

Depressed Anonymous

EERSTE EDITIE

DEPRESSED ANONYMOUS PUBLICATIONS - LOUISVILLE

Depressed Anonymous Publications – Louisville
P.O. Box 17414 Louisville Kentucky 40217
© 1998 by Depressed Anonymous
All Rights Reserved
Gedrukt in Nederland
Uitgekomen in oktober 2019

Dit boek verscheen eerder in het Engels onder de titel
Depressed Anonymous

ISBN 9789402199611

Opdracht

Dit boek is opgedragen aan al die mensen die de boodschap van hoop doorgeven aan hen die nog steeds lijden aan depressie.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	5
Inleiding.....	7
Introductie.....	18
Depressed Anonymous gezien vanuit de therapeut.....	24
Stap Een.....	29
Stap Twee.....	44
Stap Drie.....	54
Stap Vier.....	64
Stap Vijf.....	72
Stap Zes.....	81
Stap Zeven.....	90
Stap Acht.....	99
Stap Negen.....	107
Stap Tien.....	114
Stap Elf.....	123
Stap Twaalf.....	135
Appendix A.....	144
Appendix B.....	154
Appendix C.....	158
Appendix D.....	161
Appendix E.....	166
Appendix F.....	167

Voorwoord

Dit boek is voor het eerst uitgegeven in 1990 in de Verenigde Staten met als titel *Depressie? Zo kom je er uit!* De tweede editie had dezelfde titel: *Depressie? Zo kom je er uit!* Het werd in 1991 gepubliceerd door Fount Paperbacks, onderdeel van de Harper Collins Publishing Group, Ltd., gevestigd in Londen.

Deze editie werd gedrukt in 1995. Vijf jaar na het oprichten van Depressed Anonymous in 1985, hadden de groepen die er toen waren, behoefte aan een eigen tekstboek, met materiaal dat direct te maken had met het onderwerp depressiviteit. Dit handboek moest een persoonlijk- en een groepsherstelplan bevatten, waarbij de Twaalf Stappen van de Anonieme Alcoholisten werden gebruikt. Mensen die een uitweg uit hun depressie zoeken, zullen ontdekken dat onze manier werkt wanneer deze dagelijks wordt toegepast.

Nu we uit honderden mensen bestaan en er wekelijks meer mensen bijkomen, vonden we dat we de titel moesten vervangen door *Depressed Anonymous*. We dachten dat deze nieuwe titel sneller herkend zou worden door mensen die al bekend waren met het Twaalf Stappen programma.

Ons programma is erg simpel. Er zijn geen inschrijfkosten aan verbonden. We vragen alleen van de nieuwkomer dat hij het verlangen heeft om de depressie te doorbreken. Wij hebben de afgelopen twaalf jaar ervaren dat depressieve mensen die wekelijks terugkomen bij onze groep, altijd beter worden. We merken dat we steeds meer goede dagen hebben en dat onze slechte dagen afnemen. Dat is onze belofte. In 1986 waren er maar twee Depressed Anonymous groepen. Op dit moment zijn er groepen over de hele wereld. Het lijkt erop dat steeds meer depressieve mensen baat hebben bij onze aanpak.

Dit boek is geschreven door hen die depressief zijn geweest en nu hersteld zijn. We willen vertellen welk pad wij gevolgd hebben, hoe het was toen we depressief waren en hoe het nu is. Wij herstellen door deel uit te maken van een groep hoopvolle mensen en door anderen te steunen. Wij geloven dat als we vrij van depressies willen blijven, we open, eerlijk en bereidwillig de principes moeten blijven toepassen van ons Twaalf Stappen programma. Depressed Anonymous heeft ons een

keuze gegeven: geïsoleerd blijven leven, of ons gaan koesteren in de warmte van een liefdevolle gemeenschap.

Als je wilt weten wie wij zijn en wat we doen, schrijf, bel of mail ons dan. Appendix E geeft je de informatie die je nodig hebt om ons te bereiken. We staan ook open voor mensen uit de medische of psychologische hoek en/of degenen die een speciale interesse hebben in spiritualiteit of religie.

