pyn baie dikwels 'n ommekeer na beterskap veroorsaak het. Een van die kardinale tekens is juis dat wanneer 'n pasiënt se gesondheid se naderende ineenstorting op hande is, daar 'n skielike sensasie van "goed voel" ervaar word.

### *'n Derde voorbeeld*

Om afgestorwe vriende te sien is nie noodwendig gerusstellend nie. 'n Viëtnamese veearts het 'n ampse doodondervinding gehad en sy afgestorwe moeder en verskeie van sy vriende ontmoet. Hy was ten volle bewus dat hulle almal "dood" was, en hy was vasbeslote om nie by hulle aan te sluit nie. Hy was vasbeslote om ten alle koste na sy liggaam terug te keer ten spyte daarvan dat hy geen fisiese ongemak in die huidige toestand verduur het nie, en ongeag wat daardie ondervinding te make gehad het met sy eie siening oor onsterflikheid. Hy sou enige mate van fisiese ongemak verwelkom net om te bly "lewe".

Aan die ander kant mag pyn weer veroorsaak dat sommige sterwende mense besluit om "te laat los". Hierdie mense redeneer dat, as hulle aansienlike pyn moet verduur om aan die lewe te bly, hulle dan liever sê, "Na die duiwel hiermee, ek waai nou!"

Die wense van die individu speel 'n groot rol om te bepaal watter weg hy/sy volg; om in die nie-fisiese ryk of die fisiese ryk (ons verwys oor die algemeen hierna as "dood" of "lewe") te bly. Dit sal afhang van die individu of pyn 'n betekenisvolle impak na enige van die kante toe sal hê.

Dis dus duidelik dat dit absoluut van die individu afhang hoe hy/sy sal reageer. Pyn mag een pasiënt aanspoor om vas te byt terwyl dit die ander aanspoor om te laat los. Laasgenoemde word somtyds verwar met genadedood.

Pyn kan die sterwende persoon se aandag so hardnekkig vasvang in die beperkings van die fisiese ruimte dat hy/sy dit moeilik mag vind om te fokus op die volgende nie-fisiese ruimte. Met ander woorde, pyn kan die sterwende persoon gevange neem en hom/haar gyselaar hou. Weereens, nie vir altyd nie, net vir 'n wyle.

Wanneer pynstillers toegedien word en die pyn so onder beheer gebring word, kan die sterwende fokus op die volgende nie-fisiese ruimte en dan teen sy/haar eie pas aanbeweeg. Ongelukkig word dit soms verwar met “om die pasiënt oor die afgrond te dryf”. Ek is bevrees daar is baie professionele mense en familieledede wat valslik skuldig voel dat hulle iemand “uit hul ellende” verlos het, terwyl al wat hulle gedoen het net maar was om die pyn te verlig. My ondervinding met honderde sterwende mense het my tot die vaste oortuiging gebring dat die pasiënte uiteindelik voldoende pynmiddels ontvang om die pyn se hardnekkige greep op hulle aandag te breek, en hulle so bevry om aan te beweeg. Dis wel waar dat hierdie pasiënte vroeër sterf, maar nie omrede die pynmiddels dit veroorsaak het nie. Hulle sterf vroeër (beweeg aan) omdat die pyn se wrede houvas op hul aandag finaal verbreek is.

### *Verslawing*

Sommige mense se groot vrees is om verslaaf te raak aan hul pynmedikasie. Verslawing is egter baie raar wanneer verdowingsmiddels gebruik word om ware pyn te beheer (of selfs ander hinderlike simptome soos kortasem of oordadige angs). Die gebruik van verdowingsmiddels vir ontspanning kan baie maklik lei tot verslawing, maar weinig sterwende mense gebruik verdowingsmiddels vir ontspanning. Verslawing by terminale siek pasiënte bestaan feitlik glad nie. Indien dit iets is wat jou pla, kan ek net sê, moenie bekommerd wees nie.

### *Geestelike newel of waas*

Sommige mense is teësinnig om medikasie te neem wat hulle oordeel benewel. Onthou egter dat pyn dieselfde effek kan hê. Dis baie

moeilik om helder te dink wanneer noemenswaardige pyn ervaar word. Probeer om 'n blokkiesraaisel op te los terwyl iemand jou vinger in 'n tang vasknyp of naalde in jou tone steek. Glo my, dit gaan nie werk nie.

Somtyds moet mens kies tussen die minste kwade. Sou jy eerder jou gedagtes benewel wil hê met pyn, of van verdowingsmiddels wat die pyn beheer? Die meeste mense worstel nie baie lank met hier dilemma voordat hulle die pynvrye benadering kies nie. Nogtans kies sommige mense om eerder 'n hoër vlak van pyn vir 'n korter periode te verduur om meer voluit te kan deelneem aan 'n sekere aktiwiteit.

Verbeel jou jy is sterwend en daar is iemand wat jou baie graag nog wil sien. Wie is dit? Hierdie persoon woon baie ver weg en dit sal tyd neem om jou te kom besoek. Jy oorweeg dit om minder pynmedikasie te gebruik om jouself meer wakker te hou en jou aandag gefokus te hou op die fisiese ruimte. Jy wil regtig baie graag die persoon sien en jy is bereid om die prys te betaal. Dit is 'n algemene gebruik onder sterwendes en dis 'n goeie voorbeeld van hoe pyn aangewend kan word om sekere praktiese doelwitte te bereik.

