

Uus Knops

HOE
ZWARF
DAGEN
DRAGEN

In gesprek met Dirk De Wachter, Stef Bos,
Annelies Verlinden, Lieve Blancquaert en anderen
op zoek naar inspiratie bij zwaarmoedigheid



Inhoud

Voorwoord	11
De kracht van nabijheid <i>met psychiater Dirk De Wachter</i>	17
Het wenselijke en het haalbare verzoenen <i>met minister Annelies Verlinden</i>	49
Het grotere geheel <i>met singer-songwriter Stef Bos</i>	77
Verliezen is ook winnen <i>met basketbalboegbeeld Ann Wauters</i>	109
Je verleden draag je mee <i>met kunstenaar Berlinde De Bruyckere</i>	143
Zinvolle onzekerheid <i>met filosoof Ignaas Devisch</i>	171
De brug van hoofd naar hart <i>met parketmagistraat Ine Van Wymersch</i>	205
Op zoek naar schoonheid <i>met fotograaf Lieve Blancquaert</i>	241
De kunst van een goed gesprek <i>met journalist Coen Verbraak</i>	273
Lichter leven <i>met sport- en lifestylearts Servaas Bingé</i>	299
Nawoord	333

*For there is always light,
if only we're brave enough to see it.
If only we're brave enough to be it.*

– Amanda Gorman

Voorwoord

Zware dagen, ik kom ze overal tegen. Bij mezelf, bij mijn patiënten, bij de mensen die me berichten sturen via sociale media, bij mijn vrienden. Toen ik na mijn studie Geneeskunde kon kiezen voor een specialisatie, wilde ik iets doen met mensen, iets dat niet te gehaast was. Ik wilde met mijn wijsvinger op mijn mond en mijn blik naar boven even kunnen nadenken. Zo werd ik psychiater en ook psychotherapeut. Intussen luister ik al meer dan twintig jaar naar de verhalen die mijn spreekkamer vullen. Zonder haast. Verhalen over somberheid, over angsten, over de schaduw van het verleden, over twijfels over de toekomst, over moeilijkheden met mensen, over eenzaamheid zonder mensen. Het zijn verhalen met zwaarte, maar ook met lichtheid. Hoe donker ook, mensen vinden toch licht, wat lichtheid, soms klein en tijdelijk, soms groot en overtuigend.

Ik heb zelf ook zwaarte te dragen. Een neiging tot melancholie is me niet vreemd. Ook mijn twee burn-outs verdienen hier een vermelding. Bij het overlijden van mijn broer Casper in 2005 nestelde de zwaarte zich ergens in mijn lijf. Veel jaren later ben ik me verder gaan

verdiepen in de zwaarte van rouw en ben ik rouw-therapeut geworden. Sindsdien vullen ook rouwverhalen mijn spreekkamer. Ik luister naar wat verlies doet met mensen en wat mensen doen met hun verlies. Ik schreef boeken over afscheid, rouw en troost. Ik kreeg verhalen terug van lezers, lotgenoten in verlies. Het bijzondere is dat ook in afscheid schoonheid schuilgaat. Ook dat zijn verhalen met zwaarte en met licht.

We krijgen ze allemaal te dragen. Er zijn zware dagen die vallen onder de noemer van baaldag, depressie, rouw, eenzaamheid, melancholie, ziekte, vermoeidheid, burn-out, bore-out of zwaarmoedigheid. Er zijn ook noemerloze dagen. Het doet iets met ons, die zwaarte, en met de mensen rond ons.

