

Voorwoord

*There is a crack in everything
that's how the light comes in.*

Leonard Cohen

Een leerling zei tegen zijn leraar: ‘U spreekt alsmaar over het lijden, maar ik heb het geluk dat ik het lijden in mijn leven niet ken.’ Waarop de leraar reageerde met: ‘Als u het lijden niet kent, dan bent u een beklagenswaardig mens.’

Dat gebeurde vijfendertig jaar geleden, in een meditatiegroep waar ik deel van uitmaakte. Maar de reactie van die leraar is mij sindsdien altijd bijgebleven. En in het boek van Klaas-Jan Pos dat u nu in handen heeft, herken ik veel van de weg die ik met die paradoxale uitspraak ben gegaan. Paradoxaal, omdat wij toch geneigd zijn om juist iemand beklagenswaardig te vinden die het lijden wél op zijn weg tegenkomt.

Welnu, de ervaren psychiater Klaas-Jan Pos – die met dit debuut ook een getalenteerd auteur blijkt te zijn – laat zijn lezers zien hoe belangrijk het is om te leren omgaan met lijden. En dat je inderdaad beklagenswaardig bent als je je ogen voor het lijden sluit en het in je leven niet toelaat. Hij illustreert dat met tal van voorbeelden uit zijn praktijk, uit de literatuur en uit zijn eigen leven. Zo brengt hij je als lezer tot het besef

dat het lijden geen vijand is. Het is een aspect van het leven, dat we moeten leren omarmen in plaats van het te verdringen.

Dat begint met te accepteren dat lijden bestaat. De eerste vrucht daarvan is verrassend genoeg dat we ons daarmee ook openen voor de vreugde in ons leven. Het lijden en de vreugde blijken niet los verkrijgbaar: *‘Wanneer we ervoor kiezen het lijden de rug toe te keren, keren we ook de vreugde de rug toe. We kunnen ons nu eenmaal niet selectief afsluiten van een deel van onze belevingen.’*

De auteur vergelijkt onze verhouding tot het leven met een liefdesverbond tussen twee mensen.

‘Is het mogelijk die belangrijke ander op de moeilijke of ergerlijke momenten de rug toe te keren om hem of haar op de mooie momenten weer in de armen te sluiten? Is het niet eerder zo dat we elkaar beloven juist ook op die moeilijke momenten er voor elkaar te zijn? Zouden we de liefde in al haar gelaagdheid en diepte leren kennen als we niet juist ook op die moeilijke of eenzame momenten ten volle proberen aanwezig te blijven?’

En zouden we dan het leven ook niet zo kunnen leren zien: als een partner van wie we houden en met wie het vaak goed toeven is, maar aan wie we ook regelmatig pijn oplopen. Het is misschien juist onze uitdaging om ons verbond met het leven goed te houden en die partner ook in onze armen te sluiten als die ons moeilijke momenten bezorgt. Als we daartoe bereid zijn, dan hoort de acceptatie van het lijden daar onlosmakelijk bij.’

De acceptatie van het lijden hoort bij ons verbond met het leven. En het brengt ons behalve de reeds genoemde vrucht van de vreugde ook nog vele andere – in eerste instantie vaak verborgen – geschenken. Geen duister nis zonder licht, geen kwaad zonder goed, geen crisis

die niet tevens een kans is. Of, zoals Leonard Cohen zong: 'In alles zit een barst; zo komt het licht naar binnen.'

Een van de verborgen geschenken van het lijden is dat het ons ego zijn plaats wijst, ons ego dat denkt het leven naar zijn hand te kunnen zetten. Het brengt, zoals de auteur dat zo poëtisch verwoordt, de dans op gang van ziel en ego, waarbij het ego overgave mag leren en zich gaandeweg meer mag laten leiden door de ziel.

Het lijden leert ons ook compassie met onszelf en, naarmate we gaan beseffen dat we niet de enigen zijn die lijden, ook compassie met de ander. Of, met de woorden van Klaas-Jan: *'Ieders lijden is uniek én universeel.'* We hebben allemaal te dealen met het lijden in ons eigen leven, maar we zitten ook met alle levende wezens samen in het schuitje van de vergankelijkheid. We zijn met elkaar verbonden in het onvermijdelijke van verlies, ziekte en dood.

Met zulke inzichten sluit de auteur zich aan bij de grote religieuze en filosofische tradities van de mensheid: van Boeddha tot Schopenhauer, en van Jezus van Nazareth tot Victor Frankl.