### *Die balansering van medikasie en pyn*

In die meerderheid gevalle kan 'n bevredigende balans getref word tussen pyn en geestesnewel, en dankie tog, dis nie vreeslik moeilik om daardie balans te vestig nie. Verdowingsmiddels is gevaarlik wanneer dit aangewend word vir ontspanning of as substituut vir gesonde maniere om met pynbeheer (en ander skadelike simptome) klaar te speel, Om 'n goeie balans te vind, verg redelike vaardigheid maar dis nie 'n eksakte wetenskap wat enersyds folterende pyn en andersyds 'n oordosis voortbring nie. Daar is plek vir foute sonder dat mens bevrees hoef te wees vir 'n ramp. Om pyn en verdowingsmiddels te laat balanseer vereis nie die vaardigheid van die vlieënier van 'n ruimtetuig nie. Dit lê meer op die vaardigheidsvlak wat nodig is om 'n rathefboom te hanteer. In die meeste gevalle sal daar baie min of weinig geestesbeneweling vir die pasiënt wees wanneer 'n goeie balans gehandhaaf word. Ten spyte van die feit dat mense neig om hulle te veel te bekommer oor hierdie kwessie, is dit in die regte wêreld skaars 'n erkende aangeleentheid.



Ek het waargeneem dat die oorgrote meerderheid van wat as geestesbeneweldheid vertolk word eintlik net deel is van die normale sterwensproses. Dit het baie min of niks te make met verdowingsmiddels nie. Pyn en pynmedikasie neig om die gevolge van elkeen uit te kanselleer.

### *Pyn en vergifnis*

Pynbeheer is 'n middel tot 'n doel. Die doel van die sterwensproses draai rondom die oplosbaarheid van al mens se lewenskwessies. Dit is 'n enorme taak en word makliker uitgevoer wanneer pyn behoorlik beheer word.

### *Nota*

Sommige dinge word op hierdie stadium van die sterwensproses skerp insnydend, selfs pynlik: Wat ons doen gedurende ons leeftyd maak nie regtig saak teenoor die sogenaamde einde nie. Hoe ons onself oordeel gedurende ons sterwensproses beïnvloed die rigting daarvan, en is 'n funksie van hoe ons geleer het om alles en almal te oordeel gedurende loop van ons leeftyd.

Ons kan, as ons dit kies, 'n hupstootjie gee aan die oplossing van lewenskwessies voordat ons daadwerklik sterf, en so ons werklas op daardie tydstop verminder.

Medelye en vergifnis kan help om sterwende mense meer lief vir hulself te maak. Die bruikbare meganismes is nie altyd duidelik nie. Die versorgers van die sterwendes kan nie help om te vermoed dat, ten minste in sommige gevalle, daar 'n sekere verband tussen mens se oordeelsvermoë en lyding is nie. Om aanvaarding en begrip te bied kan 'n kragtige wondermiddel vir die sterwende sowel as vir dié wat nog nie sterf nie, wees.

Om vergewe te word (en te vergewe) neig om die lyding te versag. Om nie-veroordelend te wees is ietwat van 'n wanbenaming. Ons oordeel almal met die oogmerk om te oorleef. Die eintlike vraag is hoe ons oordeel, met liefde, begrip, empatie en deernis of met ongevoeligheid en met afkeur? Wat die geval ookal mag wees, ons leer om te oordeel gedurende die loop van ons lewe. Dan moet ons noodwendig met hierdie aangeleerde gedrag saamleef terwyl ons sterf.

Godsdienstige seremonies wat op vergifnis fokus, kan buitengewoon nuttig wees. Rituele wat betekenisvol is vir die pasiënt is dikwels effektief waar ander taktieke gefaal het, en verminder waarneembare pyn op onverklaarbare wyse. Die aansporing van godsdienstige kundiges kan mense somtyds oortuig om hulself 'n kans te gee om meer te rus, hul pynmedikasie te neem soos voorgeskryf en minder bevrees voel. Kortom, hulle moet 'n minder moeilike tyd hê.

Tog is daar diegene wat 'n redelike mate van pyn eerder sou verkies as 'n in-diepte oorsig van hul eie lewe en dade. Wat nog van 'n teësinigheid om deur al die onverwerkte te emosies te werk! Dit mag geopenbaar word as 'n vrees vir slaap met 'n bykomende neiging om pynmedikasie te weier (om die nagmerries te stop).

### *Respekteer die pasiënt se wense*

Dis duidelik dat pyn 'n komplekse kwessie is. Een van die mees belangrike take van professionele persone is om die ingewikkeldheid van die individuele pasiënt te bepaal en die pasiënt van inligting te voorsien sodat hy/sy ingeligte besluite kan neem. Wanneer mens te make het met die volwasse pasiënte wat by hul volle bewussyn is en wat hul wense kan uitspreek, is dit nòg die klinikus nòg die familie se taak om keuses namens die pasiënt te maak. Voorsien hom/haar eerder met genoegsame inligting om self ingeligte besluite te neem.

Sommige pasiënte mag, om watter rede ookal, verkies om 'n sekere vlak van pyn te handhaaf. Dis hulle keuse. Dis net ongelukkig wanneer sterwende pasiënte keuses maak wat gebaseer is op verkeerde inligting. Sodra hulle egter goeie raad ontvang het, moet hul keuses gerespekteer word.

### *Pynlose terminale siekte*

Nie alle terminale siek pasiënte het pyn nie. Inteendeel, gemaklike sterfte is heel algemeen. Dis ook nie verrassend nie dat hierdie pasiënte verhoogde vlakke van ontkenning omtrent hulle ware toestand mag toon. Ons neig om die erns van 'n siektetoestand met ons pynvlak te vereenselwig. Wanneer iemand gemaklik voel, neem ons aan dat dinge nie baie ernstig is nie; definitief ook nie krities nie. Terminale siek pasiënte wat baie min of geen pyn het nie, mag aflei dat daar iewers 'n fout met hul diagnose ingesluip het, en dan eenvoudig weier om dit ernstig op te neem.

