

René Diekstra

(in samenwerking met Sol Gordon)

Als leven pijn doet



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

Voorwoord 13

Uit de inleiding op de eerste editie 16

Deel I Wat je zelf betreft 17

1 De noodzaak van vernietiging 19

2 Emotionele wijsheid 23

Een musicus en andere emotionele wijzen 24

Een handvol wijsheid: leven met Sasha 26

Omsmeden 27

Voor de pijn van anderen 28

Bewust stilstaan 29

Huilen en (glim)lachen 30

Aandacht voor pijn die komt 31

3 De belangrijkste vaardigheid: tegen je verlies kunnen 34

Positie kiezen tegenover je verliezen 36

Een lijst van verliezen 37

4 Depressie en het ergste verlies 41

De zon- en schaduwzijde van de berg 42

Waarom depressie zo erg is 45

5 Naar de psychologische kern van depressie 51

6 Wat te doen als je zelf of iemand die je dierbaar is uit het leven wil stappen? 55

Denken aan zelfdoding is normaal 56

7 Herman Brood of hoezo een majestueuze dood? 60

8 Zelfdoding als mislukking 65

Hoe dringend hulp te krijgen? 65

Het leven is om te piekeren 68

Depressiestickers 69

Wat te doen als iemand om wie je geeft suïcideneigingen heeft? 70

- 9 Hannelore Kohl: ultieme vrijheid en ultieme eenzaamheid** 80
- 10 Soms is opgeven de meest liefdevolle vorm van geven** 85
- 11 Waarom ik niet heb opgegeven** 91
- 12 Over het winnen van depressie** 96
Wat heet wijsheid? 102
Voor anderen misschien, maar voor mij? 104
- 13 Het splijten van de depressiekern** 106
- 14 Hoezo, depressie een kwestie van eigen keuze?** 112
- 15 Depressieve ouders, depressieve kinderen?** 117
Voorkomende ouders 122
- 16 Je zelfbeeld begint bij het begin** 123
Opvoeding als antidepressivum, of niet 124
Wat je niet gegeven is, heb je niet ontvangen 128
Bewustwording: Het proces 130
Hoezo, je verdiende loon? 134
- 17 Het ondermijnende onderscheid** 136
De Amerikaanse ziekte: hoe meer je presteert hoe meer je bent 137
Waarom er geen minderwaardige mensen zijn 141
Eenzaam en dus minderwaardig, minderwaardig en dus eenzaam 142
Eenzaamheid en erfelijkheid 145
Waarom sommige kinderen weerbaarder zijn 147
Eenzaamheid en kindertijd 151
Iets doen aan je eenzaamheid 155
- 18 De angst voor het 'nee'** 157
Mensen die niet vragen worden overgeslagen 159
Waarom we graag 'ja' zeggen 162
De angst voor 'nee' tegen de ander 163
Het 'ja' tegen jezelf 165
'Zeg nooit negatieve dingen over jezelf' 167

- 19 Confronteren en respecteren: waarom je grenzen moet trekken 169**
Confronteren en respecteren vraagt soms om boosheid 174
Waarom de weg van 'ja' naar 'nee' vaak doodloopt 175
- 20 Vijandigheid en opvoeding 178**
Schuldgevoel of boosheid en vijandigheid jegens jezelf 180
- 21 Confronteer en respecteer je onvolmaaktheid 185**
Het onvolmaakte lichaam, het onvolmaakte zelf 186
Niet om je geest, om je lichaam 191
Zelfbeeld en handicap 192
Kiezen om te verliezen 194
- 22 Depressie of geluk: een kwestie van verhoudingen 196**
Het Jonascomplex of waarom jij niet? 198
Slot 203

Deel II Relaties: geluk en gelazer, hemel en hel 205

Inleiding 207

- 1 Wij en de ander 211**
- 2 Ouders en kinderen, kinderen en ouders 217**
Wat een ouder goed moet kunnen 220
Verbitterende opvoeding 221
- 3 Teleurgestelde ouders 226**
Door je kinderen doodverklaard 232
- 4 Herinnerde ouders 238**
Een liefdevolle relatie als prestatie 242
Opvoedingsproblemen en geslacht 247
- 5 Vaderloze mannen 248**
- 6 Vaders en zonen 252**
- 7 Verloren zonen 256**
- 8 De geschiedenis van je ouders, de geschiedenis van jezelf 262**
- 9 In gesprek met je ouders 265**
Wat voor vragen te stellen? 266

- 10 Ouders en kinderen: waardevolle of waardeloze relatie? 272
- 11 Vier essentiële waarden 279
 - Rechtvaardigheid* 280
 - Weldadigheid* 285
 - Waardigheid* 291
 - Vrijheid* 298
 - Vier essentiële waarden: slot* 300
- 12 Normen voor ouders 303
 - Regels voor ouders in de omgang met hun kinderen* 304
- 13 Normen voor kinderen 309
 - Regels voor kinderen in de omgang met hun ouders* 309
- 14 Jaloezie als spelbreker tussen ouders en kinderen 312
- 15 Ouders en kinderen: het gevecht om de eerste plaats 316

