

Het kan anders

Naar een ommekeer
in ons denken en doen

Lannoo

Inhoud

| | | |
|------------------|---|------------|
| <u>1</u> | Hoe meditatie in mijn leven kwam | 7 |
| <u>2</u> | Hoe ik evolueerde als psychiater | 21 |
| <u>3</u> | Hoe ik met mindfulness begon | 35 |
| <u>4</u> | Wat de Boeddha ons leert | 51 |
| <u>5</u> | Waar Oost en West soms botsen | 67 |
| <u>6</u> | Waarom religie een westerse uitvinding is | 79 |
| <u>7</u> | Wat liefdesliedjes ons vertellen | 91 |
| <u>8</u> | Waarom de mens een samenwerker is | 105 |
| <u>9</u> | Wat het leven met ons doet | 125 |
| Naschrift | Lessen uit een marathongesprek | 141 |

1

—

Hoe meditatie in mijn leven kwam

Toen ik vijftien was, kreeg mijn vader een hartinfarct. Hij was het gras aan het maaien bij ons buitenverblijf in Rijmenam en viel plots op de grond. Dood. Ik was erbij, ik was de eerste die hem zag en heb de ziekenwagen gebeld. Mijn handen trilden zo hard dat ik bijna het nummer niet kon vormen op de telefoon. Ineens veranderde alles. Mijn naïeve, maar mooie gelovige kant werd plotseling onderuitgehaald. Het verhaal van God... ik kon dat niet meer volhouden. Ik belandde in een vertwijfeling die ik herken in het levensverhaal van wijlen filosoof Etienne Vermeersch: je ervaart een religieus gevoel dat je ten diepste raakt, totdat het kader plotseling helemaal instort. Het verlies van dat kader vormde toen, op mijn vijftiende, een grote crisis in mijn leven. Ik had vanaf die dag heimwee naar dat gevoel, naar die diepte. De zoektocht om het terug te vinden, heeft vijftien jaar geduurd.

Voor zover ik mij kan herinneren, vond mijn eerste kennismaking met het boeddhisme plaats aan zee, in Knokke. Dat was enige tijd na de dood van mijn vader, tijdens een tentoonstelling vol met Boeddhabeelden bij de paters van Scheut. Ik ging er uit nieuwsgierigheid naar binnen, ik was een puber, onzeker over mezelf, twijfelend aan alles, op zoek naar iets waarvan ik niet wist wat het was, en die beelden fascineerden mij. Ik was daar graag bij, ik ging daar regelmatig naar binnen. De paters van Scheut waren veel naar China gereisd en

daar kwamen die beelden vandaan. Ze gaven mij een soort rust. Het is zeer moeilijk om woorden te kleven op een ervaring, omdat woorden altijd kaler zijn dan de ervaring zelf. Een beeld drukt dat soms veel beter uit. Maar ik herinner me de stilte die van die beelden uitging, als de eerste keer dat ik echt geraakt werd door iets uit het boeddhisme.

Ik was in die tijd ook al geïntrigeerd door psychologie. Mijn vader had alle werken van Carl Gustav Jung in het Duits en ik ging ze in het Nederlands lenen in de bibliotheek van Mechelen, omdat ik toen nog geen Duits kende. Ik begon Jungs werk te bestuderen en dat fascineerde mij ook. Jung had een grote interesse in het Oosten, het boeddhisme en China. Hij was een leerling van Freud die vond dat de freudiaanse visie op seksualiteit te eng was en dat er meer in de mens zat. Jung was breder, vrijer, lossere. Dat sprak mij aan. Zijn psychologie was opener, grootser. Nu heb ik vooral kritiek op Jung: het was allemaal te idealistisch en ik ben daar helemaal van afgestapt, maar als puber was dat mijn ideaal. Jung wilde dat je je onbewuste beter leerde kennen, zodat je als individu je smalle ik kon verbreden door je beter bewust te worden van de rijkdom in je collectief onbewuste. Dat klinkt allemaal behoorlijk mistig, maar Jung wilde eigenlijk dat we een geïntegreerde persoon zouden worden, in wie ook onze duistere kanten, onze mannelijke en vrouwelijke kanten mee zouden worden opgenomen. Jung had een soort ideaalbeeld van de totale menselijke persoon – hij noemde de totstandkoming daarvan ‘individuatie’. Zo bekijk ik dat allang niet meer. Maar als tiener zat ik dat te lezen. Jung schreef ook over het boeddhisme, dus dat opende de weg naar meer lectuur.

