



Overlevingskunst

CHRISTA ANBEEK
Leven met de dood van een dierbare

Christa Anbeek

Overlevingskunst

Leven met de dood van een dierbare

Vierde druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

Voorwoord 7

Brief vooraf aan mijn dochter 9

1. De dood onder ogen zien

De existentiële psychotherapie van Yalom 17

2. Leven en dood als een kunstwerk

Hedendaagse filosofie van de levenskunst bij Dohmen
en Schmid 45

3. Vrouwen en overlevingskunst

Enquist, Hemmerechts en De Martelaere over de
dood 77

4. Dood is niet dood

Pim van Lommel versus Rutger Kopland over bijna-
dood ervaringen 109

5. Dood als overgang naar nieuw leven

Tibetaans boeddhisme en zen over de dood 141

6. Terug naar de aarde

Visies op de natuur en de onvermijdelijke gang van
leven en dood 181

Brief achteraf aan mijn dochter 211

Antwoordbrief van mijn dochter 214

Literatuur 219

I De dood onder ogen zien

De existentiële psychotherapie van Yalom

Als we ergens het liefst niet over willen nadenken is het wel de dood. Volgens de filosoof Heidegger drukken mensen de mogelijkheid van de dood massaal weg. Ze doen alsof de dood niet bestaat, of hen niet zal treffen. Ze ontkennen tot het bittere einde en verschuilen zich achter de alledaagsheid van de dingen. Zo leven ze een onecht leven. Ook volgens Irvin Yalom (1931) doen we alsof de dood er niet is. We leven maar wat raak en laten ons leiden door allerlei uiterlijkheden, of juist door de angst die we niet onder ogen willen zien. Het koste wat het kost voorkomen dat we die angst voelen kan de belangrijkste drijfveer van ons leven zijn. Een veel betere mogelijkheid is juist vol aandacht het gegeven van de eigen eindigheid onder ogen zien. De confrontatie aangaan met het feit dat we er op een dag niet meer zullen zijn. De angst die we daarbij voelen kan het begin van een heel nieuw leven zijn. Het maakt dat we diepgaand kunnen leven.

Yalom is een van de ontwerpers van de existentiële psychotherapie. Hij heeft veel ideeën ontleend aan Heidegger, maar ook aan Nietzsche, Kierkegaard en Sartre. Volgens hem begint je leven pas echt als je de confrontatie met de dood aangaat, en dan wel de eigen dood. Pas als je beseft dat je leven eindig is, kies je ervoor om er echt iets van te maken.

Zelf ben ik vaak geconfronteerd met de dood van anderen. Volgens Heidegger is dat geen echte dood. Er is maar één echte dood en dat is de eigen dood. Yalom volgt dit spoor. Maar klopt het wel?

Is de dood van de ander niet een veel wezenlijker aanslag op mijn bestaan? En is het waar dat mijn leven pas zin krijgt als ik stilsta bij de dood, of het nu mijn eigen dood is of die van

een ander? Ontneemt te veel stilstaan bij dood en verlies mij juist niet elke zin?

Grondthema's

Er zijn vier spanningsvelden in het bestaan die voor onmogelijke dilemma's zorgen: dood-leven, vrijheid-verantwoordelijkheid, isolatie-relatie en betekenis-betekenisloosheid. De dood confronteert de mens met het feit dat we moeten sterven en tegelijk met de wens dat we willen blijven. Menselijke vrijheid lijkt ideaal en onbeperkt, maar we kennen ook verantwoordelijkheid en er is niemand die ons zegt welke keuzes we moeten maken. Mensen zijn sociale wezens en leven van relaties, maar tegelijkertijd kan niemand met een ander samenvallen in totale verbondenheid. Er is altijd een rest, een existentiële eenzaamheid, isolatie. Iedereen moet zelf de betekenis van het eigen leven creëren. Maar is deze betekenis sterk genoeg om je leven, en alle gebeurtenissen die zich daarin voordoen, te dragen? De dreiging van betekenisverlies ligt menselijk gezien voortdurend op de loer.