Deel III: Over vriendschap en partnerrelaties 321

Inleiding 323

- 1 'What is Love?' 327
 - De driehoekstheorie van liefde en vriendschap* 327
- 2 Alsof-relaties 337
- 3 Compromisrelaties 341
- 4 Relatie versus gezin? 347
- 5 Partnerrelatieregels 356
- 6 Relatie: onderhoud en behoud 360
 - Overspelwijshheid* 366
- 7 De kunst van het laten gaan 369
- 8 Als liefde pijn doet 374
- 9 Jong voor oud 378
- 10 Vertrouwen of niet: dat is de kwestie 382
- 11 Het opzeggen van vertrouwen 389
- 12 Het moeilijkste woord: vaarwel 391

Slotwoord 395

Waar wacht je nog op? 395

Voorwoord

Een jaar of wat geleden ontving ik een opmerkelijke e-mail van een lezer van de vorige editie van dit boek. Daarin stond onder meer het volgende: ‘U moet uw excuses aanbieden voor het schrijven van *Als leven pijn doet*. Het is een keihard boek. De boodschap ervan, in één zin samengevat, is: “als je niet tegen je verlies kunt, dan moet je niet aan het leven meedoen”. Ik zeg niet dat het onwaar is, maar het is nogal wat. En u spaart niets of niemand. Uzelf ook niet. Daardoor heb ik me overigens wel het nodige van het boek aangetrokken.’

Ik heb teruggeschreven dat ik dat niet zou doen, excuses aanbieden. Ik heb het leven niet uitgevonden. Dus ben ik ook niet verantwoordelijk voor de hoofdregel waar het zich naar richt. De regel dat alles wat ons tijdens ons leven wordt geschonken of wat we op eigen kracht veroveren, ons vroeger of later weer wordt afgenomen. Niets is blijvend. Onze ouders niet, onze partner(s) niet, onze liefdes, onze kinderen en onze families niet. Ons werk niet, onze bezittingen, onze gezondheid en onze tijd van leven niet. Ook als we tijdens ons leven niet iedereen en alles verliezen, dan gebeurt dat uiteindelijk toch. We gaan vroeger of later het hiernamaals of wat ons hierna ook te wachten staat in, ontdaan van alles.

Als je alles wat je wint, vroeg of laat ook weer verliest, deels bij leven en alles bij dood, dan is tegen je verliezen kunnen belangrijker dan welk ander vermogen ook. Dat is niet alleen maar een mening. Het is ook een wetenschappelijk feit. Onderzoek op uiteenlopende gebieden, zoals economie en psychologie, toont aan dat de pijn van verlies gemiddeld tweemaal zo groot is als het plezier van winst of succes. Het is ook niet toevallig dat wij voor positieve gevoelens maar één of twee woorden nodig hebben, voornamelijk blij of gelukkig. Terwijl we voor negatieve gevoelens een hele reeks hebben: angstig, verdrietig, terneergesla-

gen, boos, woedend, vijandig, afgunstig, jaloers, walgend. Waarom is dat? Een treffend antwoord op die vraag werd ooit gegeven door de befaamde Russische schrijver Lev Tolstoj in de openingszin van zijn roman *Anna Karenina*: 'Alle gelukkige gezinnen lijken op elkaar, ieder ongelukkig gezin is ongelukkig op z'n eigen manier.' Het is vooral in ongeluk en verlies dat onze verschillen in persoonlijkheid, kwetsbaarheid en levensvaardigheid zich het duidelijkst manifesteren.

Blijkbaar is het eenvoudiger en dus gemakkelijker, nog afgezien van plezieriger, met geluk dan met ongeluk om te gaan. Reden waarom wij allemaal geluks- en winstzoekers en verlies- en nederlaagvermijders zijn. Maar we zijn niet alleen *verlies*-vermijders. Wij zijn ook *verliezers*-vermijders. Of zoals het gezegde luidt: een winnaar heeft vele vaders, maar een verliezer is een wees. Vandaar dat je heel wat meer vrienden en contacten hebt als het je goed gaat dan als het je slecht gaat. Een verlies komt nooit alleen, door een verlies ben je ook vaker alleen. Bij verlies distantiëren anderen zich vaak van ons, zowel sociaal als emotioneel.

Maar, minstens zo belangrijk, we doen dat onszelf ook vaak aan. Doen alsof ons verlies, onze mislukking, onze nederlaag, ons falen ons apart zet, in negatieve zin, van anderen. Verliezen staat voor ons dan gelijk aan er minder of niet meer bijhoren. Niet alleen door anderen maar ook door onszelf laten we dan dat vreselijke en te vrezende etiket op ons plakken: 'loser!'

Dit boek leert je om dat niet te doen. Het leert je op de eerste plaats om verliezen, mislukkingen, fouten en falen te zien voor wat ze zijn: bewijzen voor wat je altijd bent geweest en altijd zult zijn: kwetsbaar en feilbaar. Niemand wil kwetsbaar en feilbaar zijn en iedereen is het. De kwestie is daarom niet, en dat is het tweede en meest belangrijke dat dit boek je leert, dat je kwetsbaar en feilbaar bent, maar hoe je met je kwetsbaarheid en feilbaarheid omgaat. Je kunt ze zien als bedreigend, beangstigend. Je kunt ze ook zien als uitdagend, om verandering vragend. Dit boek leert je om beide te kunnen. Om zowel de bedreiging of

angst die met verlies of falen gepaard gaat onder ogen te leren zien en te verdragen alsook jezelf voortdurend de vraag te stellen wat je met die gevoelens meer kunt doen dan eronder lijden. Het leert je zulke gevoelens geheel of gedeeltelijk om te smeden tot energie om nieuwe wegen te proberen, je leven op bepaalde punten anders aan te pakken.