Een duistere periode

Het was een zoektocht, maar die bleef in mijn hoofd hangen, het bleef iets cerebraals. Ik las mijn eerste boek over zen toen ik 17 was. Ook de

Laozi las ik rond die leeftijd – een Chinees boek dat tot de wereldliteratuur behoort, een van de meest vertaalde en gedrukte werken in de wereld. In het middelbaar mochten we na het examen lezen in de klas. Ik weet nog hoe een leraar die toezicht hield meewarig kwam kijken en het boek uit mijn handen rukte. Hij vroeg zich af waar ik me toch mee bezighield. Ik was een zoekend kind. Maar ik was ook een heel religieus kind, tot de dood van mijn vader dus. Ik ben katholiek opgevoed en dat geloof raakte mij erg. Wij gingen in Mechelen naar de kerk en ik vond het een mooi gebouw, met prachtige schilderijen – later kwam ik erachter dat *De wonderbaarlijke visvangst* van Rubens daar hing, een werk waar ik als kind iedere zaterdagavond tijdens de mis naar zat te kijken. En in dat gevoel zat een enorme intensiteit en diepgang, die ik later nergens meer kon terugvinden. Ik kan heel goed begrijpen wat Etienne Vermeersch daarover ooit zei: dat hij betreurde dat hij niet meer kon geloven. Ik herken ook de ontroering die Vermeersch naar eigen zeggen voelde toen hij als kind de kruisweg deed. Als puber las ik boeken over religie die mij tot tranen toe bewogen.

Mijn moeder begon na de dood van mijn vader opnieuw les te geven, zij was germaniste. Het was een heel moeilijke tijd, ik was een rebelse puber. Ik was ervan overtuigd dat ik nooit arts zou worden, dat ik mijn vader als het ware nooit zou opvolgen. Dat religieuze gevoel bleef wel hangen, maar omdat het kader was ingestort, wist ik er geen blijf meer mee. Ik kon er niet over praten met vrienden of vriendinnen. Ik herinner mij een scoutskamp vlak bij een trappistenabdij: we gingen naar de mis en ik was diep ontroerd door de gregoriaanse gezangen. De jongen naast mij had de hele tijd zijn ogen dicht – ik dacht dat hij voelde wat ik voelde, maar hij bleek de hele tijd te hebben geslapen. Dus je zou kunnen zeggen dat ik achterbleef met een groot gemis. Ik miste iets en ik kon niet zeggen wat precies. Ik begon in die tijd ook mijn dromen op te schrijven, omdat Jung daar veel

belang aan hechtte. Ik hoopte in die dromen iets te vinden, al wist ik niet wat. Ik heb ergens nog hele schriften vol met dromen liggen. Het was een heel duistere periode, mag ik wel zeggen. Van mijn vijftiende tot mijn dertigste heb ik mij heel eenzaam en ongelukkig gevoeld.

Een heel hoge lat

Ik ben in 1986 psychiater geworden, kort voor mijn dertigste verjaardag. En tot die tijd was ik op zoek geweest naar mijzelf, altijd vol twijfel, met het overheersende gevoel dat ik nooit goed genoeg kon zijn. Ik weet intussen dat veel mensen daarmee kampen, met dat gevoel dat ze niet goed genoeg zijn. Ik ken dat dus, het zat er bij mij heel diep in. Ik kom uit een gezin waar de lat heel hoog lag, zeker op intellectueel vlak. Mocht iemand van ons ooit de Nobelprijs hebben gewonnen, dan zou de reactie waarschijnlijk zijn geweest dat er ook mensen waren die de Nobelprijs twee keer hadden gewonnen. Ik verzette mij daar uiteraard tegen, ik was een opstandige tiener. Maar ik ontkwam nooit aan dat gevoel 'je moet beter zijn dan de rest', want dat vonden ze bij ons maar normaal. Een van de ergste dingen die je kon overkomen in ons gezin, was betrappt worden op iets dat je niet wist. Nu had ik het geluk dat ik niet onintelligent ben – al wil ik niet opscheppen – maar ik onthield vrij gemakkelijk alles wat ik hoorde en las. En toch was het nooit genoeg. Arts worden was helemaal niet bijzonder, maar normaal. Ik heb die studies gecombineerd met psychologie – in de eerste examenperiode legde ik de examens geneeskunde af, in de tweede die van psychologie. Op zich is dat natuurlijk niet erg, het is goed dat je veel studeert. Ik ben blij dat ik dat gedaan heb. Ik ben ook blij dat ik psychologie heb gestudeerd, het geeft je een veel bredere kijk dan als je alleen de opleiding tot psychiater volgt, de specialisatie die ik koos na geneeskunde. Maar wat ik niet oké vind, is dat mijn motivatie kwam vanuit het gevoel altijd tekort te schieten.