Omdat we ze allemaal te dragen krijgen, gaan we ook allemaal op zoek naar manieren om dat te doen, met onze eigen draag-kracht. We dragen allemaal zoveel wijsheid met ons mee. Aangezien ik van verhalen mijn beroep maakte, mag ik dat bijna dagelijks ervaren. Ik ben al meermaals geraakt door de wijsheid en de veerkracht van mensen, dankzij of ondanks hun omgeving. Maar er valt ook nog zoveel te leren. Ik ben zo nieuwsgierig naar hoe anderen zwaarte ervaren, en hoe ze ermee omgaan. Daarom ben ik in gesprek gegaan met experts in hun vak, een vak dat op de een of andere manier zwaar is of met (de verwerking van) zwaarte te maken heeft. Ik wilde graag te weten komen hoe hun vakgebied kijkt naar zwaarte, en welke oplossingen hun vakgebied

biedt. Ook hun persoonlijke ervaring intrigeerde me, hoe de gastsprekers zelf zwaarte ervaren in of misschien ook net door hun vak, en hoe ze daarmee omgaan. Het zijn stuk voor stuk succesvolle experts, maar in deze gesprekken ging het niet over hun succes, wel over de moeilijkheden en de obstakels.

Toen ik bedacht aan wie ik deze vragen graag wilde voorleggen, kwam ik al snel aan een lange lijst van enkele bladzijden. Eigenlijk zijn het vragen die je aan iedereen zou willen en kunnen voorleggen! Maar net zoals jij, ga ik ook niet zomaar met iedereen koffiedrinken. De tien koffies die ik uiteindelijk gedronken heb, zijn tien koffies geworden met tien heel fijne mensen met wie ik een of andere band heb. Tien meesters in hun metier, uitblinkers in kunst, filosofie, geneeskunde, journalistiek, muziek, politiek, sport, psychiatrie, strafrecht en fotografie. Bovendien hadden ze alle tien ook echt zin in een gesprek over dit thema. Omdat zwaarte hen niet vreemd is.

In wat volgt komen experts aan het woord. Maar eigenlijk zijn we allemaal expert, expert van ons eigen leven. Ik ging in gesprek met hen met een open blik, een leeg blad van niet-weten en een grote nieuwsgierigheid. Wat ik hoop is dat we allemaal met evenveel nieuwsgierigheid in gesprek gaan met iemand met een zwaar gemoed, met evenveel niet-weten. Zonder zelf te gaan invullen, met 'ik heb ooit' en 'ik heb eens gelezen dat' en 'nu kun je het best dit'. Hoe goed de bedoelingen ook

zijn, in feite staat dat een rustig, open en nieuwsgierig gesprek met de ander in de weg. Het is mijn bedoeling om met dit boek mensen aan te zetten om vragen te stellen vanuit het niet-weten, eerder dan vanuit het weten. Om te luisteren vanuit oprechte interesse in de ander zijn ervaren zwaarte. Want iedereen heeft een uniek verhaal. Als we erin slagen om onbevangen in een gesprek te stappen, dan zullen we versteld staan hoeveel wijsheid we elkaar te bieden hebben. Luisterend kunnen we veel van elkaar leren.

Schuif mee aan tafel bij Dirk De Wachter, Annelies Verlinden, Stef Bos, Ann Wauters, Berlinde De Bruyckere, Ignaas Devisch, Ine Van Wymersch, Lieve Blancquaert, Coen Verbraak en Servaas Bingé die hun licht laten schijnen op donkere, zware dagen. Die tafel stond in hun huis, op hun werk, op mijn werk, op café, in een brasserie of zowaar ook in een showroom.

Wie leest, leeft vele levens, zo wordt gezegd. Wel, in dit boek stap je alvast in het leven van deze gezellige en genereuze gastsprekers. Ze geven ons hun professionele en persoonlijke ervaringen met zware dagen en hoe ze te dragen. Ik vroeg, en kreeg veel, en deel het graag met jullie.

De kracht van nabijheid

met psychiater Dirk De Wachter



Dirk De Wachter (1960) is psychiater en psychotherapeut. Hij is aan de KU Leuven verbonden als opleider en supervisor in de gezinstherapie. Daarnaast is hij een veelgevraagd spreker en auteur van verschillende bestsellers, waaronder het maatschappijkritische *Borderline times* en het persoonlijke *Vertroosting*.