Verliezen en falen scheppen ook vrijwel altijd kansen. Opgedrongen kansen vaak weliswaar. Maar niettemin... kansen...

René F.W. Diekstra
Leiden, oktober 2013

1 De noodzaak van vernietiging

'Deze mandala,' zegt hij, 'zal vernietigd worden. Moet vernietigd worden. De mandala moet vernietigd worden en vervolgens weer opnieuw worden gemaakt, want zo is de kringloop van het leven.'
In mijn verbeelding zie ik een hand die in één enkel gebaar de magische schepping die daar voor me ligt, wegveegt.

Basel, zondagmiddag. In het *Kulturmuseum* volg ik met een groep andere bezoekers de Tibetaanse gids. De tentoonstelling waarvoor ik gekomen ben, is twee dagen tevoren geopend door de Dalai Lama zelf en gaat over Boeddha's, Goden en Heiligen in Tibet. Sinds de bezetting van Tibet door China bevindt de religieuze cultuur van het land zich in een proces van afbraak. Op de een of andere manier ademt de tentoonstelling dat ook uit. Er hangt een welhaast melancholisch-trieste sfeer. Op een gegeven moment betreden we een ruimte waar in het midden op heuphoogte een groot vierkant blok is geplaatst. Om het blok staan de gebruikelijke heuphoge chromen palen met daartussen hangende dikke donkerrode koorden, die signaleren dat bezoekers niet dichterbij dan daar mogen komen. Precies boven het centrum van het blok is een spotlight opgehangen. Het licht daarvan valt op een oogverblindende mandala die op het blok ligt. Een mandala is een cirkelvormig diagram dat als hulpmiddel bij de meditatie dient. Het bestaat uit een aantal bredere en smallere ringen die ieder hun eigen symbolische betekenis hebben. De ringen zijn vaak voorzien van schrifttekens of figuren die Boeddha's, Goden en Heiligen voorstellen en van vormen die staan voor de vijf elementen, aarde, vuur, water, lucht en ether. De binnenste ring omvat wat lijkt op een binnenplein, dat door vier ingangen, twee aan twee tegenover elkaar gelegen, bereikt kan worden. Ze symboliseren de vier hemelrichtingen (zuid, west, noord, oost) die bijeen worden gehouden door of

bijeenkomen in de ‘vijfde richting’, het middelpunt van de mandala. Het is het ‘goddelijke’ centrum, de plaats waarin alles samenvloeit, waar verschillen of tegenstellingen zijn opgeheven. Een mandala bevat ook de vijf grondkleuren (geel, rood, groen, blauw, wit). Deze mandala, ongeveer twee meter in doorsnee, is gemaakt van strooizand dat zo fijn is dat het voor het oog bijna lijkt alsof het een verfschildering op het blok is. De kleurencompositie is dermate magnifiek, zoals een kring van stralend wit zand ingelegd met zachtgroene symbolen of een blauwe kring met op vier plaatsen een wiel in helder rood, dat het haast onmogelijk is je blik ervan los te rukken.

Op een gegeven moment zegt de gids iets dat op mij, en blijkbaar ook op een aantal andere aanwezigen, het effect heeft van een schok. ‘Deze mandala,’ zegt hij, ‘zal vernietigd worden. Móet vernietigd worden. De mandala moet vernietigd worden en vervolgens weer opnieuw worden gemaakt, want zo is de kringloop van het leven.’

In mijn verbeelding zie ik een hand die in één enkel gebaar de magnifieke schepping die daar voor me ligt, wegveegt. De gedachte beneemt me even de adem en roept een kortstondig maar intens gevoel van droefheid op. Gemengd met een onbestemd gevoel van boosheid. ‘Nirvana, of de toestand van verlichting,’ gaat de gids op dat moment verder, ‘is de laatste fase van geestelijke ontwikkeling, waarin er volledige aanvaarding van die kringloop bestaat. Lijden en lachen, schoonheid en lelijkheid, goed en kwaad, vernietiging en schepping, dood en wedergeboorte, zijn geen tegenstellingen meer, verscheuren de mens niet meer van binnen.’

Terwijl de gids nog doorpraat, beginnen mijn gedachten hun eigen loop te nemen. Ik zie in mijn verbeelding een groep monniken voor me, die na vernietiging van deze mandala een nieuwe maken, ‘strooien’, en aan dat scheppingswerk vreugde, zin beleven. En opeens wordt me, voor de eerste keer in mijn leven op een voelbare manier, helder dat ik vernietiging eigenlijk altijd gelijkgesteld heb aan verlies en verdriet. De verliezen die ik in mijn

leven heb geleden, zijn voor mij tot nu toe steeds ‘dingen’ geweest die mij niet hadden moeten, niet hadden mogen overkomen. De gedachte ‘vernietiging’ te zien als een fase in de kringloop van het leven en daarmee als de poort, de enig mogelijke zelfs, tot een volgende fase, een fase van vernieuwing, van creativiteit, van herscheppen van mezelf en mijn leven, is eenvoudig nooit bij mij opgekomen.