Van mijn vijftiende tot
mijn dertigste heb ik mij
heel eenzaam en
ongelukkig gevoeld

Tijdens mijn studies en mijn opleiding tot psychiater in Lovenjoel zat ik dus volop in mijn persoonlijke zoektocht. Ik heb toen heel wat therapieën uitgetoetst die ik nu zeker niemand meer zou aanraden. Het was de tijd van de Bhagwan en allerlei andere figuren in de marge daarvan. Het was ook de periode van de lichaamsgerichte therapie, onder meer onder invloed van het werk van Wilhelm Reich, ook een leerling van Freud. Ik begon Reich te lezen en vond het tegelijk geschift en interessant. Hij had gebroken met Freud, omdat hij vond dat die het concreet lichamelijke te weinig had benadrukt.

Reich was de man van de lijfelijkheid. Hij was een communist en hield ooit tijdens een communistisch congres een lezing over seksualiteit. Hij legde grote nadruk op het belang van het orgasme. Het publiek vond dat veel interessanter dan de saaie lezingen over economie. Reich wilde – net zoals Jung – de volledige mens tot emancipatie en bevrijding brengen. Achteraf gezien blijft van al die theorieën niet veel meer over. Reich is overigens treurig geëindigd: hij was een tragische figuur die paranoïde in de gevangenis is gestorven. Een van zijn boeken heette *Listen, Little Man!* en hij probeerde daarin de kleine, slaafse, onderdanige man wakker te schudden, als het ware. Ik heb dat destijds allemaal bestudeerd en uitgetoetst, maar het leverde mij niets op.

Drie dagen gehuild

Ik ben in therapie geweest bij psychologen en psychiaters, maar ook dat bracht geen oplossing voor mijn zoektocht. Ik had er niets aan. Een populair alternatief dat mij aantrok, was Passage 144 van Steven de Batselier, een hoogleraar criminologie en een buitengewoon uitbundige, gepassioneerde mens. Zijn boeken, zoals *Impasse* en *De zachte moordenaars*, spraken mij enorm aan. Hij riep op tot emancipatie en ik herkende mij daarin. Ik heb dat boek verslonden en heb

samen met De Batselier nog congressen georganiseerd. Hij schopte graag tegen heilige huisjes. Hij veroorzaakte ophef door niet te spreken over 'deviant' of afwijkend gedrag, maar over 'variant' gedrag. En dat gold voor hem dus ook voor wat toen nog 'parafilie' heette – deviante of afwijkende seksuele voorkeur.

Tot in de jaren 1970 werd homoseksualiteit nog als afwijkend beschouwd. Ik herinner mij nog hoe ik als prille tiener, dat was in de jaren zestig, met de familie in de auto zat onderweg naar zee. En plotseling was daar de zanger Will Ferdy op de radio, die openlijk uitkwam voor zijn homoseksualiteit. Mijn ouders werden doodstil. Ik voelde meteen dat het insloeg als een bom. En de psychiatrie vond homofilie toen nog een perversie, een seksuele oriëntatie op het verkeerde object. De Batselier ging daar zwaar tegen tekeer en had het dus ook over pedofilie, wat uiteraard een veel gevoeliger thema is.

Het is een zijstraatje in dit hoofdstuk, maar ik verduidelijk toch graag even mijn eigen positie op dat punt. Het probleem zit niet in het verlangen, maar in het gedrag. Alles mag, maar als iemand minderjarig is of iets niet leuk vindt, houd je ermee op. Simpel. Het is niet omdat je een hetero bent dat je recht hebt op seks met welke vrouw dan ook. Vergeet niet dat de meeste verkrachtingen waarschijnlijk in het huwelijksbed gebeuren. Het is niet omdat je homo bent dat je recht hebt op seks met welke man dan ook. En pedofiele gevoelens geven je uiteraard niet het recht om kinderen te misbruiken.