Inleiding

*Psychologe Dorothy Rowe wordt internationaal gezien als een autoriteit op het gebied van depressie, en op het gebied van ondersteuningsgroepen zoals Depressed Anonymous. Zij erkent de rol die zij kunnen spelen bij het doorbreken van depressies. Dit stuk werd geschreven door dr. Rowe als inleiding bij *Depressie? Zo kom je er uit!*, de vorige editie van dit boek dat in 1991 gepubliceerd werd door Fount Paperbacks, een onderdeel van de Harper Collings Publishing Group, Ltd., gevestigd in Londen.*

Depressie is het ergste leed dat er is, want als je depressief bent, voel je je alleen en gevangen, zonder een uitweg te zien. Wanneer je lichamelijk iets mankeert, kun je soms -hoe erg de pijn ook is- even afstand nemen van je lijden en kun je je verbonden voelen met anderen; je kunt lachen om een grap en je geliefd en getroost voelen. Maar wanneer je gevangen zit in een depressie, kun je je niet losmaken van die depressie. Je voelt altijd een kloof tussen jezelf en anderen. Mensen die depressief zijn beschrijven dit gevoel op verschillende manieren: “Ik zit diep in de put” of “Ik val in een zwart gat”. “Ik zit opgesloten in een kelder en de sleutel is weggegooid” of “Ik zit in een zwarte ballon en hoe ik het ook probeer, ik kom er niet uit”. “Ik zit alleen in een ijskoude woestijn” of “Ik ben totaal alleen en word omlaag geduwd door een grote zwarte vogel die op mijn schouder zit”. Het zijn vele en gevarieerde beelden, maar de betekenis is altijd hetzelfde. De persoon voelt zich gevangen en alleen.

Het ergste is, dat we ons tegen onszelf keren en er zelfhaat ontstaat. We pijnigen onszelf met schuld, schaamte, angst en boosheid. We overtuigen ons ervan dat we nooit uit die gevangenis zullen komen, en op een bepaalde manier willen we er ook niet uitbreken. Het is een kwellend, maar je weet wel waar je aan toe bent. Gevangen zitten in een depressie is vreselijk vanwege de isolatie, een vorm van marteling die zelfs de sterkste persoon zal breken. Maar het is ook veilig, omdat gevangensmuren alles buiten sluiten dat ons dreigt te overweldigen, dingen die onze ziel uiteen zouden kunnen laten spatten zodat er niets meer van ons overblijft.

Veel depressieve mensen zullen zeggen: “Ik weet niet waarom ik depressief ben, het overkwam me gewoon, alsof er zomaar een zwarte wolk naar beneden kwam.” Ze zeggen dit omdat ze bepaalde nare

gebeurtenissen, die hun zelfbeeld en hun wereldbeeld bedreigen, niet onder ogen willen zien. Anderen begrijpen misschien niet wat er zo vreselijk is aan deze gebeurtenissen, maar ze zijn heel belangrijk voor de persoon waar het over gaat. De gebeurtenissen op zich zijn namelijk niet belangrijk, beangstigend of overweldigend, maar de betekenis die we hieraan geven is dat wel. Onze wereld krijgt de betekenis die we er zelf aan geven, dus wij als individu geven zelf betekenis aan gebeurtenissen. En wanneer we ontdekken dat er een verschil is tussen deze werkelijkheid en het echte leven, hebben we het gevoel uiteen te spatten en te verdwijnen.

Uit dit gevoel van vernietiging, ontstaat een enorme angst, de ergste angst die we kunnen ervaren. Deze angst is zelfs groter dan de angst voor de dood. We kunnen de dood dapper in de ogen kijken als we weten dat een belangrijk deel van onszelf door zal leven, onze ziel, onze geest, onze kinderen, ons werk of alleen de zekerheid dat mensen ons zullen herinneren. Maar wanneer we geloven dat het net is alsof we nooit hebben bestaan, voelen we ons doodsbang. We willen onszelf beschermen tegen deze doodsangst. In mijn boek *De angst voorbij*, heb ik de vele afweermechanismen beschreven die we dan gaan gebruiken. Een van de meest gebruikte afweermechanismen is depressie. Echt, het menselijke ras had het nooit overleefd als we niet het vermogen hadden gehad om depressief te worden. In de veilige gevangenis van onze depressie hebben we alle tijd en ruimte om onze situatie te overdenken en te zien of we er betekenis aan kunnen geven, zodat we door kunnen gaan met ons leven, zodat we kunnen leven met een gevoel van veiligheid en geluk. Dit is waarom veel mensen hun depressieve periode de meest belangrijke tijd van hun leven vinden, want deze ervaring heeft hen veel wijsheid opgeleverd. Helaas geldt dit voor een heleboel mensen niet omdat zij, door terug te blikken op hun leven, zich gebeurtenissen herinneren die veel te pijnlijk zijn, of omdat terugkijken vragen oproept over het gedrag van hun verzorgers. Bang om deze vragen te stellen, accepteren ze de verklaring van hun dokters (die ook bang zijn om hun eigen leven onder de loep te nemen) dat ze ‘een stofje in de hersenen missen’ en dat de beste behandeling pillen en electroshocktherapie zijn.