*Die semi- of bewustelose pasiënt*

Geneeskundige behandeling van die semi-bewustelose of die bewustelose terminale siek pasiënt kan een van die moeilikste take wees wat deur klinici en familieledede in die gesig gestaar word. In die afwesigheid van akkurate terugvoer deur die pasiënt sal 'n ingeligte besluit geneem moet word om te bepaal of hy/sy enige pyn het. Selfs pasiënte by hul bewussyn rol rond, vertrek hul gesigte en roep uit wanneer hulle slaap en droom. Semi- en bewustelose pasiënte verskil geensins. Dit mag, of mag nie beteken nie, dat hulle fisiese pyn ervaar. Dit mag niks meer wees as dat hulle 'n slegte droom ervaar, en natuurlik kan verdowingsmiddels nie slegte drome verhelp nie.

Sterwende mense bestee baie tyd in 'n slaap/droom toestand. Baie van hierdie tyd word gebruik om die belangrike gebeurtenisse van hul lewe te oordink. Indien die sterwende persoon bewusteloos is en 'n skrikaanjaende gebeurtenis uit sy/haar kinderjare herleef, is dit normaal dat hulle sal rondrol, gesigte trek en uitroep. Dit mag die indruk wek dat die pasiënt fisiese pyn ervaar terwyl dit in werklikheid nie so is nie. Om al hoër dosisse verdowingsmiddels toe te dien, kan in sommige gevalle meer skade doen as goed; dit mag selfs verhoed dat die pasiënt weer wakker word.

Aan die ander kant sal die meeste mense liewers fouteer in hulle besluit om te verseker dat die pasiënt nie ly nie. Hierdie situasies kan uiters moeilik wees vir die familie, versorgers, vriende en getuig van die waardevolle bydrae wat hoogs opgeleide en ervare klinici in die palliatiewe veld kan lewer.

## VERLIES VAN ENERGIE

### *Gevoel van “ek voel so swak”*

'n Universele simptome onder sterwende mense is die gevoel van “energie verloor”. Sommige mense ervaar pyn en ander nie. Sommige mense word naar en ander nie. Sommiges is meer deurmekaar as ander. Maar elkeen wat sterf, kla van 'n verlies van energie. Wel, hulle voel so want hulle verloor werklik energie. Dis nie moontlik om 'n verlies van fisiese energie te ervaar en dit nie ook aan te voel nie. Dis egter ook nie moontlik om hierdie gevoel van energieverlies te oorkom deur vitamienes of enige ander medikasie te neem nie. Kortliks opgesom beteken dit dat 'n verlies van energie onvermydelik is gedurende sterfte.

Dis my gevoel dat om “fisies” te wees, vereis 'n groot mate van gefokusde energie. Wanneer die fisiese liggaam sterf, verloor die energie sy fokuspunt binne-in die fisiese ruimte. Dit ly natuurlik tot die sensasie van “energie verloor”.

### *'n Pragmatiese beskouing van die dood*

Bewustheid mag wel die dood oorleef. Ek is oortuig hiervan omdat ek so baie met die dood te doen kry. Alles rondom die sterwensproses wys na die voortsetting, eerder as die beëindiging, van lewe.

Kyk so hierna: as dit lyk soos 'n eend, reageer soos 'n eend en klink soos 'n eend, dan is dit 'n eend. Hoe meer tyd ek aan die sterwensproses bestee, lyk dit vir my al meer soos die voortsetting van lewe, reageer dit soos die voortsetting van lewe en klink dit soos die voortsetting van lewe. Omgekeerd kan dit nie verstaan word nie. Dit maak inderdaad geen sin behalwe wanneer dit in die konteks van die voortsetting van lewe gesien word.

Ongeag godsdienstige agtergrond, kan die skeptiese, skerpsinnige en eiewyse toeskouer van die sterwensproses nie anders as om oortuig te wees van die menslike onsterflikheid nie. Ironies genoeg is die sterwensproses juis die hoofargument van menslike onsterflikheid. Maar ek dwaal weer af....

Om 'n fisiese liggaam te onderhou, vereis 'n enorme groot mate van gekonsentreerde energie wat net vir 'n beperkte tyd volgehou kan word. Om enigsins fisies te wees is wonderlik maar die een of ander tyd moet dit verdof. Om die gekonsentreerde energie vol te

hou wat 'n fisiese liggaam vereis, kan vergelyk word met die volgende beeld: Strek albei die arms horisontaal na die kante toe uit. Eers voel dit maklik en jy sê, "Haai, ek kan dit vir altyd doen!" Wel, dis nie eintlik waar nie. Na 'n ruk raak dit 'n stryd. En uiteindelik raak dit onmoontlik.

Soos wat die energie wat nodig is om die fisiese liggaam te onderhou, verflou, begin die sterwende onvermydelik voel of hy/sy energie verloor.

Daar is geen gesondheidskosse, geen vitamienes, geen binnearse toedienings, geen pille en geen geheime tegnieke wat dit kan verander nie. Dit is net soos dit is, en daarom is die een gemeenskaplike simptoom by al die sterwendes die gevoel van energieverlies.

## VREES

*'n Gemeenskaplike emosie*

Almal vrees die dood. Daar is geen uitsonderings nie. Die graad van vrees wat 'n individu voel jeens hul eie dood wissel natuurlik van persoon tot persoon; by sommiges meer as by ander maar elkeen het 'n vrees vir die dood.

Mense wat nie die dood in die gesig staar nie, sê dikwels hulle is nie bang nie. Die lewendes is baie braaf! Sommiges mag wel sê hulle het geen vrees vir die dood nie, maar ek sê onomwonde dat ek nog nooit 'n persoon wat die dood in die gesig gestaar het, gesien optree het soos een wat nie bang is nie. Mense kan sê wat hulle wil, maar hoe jy optree is bepalend. Enigeen kan dit sê, maar hul gedrag wys 'n heel ander prentjie.