De zon schijnt zuinig binnen in de woonkamer van Dirk De Wachter. Waar je kijkt, zie je boeken liggen, en kunst staan en hangen. Aan het hoofd van de tafel staat een kinderstoel, voorbehouden voor het kostbaarste in zijn leven, zijn kleinkinderen. We spreken af op een donderdag in de zomer, omdat dat zijn vaste lesdag is, en die blijft vrij in de vakantie. Zijn zomerse donderdagen zijn goed gevuld, vandaag met wel zeven interviews. Aangezien het vieruurtjestijd is, vroeg ik op voorhand welke taart hij verkiest. Citroentaart was zijn antwoord. Hij dacht dat het een grapje was en was verrast dat ik er effectief mee aankwam. Ik kom graag toe bij mensen met iets in mijn handen, uit dankbaarheid. Ik bracht ook een kunstboek mee, dat hij godzijdank nog niet had. En een doos *Troostkaarten* voor zijn vrouw. Ik heb haar nog nooit ontmoet, maar koester sympathie voor haar. Door al het moois dat Dirk over haar vertelt misschien, en omdat zij huisarts is, net als mijn man, en ik net als Dirk psychiater. Of ‘verdrietdokter’, zoals zijn dochter het ooit zo mooi verwoordde. Neologismen bedenken is blijkbaar genetisch bepaald!

Behalve onze jobtitel deelden Dirk en ik ooit ook een podium. We gingen in dialoog over het *Gelukshormoon* (2015), de titel van een avondvullend programma. Ik had een script voorzien, maar eens op dat podium bleken we scriptloos te varen op de golven van onze beider associaties bij dat thema. Dat was ook de aanleiding om elkaar beter te leren kennen.

Dirk werd mijn boekbandje, op een moment dat het woord ‘boekbandje’ nog niet over mijn lippen was gegaan. Hij las het manuscript van mijn eerste boek, op een moment dat het woord ‘boek’ nog niet over mijn lippen was gegaan. Of quasi niet, ik had plannen, een manuscript en een uitgever, maar ik zocht nog bevestiging hier en daar. Die kreeg ik van Dirk. ‘Potverdorie, ik wilde het even rustig bekijken, maar dat ging niet. Ik kon niet meer stoppen met lezen. Daar ging mijn nachtrust, Uus! Nu zit ik hier moe te wezen!’ Dat zei hij toen we gingen lunchen om het erover te hebben. Wat een lunch, zeg dat wel. En dat leidde dus tot mijn eerste boek *Casper – een rouwboek*, met een boekbandje van Dirk: ‘Ik denk niet dat men dichterbij de werkelijkheid kan komen: beklijvend, leerzaam, troostend.’

Dirk is ook de man die me de schoonheid doet ervaren van de mailafsluiting ‘met genegen groeten’. Ik voel dat. De degelijkheid, net iets plechtiger dan warme groeten, net iets warmer dan de vriendelijke versie. Ik vind het fijn zo nu en dan te voelen dat we elkaar genegen zijn. Hij zet als psychiater en filosoof zoveel moois neer. Hij straalt wijsheid uit en brengt die op zijn unieke en bevattelijke ‘Dewachteriaanse’ manier, waarmee hij de afgelopen jaren via zowat alle podia van Vlaanderen en Nederland evenveel volle zalen heeft gecharmeerd en geïnspireerd. Zware dagen, daar heeft hij het vaak over, over hoe ze te helpen dragen. Zware dagen, die heeft hij ook zelf het afgelopen jaar intens ondervonden. Ik

kijk uit naar zijn antwoorden en mijmeringen bij de titelvraag van dit boek.

Hij ziet er goed uit. ‘Dat is al iets,’ glimlacht Dirk. Niet zo heel lang geleden zagen we elkaar in Mechelen, waar we voor een publiek geïnterviewd werden over het thema geluk. Toen was hij er slechter aan toe. Het gaat met ups en downs. ‘Vorige week was ook een slechte week,’ vertelt hij. Hij was erg moe en had veel buikpijn, waardoor hij dacht dat er iets mis was. Hij durfde dat niet goed te zeggen aan zijn vrouw, maar ‘ze ziet het meteen’. Voor de eerste keer in zijn leven maakte hij ‘de brug’, hij nam een vrije dag tussen een weekend- en feestdag in. ‘Dat voelde zeer ongemakkelijk. Maar het is gelukt, de brug is gelukt,’ zegt hij grinnikend. Hij nam de tijd om veel te lezen en te rusten. En op dit moment gaat het beter.