Maar terug naar mijn studentenleven en mijn zoektocht. Terwijl ik dus een klassieke opleiding tot psychiater volgde, maakte ik op een gulzige manier kennis met allerlei alternatieven, zelfs met de antipsychiatrie. Jonge mensen zullen dat niet meer kennen, maar oudere lezers herinneren zich misschien nog het boek *Wie is van hout?* van de Nederlandse psychiater Jan Foudraine. Volgens de antipsychiatrie was de psychiatrie alleen maar onderdrukkend en wilde ze je alleen

maar volstoppen met pillen. Foudraine wilde de boodschap geven dat de zogenaamde ‘gekken’ eigenlijk de ‘normale’ mensen waren. Normaliteit was volgens hem pathologisch of ziekelijk. De beweging van de antipsychiatrie deed een frisse wind waaien. Denk ook aan de film *One Flew Over the Cuckoo's Nest*. Er zat een kern van waarheid in die boodschap: voor sommige mensen was de psychiatrie inderdaad een soort *snakepit*, een slangenkuil waarin je gevangen zat. Het merkwaardige is dus dat ik het daar enigszins mee eens was, terwijl ik zelf werd opgeleid in Lovenjoel. Ik las dingen die veroordeelden wat ik zelf aan het doen was. Maar ik behield mij het recht voor om mijn eigen conclusie te trekken. Ik wilde de hele waaier zien en kennen. In Lovenjoel bekeken sommigen dat met enig wantrouwen. Toen ik van mijn supervisor de opdracht kreeg om de medicatie van een aantal patiënten te bekijken en te reorganiseren, waren sommigen bang dat ik alles de deur zou uitgooien en Jan Foudraine achterna zou gaan. Ik ondervond wel weerstand. Maar ze maakten zich nodeloos zorgen, natuurlijk. Ik heb altijd volgens de wetten van de geneeskunde willen werken. En medicatie afzweren hoort daar uiteraard niet bij.

Wat mij wel zeker fascineerde, was lichaamsgerichte therapie. Ik was, zoals veel mensen, compleet vervreemd van mijn lichaam. Dat is een van de vele redenen die mensen tegenwoordig hebben om aan mindfulness te doen: (opnieuw) contact kunnen krijgen met hun lichaam. Ik voelde dat toen niet, ik voelde mijn lichaam alleen als het pijn deed. Ik had vaak verdriet en dat deed lichamelijk pijn. Ik begon te beseffen dat ik geen connectie had met mijn lichaam. Ik zat helemaal in mijn hoofd, een typisch westerse ziekte. Mensen uit andere culturen snappen soms niet hoe erg wij vervreemd zijn van ons lichaam. Ik ging daar als twintiger dus bewust naar op zoek. Ik volgde lichaamsgerichte therapieën, maar behandelde als psychiater in opleiding patiënten op de klassieke manier. Een bijna onhoudbare spreidstand. De doorbraak kwam voor mij, toen ik een lichaams-

gerichte therapie volgde bij een therapeute die elk deel van het lichaam een diepe massage gaf. Zij bleef mij maar zeggen dat ik bij mijn lichaam moest blijven, en dat lukte niet. Ik vluchtte altijd weg, zeg maar. Ik maakte mij als het ware los van mijn lijf. Ik begreep zelfs niet wat ze wilde zeggen. Als ik pijn had, leidde ik mijn aandacht daarvan weg. En van haar moest ik daar dan net naartoe gaan. Op een bepaald moment, ik herinner mij dat nog alsof het gisteren was, begon ze op mijn borstbeen te duwen. Ik verzette mij daartegen, maar zij bleef maar duwen, totdat ik het ineens niet meer kon houden en begon te huilen en huilen en huilen – ik heb daarna volgens mij nog wel drie dagen aan een stuk gehuild. Ineens besepte ik hoe immens veel verdriet ik had. Dat besef kwam heel bruusk. Het was een harde confrontatie – alsof ik ineens door een muur heen brak.

Dat was het moment van ommekeer in mijn leven. Het was tamelijk spectaculair, hoewel het op zich banaal was: ik kwam gewoon met beide voeten in de werkelijkheid terecht – dat ik het spectaculair vond, wijst erop dat ik van heel ver kwam.