Vroeg in my loopbaan waar ek sterwende mense versorg het, het ek tot die taamlik ontstellende besef gekom dat almal bang is vir die dood, en teenoor 'n groep ander professionele mense die opmerking gemaak dat ek opgehou het om mense wat sê hulle het geen vrees vir die dood, te glo. Ek het gesê: Die enigste persoon wat ek sal glo as hy so sê, is Jesus ... of miskien Buddha." Toe merk iemand anders op: "Ja, maar onthou Hy was ook bang" (verwysend na Jesus). Sedert daardie tyd wanneer iemand aanspraak maak dat hy sterker en meer ontwikkel is as Jesus, neem ek dit met 'n knippie sout. Die enigste mense wat ek geglo het 'n uitsondering op hierdie reël (dat die sterwensproses vrees bevat) was, sou daardie mense wees wat "alreeds voorheen gesterf" het, m.a.w. 'n vorige ampse doodondervinding gehad het. Ek was teleurgesteld om uit te vind dat dit ook nie waar is nie. Dis wel waar dat hierdie mense 'n mindere mate van vrees en 'n beter begrip het van wat die sterwensproses behels. Tog stel dit hulle nie vry van die koue rillings van 'n in-diepte lewensoorsig nie, en ook nie van die feit dat hulle menslik met menslike emosies is nie.

*Aanvaarding van ons emosies*

Wanneer 'n sterwende persoon aanvaar dat hy/sy vrees mag ervaar, kan daardie vrees makliker hanteer word. Om jouself toe te laat om die vrees te voel en dan die ondersteuning van vriende en geliefdes te soek, is die mees effektiewe manier om die vrees vir die dood te hanteer.

Wanneer die vrees vir die dood so benader word, kan dit opgelos word in 'n relatiewe kort tyd en met die minimum bohaai. Almal raak bevrees, selfs dapper mense. Dis net dat dapper mense sekere vaardighede ontwikkel om hul vrees te hanteer. Iets anders romdom dit wat ek gehoor het, is: Moed is nie die afwesigheid van vrees nie, maar die vermoë om op te tree teen vrees.

Die hele sterwensproses bestaan nie uit vrees nie. Vrees is slegs een deel van die groter proses. Nietemin kom hierdie deel altyd vroeër of later te voorskyn. Indien ons onself oorlaai met die onrealistiese verwagting dat ons nie bang is vir die dood nie, plaas ons onself in 'n onmoontlike situasie. Om ons vrees te ontken, maak dit net erger.

Meer as een keer het ek gesien dat sterwende "godsdiensstige" mense geskok was om te ontdek dat hulle hul eie dood vrees. Erger nog, hulle het dit vertolk as dat hulle geen geloof of 'n leemte in hul geloof gehad het. Onsin! Al wat dit beteken is dat hulle menslik is.

Die vrees vir die dood is baie makliker om te hanteer en te bowe te kom as ons erken dat ons dit het. As 'n persoon verkoue kry en dan ontken dat hy/sy dit het, sal die simptome baie erger wees en langer voortduur as wanneer dit erken word en verligting daarvoor gesoek word. Terselfdertyd is die vrees vir die dood normaalweg erg genoeg om te hanteer. Dis nie nodig dat dit hand uitruk deurdat die teenwoordigheid daarvan geïgnoreer word nie. Wanneer ons ons vrees ontken, steek dit net in 'n ander gedaante kop uit, soos die akute gewaarwording van fisiese pyn of 'n onbeskryfbare angsgevoel. Om onself te bedrieg omtrent ons gevoelens, sal nie veroorsaak dat dit verdwyn nie; dit maak dit net meer onhanteerbaar.

### *Die wonder van menslike kontak*

'n Baie effektiewe salf vir die vrees vir die dood is die teenwoordigheid van ander mense. Dit maak nie saak wat die persoon sê of doen nie, net bloot hul teenwoordigheid maak 'n groot verskil. Ons voel dikwels stomgeslaan wanneer 'n tragedie ons tref, maar somtyds het stilbly die beste effek. Ek neem dit van myself, wanneer dinge skeefloop (met ontstellende gereeldheid) het my vrou se teenwoordigheid 'n duidelik kalmerende effek op my angsgevoel. Sy hoef nie noodwendig iets te sê nie; intendeel, soms maak haar gepraat die toestand erger.

Daar is eenvoudig iets wonderliks wanneer een mens net “daar is” vir 'n ander. Moet nooit die krag van jou menswees onderskat nie. Weerstaan die drang om ongemaklik te voel indien jy nie aan die perfekte aanknopingspunt kan dink nie. Soms is dit die beste om net stil te bly.



## OM MENSE WAT ALREEDS WEG IS, TE SIEN

### *Om die anderkant te sien*

Ongeveer elkeen het al gehoor van sterwende mense wat mense wat alreeds dood is, gesien of mee gepraat het. Dit word algemeen aanvaar dat elkeen dit op een of ander tydstip gedurende die sterwensproses ervaar. Of ons dit kan verduidelik of nie, is nie ter sake nie. Dit gebeur en dit gebeur gereeld. Dis nie die voorreg van mense wat nie sterwend is om te oordeel oor die geldigheid van die ervarings wat deur sterwende mense vertel word nie. Wanneer sterwende mense vertel dat hulle dooie mense sien, dan moet ons aandag gee daaraan.

### *Om by te dra tot die vrees*

Somtyds is sterwende mense huiwerig om van hul gewaarwordings te praat omdat hulle bang is mense etiketteer hulle as “mal”. Dis dus ’n groot verligting vir hulle om te ontdek dat hulle normaal is en dat hulle gewaarwordings aanvaar word deur mense rondom hulle. Ek het die ondervinding gehad om vir ’n sterwende persoon te sê: “So ... het jy toe al jou moeder gesien?” Dan draai hy/sy verbaas om en antwoord: “Hoe het jy geweet?”