In de zomer van 2021 werd bij Dirk kanker vastgesteld. ‘De donkere wolk van de dood blijft me nu achtervolgen. Ik loop weg, maar die wolk volgt altijd.’ Dat het lastig is, is een understatement. Maar hij draagt de zwaarte met bewonderenswaardige waardigheid. Hij leeft graag. ‘Dat is altijd zo geweest. En het mag nog even duren ook!’ Maar Dirk heeft vrede met de situatie. Het is niet de eerste keer dat hij de dood in de ogen kijkt. Op zijn 39ste kreeg hij een beroerte, waardoor hij zijn kinderen bijna niet zag opgroeien. Met die gedachte had hij het toen erg moeilijk. ‘Nu zit ik in een andere levensfase.

Ik ben 63 jaar ondertussen. Het is goed geweest. Echt goed. En dat is het nog altijd.’

De kracht van een klein gebaar

Destijds herstelde hij van zijn beroerte. Die wolk verdween. Dat zit er nu niet in. Sinds zijn kankerdiagnose moet hij leven met de quasi continue dreiging van een donkere wolk boven zich. Maar Dirk heeft een paraplu aan helpende gedachten tegen de onheilspellende wolken. Het blijkt een metaforisch beeld te zijn dat hem wel treft, aangezien zijn moeder een parapluwinkel had. Hij is goed omringd, met mensen en met schoonheid. Tijdens zijn ziekbed, heel letterlijk in het ziekenhuis, toen hij in de war was na de verdoving, heeft hij de menselijkheid ervaren van een hand op zijn hand, van de woorden: ‘Rustig maar, ik ben hier, we gaan voor u zorgen.’ In de ontmenselijkte steriele ziekenhuissfeer keerde met die hand de menselijkheid weer. De kracht van een klein gebaar. Als hij dat vertelt, voelt hij opnieuw de rillingen. Maar ook de liefde bleek cruciaal. Hij boft, zegt hij.

Ik vraag hem of het lastig is om die paraplu aan helpende gedachten omhoog te houden als hij zich fysiek ellendig voelt. In het ziekenhuis was dat zo. Maar dat is voorbij. Hij is fysiek redelijk goed hersteld. Wel heeft hij geen gevoel meer in zijn handen, en dus laat hij al eens iets vallen of kan hij niet zo goed schrijven. ‘Dat is ambetant. Maar de apotheker zegt dat ik mooier schrijf dan vroeger.’

Ook zijn voeten voelen vreemd door de neuropathie. Hij voelt zich als Oscar Pistorius, de omstreden Zuid-Afrikaanse hardloper met twee geamputeerde benen. ‘Met dat verschil dat ik niet van plan ben om mijn vrouw te vermoorden.’ Fietsen en autorijden heeft hij opnieuw moeten leren. Dat is te doen, zegt hij. Het lastigste is de vermoeidheid. Dirk is een heel gretig mens, in alles geïnteresseerd. Vroeger begon zijn dag pas ’s avonds. Dan ging hij lezen bijvoorbeeld, soms tot 1 of 2 uur ’s nachts. Nu gaat hij om 23 uur slapen. Zijn vrouw zegt: ‘Straks word je nog normaal.’ ‘Dat is een bangelijke gedachte,’ zegt Dirk, ‘want ze heeft niet voor een normale man gekozen.’ Ze kunnen ermee lachen.