Zoals eten en ademen

Ik denk wel dat veel mensen een dergelijk reservoir aan verdriet met zich meedragen, waaraan ze moeilijk uiting kunnen geven. Zo bijzonder is dat immers niet, het is een wezenlijk onderdeel van de menselijke ervaring. Het is normaal en zo voelde dat voor mij ook aan. Welkom in de wereld van de normale mensen. Ineens besepte ik dat ik wel goed genoeg was, dat ik wel normaal was, maar dat ik gewoon veel pijn had. En dat was een enorme bevrijding. Ik heb die dag op het Fochplein in Leuven meteen een horloge gekocht met een beeld van kunstenaar Folon: een Swatch met een lantaarnpaal die stralen uitzond – de wijzers van het horloge waren de stralen van de lantaarn. Dat drukte perfect uit hoe ik mij toen voelde. Eindelijk was er een

Ik heb toen drie dagen
aan een stuk gehuild.
Ineens besepte ik
hoeveel verdriet ik had.
Dat was het moment van
ommekeer in mijn leven

straaltje licht! Ik koester dat horloge tot op de dag van vandaag. Eindelijk had ik gevonden wat ik als kind verloren had, wat ik op mijn vijftiende in elkaar had zien storten. Pas toen kon mijn gevoel beginnen te stromen.

Snel daarna ontmoette ik Ton Lathouwers, hoogleraar Russische literatuur en zenleraar. Een vriend van mij volgde les bij hem. We hadden al over hem gepraat en besloten om eens te gaan kijken naar de zengroep van professor Lathouwers. Hij sprak over de afgrond en de bereidheid om daarin te kijken. 'In de diepste afgrond,' zei hij, 'vind je de bevrijding. Altijd maar vluchten van je problemen helpt niet. De zaken verbloemen evenmin. Je kunt niet ontsnappen aan verdriet of lijden door naar stromende bergriviertjes te luisteren. Je moet erin gaan staan, de realiteit recht in de ogen kijken. Dat is bevrijdend.' Ton stelde mij voor om eens te komen meedoen en toen ik voor het eerst ging zitten, wist ik meteen: dit is het, dit heb ik al die jaren gezocht.

Wat ik toen bij Ton voor het eerst deed, doe ik nu nog altijd. Op een bankje gaan zitten, twee keer een half uur, en kijken wat er komt. Met de ogen open. Ja, zenmeditatie gebeurt met de ogen open. Het is de bedoeling dat je wakker bent, met al je zintuigen, dus waarom zou je de ogen sluiten?

Je zit met zijn allen in een kring of je zit met zijn allen met het gezicht naar een muur. Dat zijn de twee opties die meestal gebruikt worden, maar ze maken weinig verschil. Je kijkt elkaar niet aan, je laat je blik gewoon rusten op de grond, dat voelt heel natuurlijk aan. Het is de moeder van alle meditaties: stoppen met doen, gaan zitten in stilte en kijken wat er gebeurt, wat er op je afkomt, aanwezig zijn bij wat je voelt, denkt en gewaarwordt.

Verder geef ik in onze zengroep niet te veel instructies. Wat je kunt doen, is letten op je ademhaling en die beginnen te tellen. Dat is

nuttig om te weten of je nog alert bent. Maar het is niet iets waar je in moet slagen, want niemand slaagt erin om lang de aandacht bij zijn ademhaling te houden. Dus als je het ervaart als een soort druk, als een opdracht die je tot een goed einde moet brengen, doe je het beter niet. Het is ook niet de bedoeling dat je per se helemaal ontspannen wordt. Te veel mensen denken dat zen een manier is om jezelf te ontspannen. Maar dat klopt niet, want dan wordt het weer iets waarin je moet slagen: wie niet ontspannen raakt, heeft dan een gevoel van mislukking. Dus laat ook dat idee vallen. Je hoeft niet op je adem te letten, je hoeft niet te ontspannen, je hoeft alleen maar aanwezig te blijven en te kijken naar wat er komt.

Soms kan dat beangstigend zijn: zien wat er is. De realiteit kan beangstigend zijn. Maar dat is uiteraard niet altijd het geval. Ik herinner mij nog de eerste keer dat ik op retraite ging – dan mediteer je een week lang elke dag van 's morgens tot 's avonds. Je mediteert telkens een half uur en wisselt af met koffiepauzes en loopmeditaties. De eerste keer dat ik voor zo een week vertrok, was ik wel bang. Maar het was eigenlijk heel fijn. Ik heb later ook zeer moeilijke retraites gekend, maar de eerste keer was het heel mooi.

Ik ken iemand die zenmeditatie pas na twintig jaar als prettig ervaarde. Toen hij dat zei, had ik wel wat medelijden – hoe had hij dat, ocharme, zo lang volgehouden? Bij mij is het anders gelopen. Het paste meteen bij mijn intuïtie, ik voelde onmiddellijk dat het iets was dat ik moest doen, zoals ademen en eten, ook als ik het moeilijk had en de realiteit rauw en pijnlijk was.