Ongelukkig word die mededelings van sterwende mense somtyds afgemaak as “hallusinasie” of “seniliteit” of dit word blameer op ’n “gebrek aan suurstof na die brein” of “te veel medikasie” of ’n “metaboliese wanbalans”. Hierdie houding (ongelukkig is dit baie algemeen) is ’n praktiese voorbeeld van hoe die vrees vir die dood by mense veroorsaak dat hulle wreed teenoor sterwende mense optree. Dis eerlikwaar ’n skande, om die minste te sê, om ’n hele paar redes. Eerstens is dit wreed, en tweedens bederf dit die geleentheid om iets by die sterwende te leer. Wat sterwende mense ondervind, is heel normaal en regtig wonderbaarlik vanuit ’n geestelike oogpunt. Dit gee aan die lewende ’n indirekte kykie deur ’n krakie (wat net die sterwende kan sien) na die groter realiteit.

### *Wat ons kan leer by die sterwendes*

Versorgers van sterwendes is in ’n posisie om baie te leer. Die sterwensproses is die mees intense leerondervinding in die lewe. Daarom is dit baie opvoedkundig om mense wat deur hierdie intense leerondervinding gaan, te versorg. Om te leer van die dood by mense wat sterwend is, is baie belangrik vir ons almal, tesame en individueel.

## SIMBOLIEK

### *Om die onbeskryflike te beskryf*

Soos wat die dood nader, begin mense meer tyd deurbring, om dit so te stel, “aan die anderkant”. Teenstrydig met die algemene siening (en Hollywood voorstelling) is die sterwensproses gewoonlik ’n geleidelike proses. Skielike en onverwagte dood is tragies omdat dit die normale sterwensproses systap.

Die normale sterwensproses het ’n bepaalde doel; dit stel die sterwende persoon in staat om sy/haar oorgang teen eie pas te nader. Soos wat die sterwensproses ontvou, ondervind die sterwende dat hy/sy heen en weer tussen om “heeltemal wakker en skerp” teenoor “aan die slaap en dromerig” (moontlik ook “semi- of selfs bewusteloos”) beweeg. Die pasiënt kan toenemend teruggetrokke, of meer akkuraat, “inwendig gefokus” raak. Wanneer hulle nie wakker en bewus is van dinge nie, raak hulle dikwels rusteloos, soos om hulle vingers, hande, arms en bene doelloos te beweeg of na lug te gryp. Dis ook algemeen om hulle te hoor kla, mompel of selfs uit te roep. Dis alles aanduidend van hoe hard hulle werk wanneer hulle al die onopgeloste kwessies van hul leeftyd deurwerk.

Sommige mense handhaaf ’n hoë graad van wakker bewustheid regdeur die hele sterwensproses en gaan hul werklike oorgang heeltemal wakker tegemoet.

Dis baie raar, maar tog verstommend en verheffend vir almal wat betrokke is. Tipies sien hierdie mense iets wat ons (die “lewendes”) nie kan sien nie. Hulle gesigte helder op, hulle gooi hul arms vorentoe in ’n gebaar van vreugdevolle hunkering en dan is hulle weg (hulle sterf).

Soos wat ’n mens deur die sterwensproses beweeg, raak hul aanmerkings (indien hulle verstaan kan word) al meer simbolies van aard. Dis omdat wat hulle ervaar en bemerk al minder en minder met die fisiese wêreld te doen het.

Ons taal is gebaseer op ons bekendheid met die fisiese wêreld. Om ’n nie-fisiese wêreld in fisiese wêreld-terme te beskryf is moeilik. Aangesien sterwende mense geen woorde het om te beskryf wat hulle ervaar nie, neig hulle om daarvan in simboliese terme of metafore te praat.

Die groot geestelike leiers in die geskiedenis moes ook baie swaar leun op metafore in hulle onderrig. Hulle was ook opgesaal met die gedugte taak om die nie-fisiese te beskryf deur middel van die fisiese wêreld se brabbeltaal. Dis net hier waar die nuwe mense hulself vasdraai deur letterlike vertolkings aan metaforiese beskrywings toe te dig.

#### *Voorbeeld*

Een man, wat baie na aan dood was, met wie ek gewerk het, het my die indruk gegee dat hy die punt bereik het waar hy kon waarneem waarheen hy op pad is. Ek het hom gevra of hy die “volgende wêreld” sien. Hy het geantwoord dat hy dit wel sien. Toe vra ek hom om dit aan my te beskryf. Hy het gedink en gedink en toe begin om iets te sê, maar weer gestop en gesê: “Nee ... dis nie dit nie.” Hy het weer gedink en weer ’n poging aangewend om dit te beskryf, maar hy het weer gestop. Later sê hy toe: “Reg, twee woorde – groot en magtig.” Toe voeg hy by: “Maar dit verduidelik dit ook nie.” Daarna het hy opgehou om die onbeskryflike te probeer beskryf.

#### *Individuele simboliese taal*

Simboliese taal mag uniek individualisties wees. Wanneer mense gereed is om die finale oorgang te maak, begin hulle hulself verbeel oor hoe hulle daar gaan kom. Party mense praat van om ’n trein te haal, ander wonder mompelend of hulle genoeg geld het om ’n buskaartjie te koop, of hoe om oor die spruit te kom. Nog ander mompel iets van in ’n trok ry, of oor ’n bootvaart.