Gelukkig realiseert een groeiend aantal depressieve mensen zich dat het moeilijk is om in je eentje een ontdekkingsreis in jezelf te maken. In het gezelschap van anderen kan dit juist een verrijkende ervaring zijn die tot geestelijk ontwaken leidt. Deze ‘anderen’ kunnen therapeuten of andere raadgevers zijn, maar ook mensen die zelf

gevangen zaten in een depressie en die daaruit proberen te komen, of er inmiddels al uit zijn.

Tijdens workshops over depressie vraag ik vaak aan de deelnemers welk incident uit hun jeugd er toe leidde dat ze zichzelf een verwerpelijk en onaanvaardbaar mens gingen vinden. Mensen die een gelukkige jeugd en perfecte ouders hadden, kunnen deze vraag niet beantwoorden. Dat zijn er maar weinig. De meeste mensen herinneren zich incidenten die nu grappig lijken, maar die toen, en ook nu nog, verdrietig zijn. Kinderen ondergaan zoveel pijn en vernedering, zelfs wanneer ze in handen zijn van ouders die van hen houden en alleen maar het beste voor hen willen.

Kinderen verdragen pijn, vernedering en het gevoel dat ze een slecht of onaanvaardbaar mens zijn, door zich vast te klampen aan het idee dat ze, als ze nou maar heel hard hun best doen, later beloond zullen worden. Want dit is wat hun ouders en leraren hen vertellen. Ze zeggen: “Als je je slecht gedraagt word je gestraft en als je je goed gedraagt, word je beloond.” Sommige ouders zeggen dit in de trant van ‘zo werkt het nou eenmaal in een familie.’ Voor de meeste ouders is deze regel niet alleen iets dat thuis geldt of op school, maar is het een heilige waarheid. Ook religies zien dit als een heilige waarheid. We hebben geleerd dat goed gedrag beloond wordt en slecht gedrag bestraft. Wat die beloning en straf inhouden verschilt per religie (een goede moslim gaat naar het paradijs, een goede hindoe wordt herboren als een rijk man, een slechte Christen gaat naar de hel), maar de boodschap van alle religies is hetzelfde: als je je goed gedraagt, word je beloond en ben je veilig. Als je je slecht gedraagt, gebeuren er slechte dingen met je.

Kinderen die deze les voor waar aannemen (en de meesten doen dat) worden gehoorzaam en braaf. Dit betekent dat ze iets moeten opgeven, namelijk degene die ze hadden willen zijn of datgene dat ze hadden willen doen. Maar ze troosten zichzelf met het idee dat ze nu veilig zijn. Ze gedragen zich goed dus ze zullen beloond worden.

Kinderen krijgen deze boodschap mee op het moment dat ze hun levensplan maken. Dit doen we allemaal tijdens onze kindertijd, sommige plannen zijn heel specifiek, anderen zijn algemeen, maar we ontwerpen allemaal een levensplan. Dit is een mix van wat we zelf willen doen en wie we willen zijn, wat onze familie van ons verwacht, van de kansen die we hebben en van de manier waarop we onze eerlijke beloning denken te verdienen.

De meeste meisjes ontwerpen een levensplan gebaseerd op de belofte ‘als je vrouwelijk, inschikkelijk, onzelfzuchtig en aantrekkelijk bent, zal De Ware langskomen, verliefd op je worden en met je trouwen en dan leef je nog lang en gelukkig.’ De meeste jongens ontwerpen een

levensplan dat gebaseerd is op de belofte ‘als je sterk, mannelijk en competitief bent, krijg je vrouwen, rijkdom en macht, en andere mannen zullen je bewonderen.’

Het plan dat we bedacht hebben, gaan we uitvoeren. Als we geluk hebben komt het leven dat we gaan leiden overeen met het plan, maar slechts enkelen van ons hebben dat geluk. De meesten ontdekken vroeger of later dat er een discrepantie bestaat tussen het leven dat we hadden verwacht en het leven dat we kregen. Voor sommigen van ons was die discrepantie niet al te groot; we konden er mee leven.