Volgens Yalom kun je pas volop en bewust leven als je niet voor deze existentiële dilemma's wegloopt, maar ze onder ogen ziet en je er goed toe weet te verhouden.

Dood-leven

Als mensen zich bewust worden van een van de vier spanningsvelden die met het bestaan gegeven zijn, roept dat angst op. En angst roept weer allerlei verdedigingsmechanismen op. Zo bedenken mensen uit angst voor de dood allerlei manieren om symbolische onsterfelijkheid na te jagen. Ze zorgen voor nageslacht, scheppen theologieën over een leven na dit leven, ze zijn creatief, hebben ervaringen van transcendentie en nog veel meer. Dit duidt erop dat de angst voor de dood een wijdverbreid fenomeen is. Maar wat is precies die angst?

Het is de angst voor het Niets. De angst om op te houden te zijn. Deze angst kan een verlatenheid blootleggen die het

leven dreigt te ontregelen. Meestal wordt deze verlatenheid onderdrukt.

Ook kinderen hebben vaak al jong een besef van de dood en zijn hiermee op hun eigen manier bezig. Je ziet bij kinderen twee verdedigingsmechanismen naar voren komen, die ook op latere leeftijd nog steeds de hoofdwapens zijn tegen de dood. Enerzijds is er het geloof in een unieke redder, anderzijds het geloof in de eigen onkwetsbaarheid.

Het geloof in persoonlijke onkwetsbaarheid leidt bij volwassenen tot een heroïsche levenshouding. Iedereen is kwetsbaar, behalve ik. Sterfelijkheid geldt voor anderen, maar niet voor mij. Ik ben speciaal en bijzonder! De prijs voor deze levenshouding is isolatie. Jij bent anders dan de anderen. Dit kan opnieuw een gevoel van onveiligheid en angst opleveren.

De levenshouding waarin mensen vooral zoeken naar een uiteindelijke redder is in veel religies zichtbaar. Er is hulp buiten onszelf. Soms wordt deze redder ook binnen de menselijke verhoudingen gezocht. De ander moet ons leven redden! Ook deze levenshouding kan een grote prijs vragen. Soms lever je veel te veel in van jezelf en je eigen wensen met de bedoeling de redder het naar de zin te maken. Niet de relatie is het bindende element, maar de angst om alleen te zijn. Ook kan het natuurlijk gebeuren dat de redder zelf niet almachtig blijkt te zijn, hij kan wegvallen. En dan sta je er toch alleen voor.

Yalom ziet de dood als een grenssituatie die een radicale verandering teweeg kan brengen in een leven. De confrontatie met de dood werkt als schoktherapie. Het besef dringt door dat je bestaan niet uitgesteld kan worden. We kunnen alleen nu leven en er iets van maken!

Als de confrontatie met de dood verandering teweeg kan brengen, dan ligt hier een taak voor de psychotherapie. Maar hoe? Enerzijds ziet Yalom het als de taak van de psychotherapeut om alle gelegenheden die het leven biedt zodanig te onderzoeken dat mensen kunnen stilstaan bij de eigen eindig-

heid. Een verjaardag, het pensioen, het verlies van een ander, het zijn allemaal natuurlijke momenten om de confrontatie met de eigen dood aan te gaan. Word je vandaag zevenenvier-tig? Dan ben je alweer een jaar dichterbij je einde. Ga je met pensioen? Een belangrijke periode van je leven wordt hiermee voorgoed afgesloten. Is je zus doodziek? De gelegenheid bij uitstek om eens goed stil te staan bij het feit dat je er zelf ook niet altijd zult zijn.

Daarnaast is er een aantal kunstmatige hulpmiddelen. Zoals meditaties over de dood en interacties met stervenden. Omgaan met stervenden kan de manier waarop je zelf in het leven staat ingrijpend veranderen. Als je tenminste gedachten over de eigen dood niet uit de weg gaat.