#### *Voorbeeld*

Ek het grootgeword op ’n plaas. Wanneer ek sterwend is, sal ek natuurlik neig om taal en uitdrukkings te gebruik wat tiperend is van plaaslewe. Terwyl ek op die familieplaas grootgeword het, was ek baie lief om in die spruit te speel. ’n Spruit vorm ’n natuurlike versperring, soos almal wat al in spruite gespeel het, sal kan beaam. Jy kan ’n spruit slegs op sekere plekke oorsteek. Ek was lief om van klip tot klip te spring, om langs stompe te kruip of selfs bruê oor daardie plekke te bou. Wanneer ek sterf, sal mense dus nie verbaas wees om te hoor ek mompel iets van “steek die spruit oor” nie.

### *Nog 'n voorbeeld*

'n Persoon wat in die groot stad gebore is, neig weer om terme en uitdrukkings eie aan die stadslewe, te gebruik. My vrou is in 'n groot oostelike stad naby die see gebore. Sy is lief die see en hou daarvan om op 'n bank by die strand te sit en uit te tuur oor die eindeloosheid. Ek is gebore in die Midde-Weste en hou weer daarvan om langs 'n kampvuur in die bos te sit en uit te tuur oor die eindeloosheid. Ek twyfel of my vrou aan sal dink hoe om die spruit oor te steek wanneer sy sterwend is. Wat sy waarneem en hoe sy dit begryp, sal haar oorgang anders maak ... en tog ook dieselfde.

Elke persoon is uniek en sal moontlik unieke beelde vorm. Simboliese taal is metafories. Ons kan slegs in metaforiese terme praat van wat agter ons huidige ondervindings lê.

'n Spesifieke persoon se keuse van metafore mag moeilik wees om te verstaan, maar daar is tog algemene riglyne. As die luisteraar bekend is met die sterwende persoon se agtergrond, mag die betekenis agter 'n spesifieke aanmerking baie duidelik wees.

### *Nog 'n voorbeeld*

Ek ken 'n man wat sterwend was, wat baie lief was vir muile. Hy het muile sy lewe lank besit en gery en hy het baie belê in 'n goeie muil. Terwyl hy sterwend was, het hy aanhoudend gepraat van hoe hy met sy muile op die rand van 'n diep kloof ry. Hy het gepraat van hoe moeilik dit is om 'n voetpad te kry wat binne-in die kloof in lei en weer anderkant uit. Ek is doodseker dat, toe hy die voetpad ontdek het waarlangs hy sy muile kon uitlei, hy oorgegaan het.

### *Algemene simbole*

Sommige simboliese terme is eintlik baie algemeen. Een van die mees algemene aanmerkings wat deur sterwende mense gemaak word, het te doen met "huis toe gaan". Ongeag ouderdom, ras, kleur of kultuur, neig sterwende mense om beelde te vorm van die dood as "huis toe gaan". Hoe hulle daar gaan kom, verskil grootliks, maar die idee dat doodgaan "huis toe gaan" is, is regtig baie algemeen.

Nog 'n baie algemene stelling lui gewoonlik so: "Kry my op" of "Help my op". Die presiese omhaal van woorde mag verskil, maar die algemene stelling is algemeen.

Ek aanvaar dat dit 'n aanduiding is dat die sterwende persoon "iemand aan die anderkant" waarneem en vra om bystand. Of hulle regtig bystand (behalwe eenvoudige aanmoediging) kry, is 'n ope vraag. Dit kom voor of eie vrye wil 'n belangrike rol in die eintlike oorgangsproses speel wanneer die sterwende persoon uiteindelik die kern van die saak van oorgang aanpak. Dis my nie-strydige waarneming dat die mense wat "wag vir God om hulle te kom haal" (om 'n nie te ongewone uitdrukking te gebruik) bestee langer as die gewone wagtyd. Anders gestel, die "afwagter wag". Diegene wat self aan die gang wil kom, sal dit regkry maar eers nadat hulle hul verwerking van gebeurtenisse voltooi het.

### *Om die proses te voltooi*

Die sterwensproses het net soos enige ander proses sekere fases of werkstukke. 'n Proses kan nie vinniger voltooi word deur sekere stappe oor te slaan nie. Mens kan byvoorbeeld nie mielies vinniger laat groei deur die tyd en energie wat dit neem om te plant, watergee en onkruid uittrek, oor te slaan nie. Net so kan ek nie kies om weg te koes daarvan om tot selfkennis van my lewe te kom en dan die spruit vrolik oor te steek nie. Verwerking is bloot net dit ... verwerking.

Wanneer die sterwensproses voltooi is, mag die individu kies om aan te beweeg of te wag, soos hy/sy verkies. Vroeër of later word die fisiese liggaam onbewoonbaar. Wanneer dit gebeur, het mens nie meer 'n keuse in die saak nie. Mens word dan basies "uit die huis uit gesit".

### *Hoe lank?*

Een van die mees algemene vrae wat aan professionele versorgers gestel word, is: "Hoe lank? Hoe lank nog? Hoe lank kan dit (die sterwensproses) aangaan?"

Professionele mense is teësinnig om hierdie vrae te beantwoord, om die eenvoudige rede dat die kans dat hulle verkeerd kan wees, baie, baie groot is. Eintlik ken die naaste familie en vriende die sterwende die beste; daarom het hulle die beste insig om te bepaal hoe die sterwende gaan reageer. Sterfte is 'n oorgang. Die lewe is vol oorgangsprosesse en mense leer hul eie styl gedurende hul lewe aan oor hoe om hul eie oorgang te hanteer.

Deur na te dink hoe die pasiënt dinge soos tienderjare, vroeë volwassenheid, middeljarekrisis, leë-nessindroom, egskeiding, verlies van iemand naby, ens., ens. hanteer het, kry mens tot 'n mate 'n kykie in en kan verstaan hoe hy/sy die dood sal hanteer. Gewoontes wat 'n roetine word, mag ook soms leidrade verskaf. Niemand anders as naby familie en vriende sal beter weet nie; hulle is die kenners.