Sommige vrouwen ontdekken dat ze tijdens hun huwelijk helemaal niet ‘lang en gelukkig’ leven. Ze troosten zichzelf met de gedachte dat hun man welliswaar saai is, maar ook een goed mens, en dat ze beter bij hem kunnen blijven voor de kinderen. Sommige mannen ontdekken dat het niet erg is om niet de beste te zijn, zolang je maar vrienden hebt, op een leuke sport zit en prettig woont. Maar voor veel mensen is de discrepantie zo groot en rampzalig dat die zich niet laat verzachten met troostende gedachten. Zij voelen zich verslagen. Soms ontwikkelt dit gevoel van verslagenheid zich geleidelijk, wanneer we ons na verloop van tijd beseffen dat de verwachte beloning niet gaat komen. Of als we er achter komen dat ons huwelijk gewelddadig en destructief is, of dat de baan waarvoor we zo hard werkten inhoudsloos is en ons afstompt. Of wanneer we ontdekken dat onze ouders ons nooit zullen vertellen dat ze onvoorwaardelijk van ons houden, hoe we ook ons best doen. Bij anderen komt het gevoel van verslagenheid ineens, door een overlijden of door een ander soort verlies. Soms komt het op een moment dat we ons verraden, afgewezen of verlaten voelen door iemand die we lief hebben. Wanneer dit ons overkomt, zeggen we: “Ik heb me altijd supergoed gedragen, waarom overkomt dit mij nou?”

Als we geloven in een systeem waarin het goede beloond wordt en het kwade wordt bestraft, zijn er twee antwoorden op deze vraag mogelijk: of het systeem van goed en fout heeft niet goed gewerkt en dat is de schuld van derden die ons oneerlijk behandeld hebben, of het systeem werkte wel, maar wij hebben het verkeerd gedaan; we verdienen onze straf. Wanneer we voor de eerste optie gaan, voelen we ons boos, wrokkig en bitter. Als we voor de tweede optie gaan voelen we schuld en schaamte. Wanneer de twee opties zich afwisselen, dringen al deze nare gevoelens zich tegelijk aan ons op.

Je zou kunnen gaan voor een derde optie, de conclusie dat het uitblijven van onze beloning pech was. Als dat zo is, betekent dit dan dat goed gedrag niet opgewassen is tegen pech? Hoe kan ik mezelf beschermen in een wereld waarin je gewoon pech kunt hebben? Als je

gewoon pech kunt hebben, is er dan geen systeem van goed en fout? Hebben mijn ouders en leraren dan tegen me gelogen?

Om een eind te maken aan deze vreselijke verwarring, en het gevoel dat ons innerlijk uiteen spat en verdwijnt, kunnen we alsnog gaan voor optie twee: “Het was mijn eigen fout en ik verdien deze straf”. Als we ons tegen onszelf te keren, houden we alles en iedereen op afstand. We dompelen onszelf onder in een depressie en dit geeft een soort vrijheid. Om weer uit die depressie te komen moeten we het gevoel van vertrouwen en geloof terugvinden waarmee we geboren werden. Dit kunnen we niet doen zo lang we blijven vasthouden aan de opvatting dat er een systeem bestaat van straf en beloning. Hoe vaak we onszelf ook vertellen dat we acceptabel en waardevol zijn, we nemen de wreedheid en onrechtvaardigheid die we hebben moeten verdragen nog steeds persoonlijk. Zo lang we dit persoonlijk blijven nemen, trappen we in de val van boosheid, bitterheid en wrok, net zoals we in de val van schuld en schaamte trappen wanneer we vinden dat we onze straf zelf verdiend hebben.

Om hieruit te komen, moeten we onszelf niet langer zien als tragische slachtoffers van een vreselijk noodlot. In plaats daarvan moeten we onszelf gaan zien als pechvogels. We hadden de pech dat we in dat gezin werden geboren op precies dat ene moment (deze familie zou sowieso elke baby die daar werd geboren net zo behandelen als wij waren behandeld), en het was gewoon pech dat we bepaalde mensen ontmoet hebben of op bepaalde plekken waren. Maar dat we pech hadden in het verleden, betekent niet dat we altijd pech zullen hebben. In een wereld waarin pech bestaat, kunnen we ook zomaar geluk hebben.