Zo is dit boek dus een prachtige en praktische gids bij het omgaan met de grote vragen rond het lijden in ons eigen leven. Maar het is méér dan dat. Het is ook een boek met een onverholen kritiek op onze hedendaagse westerse samenleving, waarin de kunst van het omgaan met lijden niet meer wordt verstaan en onderwezen. Integendeel, de heersende cultuur zegt ons dat het lijden er eigenlijk niet zou moeten zijn, en dat we het

uit moeten bannen. Misschien is de verontwaardiging over die moderne levenshouding wel de brandstof geworden voor dit boek.

Omdat ik Klaas-Jan Pos regelmatig ontmoet in een professionele setting, was ik er getuige van hoe hij enkele jaren geleden, in het najaar van 2013, geraakt was door een artikel in het dagblad *Trouw* dat ging over de hulp bij zelfdoding die was verleend aan een blinde vrouw. En niet lang daarna door een tv-programma waarin een woordvoester van de Levensindekliniek betoogde dat we over alles in ons leven de regie hebben, dus dat we ook de regie moeten krijgen over ons levens-einde.

Klaas-Jan: *'Is dat zo? Hebben we over alles de regie in ons eigen leven, vroeg ik me af? Het bleek het begin van een hele rits aan artikelen, interviews en opinies over hulp bij zelfdoding in vooral Trouw en NRC. De ene casus buitelde over de andere. Allemaal leken ze te scheren langs wat we als maatschappij als uiterste grens hadden gedacht, of die grens te overschrijden.'*

En in dit boek reflecteert de auteur dan als volgt op wat hem, zowel als privépersoon als in zijn hoedanigheid van psychiater, zo raakte in deze discussie:

'Mijn verontwaardiging over dit alles steeg tot grote hoogte, tot mijn eigen niet geringe verbazing. Waarom trek ik me dit zo persoonlijk aan en voel ik me zo aangesproken door de discussie? Vanwege mijn eigen beroepsmatige ervaringen met mensen die intens lijden en die juist zo hangen aan het leven? Die zo zeer wensen dat hun leven, hier en nu, mag verbeteren en die daar in alle wanhoop hun uiterste best voor doen? Of is het omdat ik me realiseer dat wanneer we onze omgang met de dood veranderen, dit ook gevolgen heeft voor de manier waarop wij omgaan met het leven? En dat daardoor onze maatschappij en dus die van mijn kinderen zich ontwikkelt in een richting

waar ik me zorgen over maak? Dat laatste maakt in elk geval dat het mij ook aangaat en dat ik erbij betrokken ben, of ik nu wil of niet.'

Dat geldt voor ons allemaal. Of we willen of niet, we zijn allemaal betrokken bij de vraag hoe om te gaan met het lijden. We zijn allemaal betrokken bij de uiterst actuele thematiek van dit boek. Ik ben bijzonder blij met de verontwaardiging die tot dit boek leidde. Want Klaas-Jan Pos heeft een boeiende, behulpzame en ook uitdagende gids geschreven bij de grote vragen rond leven en lijden waar ieder van ons in zijn of haar leven mee te maken krijgt, en waar we ook als samenleving antwoorden op zullen moeten vinden. En ik ondersteun van harte de conclusie van de auteur dat daarbij niet het ego de doorslag mag geven, het ego dat het lijden afwijst en de illusie in stand wil houden van de beheersbaarheid van het leven. Laten we, met de auteur van dit boek, opnieuw leren luisteren naar onze diepere intuïties omtrent de betekenis van het lijden en de paradoxen van het leven. En laten we samen op creatieve wijze naar wegen zoeken om een barmhartige samenleving vorm te geven.

Hein Stufkens

Inleiding

*When your day is long
And the night, the night is yours alone
Everybody hurts – REM*

In de zomervakantie van 2014 in de Belgische Ardennen moest mijn zoon, zeven jaar oud, afscheid nemen van een vriendje met wie hij veel plezier had gehad. De vakantie zat erop en zijn vriend ging terug naar huis. Ze gaven elkaar een hand, ‘misschien tot volgend jaar’, draaiden zich allebei om en liepen elk een andere kant uit. Mijn zoon liep met kordate, stoere stappen van me vandaan, richting onze stacaravan, maar ik wist wel beter. Ik riep hem en ik zag een open, kwetsbaar gezicht dat zich goed probeerde te houden. Hij kwam naar me toe en vlak bij me aangekomen braken zijn tranen door: hij zou zijn vriend zo missen en *als hij vlak bij ons woonde was hij m'n beste vriend, we hebben geen één keer ruzie gehad!* Mijn zoon maakte die dag een belangrijke levenservaring door: dat je onvermijdelijk afstand zult moeten doen van wat je dierbaar is. Dat ik zo bewust stilstond bij de ervaring die hij doormaakte, had alles te maken met het feit dat ik al enige tijd daarvoor besloten had om een boek over lijden te schrijven. Allerlei losse gedachten en ingevingen borrelden voortdurend in me op. Wat ik zag en meemaakte riep al snel weer

nieuwe associaties met het onderwerp in me naar boven.