### *Voorbeeld*

Wanneer ek en my vrou uitgaan, hardloop sy reguit na die bakkie toe. Ek hardloop binne die huis rond en maak seker dat die ligte, TV en radios almal afgeskakel is. Dan staan ek rond, krap my ken en wonder wat ek vergeet het; dan dwaal ek doelloos rond en hoop ek sien iets wat my geheue sal losskud. Jy kan jou voorstel hoe ingewikkeld die proses kan raak vir iemand, soos ek, wat na regte “blind” is (nie sien wat voor my is nie). Na 'n rukkie kom my vrou in en wonder wat op aarde so lank neem. Raai wie van ons twee sal die langste bly draal?

Sommige sterwende mense wil net aanbeweeg sonder om hul take te voltooi. Dis 'n probleem. Ander voltooi hul take, maar besluit om 'n rukkie te wag; dis egter hul keuse. Sommige mense besluit om glad nie te gaan nie en “uitsetting” kan 'n tydjie neem. Die sterwende mense wat hul take voltooi en dan besluit om aan te beweeg, doen dit so.

## ROUSMART

*Die proses*

Rousmart, soos die lewe en dood, is 'n proses. Elkeen ervaar smart, versorgers en professionele mense ook. Rousmart volg 'n doodgewone pad, maar nie noodwendig in 'n reguit lyn nie. Met ander woorde, 'n persoon kan wissel tussen fases van aanvaarding die een dag en woede die ander dag. Om die waarheid te sê, mense neig om dikwels van een fase na 'n ander rond te spring.

Rousmart is eintlik verreikend. Ons rou meer gereeld as wat ons dink. Ons rou oor elke verlies of teleurstelling wat ons ondervind. Die intensiteit van rousmart hang van die hewigheid van die verlies af. Ons is egter oor die algemeen nie bewus van ons smart nie totdat dit intens word. Wanneer smart hewig word, mag dit oorweldigend voorkom en ons vrees dan dat ons nooit weer daarvan ontslae gaan raak nie. Die intensiteit van ons smart mag daal en styg, maar dis deel van wie en wat ons is. Nie alleen rou ons oor ons verliese nadat dit plaasgevind het nie; ons rou ook daarvoor voor die tyd.

Die bydra van Elizabeth Kubler-Ross is kosbaar om mense te help om hul smart en die fases daarvan te verstaan. Ek het die vryheid geneem om uit te brei op haar lys van fases deur 'n paar van my eie kategorieë by te voeg; dit verteenwoordig emosies wat, al is dit nie ware fases op sigself nie, algemeen vereenselwig word met smart en rou. Ek gee dit hier in geen besondere volgorde nie; ek wil nie die indruk wek dat rou veronderstel is om stelselmatig in 'n spesifieke volgorde te ontwikkel nie.

*Fases of Algemene Emosies van Rou* (in geen besondere volgorde nie):

Aanvaarding

Skok

Hoop

Ontkenning

Hartseer

Verwarring

Verligting

Bedinging (of "bargaining")

Woede

Vrees

Verwyd

Die intensiteit van ons rouproses word weerkaats in die intensiteit van ons verlies. Ons kan verwag om ten minste deur 'n paar van die fases met elke verlies te gaan, maar indien die verlies baie straf is, mag ons deur omtrent almal gaan. Somtyds, wanneer ons wegstroom om ons gevoelens rondom die klein alledaagse verliese te verwerk, kan die groter verliese wat ons teëkom, dien as snellers vir die vrylating van opgekropte verliese.

“I can't forgive my friends for dying; I don't find these vanishing acts of theirs at all amusing.” Logan Pearsall-Smith (1865-1946), Amerikaanse essayis, aforis *Afterthoughts* (1931), “Age and Death”

Sommige van die emosies wat met normale rou verbind word, is verrassend. Byvoorbeeld, dis doodgewoon om kwaad te wees vir die persoon wat gesterf het. Dis ook doodgewoon om verlig te voel dat hy/sy dood is. Hierdie emosies mag verwarrend wees vir vriende en bloedverwante van die afgestorwene. Dit mag onverwags wees en dit lyk ook nie altyd of dit enige sin maak nie; dit mag ook gevoelens van skuld ontketen. Nogtans is dit in die meeste gevalle algemeen en normaal.

Dis interessant dat ons somtyds verras voel om te ontdek hoe 'n gevoel eintlik voel. Ons mag wonder hoe dit voel om 'n ouer te verloor. Ons mag dink ons kan voorspel hoe dit sal voel, en dan is ons absoluut geskok oor die werklike ervaring. Selfs professionele mense wat die dood elke dag hanteer, mag verras wees oor hoe dit eintlik voel wanneer dit met hulle gebeur. Om 'n gevoel vooruit te loop en 'n gevoel te voel is twee verskillende dinge.

Sommige emosies rondom smart is moeiliker om te hanteer as ander. Woede, veral woede teenoor die afgestorwene, mag moeilik wees vir sommige mense om dit aan hulself te erken. Woede van ander mense is ook moeilik aanvaarbaar. Sulke tye mag dit help om te onthou dat die emosie wat gewys word, net 'n deeltjie van die rouproses is en dat dit beter is om die emosie los te laat eerder as om dit binne te hou.

Hartseer is nog 'n moeilike emosie. Dis nie ongewoon dat besorgde familielede 'n kalmeermiddel aanvra (gewoonlik vir iemand anders as hulself) wanneer die hartseer intens raak en die tranes vrylik begin vloei nie. Eintlik is huil baie gesond wanneer 'n intense verlies gelyk word; selfs vir mans.



Om 'n emosie te begrawe, vertraag die uitlewing daarvan en mag selfs lei tot verlengde of ingewikkelde rou met skadelike langtermyn gevolge.