Dirk werkt voltijds, wat veel van zijn energie vergt. Daardoor moet hij sterk snoeien en bezuinigen in de bijkomende dingen. En laten nu net die dingen kleur geven aan zijn niet eens zo grijze bestaan. ‘Want laten we eerlijk zijn: de job van psychiater bestaat ook uit veel niet meteen kleurrijke vergaderingen – met managers over de financiering van projecten en alles wat daarbij hoort. Ik druk me nog zeer voorzichtig uit.’ Daarin snoeit hij niet, want het hoort erbij. Hij heeft het even geprobeerd, halftijds werken, maar deed uiteindelijk evenveel als ervoor. Dat vond hij ook maar belachelijk, dus ging hij opnieuw voltijds aan de slag. Vorige week was hij nog eens van wacht. ‘Dat was twee jaar geleden, maar ik wilde het weer doen. Ik wil niet dat men zou zeggen: “Dirk komt op tv en staat in de gazet, maar kan geen wachtdienst doen.”’ Zo gezegd, zo gedaan. Maar

het was zwaar, het ging ten koste van zijn nachtrust. Dat vorige week een moeilijke week was, heeft daar ook mee te maken. ‘En het was nog een rustige wachtdienst.’

Hiermee geeft Dirk al aan hoe hij omgaat met de zwaarte van zijn dagen: ze korter en dus lichter maken, rust nemen als zijn lichaam rust vraagt. En terwijl zijn lichaam rust, zijn geest voeden, dat ook. En zo komen we mooi tot de titel van dit boek. Ik stel Dirk mijn eerste ‘officiële’ vraag. Wat denkt hij over zware dagen en hoe ze te dragen? En is dat antwoord anders als psychiater dan wel als mens?

De ‘moerassigheid’ van het leven

Wie het discours van Dirk al wat kent, zal het niet verbazen dat hij hier graag en met vuur verwijst naar de denkbeelden van de Franse filosoof Emmanuel Levinas. Voor die man is de grond van het bestaan ‘moerassig’. Het ‘*il y a*’ noemt hij dat. Dirks vrouw vindt het een wat pessimistische visie. Ze vindt dat hij wat zwaar denkt over het bestaan. ‘En ze zal wel gelijk hebben.’ Maar toch inspireert het hem. Het *il y a*, de grond van het bestaan, is duister, kleverig en angstwekkend. Volgens Levinas bestaat het hele leven erin om daaruit te ontsnappen. Om altijd opnieuw te blijven proberen om daaruit op te stijgen, in de vreugde en het genot, in het werken, de arbeid, in het verstaan en het denken. En vooral: in de verbinding met de ander, in de blik van de ander. Dat

alles dient om de inherente zwaarte van het bestaan te counteren. Levinas vertrekt vanuit een zwaarte en zo heeft Dirk het op een of andere intuïtieve manier ook voor ogen. ‘Hoe het leven... lastig is, eigenlijk. Ook als je chance hebt.’

‘Hoe is het mogelijk dat mensen denken dat alles vrolijk en wel moet zijn? Dat is een illusie. Dat kan niet. Als je de zwaarte niet onderkent, als je daar niet bewust mee omgaat, dan grijpt het je langs achteren bij de nek,’ meent Dirk. Het leven met zwaarte is eigenlijk de essentie van het bestaan. Zo heeft Dirk dat filosofisch bij Levinas gevonden, maar zo ziet hij het dus zelf ook.

Daarom stelt hij de grens tussen psychiatrisch en niet-psychiatrisch in vraag. Uiteraard zijn er mensen die te maken hebben met een ernstige problematiek, een zware depressie of een psychose, veroorzaakt door neurobiologie of een trauma. Er zijn mensen die door een noodlottige gebeurtenis met hun gezicht hard in het moeras gedrukt worden, waardoor ze dreigen te verdrinken of opgeslorpt te worden. ‘Dan moeten we alle mogelijke inspanningen doen om hen uit dat moeras te trekken,’ vindt hij. ‘Dat is onze taak als psychiater.’ Maar ook in het gewone leven is het volgens Dirk ploeteren. ‘Met een beetje chance heb je goede laarzen aan, die ervoor zorgen dat je voeten niet nat worden,’ zo omschrijft hij het. ‘Maar toch is het af en toe moeilijker wandelen. Hier en daar is het slijk wat dieper, of glijd je uit. Dju toch! En dan kan je broek nat zijn. Onaangenaam. Maar