De confrontatie met de dood roept angst op, en deze angst roept psychologische verdedigingsmechanismen op. Het is de taak van de therapeut om de angst tot een comfortabel niveau te reduceren, en vervolgens deze angst te gebruiken om het bewustzijn en de levenskracht van de patiënt te doen groeien. De onzekerheid van het bestaan kan niet weggenomen worden, maar je kunt er wel mee leren leven. Hoe? Hoe je dit korte leven toch waardevol kunt maken, wordt zichtbaar in samenhang met drie andere thema's.

Vrijheid-verantwoordelijkheid

Vrijheid raakt aan dezelfde angst als de angst voor de dood. In navolging van Sartre stelt Yalom dat mensen gedoemd zijn tot vrijheid. Wij zijn vrij om zelf onze wereld te creëren. De wereld op zichzelf heeft geen betekenis, er is alleen de betekenis die wij eraan geven. Deze vrijheid is niet alleen een luxe, maar ook een grote verantwoordelijkheid. Wij zijn voor alles verantwoordelijk, wij scheppen ons eigen zelf, ons eigen lot, ons leven, de moeilijke situaties en zelfs ons eigen lijden. Het is een van de taken van de existentieel therapeut om aan de cliënt te laten zien dat hij ook zijn eigen lijden creëert. Dit is belangrijk omdat je, alleen als je ziet wat je eigen aandeel is, gemotiveerd bent om het te veranderen. Als je blijft geloven

dat je lijden gecreëerd wordt door anderen, of door iets buiten jezelf, zoals door pech, toeval of een vervelende baan, waarom zou je dan investeren in persoonlijke verandering?

Het besef dat er geen externe betekenis is, maar alleen de betekenis die wij zelf aan het bestaan geven, kan een grote existentiële verlatenheid teweeg brengen. Deze verlatenheid vindt opnieuw haar sterkste uitdrukking in de doodsangst, want als ik verdwijn, verdwijnt mijn hele wereld. Niet alleen een biologisch leven houdt op, maar mijn eigen, rijke, miraculeus gedetailleerde wereld, met eigen herinneringen, specifieke emoties die niet op dezelfde manier in een andere geest bestaan, houdt op (Yalom 2008, 123).

De meest voor de hand liggende manier om ons tegen deze angst te verdedigen is doen alsof de wereld buiten ons echt bestaat. De werkelijkheid zoals we die normaal gesproken ervaren bestaat onafhankelijk van onszelf. Dat maakt de klap minder groot. Ik verdwijn misschien wel, maar de wereld blijft bestaan. Maar volgens Yalom noemt Heidegger dit 'on-eigenlijk leven' en Sartre een 'mauvaise foi', een slecht geloof dat de vrijheid beperkt. De therapeut kan helpen om deze nooduitgang niet te gebruiken en toch te gaan voor het ware leven.

Kun je echt volhouden dat je alles in het leven zelf creëert, of zijn er situaties die ons overkomen en beperkingen die we niet zelf gemaakt hebben? Yalom geeft toe dat die er zijn, maar dan is elk persoon er opnieuw zelf verantwoordelijk voor welke houding hij inneemt in dergelijke situaties. Er zijn misschien beperkingen, maar dat neemt niet weg dat wij keuzes hebben in hoe we met die beperkingen omgaan.

Wij kiezen zelf welke mogelijkheden we tot vervulling laten komen. Dat geldt voor het hele menselijke bestaan. Ieder mens is geboren met een aantal capaciteiten en een oorspronkelijke kennis hiervan. De uitdaging is om onze mogelijkheden en capaciteiten tot bloei te laten komen en niet de helft te laten liggen en zo een ongeleefd leven te leven.

Isolatie-relatie

Ieder mens wordt alleen geboren en sterft alleen. Niemand kan voor een ander geboren worden, en je kunt ook niet de dood van een ander sterven. Volgens Yalom is de dood de meest eenzame menselijke ervaring. Maar ook in het leven zelf zit dit fundamentele isolement, ieder leeft uiteindelijk in een wereld die alleen hijzelf volledig kent.