Een tijdje later wandel ik in de buurt van het museum door een park. Mijn oog valt op de rododendronstruiken die links en rechts van het pad waarop ik loop, in bloei staan. Ik trek in gedachten een vergelijking tussen de mandala daar in het museum en de bloemen aan de struiken hier. Beide schitteren ze nu in hun pracht. Beide zullen ze binnenkort vernietigd worden. Maar juist daardoor zullen ze opnieuw geschapen kunnen worden, opnieuw kunnen bloeien. Natuurlijk zal de volgende mandala, zal de volgende bloem, nooit precies dezelfde zijn als de vorige. Maar het is daardoor dat verandering, dat ontwikkeling mogelijk wordt. Zonder vernietiging geen ontwikkeling, geen verandering. In de kringloop van het leven is vernietiging nooit alleen maar verlies maar ook kans. Op dat moment besef ik opeens dat wat voor vernietiging geldt, ook geldt voor bloei. Ook bloei is ‘slechts’ een fase in de kringloop. Bloei is nooit alleen maar winst of kans, maar ook verlies of de voorfase daarvan. Wat jong is wordt oud, wat mooi is lelijk, wat leeft sterft, wie wint verliest, als de maan vol is, neemt ze af.

Om reden die me niet meteen duidelijk is, moet ik denken aan mijn favoriete filmster, Romy Schneider. De eerste bioscoopfilm die ik in mijn leven zag – ik was elf jaar – was *Sissi*, waarin zij de hoofdrol speelde. De beelden van die prachtige jonge keizerin ontroerden me niet alleen, maar ze veroorzaakten ook een gevoel van verliefdheid dat nooit meer helemaal over is gegaan. Ik heb praktisch alle films gezien waarin ze speelde. Daarom was ik diep geschokt toen zij in 1982 in Parijs een einde aan haar leven maakte door middel van een overdosis medicamenten en alcohol. Ik realiseer me terwijl ik dit schrijf, dat haar sterfdag

29 mei was, dezelfde datum als waarop ik de Tibet-tentoonstelling bezocht.

Waarom doodde Romy zichzelf? Mijn verklaring is omdat haar leven in een bepaalde periode een kruispunt van verliezen was geworden: het verlies van haar zoon, het verlies van een liefdesrelatie, en mogelijk het belangrijkste, het verlies van haar uiterlijke schoonheid als vrouw en filmster en daarmee van het centrum van haar identiteit. Romy slaagde er niet in om zowel haar roem en bloei als het verlies daarvan als fases in een kringloop te zien. Ze heeft eens gezegd dat je er recht op hebt te houden wat je hebt. Ik denk dat die houding het recept is voor verbittering. Wie meent dat houden wat hij heeft zijn recht is en verliezen wat hij heeft zijn onrecht is, die loopt onvermijdelijk vast in de loopgraven van zijn verliezen. Omdat veranderingen niet aanvaard worden en geweigerd wordt de volgende fase in te gaan, stagneert de persoonlijke ontwikkeling.

Ik wil daarmee niet zeggen dat mensen maar alles moet slikken wat hen aangedaan en afgenomen wordt. Vechten om de geleden verliezen zoveel mogelijk ongedaan te maken kan wel degelijk heel gezond en zelfs wijs zijn. Maar de nadruk ligt hier op 'zoveel mogelijk'. Onrecht of leed kan nooit volledig ongedaan worden gemaakt. Wat gebeurd is, is gebeurd. Wat geleden is, is geleden. Wie zich terugvecht als een manier om zichzelf te herscheppen, om in een wereld waarin hem allerlei rotgein geflikt is en weer kan worden, toch creatief en liefdevol te kunnen leven, die aanvaardt de kringloop en ontwikkelt zich. Ik verkies daarom te geloven dat als geen vernietiging had plaatsgevonden, ik nu nog altijd zou doen en denken wat ik al vijftig jaar aan het doen en denken was geweest.

Je moet jezelf verliezen om jezelf te hervinden. Maar helemaal op eigen kracht zul je zelden of nooit die veranderingen aanbrenge-
gen, waartoe je verliezen je als het ware dwingen. Zij maken de ruimte, scheppen de leegte om het leven een wezenlijk nieuwe inhoud te geven. Je zou dus wel gek zijn om die opgedwongen kansen te laten lopen.

2 Emotionele wijsheid

'Ik denk weleens dat verliezen misschien daarom wel bestaan. Als gelegenheden voor mensen om emotioneel wijzer te worden.'

Maar het is nogal wat om je verliezen, om de mensen of dingen die in je leven verloren gaan, als kansen, of liever gezegd, óók als kansen te gaan zien.

Soms gaat dat eenvoudigweg niet of is dat te veel gevraagd. Want hoe zou je de dood van je kind, zoals Romy Schneider overkwam, of het in de steek gelaten worden door je partner of het verlies van je gezondheid, ooit als een kans kunnen zien? Een kans op wat?

En toch doet zich ook dan de vraag voor hoe verder te leven als je besluit verder te leven. Hoe je leven zin en inhoud te geven en hoe eventueel uit bepaalde aspecten van de tragedie iets nieuws, een kleine triomf zelfs, te maken?

Sommige mensen slagen daarin. Hoe kunnen ze dat? Is het omdat het van die bijzondere mensen zijn? Is het omdat ze hun pijn gewoon ontkennen, verdringen?