Indien 'n persoon dreig om homself/haarself leed aan te doen of dit aan ander te doen in antwoord op hul rou, dan het hy/sy professionele hulp nodig. Dit uitgesluit, is die eerlike uitdrukking van rou 'n goeie ding en dit behoort aangemoedig te word.

Die gesondste families is die wat die behoorlike uitdrukking van emosies aanmoedig. Die emosioneel ondersteunende familie spoor sy lede aan om hul eie gevoelens te erken en aan te spreek. Dit laat almal in die familie toe om sy/haar smart op te los en aan te gaan met hul lewens.

### *Laat ruimte vir die rouproses*

In 'n normale rouproses spring elke individu rond van een fase na die ander. Gevolglik is dit nie redelik om te verwag dat elkeen in 'n familie dieselfde emosies op 'n gegewe tydstip sal ervaar nie. Om die waarheid te sê, dit gebeur selde dat almal op dieselfde wyse rou oor die verlies van 'n geliefde. Op enige gegewe tydstip sal een familielid kwaad wees, 'n ander sal onderhandel, nog een sal geskok wees en nog iemand sal dit aanvaar. 'n Uur later mag hulle almal emosionele plekke ruil. Dis goed om dit te besef en elkeen ruimte gee vir die individuele uitdrukking van smart.

### *Kinders en rou*

Kinders moet ook ingesluit word en aangemoedig word om deel te neem aan die uitdrukking van rou en verlies. Hulle moenie forseer word om deel te neem nie, maar hulle moet toegelaat word om deel te neem indien hulle verkies. Die rouproses is deel van elke dag en daarom behoort volwassenes goeie roubeginsels aan kinders te leer gedurende hulle lewens. Vir kinders om goeie rouvaardighede aan te leer moet hulle kan sien hoe sodanige vaardighede rondom hulle aangewend word.

Om kinders te beskerm teen verlies en hoe om dit te hanteer, ontnem hulle die geleentheid om te leer hoe om die lewe te hanteer.

Kinders moet nie verban word om die dood en sterwende mense te sien nie. Hulle verbeelding kan en sal baie erger beelde optower as wat die werklikheid ooit kan. Somtyds mag die werklikheid baie taai wees om te hanteer maar die verbeelding kan baie erger wees.

### *Hoe lank neem die rouproses?*

Rou word nie gekoppel aan tyd nie. Hoe lank dit neem om te rou kan baie verskil en hang grootliks af van 'n wye verskeidenheid faktore, waarvan nie die minste nie die volgende is: die felheid van verlies, die beskikbare ondersteuning aan die persoon wat die verlies ly, en hoe hy/sy deur die rouproses kan werk. Streng gesproke oorkom 'n mens nooit 'n ernstige verlies nie. Mens leer om daarmee saam te leef en om die verlies te verenig in 'n groter geheel, maar jy vergeet nooit.

### *Om verlies te deel*

Mense is ingebore sosiaal en het nodig om ten minste sommige van hul gevoelens te deel om dit doeltreffend te verwerk. Om tyd alleen te spandeer na die ervaring van verlies, is belangrik. Dit is ook net so belangrik om saam met iemand te rou. Dis nodig om die verloop van ons verlies te herroep. Dis 'n normale en doeltreffende manier om verlies te verwerk.

Sommige mense mag vind dat ondersteuningsgroepe baie nuttig is om hierdie rouproses te verwerk. Ander mag 'n intieme vriend kies om sy/haar gevoelens mee te deel. Nog ander mag 'n professionele raad as 'n klankbord gebruik om hul gevoelens te lug. Predikante kan ook behulpsaam wees; gebed en meditasie ook. 'n Hospies voorsien ook raadgewers.

### *Leer hoe om te rou*

Dis belangrik om te onthou dat ons almal een of ander tyd rou. Om te rou is 'n belangrike lewensvaardigheid wat ons moet aanleer en ook na ons kinders oordra. Dit stel ons en hulle in staat om dit meer doeltreffend baas te raak en om die betekenis van die wêreld duideliker te verstaan. Wanneer rou intens is, kan ons maklik oorweldig raak deur ons magdom emosies en begin dink daar is iets verkeerd met ons; dat ons die eerste en enigste mense is wat ooit so gevoel het. Ons mag selfs ons diepsinnige verbondenheid aan die mensdom en ons emosionele gemeenskaplikheid uit die oog verloor.

Terwyl ons deur gevoelens van afsondering beweeg, is dit natuurlik om die behoefte voel om weer te bind met ander mense. 'n Tydsbeproeft manier om dit te bereik is om ons verhaal te deel. Daar kom 'n tyd om alleen te wees en 'n tyd om verhoudings weer herstel, 'n tyd om afsondering te ervaar en 'n tyd om gepamperlang te word.

## OPSOMMING

Die ware doel van die sterwensproses is om al die gebeurtenisse van ons leeftyd op te los sodat ons gereed sal wees vir die volgende fase van lewe. Dis 'n reusagtige taak, maar die sterwensproses is ontwerp om ons te help om ons doel te bereik.

Ons sal nooit geheel en al gereed wees vir die oorgang na die dood nie, selfs al doen ons baie ondervinding op omtrent oorgange dwarsdeur die loop van ons lewe. Ons ontwikkel inderdaad ons eie persoonlike styl om sodanige oorgange te hanteer. Tog, as die dood kom, word ons oorweldig deur die enorme omvang daarvan.

Oorgange is hoofsaaklik tye van versnelde leerkurwes en geestelike groei. Alhoewel ons dit skrikwekkend vind, verlang ons tog na die voordele daarvan – om Huis toe te gaan.

Emily Dickenson, wat die mees algemene gebeurtenisse in digvorm kon vertolk, het net voor haar dood gesê:

“Let us go in; the fog is rising”

Emily Dickenson (1830-1886),  
Amerikaanse digter