Liefde kan de pijn van deze isolatie compenseren en draaglijk maken, maar alleen als we onze fundamentele geïsoleerdheid erkennen en onder ogen zien. Anders is de ander slechts een vlucht, iemand aan wie we ons vastklampen om ons alleen zijn niet te voelen. Pas als we onze grondeloosheid onder ogen willen zien, zijn we in staat tot echte, niet op onze angst gerichte liefde.

Andere filosofen, zoals Martin Buber, noemen niet het alleen zijn het fundament van het bestaan, maar juist de relatie. Yalom ziet dat anders, het van de anderen gescheiden zijn is uiteindelijk niet op te heffen, er is geen echte oplossing voor.

Gemeenschap met anderen is een belangrijke bron om onze angst te temperen. Toch blijven we allemaal eenzame schepen op een donkere zee. We zien de lichten van andere schepen, maar kunnen ze niet bereiken. Wel geeft de aanwezigheid van al die andere lichtjes op de donkere zee veel troost. We zijn ons bewust van onze grenzeloze eenzaamheid en hulpeloosheid. Maar als we vanuit ons isolement naar buiten kijken, worden we ons bewust van anderen die hetzelfde eenzame lot dragen. Juist door onze isolatie onder ogen te zien wordt meevoelen met anderen mogelijk, en dat vermindert onze angst.

Betekenis-betekenisloosheid

Mensen hebben betekenis nodig om te kunnen overleven. Ze hebben een doel nodig en waarden waarnaar ze hun leven kunnen inrichten. Volgens de existentiële filosofen heeft de wereld zelf geen betekenis. Mensen zijn morele wezens die zoeken naar een basis voor moreel gedrag, maar de wereld is totaal onverschillig. Wij zelf moeten de betekenis van de

wereld creëren. Yalom haalt opnieuw met instemming Sartre aan, de filosoof die geen compromissen aanging. Alle dingen zijn er zonder reden, ze blijven bestaan door zwakheid en sterven per ongeluk.

De oplossing die Yalom ziet voor het dilemma van de betekenisloosheid is om je vol overgave en betrokkenheid in het leven te storten. Het is beter voor een mens om zich in de stroom van het leven te werpen, dan dat hij verlamd door betekenisloosheid aan de kant blijft staan. Hoe harder je naar betekenis zoekt, des te minder vind je het. Beter is het om jezelf in de rivier van betrokkenheid te werpen en zo de vraag weg te laten drijven. Je kunt bijvoorbeeld goede dingen voor anderen doen, of vol toewijding een bepaald doel nastreven, of creatief zijn, of volop genieten van het leven, en vooral ook al je potenties vervullen. Je kunt beginnen bij jezelf, maar het is beter om daar niet te eindigen.

Wat troost tegen de dood

In Yaloms meest recente boek *Tegen de zon in kijken* keren bovengenoemde thema's terug. Ons bestaan wordt overschaduwd doordat we weten dat we doodgaan, waarbij de eigen dood voor Yalom de enige echte is. De dood van een ander dient zo veel mogelijk aangegrepen te worden om stil te staan bij de veel grotere dood, de dood van onszelf, wat gelijkstaat aan het verdwijnen van de hele wereld. Bezig zijn met de dood is net zoiets als tegen de zon inkijken. Je moet het niet te lang doen, anders raak je totaal verblind.

Iemand kan in de confrontatie met de dood van onecht tot echt leven komen. Van een leven waarin de dagen, of zelfs jaren, als zand door je vingers heen glijden, naar een leven van betrokkenheid, verbondenheid, betekenis en zelfvervulling.