Soms zijn het inderdaad bijzondere mensen. Maar vaker zijn het mensen die pas bijzonder werden door hun verlies. Omdat ze een deel van de energie van hun verlies wisten om te zetten in iets nieuws. In iets dat nieuwe zin gaf aan hun eigen leven of aan dat van anderen. Een déél van de energie van het verlies, want een ander deel blijft vaak aan het verlies vastzitten. Veel verliezen komen bij tijd en wijle hun verdriet of boosheid of angst opeisen. Blijven kwetsbare herinneringen die steeds weer op kunnen spelen. Zoals littekens steeds weer op kunnen spelen. Het is belangrijk verlies te geven wat verlies toekomt. Maar niet meer en niet minder dan dat. Dat is de kern van emotionele wijsheid.

Ik ben in de afgelopen jaren, waarschijnlijk mede vanwege mijn eigen verliezen, met een aantal 'gewone' mensen in contact geko-

men die bijzondere mensen zijn geworden door de manier waarop ze met een groot verlies zijn omgegaan. Ze zijn niet verbitterd geworden, wel emotioneel wijzer. Ik denk weleens dat verliezen misschien daarom wel bestaan. Als gelegenheden voor mensen om emotioneel wijzer te worden.

Een musicus en andere emotionele wijzen

‘We leven omdat we ons repareren en de wijsheid van ons ik levert ons daarvoor de lijm.’

— GEORGE VAILLANT

Een 30-jarige musicus schreef aan zijn vriend: ‘Ik leid een ongelukkig leven, lig met de natuur en haar schepper overhoop en vervloek de laatste, omdat hij zijn schepselen ten prooi geeft aan het naakte toeval, dat vaak de mooiste vruchten kapot maakt.’

Aanleiding voor deze brief was de toenemende doofheid die hem geleidelijk aan van allerlei sociale contacten en gebeurtenissen uitsloot. Steeds vaker dacht hij erover zelf een einde aan zijn leven te maken. Een jaar later maakte hij zijn testament, een document van pure vertwijfeling: ‘Wat een vernedering voor mij om naast iemand te staan, die al van verre de tonen van een fluit kan horen – en ik, ik hoor niets... Met vreugde haast ik me om de dood te ontmoeten.’

Maar een kwart eeuw later was deze musicus, zoals de Duitse psycholoog Heiko Ernst in een artikel getiteld *Het afweersysteem van de psyche*¹ beschrijft, nog altijd in leven. Sterker nog, op de leeftijd van 53 jaar stond hij op het podium van het Hoftheater in Wenen en dirigeerde daar de eerste opvoering van wat zijn meest vermaarde werk en een van de meest indrukwekkende muzikale scheppingen van de menselijke geest zou blijken te zijn: zijn negende symfonie.

1. Ernst, H., *Das Immunsystem der Psyche*. Psychologie Heute, 2001, nr. 6 (compact).

In de film *Immortal Beloved* over het leven van Ludwig van Beethoven, met Jeroen Krabbé als een van de hoofdrolspelers, komt een prachtige scène voor waarin de stokdove Beethoven, als die eerste opvoering al is afgelopen, nog op zijn notenblad staat te kijken terwijl een van de solisten hem aan zijn arm trekt. Om zijn aandacht te trekken naar het publiek achter hem, zodat hij zien kan wat hij niet kan horen: het uitzinnige enthousiasme, het overweldigende applaus, het omhoog werpen van hoeden en bloemen.

Zoals Ernst schrijft, een grotere tegenstelling als die tussen de 30-jarige suïcidale Beethoven en de 53-jarige Beethoven van het slotkoor van de negende symfonie, nota bene ‘Ode an die Freude’ (Loflied op de vreugde) getiteld, lijkt nauwelijks denkbaar. Al helemaal niet voor wie bedenkt dat een van de zinnen uit dat slotkoor luidt: ‘Achter de sterrentent [het heelal] moet een goede vader wonen.’ Want Beethovens eigen vader was een alcoholicus, die hij vaak vervloekt heeft, en zijn goddelijke vader was degene die hem, zoals hij dat althans zelf zag, met doofheid had geslagen. Maar Beethoven verdrong niet in zelfmedelijden, hij pleegde geen zelfmoord. Met behulp van zijn muzikale talent overwon hij, leerde hij leven met zijn lichamelijke en psychische problemen.

Hoe slaagde hij daarin? En hoe zijn zovele andere mensen erin geslaagd om ondanks traumatische gebeurtenissen of uiterst pijnlijke problemen of verliezen die zich in hun leven voordeden, niet alleen overeind te blijven maar zelfs gezonder, wijzer, creatiever uit de ellende te voorschijn te komen?

Ik heb zelf een groot deel van mijn werk in de afgelopen zes jaar besteed aan het zoeken naar antwoorden op deze vraag. Behalve interviews en hulpverleningsgesprekken met tientallen vrouwen en mannen met dreigende of geleden ernstige verliezen, heb ik ook het beschikbare psychologische onderzoek op dit gebied uitvoerig bestudeerd.

Tijdens die zoektocht stuitte ik onder andere op het volgende, op Sasha.