Altijd maar vluchten
van je problemen helpt niet.
De zaken verbloemen evenmin

2



Hoe ik evolueerde als psychiater

Voordat ik aan zenmeditatie deed, begon ik als psychiater bij een patiënt de symptomen op te lijsten en naar de bijbehorende diagnose te zoeken. Sinds ik aan zen doe, pak ik dat toch anders aan. Ik kijk uiteraard ook nog naar de symptomen, maar mijn eerste vraag is: wie ben jij? Hoe is dit voor jou? Wat is jouw lijden? Door te mediteren heb ik geleerd om anders naar mensen te kijken. Door te mediteren, besepte ik dat mijn patiënten in de eerste plaats normale mensen zijn die lijden.

Wat is zen? Je kunt die vraag gemakkelijk verkeerd begrijpen, als je denkt dat het gaat om een ervaring die je plotseling overvalt. Dat is dus niet zo. Maar wat is het dan wel? Mij heeft het jaren gekost om daar goede woorden voor te vinden. Voor mijzelf is het antwoord op die vraag op zich niet zo belangrijk. Maar toch moet je er woorden aan kunnen geven, zeker als je iets wilt doorgeven aan anderen. Naar die woorden ben ik al jaren op zoek. In al mijn boeken, ook nu weer, probeer ik het onder woorden te brengen. Als je mij vandaag de vraag stelt wat zen is, dan hoor ik de vraag: wat doe je als je zit te mediteren? Het is niet dat er iets bijzonders gebeurt, er valt je geen mystieke of verlichte ervaring ten deel, nee, je bent aanwezig. Zo zou ik het nu omschrijven.

Totdat ik kennismaakte met zen, wendde ik mij af van alles wat pijn deed. Ik was mij daar niet van bewust, maar ik sloot mij af van de ondraaglijkheid van het verdriet – waarvan ik niet eens wist dat het

Door te mediteren, beseftte ik
dat mijn patiënten normale
mensen zijn die lijden

er was. Dat afwenden doe je instinctief, je ervaart dat niet bewust. Ik wendde mij af, ik gaf geen aandacht aan dingen die mijn aandacht vroegen en probeerde de pijn te vervangen door leuke dingen – en amusement was er genoeg in mijn studententijd. Naar dat amusement vond ik natuurlijk wel de weg. En toch was ik niet gelukkig. Het grote verschil met zen is dat je precies het omgekeerde doet: in plaats van je af te wenden van je pijn, wend je je ernaartoe. Dat is de bereidheid om te kijken. Dat is iets wat je doet. Stoppen en kijken. Kijken naar wat er is. Als er pijn is, kijk je naar de pijn. Als er vreugde is, kijk je naar de vreugde.

Afreageren helpt niet

Waarom zou je naar je eigen pijn kijken? Dat is de vraag die iedereen dan stelt. Toch is het in zekere zin volkomen logisch dat je dat doet. Laat ik dat met een ander voorbeeld illustreren. Stel dat je naar de dokter gaat omdat je lichamelijke pijn voelt en hij zegt dat die pijn hem niet interesseert, dat je er niet naar moet kijken, dat je er geen acht op moet slaan. Absurd, dat spreekt vanzelf. Zo is dat met elke vorm van pijn. Pijn vraagt om ernstig genomen te worden. Als je dat niet doet, dan breng je jezelf in gevaar. Ik wil absoluut niet veralgemenen en ik wil heel voorzichtig zijn tegenover pijnpatiënten die dit lezen, maar met bepaalde vormen van pijn kan het gebeuren dat je die ontkent totdat ze ondraaglijk wordt. Dat geldt ook voor psychische pijn. Die kun je ook heel erg lang ontkennen en niet zien, zoals dat bij mij het geval was. Ik had wel nog ruimte voor amusement in mijn leven, maar soms kan het zo erg worden dat ook dat niet meer mogelijk is, dat je de leuke dingen niet meer ziet. Als ik met een patiënt praat, probeer ik het vaak met een beeld uit te leggen: er staat op de radio geen knop die de goede muziek luider en de slechte muziek zachter zet. Je kunt leven met de knop op nul en zo jezelf afsluiten van al je gevoelens.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Nele Reyniers)

Foto cover: Liesbet Peremans

Foto achterplat: Wouter Rawoens

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022, Edel Maex en Joël De Ceulaer
D/2022/45/315 – ISBN 978 90 014 8577 7 – NUR 740

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.