De grootste troost die je jezelf kunt geven met het oog op de dood wordt zichtbaar als Yalom schrijft hoe hij zelf omgaat met de dood. Ook hier reflecteert hij op zijn eigen dood. Het eerste wat in hem opkomt als hij over de dood nadenkt is de pijn dat hij zijn vrouw achter moet laten. Ze zijn vanaf hun

vijftiende bij elkaar. In gedachten ziet hij haar al alleen in de auto stappen, zonder dat hij er is om naar haar te kijken en haar te beschermen. Hij troost zichzelf met het idee dat hij de pijn die hij nu voelt, dan niet meer zal voelen, omdat hij er niet meer is. Hij maakt zich druk om niets. Toch heeft dit hem niet altijd geholpen. In een periode dat hij met kankerpatiënten werkte, reed hij drie jaar lang wekelijks tachtig minuten heen en weer terug voor een therapie sessie met Rollo May om zijn eigen angsten te bespreken.

Wat ook helpt is dat hij dingen achterlaat voor anderen. Zijn boeken, de vader die hij was, de grootvader, de studenten die hij opleidde, de patiënten die hij hielp. Het is met zijn dood niet allemaal verdwenen. Wie hij was werkt nog door, als kringen in het water veroorzaakt door een zware steen. De steen is allang gezonken, maar het water beweegt nog, in steeds grotere cirkels.

Verder helpt verbondenheid met anderen hem. Verbondenheid is het tegengif tegen de verlammeende angst voor de dood. Zijn familie en vrienden betekenen enorm veel voor hem. Deze verbondenheid ervaart hij ook in therapie sessies, ook daar is sprake van echt en diepgaand wederzijds contact.

Het uiteindelijke antwoord op het drama van de dood is een geslaagd leven. Een leven waarin je je mogelijkheden hebt vervuld, waarin je connecties met anderen bent aangegaan, en voor die anderen van betekenis bent geweest. Een leven waar je zonder spijt over je eigen keuzes op kunt terugkijken.

Stapstenen

Lieve Roos, stel je voor dat het waar is dat wij onze betekenis zelf creëren, dan heb ik dus ook mijn eigen lijden van de afgelopen periode zelf gecreëerd: mijn tranen, de pijn, het fysieke gevoel van onwel zijn, het bijna ondraaglijke gevoel van gemis... Tot nu toe was ik ervan uitgegaan dat mij dit overkwam, maar vanuit Yaloms perspectief is het een keuze. Dat kan niet anders, want geen keuze is ook een keuze. Het is in ieder geval niet de enige onvermijdelijke werkelijkheid, want

die bestaat volgens deze visie niet. Zo heb ik er zelf nog niet tegenaan gekeken.

Op welke manier had ik ervoor kunnen kiezen om deze pijn niet te voelen? Ik had mezelf kunnen verdoven, dat is wat de huisarts mij ook aanraadde toen ik drie weken na Pauls overlijden naar hem toe ging. Met een recept voor een kalmerend middel verliet ik na vijf minuten zijn spreekkamer. Het was nergens goed voor om mezelf onnodig te kwellen.

Ik had er ook voor kunnen kiezen om nooit iets met Paul aan te gaan, dan had ik de pijn ook niet gevoeld. En ook het geluk, de warmte, de verbondenheid niet van negen lange jaren. In die zin is mijn pijn een keuze, maar dat besef je meestal niet van tevoren. Toen jij net geboren was, drong dat al wel tot mij door. Daar heb ik maanden mee geworsteld, hoe ik zo dom had kunnen zijn om jou te willen. Vanaf het eerste moment dat ik je in mijn armen hield, hield ik van je, met een heftigheid die mezelf zorgen baarde. Na het verlies van mijn vader, moeder en broer wilde ik zelf een andere keuze maken, kiezen voor leven, dwars tegen alles in, heel stoer. Dat ben jij geworden, maar je was er nog niet of ik voelde hoe kwetsbaar het allemaal is. Dat ik je zo weer kwijt zou kunnen raken. Daar had ik niet voor gekozen. Gelukkig ben je er nog en is dat gevoel naar de achtergrond verdwenen, alhoewel het nooit helemaal in slaap is gesust.