Een handvol wijsheid: leven met Sasha

In 1938 werd er aan de universiteit van Harvard begonnen met een wel heel bijzonder onderzoek. Aan eerstejaars studenten werd gevraagd of ze bereid waren zich voor de rest van hun leven om de zoveel tijd door psychiaters en psychologen te laten bestuderen. Wat betreft hun gezondheid, hun gedrag en de successen en problemen in hun leven. In de volgende zestig jaar deden ruim 800 mannelijke studenten aan het onderzoek mee. De schat aan onderzoeksgegevens die over die periode is verzameld, is met name gebruikt voor het beantwoorden van de volgende vraag: welke factoren voorspellen of jonge mannen zich ontwikkelen tot gezonde, emotioneel evenwichtige en goed functionerende mannen van middelbare en hogere leeftijd? George Vaillant, leider van het onderzoek over de afgelopen dertig jaar, heeft daaraan een drietal boeken gewijd met veelzeggende titels als *Adaptation to Life* (Aanpassing aan het leven), *The Wisdom of the Ego* (De wijsheid van het ik) en *Aging Well* (Goed ouder worden).¹ Een conclusie die als een rode draad door die drie boeken loopt, is deze: psychische gezondheid is een kwestie van reageren op problemen, niet van de afwezigheid ervan. Het antwoord op de vraag wat dan psychisch gezonde reacties op problemen zijn, is in één zin samen te vatten: maak zoveel mogelijk gebruik van Sasha. Wie of wat is Sasha? Iedere letter van Sasha vormt steeds de beginletter van een van de vijf gezondste manieren om op levensproblemen te reageren. Vaillant noemt die manieren *psychische afweermechanismen*. Die ingewikkelde term heeft een belangrijke diepere betekenis. Op ons lichaam worden voortdurend aanslagen gepleegd. Door ziekteverwekkers zoals bacteriën en virussen, door schadelijke stoffen uit de omgeving,

1. Vaillant, G., *Adaptation to Life*, New York, 1977 (Uitgeverij LittleBrown & Co); Vaillant, G., *The Wisdom of the Ego*, 1995 (Harvard University Press); Vaillant, G., *Aging Well. Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark. Harvard Study of Adult Development*, New York, 2002 (Uitgeverij LittleBrown & Co).

en door voorwerpen, variërend van een mes waarmee we ons in de vingers snijden tot een auto die ons aanrijdt. Het lichaam reageert daar op twee manieren op. Het bouwt een afweersysteem op om ziekteverwekkers onschadelijk te maken voordat ze ziektes kunnen veroorzaken. Maar ziektes en beschadigingen zijn niet altijd te voorkomen. Dus is ons lichaam behalve met afweren ook voortdurend bezig met repareren.

Wat voor ons lichaam geldt, geldt ook voor onze psyche, onze geest. Ook op onze psyche, ons emotioneel evenwicht, worden voortdurend aanslagen gepleegd. Door gebeurtenissen in onze relaties, op ons werk, in onze buurt, in de wijdere wereld om ons heen. We hebben daarom ook een psychisch afweer- en reparatiesysteem nodig om psychische problemen te voorkomen of om ons te herstellen van emotionele problemen, zoals angsten, depressies en stressreacties. ‘Leven,’ zegt Vaillant treffend, ‘betekent jezelf voortdurend repareren. Sterker nog, we leven omdat we ons repareren.’ Uit zijn onderzoek blijkt dat degenen die zich tot relatief gelukkige en gezonde mensen op middelbare en hogere leeftijd ontwikkelen – de ‘happy-well’ – zich onderscheiden door de volgende zes langdurige kenmerken: weinig of niet roken, matig alcoholgebruik, ‘matige’ lichaamsbeweging, geen overgewicht, een stabiele partnerrelatie en het gebruikmaken van Sasha. Sasha blijkt van die zes het belangrijkste. Want behalve dat ze grote invloed heeft op hoe mannen, en naar uit later onderzoek is gebleken ook vrouwen, met hun lichaam en relatie(s) omgaan, heeft ze ook direct effect op hoe ze met hun gevoelens en emotionele problemen omgaan. Sasha staat, zoals gezegd, voor de vijf meest effectieve psychische afweer- of reparatiemechanismen. Ik ga ze in het volgende een voor een beschrijven.

Omsmeden

De eerste letter verwijst naar het vermogen om je pijn, of in ieder geval een belangrijk deel ervan, om te smeden tot iets dat niet alleen nog maar pijn is of doet, maar een zekere zin of zelfs een

nieuwe inhoud of betekenis geeft aan je pijn. Vaillant noemt dat vermogen *sublimatie*, het voornaamste psychische afweermecanisme. Sublimatie of omsmeden van pijn betekent dat je de pijn die (dreigende) verliezen of problemen veroorzaken, niet verdringt of ontkent maar erkent. Maar het betekent ook dat je een belangrijk deel van die pijn op een andere, minder schadelijke en vaak zelfs positieve manier uitdrukt. Het is het vermogen om met een deel van je pijn iets te scheppen, iets te creëren, iets aan het of aan jouw leven toe te voegen. Dat kan zoiets 'eenvoudigs' zijn als een (dag)boek, een relatie met lotgenoten, een schilderij, muziek, een beweging, een stichting, een vrijwilligersactiviteit. Het is het omsmelten van je pijn en dat levert niet zelden iets 'subliems' op. Daarom is sublimatie het afweer- of reparatiemechanisme waaraan we talloze belangrijke, ontroerende, wereldverbeterende, 'sublieme' scheppingen van de mensheid te danken hebben. Zoals van kunstenaars die hun emotionele pijn of ontredde in muzikale composities hebben omgezet of schrijvers die datzelfde hebben gedaan in boeken. In feite is de centrale vraag bij omsmeden of sublimatie deze: 'Wat kan ik nog meer met mijn pijn doen dan eronder lijden?'