Om ons geloof in een systeem van beloning en straf op te geven, moeten we een reis maken die veel religieuze mensen door de eeuwen heen hebben gemaakt. We moeten de veiligheid van een zwaar orthodoxe interpretatie van het geloof, vervangen door de vrijheid van de mystieke kant ervan. Elk geloof heeft een orthodoxe en mystieke kant. De orthodoxen interpreteren hun geloof als een verzameling onveranderlijke wetten waarin de slechten bestraft en de goeden beloond worden, waarin de wil van een Opperste Macht, God of Allah wordt uitgevoerd. De mystici daarentegen, hebben geen strenge wetten (dit is waarom de orthodoxen hen afkeuren en vaak vervolgen). Zij zien een Opperste Macht als iets of iemand die je niet kunt kennen, maar waarop je moet vertrouwen. Deze macht houdt ons niet in de gaten en houdt geen lijst bij van onze goede en slechte daden, maar is simpelweg om ons heen en in ons. We hoeven ons alleen maar bewust

te worden van zijn Goddelijke Nabijheid, iets dat we kunnen doen door gebed en meditatie, en om met Juliana van Norwich te spreken: “Alles, maar dan ook alles, wat het ook mag zijn, zal goed komen.”

Veel niet religieuze mensen kwamen tot dezelfde conclusie. Ze ervaren zichzelf als onderdeel van het grote geheel, en hoewel ze zich beseffen dat ze nooit precies zullen weten wat dat grote geheel inhoudt, brengt dit hen vertrouwen en acceptatie. Mensen ontwikkelen acceptatie, vertrouwen en begrip op verschillende manieren. Sommigen komen er door een gevoel van pijn, en hun pogingen die pijn te begrijpen. Hugh¹ is zo iemand. Sommigen komen er door het soort spirituele bewustzijn dat Allister Hardy en David Hay beschrijven in hun onderzoek naar religieuze en spirituele ervaringen. Zij noemen dit ervaringen die ‘een diep bewustzijn opwekken van een goedwillende, niet tastbare Macht die gedeeltelijk of geheel ongrijpbaar is en veel groter dan het individu blijkt te zijn.’ Sommigen ontdekken het door een plotseling inzicht. Een van mijn vriendinnen kwam uit haar depressie toen ze zich besepte dat liefgehad worden door God, iets waaraan ze ondanks haar ellende nooit had getwijfeld, hetzelfde is als liefgehad worden door jezelf. In zijn boek Eeuwige Wijsheid, laat Aldous Huxley zien dat het besef van een eenheid zonder conflicten en uitdagingen, beschreven wordt op verschillende manieren en in verschillende talen. We moeten ons eigen taalgebruik vinden, en erkennen dat iedereen deze kennis doorgeeft op zijn eigen manier. Hugh gebruikt de taal van het Christendom, terwijl ik de woorden van de Tao te Ching, vers 23 meer vind passen bij wat ik voel:

*Neem een voorbeeld aan de natuur,
waar alles komt en gaat.*

*Alles in de natuur is doorlopend
aan verandering onderhevig.
Alles verloopt in cycli.
Dag en nacht wisselen elkaar af,
net als eb en vloed
en de seizoenen volgen elkaar op.*

*Alles wat extreem is,
kan niet voortduren.
Het zal voorbijgaan*

¹ Oprichter van *Depressed Anonymous* en schrijver van dit boek

*en terugkeren naar het midden.
Harde winden, overvloedige regens
en extreme temperaturen zullen voorbij gaan.*

*Als je één wordt met deze natuurwetten,
dan zal de eeuwige bron door jou heen stromen.
Je zult geleid worden door je innerlijke natuur
en vanzelf het juiste doen¹.*

Wanneer we dit begrip en deze acceptatie bereikt hebben, willen we andere mensen helpen om dit ook te vinden. Ik doe dit voornamelijk door te schrijven, Hugh doet dit door in actie te komen, door met mensen te praten en door depressieve mensen over te halen om dat te doen wat ze nou net niet willen: uit hun schulp te kruipen en hun ervaringen met anderen gaan delen en op die manier betrokken te raken bij de levens van anderen.