Met Paul heb ik dat nooit gehad, dat sterke gevoel van een keuze. Veel meer onvermijdelijke aantrekkingskracht op alle fronten, in eerste instantie vooral zijn lijf. Zijn grote, sterke, warme lichaam met bolle buik. Hij zat tegenover mij in de zendo, als een stille, glimlachende, vredige boeddha en ik wilde mij in zijn warmte koesteren. Zo is het begonnen, en van het een kwam het ander. Ik heb er geen spijt van, zo erg zal ik mijzelf en hem nooit verraden. Maar mijn pijn is geen keuze, ook dat verraad weiger ik.

Iets anders wat me opvalt bij Yalom is dat hij zo vol is van zijn eigen dood. Wat mij verscheurt is de dood van een ander. Het wegvallen van Paul maakt mijn wereld anders en onbe-

kend, terwijl ik er zelf nog ben. Eigenlijk ben ik het zelf niet eens meer. Zijn dood ontnemt mij niet alleen mijn geliefde, maar vervreemdt mij van mezelf en de mij vertrouwde wereld. Mijn lichaam voelt anders zonder zijn strelingen, ons huis is anders zonder zijn gemopper en gelach, mijn stem klinkt anders, nu hij er niet is om mijn verhalen te horen. Dat ik er zelf op een dag niet meer zal zijn, is voor mijzelf misschien jammer, misschien een bevrijding, of waarschijnlijk helemaal niets. Als ik vandaag doodga, is de grootste ramp niet dat mijn leven eindigt, maar dat het leven van jouw moeder eindigt, of het leven van de zus van mijn zus. De scheur die ik zal zijn in jullie, of de scheur die de dood van een kind is in het leven van een moeder, van een vrouw in het leven van de man met wie zij veertig jaar samen was... Is dat niet het echte probleem van de dood? Niet de eigen dood, maar juist de dood van de ander die je niet wilt missen?

Deze vraag raakt aan Yaloms visie op de uiteindelijke eenzaamheid van het bestaan. Zijn we echt allemaal werelden op onszelf, eenzame schepen op een donkere zee? Of zijn we veel meer verweven met anderen dan we soms denken? Yalom zegt dat we alleen geboren worden, maar dat is maar de vraag. Voordat ik er was, waren er twee anderen, in een innige versmelting en daar ben ik uit voortgekomen. Zo is het begonnen. De bevalling deed ik ook niet alleen, dan was er waarschijnlijk niet veel van terechtgekomen. Het was een samenspel, een kracht van beweging waarin van ander en ik geen sprake was. Pas later was ik alleen. Als je tenminste van alleen zijn kunt spreken als ik diep in mezelf niet weet wat van mij is en wat van een ander.

Nog iets wat me treft is de nadruk op zelfvervulling en zelfontplooiing, je verantwoordelijkheid nemen en kiezen wat je wilt met je leven. Dat spreekt mij aan. Het is een tegengif tegen het passief ondergaan van wat je allemaal overkomt. Het betekent zelf het heft in handen nemen en je leven vormgeven. Er is geen ander die mijn leven kan leven en dus ook geen ander die ik kan aanspreken als ik geen keuzes maak.

Niet wachten tot er betere tijden aanbreken, niet uitstellen, het leven kan alleen maar nu geleefd worden. Gisteren is voorbij en morgen onzeker. Het voelt als een sterk appel om op eigen benen te gaan staan. Een grote uitdaging om zo in het leven te staan. Maar er is ook een andere kant. Soms ben ik moe van alsmaar doen en alsmaar kiezen. Dan wil ik een paar stappen terug doen, het leven ondergaan, geen potentiële mogelijkheden vervullen, alle kansen laten lopen, helemaal niets doen, er alleen maar zijn. Zoals het gras en de bloemen, die groeien toch ook vanzelf?