Een indrukwekkend sociaal voorbeeld daarvan is Jan Kloppenburg. In 1996 werd Jans zoon Joes 'zomaar' vermoord omdat hij zich op straat op een moedige en terechte manier ergens mee bemoeide. Jan zette een deel van zijn diepe pijn over de moord op zijn zoon om in het op gang brengen van wat inmiddels een nationale beweging is geworden, die tegen zinloos geweld (de stichting 'Kappen Nou!'). Jan werd op die manier niet alleen slachtoffer van, maar ook schepper uit de pijn.

Voor de pijn van anderen

Dat brengt me op de tweede letter in Sasha. De 'a' van *anderen* of van, zoals Vaillant het noemt, *altruïsme*. Dat is het vermogen om voorbij je eigen pijn te reiken naar die van anderen die mogelijk dezelfde pijn ervaren of zullen ervaren. Altruïsme is het verlangen en het besluit om dingen te doen die bijdragen aan

het voorkomen of verminderen bij andere mensen van de emotionele pijn, die jezelf hebt ervaren of nog ervaart. Altruïsme is een vorm van sublimatie, maar niet alle sublimatie is altruïstisch. Een ontzettend belangrijke ‘winst’ van altruïsme, behalve dat het voor anderen heel veel kan betekenen, is dat het jou helpt om niet in zelfmedelijden te verzinken en uit de slachtofferpositie te blijven. Wie vastgevroren is in de slachtofferpositie denkt en gelooft dat hij of zij speciaal door het leven is geselecteerd om deze pijn te ondergaan. De pijn wordt dan als het ware een ‘oplosmiddel’ voor relaties, doet ze uit elkaar vallen. Altruïstisch omgaan met je eigen pijn betekent dat die pijn een bindmiddel is, een prikkel tot solidariteit met anderen.

Maar het blijft tegelijkertijd belangrijk je zelf op bepaalde tijden toestemming te geven om stil te staan bij je eigen pijn, er aandacht aan te geven en er aandacht voor te vragen. Dat stelt je in staat om op andere tijden niet al te zeer door je pijn gestopt of gesaboteerd te worden.

Bewust stilstaan

Naar dat vermogen verwijst de derde letter van Sasha. Vaillant noemt het *suppressie*. Hij omschrijft suppressie als het vermogen om op bepaalde momenten bewust en intens de pijn of gevoelens te willen ervaren die een gebeurtenis of een verlies bij je hebben veroorzaakt en op andere momenten de aandacht bewust naar andere dingen te verleggen. Suppressie is een belangrijke reden voor en winst van ‘in therapie gaan’, of in een gesprekgroep gaan, of je partner of vrienden om aandacht te vragen, of een boek als dit lezen. Want door dat te doen schrijf je jezelf voor om op bepaalde tijden gericht aandacht te besteden aan je emotionele blessures. Dat maakt het mogelijk om op andere momenten als die blessures opspelen, tegen jezelf te zeggen dat je toch doorgaat met waar je mee bezig bent omdat je later, tijdens je therapie, je (groeps)gesprek of je lezen de gelegenheid zult hebben en nemen je intensief met je pijn bezig te houden. Suppressie is het gezonde alternatief voor twee andere, ongezon-

dere reactiepatronen, namelijk depressie en repressie. Depressie betekent dat je veel te veel aandacht besteedt aan je verliezen of problemen en de pijn die je daarvan hebt. Je kunt aan niets anders meer denken en komt er volledig in vast te zitten. Repressie betekent dat je te weinig aandacht besteedt aan de emoties van je verliezen of problemen. Je gumt ze als het ware uit je bewustzijn weg. ‘Ze zijn er zogenaamd niet.’ Omdat je ze niet meer voelt, neem je, vaak ten onrechte, aan dat ze er niet meer zijn en geen rol meer spelen.

Huilen en (glim)lachen

Dat brengt me op de vierde letter van Sasha. Huil op gezette tijden om je pijn of je verlies, maar laat niet na om op andere momenten ook te lachen. Geef *humor* een plaats. Niet per se humor om je pijn of verlies als zodanig, hoewel daar soms (maar lang niet altijd) een droevige-humoristische kant aan kan zitten. Maar dan in ieder geval humor om dingen die het lachen of glimlachen waard zijn. Ik ben altijd diep onder de indruk geweest van het verhaal van Norman Cousins, redacteur van het tijdschrift *Saturday Review*, die toen hij met een levensbedreigende ziekte werd geconfronteerd en vermoedelijk ook nog maar een paar maanden te leven zou hebben, besloot die bedreiging als een uitdaging te zien. Hij ontsloeg zichzelf uit het ziekenhuis, betrok een hotelkamer en schreef zichzelf een bepaald dieet en leefpatroon voor. Een belangrijk onderdeel daarvan was dat hij zichzelf dwong naar komedies en lachfilms te kijken. Met andere woorden, hij mengde zijn pijn en angst met humor. Toen hij zijn ziekte overwonnen had, schreef hij over dat proces het boek *De anatomie van een ziekte*.¹ Maar nog indrukwekkender vind ik het feit dat Cousins dat kunststuk nog een keer wist te herhalen. Vijftien jaar later kreeg Cousins een hartaanval die hem bijna het leven kostte. En opnieuw pakte hij zichzelf op de vroegere manier aan. Het verslag daarvan publiceerde hij in het boek

1. Cousins, N., *The Anatomy of an Illness*, New York, 1981 (Uitgeverij Bantam Books).

*The Healing Heart.*¹ ‘Pas’ tien jaar later, op 75-jarige leeftijd, overleed Cousins.