Dat besluit om een boek over lijden te schrijven had veel te maken met gebeurtenissen die even eerder hadden plaatsgevonden. In een artikel in dagblad *Trouw* stond beschreven hoe aan een blinde vrouw hulp bij zelfdoding was verleend.* Het artikel beschreef dat de vrouw ondraaglijk aan haar blindheid leed en niet verder wilde leven. Of zo niet verder kón leven. Daar begint de moeilijkheid al, want welk van de twee, willen of kunnen, doet het meeste recht aan een dergelijke situatie? Maakt dat eigenlijk uit voor de vraag of we iemand bij een dergelijk verzoek hulp moeten bieden of daarvan zouden moeten afzien?

Kort erna was er een discussieprogramma op tv rond hetzelfde thema.** Een mevrouw van de Levenseindekliniek sprak daarin haar onbegrip uit over het feit dat wij in ons leven over alles de regie hebben, ons hele leven zelf de keuzes mogen maken die we willen maken, behalve aan het einde ervan. Is dat zo? Hebben we over alles de regie in ons eigen leven? vroeg ik me af.

In hetzelfde programma was een vitale bejaarde vrouw aanwezig. Ze had chronische pijnklachten aan de handen, zodanig dat ze die niet meer voor haar hobby, handwerk, kon gebruiken. Ze wist niet meer hoe ze de dagen moest doorbrengen. Daarmee was alle plezier uit haar leven verdwenen en hoefde het leven wat haar betreft niet meer. Haar handwerk was letterlijk haar

.....
* 'Blindheid is reden genoeg voor hulp bij zelfdoding', *Trouw*, 5 oktober 2013.

** *Debat op 2*, thema 'Hulp bij zelfdoding', NCRV-KRO, 16 oktober 2013.

lust en haar leven. De vrouw zat naast haar volwassen dochter. Deze schaarde zich achter de wens van haar moeder om het leven actief te beëindigen. Lijden hoort niet bij het leven, vond de vrouw, *als je naar de tandarts gaat neem je toch ook een verdoving?*

Het bleek het begin van een hele rits aan artikelen, interviews en opinies over hulp bij zelfdoding in vooral *Trouw* en *NRC*. De ene casus buitelde over de andere. Allemaal leken ze te scheren langs wat we als maatschappij als uiterste grens hadden gedacht, of die grens te overschrijden. Mijn verontwaardiging over dit alles steeg tot grote hoogte, tot mijn eigen niet geringe verbazing. Deels kwam die voort uit de toon van de mensen die voor verruiming van de hulp bij zelfdoding en euthanasie pleitten. Artsen die in gevallen als bovenstaande hadden afgezien of zouden afzien van hulp werd door hen gebrek aan moed of een te beperkte interpretatie van de wet verweten. Maar dat leek me een te simpele verklaring voor mijn verontwaardiging.

Sindsdien is het niet meer rustig geweest rond dit onderwerp. Pleidooien voor het uitbreiden van de mogelijkheden van euthanasie bij dementie of psychiatrische stoornissen zijn nog steeds aan de orde van de dag. Naast het recht om te mogen sterven bij ernstig lijden, is er inmiddels ook een sterke behoefte om te mogen sterven wanneer het leven zogenaamd *voltooid* is. En ook de toon is nog hetzelfde als een paar jaar geleden. In oktober 2017 stond er een artikel in de *NRC* naar aanleiding van een pleidooi van een commissie van de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP). Die commissie moet nieuwe richtlijnen opstellen over de

omgang met euthanasieverzoeken. De kop boven het artikel: 'Psychiaters te bang bij euthanasie'.* Een van de commissieleden is van mening dat wanneer aan de voorwaarden voor euthanasie wordt voldaan, de psychiater de euthanasie ook zou moeten uitvoeren. *Het is niet fatsoenlijk om dan te zeggen: voor de dood moet u maar een ander zoeken.* Huh? Niet fatsoenlijk? Iemand doden, ook als dit uit humane overwegingen is, lijkt me een van de meest extreme en moeilijke handelingen die je als mens kunt uitvoeren. Zeker wanneer helemaal geen sprake is van een terminale levensfase. Het woord 'fatsoen' hoort daar toch helemaal niet in thuis?