Existentiële psychotherapie in de praktijk

Bij Yalom gaat het uiteindelijk niet om filosofie maar om *therapie*. Zijn uiteenzettingen zijn slechts een filosofische onderbouwing van een therapeutische praktijk. Deze praktijk is erop gericht mensen hun angst voor de dood onder ogen te doen zien en hen zo te helpen een bewust leven te leven, waarin ze hun mogelijkheden en talenten volop verwerklijken. Om die praktijk te leren kennen heb ik mij aangemeld voor een cursus *existentiële psychotherapie*. De cursus was voor hulpverleners. Het doel was met Yaloms therapie te leren werken. Ik was benieuwd naar de cursus. Voor mijn werk als geestelijk verzorger zou ik wellicht nieuwe ideeën aangereikt krijgen, maar ik deed de cursus vooral voor mezelf. Ik hoopte verder te komen met mijn problemen met de dood.

Tijdens de eerste bijeenkomst blijkt dat de meeste deelnemers psychotherapeut of psychiater zijn. Sommigen werken met ouderen, anderen met chronisch psychiatrische patiënten, iemand werkt op een polikliniek en een paar hebben een eigen praktijk. Er is ook een huisarts bij, met een leuke open blik. En ik dus, geestelijk verzorger.

Een deel van de ochtend wordt besteed aan de vraag wat de motivatie is om aan de cursus mee te doen. Er komen direct al heel persoonlijke verhalen. Iemand die nog helemaal niet oud is vertelt dat hij de ziekte van Parkinson heeft en dat dat zijn

leven veranderd heeft. Zijn vader had het ook, hij weet dus wat hem te wachten staat. Hij doet de cursus voor zijn werk, maar ook voor zichzelf. Zo maken we een hele ronde en er komen meer persoonlijke verhalen. Zelf vertel ik dat ik een boek ga schrijven over de dood, en dat ik daarom deze cursus wil volgen. Ik wil weten welke antwoorden existentiële therapie geeft.

's Middags maken we een tekening met daarop een symbool dat ons leven kenmerkt. Een van de deelnemers, die toch al veertig is en jaren als psychiater werkt, tekent een jongetje dat met zijn handjes en halve gezicht over de rand van een muur kijkt. Dat is hijzelf, hij is erg nieuwsgierig naar het land van de existentiële vragen, maar ook bang. Hij zorgt ervoor dat hij elk moment weer achter de muur kan schuilen.

Discussie

In de cursus wordt het boek *Existential Psychotherapy* van Yalom besproken. Een inleidster heeft discussievragen geformuleerd, waarvan de volgende door de groep wordt gekozen:

‘Hoe verhoudt doodsangst zich tot suïcide?’

Ik voel me ongemakkelijk en in paniek gaat er een aantal reflexen door me heen. Wat schrijft Yalom eigenlijk over suïcide, heb ik een hoofdstuk over het hoofd gezien? Doodsangst, is dat hetzelfde als existentiële angst voor dood en eindigheid, of toch iets anders? De heftigste reactie gaat over mijn eigen leven. Ik wil in deze groep, die ik nog nauwelijks ken, niet verdragen dat dit thema mij erg vertrouwd is. Het gaat hun niets aan dat ik jaren voor het verlies van Paul mijn vader en broer aan de zelfgekozen dood verloor. Hoe red ik me hier uit, denk ik bij mezelf. Hoe voorkom ik dat ik boos word als er laffe dingen over zelfmoordenaars gezegd worden? Hoe kan ik zo koel en zakelijk mogelijk een paar dingen inbrengen in de discussie, want niets zeggen is natuurlijk ook verdacht?

Achteraf gezien was mijn paniek overbodig. Want binnen een paar minuten ontspoord de discussie volledig. Iedereen roept wat, maar niemand snapt waar het over gaat. Dit hou-

den we een uur vol, waarna een van de begeleiders met een diepzinnige frons concludeert dat het misschien toch niet onverstandig is om iets meer aan 'close reading' te doen.

Er volgt een pauze. Maar ik kan nauwelijks op adem komen omdat ik me zenuwachtig maak over de volgende ronde: huiswerkbespreking. Het huiswerk bestond uit het nadenken over de volgende vragen: Hoe ben je in je eigen leven bezig geweest met de dood? Besef je dat je tijd eindig is? Hoe wil je zelf sterven en afscheid nemen van je leven? Heb je hierin goede of slechte voorbeelden gehad?