Toen ik in 1968 mijn onderzoek naar depressie begon, kregen depressieve mensen de volgende behandelingen voorgeschreven door hun psychiaters: pillen, elektroshocktherapie en psychochirurgie, waarbij er inkepingen werden gemaakt in de frontale hersenkwabben. Een deel van mijn onderzoek bestond uit praten met depressieve patiënten, en zowaar, veel van deze mensen genazen. Dit was niet omdat ik genezende krachten had, maar omdat deze mensen hun verhaal voor het eerst konden vertellen aan iemand die betrokken en geïnteresseerd was. Door hun verhaal te vertellen, kreeg het leven weer betekenis. Door het hoe en waarom uit te leggen aan iemand die niet altijd zeker wist dat ze het begreep, gingen deze mensen gezondere keuzes maken en uiteindelijk gingen ze verder met hun leven.

In 1972 ging ik naar Lincolnshire en daar ontmoette ik een bijzondere jonge vrouw, Jackie Childs, die na een depressie en een vreselijke opname in een ouderwetse psychiatrische instelling, besloot dat ze depressieve mensen wilde helpen door een zelfhulpgroep te beginnen, zodat zij dit lijden niet zouden hoeven meemaken. Ik viel een aantal cliënten lastig en stuurde ze naar haar toe en ik volgde de vooruitgang van deze groep een aantal jaar. Ik zag hoe de mensen die een poosje meedraaiden in deze groep veranderden en uiteindelijk de draad van hun leven weer oppakten.

¹ Vertaling: <http://gelukisdeweg.blogspot.nl>. Er zijn meerdere vertalingen van deze tekst te vinden in boeken en op het internet.

Op hetzelfde moment werden er twee organisaties opgericht in Engeland: Depressieven en Aanverwanten, en Depressed Anonymous. De eerste groep, geleid door de dappere Janet Stevenson die helaas overleed in 1990, was een netwerk van mensen die contact met elkaar hielden door bij elkaar te komen, brieven aan elkaar te schrijven, te bellen en die een eigen nieuwsbrief hadden. Depressed Anonymous ontwikkelde een techniek voor zelfhulp-therapie en dit werd een onmiskenbaar succes.

Ik ontmoette Hugh S. toen ik in Amerika was voor een lezingencyclus in 1986. Hij nodigde me uit de groep te ontmoeten die hij in Evansville, Indiana was gestart, en vanaf dat moment hielden we contact. Het is niet nodig te beschrijven wat een warme, liefdevolle en gepasioneerde persoon Hugh is, want dat voel je in elke pagina van dit boek. Ik hoef ook niet te vertellen hoe blij ik ben dat ik dit voorwoord mag schrijven, want de wetenschap dat dit boek zo'n grote groep lezers bereikt, en niet enkel de bevoorrechten die zich aan kunnen sluiten bij een groep van Depressed Anonymous, levert veel voldoening op. Bovendien is werken met Hugh op zichzelf al heel erg plezierig. Zelfhulpgroepen kunnen op verschillende manieren succesvol georganiseerd worden. Hugh kende Alcoholics Anonymous, nam de methode hiervan over en paste hem toe op de problemen waarmee depressieve mensen, en vooral mensen die al heel lang depressief zijn, te maken hebben.

Dit boek geeft een kader om een zelfhulpgroep op te zetten en draaiende te houden. Het kan aangepast worden aan de speciale behoeften en omstandigheden van verschillende soorten mensen. Het boek kan gebruikt worden als blauwdruk voor een Depressed Anonymous-groep of als studieboek voor het individu. Het bevat een aantal stappen en is daarnaast een onuitputtelijk ideeënboek voor meditatie en gesprekken. Het laat ons allen 'de liefde van de groep' ervaren. Het laat vooral zien hoe we eenheid kunnen ervaren door liefdevol en vol acceptatie met onszelf en anderen om te gaan. Door te ervaren hoe het is om dichtbij anderen te zijn en op te gaan in de groep, ontstaat een gevoel van acceptatie en vertrouwen. Hierdoor realiseren we ons dat pech niet uit te bannen valt, ook niet met goed gedrag. Omdat we op een planeet leven die niet bijzonder gastvrij is, omdat we nauwelijks invloed kunnen uitoefenen op politieke en economische krachten, omdat niet al onze plannen kunnen worden gerealiseerd, omdat onze geliefden zomaar van ons weggenomen kunnen worden door gebeurtenissen buiten ons bereik, omdat het onvermijdelijk is dat we verouderen en doodgaan, lukt het niet om catastrofes te ontwijken.