Humor is het vermogen de pijn van verlies of de spanning van problemen te kunnen zien vanuit een ander, relativerender perspectief. Dat betekent soms ook er de ironische, lachwekkende kanten misschien zelfs van te zien, in plaats van alleen de treurige. Vaillant geeft het voorbeeld van een man die een medewerker ten onrechte de schuld had gegeven van een grote fout in een berekening waardoor zijn bedrijf veel geld dreigde mis te lopen. Het had tot een hooglopend en zeer pijnlijk conflict geleid dat ten overstaan van een groot deel van het personeel was uitgevochten. Toen hij vervolgens ontdekte dat hijzelf de rekenfout had gemaakt, had hij ten overstaan van die medewerker en het personeel over zichzelf gezegd: ‘Je vergissen is menselijk – iemand anders er de schuld van geven is blijkbaar nog menselijker.’

Het is overigens wel oppassen met humor als afweermecanisme. Het is niet geschikt voor alle pijn, en soms kwetst het, voegt het pijn toe.

Aandacht voor pijn die komt

De laatste letter van Sasha, ten slotte, verwijst naar het belang van het vermogen om te kunnen en te willen anticiperen op pijn en verlies. *Anticipatie* is het vermogen om je in gedachten en in gesprekken met anderen of in het doen van bepaalde dingen, zoals lezen en het verzamelen van informatie voor te bereiden op verlies of pijn waarvan je zeker weet dat die binnenkort gaat komen of dat die vroeg of laat komt. Als je weet dat je je baan gaat verliezen, is het belangrijk op dat verlies te anticiperen, zowel op de pijn die het met zich mee kan brengen als op de praktische kanten ervan en hoe daarmee om te gaan. Hetzelfde geldt als je partner een ernstige medische ingreep moet ondergaan. Het samen bespreken van allerlei risico’s daarvan plus de bijbe-

1. Cousins, N., *The Healing Heart*, New York, 1983 (Uitgeverij W.W. Norton).

horende gevoelens uiten en delen is behalve gezond ook heel liefdevol. Het belang van dit afweermechanisme, spreekt 'klassieke' recepten tegen als 'de dag van morgen heeft genoeg aan zijn eigen zorgen' en 'wie dan leeft, die dan zorgt'. Natuurlijk bestaat er altijd het gevaar, dat je je zodanig zorgen maakt over een komend verlies, dat je aan niets anders meer denken kunt. En dan raak je natuurlijk alleen nog maar verder van huis. Daarom is het belangrijk de vijf psychische afweermechanismen van Sasha met elkaar en door elkaar te leren gebruiken. Als je zowel aan anticipatie, je voorbereiden op een komend verlies, als aan suppressie doet, op bepaalde tijden uitdrukkelijk wel maar op andere tijden uitdrukkelijk niet aandacht besteden aan dat dreigende verlies, dan bescherm je je geluk en gezondheid zo goed mogelijk. Maar anticipatie zonder suppressie wordt al gauw obsessie.

De moraal: het is voor alle mensen van deze wereld te hopen dat hun partners een intieme relatie met Sasha hebben. (Zie schema.)

Sublimatie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>S</u>meed een deel van je pijn en verlies om tot creatieve energie, veredel het. <u>S</u>chep iets uit je tragedie, een kleine triomf als het even kan. Vraag jezelf regelmatig: wat kan ik nog meer met mijn pijn en verlies dan eronder lijden?
Altruïsme	<ul style="list-style-type: none"> • Reik voorbij je eigen pijn naar <u>A</u>nderen, om te helpen soortgelijke pijn bij hen te verminderen of te voorkomen.
Suppressie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>S</u>ta bewust <u>s</u>til bij je pijn of verlies op bepaalde tijden en geef er aandacht aan of vraag er aandacht voor en <u>S</u>top op andere tijden bewust met er aandacht aan te geven.
Humor	<ul style="list-style-type: none"> • <u>H</u>uil om je pijn of verlies maar breng jezelf er ook toe het op bepaalde momenten te relativieren en er misschien zelfs 'Humor' in te zien. Probeer de pijn of het verlies te zien als iets dat niet exclusief voor jou geschapen is. Breng jezelf ertoe af en toe te (glim)lachen, is het niet om je eigen pijn of verlies dan in ieder geval om de absurditeit van het leven en het gedrag van mensen. Gebruik daarbij eventueel 'hulpmiddelen' zoals komedies.
Anticipatie	<ul style="list-style-type: none"> • <u>A</u>nticipeer, bereid jezelf op gezette tijden voor op pijn of verlies waarvan je weet dat die voor jou of je dierbaren gaat komen. Breng jezelf ertoe op de dreigende broosheid en eindigheid van je bestaan en je relaties af en toe vooruit te lopen en je bezig te houden met wat je dan zult voelen en wat je dan te doen staat.