De bespreking zal in kleine groepjes plaatsvinden. Ik probeer of ik de groepsindeling kan beïnvloeden door tegen de huisarts, die mij enigszins cerebraal lijkt, te zeggen dat ik het leuk zou vinden om bij hem in het groepje te zitten. Ik wil in ieder geval niet bij een paar vrouwen die de hele ochtend al elke gelegenheid hebben aangegrepen om over hun gevoel te praten. 'Doen we,' zegt hij ruimhartig. Maar mijn poging wordt verijdeld door de ingenieuze manier van groepsindeling van de senior therapeuten: tellen van één tot drie. Ditmaal is het lot mij goedgezind. Ik kom toch bij de door mijzelf uitgekozen gesprekspartner terecht, en bij nog een andere mannelijke deelnemer die ook vooral via het intellect de confrontatie met dood en eindigheid aftast. Het wordt een aangenaam gesprek waarbij voorzichtig onze vragen iets meer bloot komen te liggen. Een prille lentezon veraangenaamt het geheel.

Casus

In de cursus wordt veel met casuïstiek gewerkt. De deelnemers brengen uit hun eigen praktijk een casus in waarvan ze het gevoel hebben ermee vast te lopen. Aan de hand van het model van Yalom wordt vervolgens gekeken hoe de boel kan worden vlotgetrokken. Deze casus gaat over een vrouw die twee jaar geleden haar echtgenoot verloor. Hartstilstand. Van het ene op het andere moment weg. Onaangekondigd. De vrouw heeft een dochter van begin twintig met een zoon-tje van een jaar of drie, voor wie ze alleen zorgt. Opa en oma

deden altijd veel met kind en kleinkind. Een paar maanden nadat de man overleden was werd er bij het kleine jongetje een levensbedreigende ziekte geconstateerd. Voorlopig leeft hij met één been verder.

De therapeute die de casus inbrengt heeft zo'n dertig gesprekken met de vrouw gehad. Die gesprekken gaan meestal over de dagelijkse gang van zaken. De vrouw komt trouw naar de therapie, het is een plek waar ze zich niet groot hoeft te houden. Echt over haar gevoelens praten kan ze niet. Als ze stilstaat bij de dood van haar man, krijgt ze het gevoel dat ze naar adem moet happen. Ze ziet niet hoe het verder moet. De laatste tijd lijkt het haast nog moeilijker te worden. Zonder haar man is er niets meer aan. De therapeute vraagt zich, na het lezen van Yalom, af of de therapie niet stagneert. Het lijkt of de vrouw niet kan omgaan met de eindigheid van het leven. Bovendien: waar is haar woede?

De groep duikt erbovenop. We blijken hier een duidelijk geval te hebben van iemand die in de confrontatie met angst voor de dood het verdedigingsmechanisme van het zoeken naar een 'uiteindelijke redder' op de voorgrond heeft staan. Vroeger was haar man de grote redder, en nu neemt de therapeute deze plek in. En de therapeute leent zich daarvoor, door de confrontatie met de vrouw niet aan te gaan.

'Dertig gesprekken, is dat niet héél erg veel om eigenlijk niets te laten gebeuren?' vraagt een van de deelnemers zich vol verbazing af. 'Is het niet irritant om elke keer hetzelfde verhaal aan te moeten horen?' vraagt een ander die zijn eigen irritatie nauwelijks kan verbergen.

Een van de begeleiders stemt met hen in. 'Zachte heelmeeesters maken stinkende wonden,' zo is haar visie. Het is voor de vrouw tijd om de confrontatie aan te gaan. Zo maakt ze helemaal niets van haar leven. Pas als ze de emoties rondom eindigheid aan kan gaan, kan ze weer kiezen wat ze wil met haar leven. Volgens een paar deelnemers moet dan ook de confrontatie met haar eigen eindigheid niet uit het oog worden verloren (dat hebben ze net bij Yalom gelezen).