Waarom trek ik me dit zo persoonlijk aan en voel ik me zo aangesproken door de discussie? Vanwege mijn eigen beroepsmatige ervaringen met mensen die intens lijden en die juist zo hangen aan het leven? Die zozeer wensen dat hun leven, hier en nu, mag verbeteren en die daar in alle wanhoop hun uiterste best voor doen? Of is het omdat ik me realiseer dat wanneer we onze omgang met de dood veranderen, dit ook gevolgen heeft voor de manier waarop wij omgaan met het leven? En dat daardoor onze maatschappij en dus die van mijn kinderen zich ontwikkelt in een richting waar ik me zorgen over maak? Dat laatste maakt in elk geval dat het mij ook aangaat en dat ik erbij betrokken ben, of ik nu wil of niet.

Tot slot: misschien maakt de keuze die de blinde vrouw en ook anderen maakten me ook wel een beetje bang. Als zij zover komen, zou ik dan zelf ook ooit in mijn leven tot de conclusie kunnen komen het leven

.....
* 'Psychiaters te bang bij euthanasie', NRC, 26 oktober 2017.

liever definitief uit handen te geven? Dat ik ertoe zou komen de conclusie te trekken dat de balans van mijn leven zozeer uit evenwicht raakt dat ik er liever niet meer ben?

Lijden duiden

Deze vragen zijn natuurlijk niet nieuw. Niet voor niets wordt gezegd dat de vraag naar de zin van het lijden een van de grote menselijke vragen is. Door de eeuwen heen zijn er binnen verschillende culturen kaders geweest waarbinnen lijden en sterven juist een prominente, eigensoortige plaats innamen en nog steeds innemen. Het geloof in reïncarnatie en het belang van het leiden van een goed leven voor je volgende leven is daar een mooi voorbeeld van. In onze westerse cultuur bood het christendom eeuwen een raamwerk waarbinnen lijden en sterven een plek hadden. Zo kon dat lijden in enige zin begrepen of geduid worden. Mensen konden zo tenminste ergens terecht met hun vragen en twijfels rond deze thema's. Je kunt als het ware in gesprek met die duiding van het lijden, ertegen schreeuwen of in opstand komen, of je kunt er troost in vinden.

Van het grootste belang is dan wel dat zo'n duiding van het lijden plaatsvindt vanuit een houding waarin de concreet lijdende mens niet uit het oog wordt verloren. Een alleen maar theoretische duiding van het lijden, als een soort boekenwijsheid, draagt het gevaar in zich om grenzen te doen ontstaan tussen de gelukkigen en de ongelukkigen. De gelukkigen gaan dan voorschrijven hoe de ongelukkigen over lijden dienen te denken. *Kijk, dit is het antwoord op jouw vragen over je ver-*

driet. Zo zit het. Dat dit laatste in het verleden meer dan eens wel heeft plaatsgevonden, wordt mooi beschreven door Dorothee Sölle in haar boekje *Lijden*. Ze beschrijft daarin hoe christelijke leerstellingen, of dogma's over het lijden mensen eerder monddood maakten. Lijden werd verklaard als komend van God, om de mens zijn kleinheid en afhankelijkheid van God te doen ervaren. Of het werd beschouwd als straf voor de zondigheid van de mens. Mensen konden zich binnen een dergelijke interpretatie nauwelijks getroost voelen. Hun lijden ontving daarin geen zinvolle plek.

De duidingen rond lijden en sterven moeten geen pasklare, sluitende antwoorden zijn. Pas wanneer ze ruimte laten, of beter nog ruimte openen voor een persoonlijk toe-eigenen van die duidingen, komen ze tot hun volle zin en betekenis. Je hebt ruimte nodig voor je eigen interpretatie. Verhalen, en kunst in het algemeen, zijn daar beter toe in staat dan dogma's of rationele betogen dat zijn. Het is niet voor niets dat veel spirituele stromingen juist bolstaan van de verhalen en prachtige kunst hebben opgeleverd. En ook daarbuiten brengen mensen hun gedachten en belevingen rond lijden tot expressie. Voorbeelden daarvan zijn de gelijkennis van de barmhartige Samaritaan uit de Bijbel, de Mattheus Passion van Bach, het schilderij Guernica van Picasso, het beeldhouwwerk Pietà van Michelangelo.

Wetenschap levert ons geen verhaal

De westerse wereld moet het zonder die kaders doen. We zijn huiverig geworden voor *de grote verhalen*, wordt

gezegd. De tradities waaruit ze voortkwamen staan al lang niet meer zo centraal in onze westerse maatschappij als vroeger. We leven in een onttoverde wereld, zoals dat heet. We geloven niet meer zo in het mysterie. Als we iets niet begrijpen, gaan we op zoek naar een verklaring, net zolang tot we het wel begrijpen. Ons huidige wereldbeeld is gebaseerd op een wetenschappelijke en materialistische visie. Materialistisch in de zin dat alleen wat we kunnen waarnemen met onze zintuigen, of in het verlengde daarvan met onze technologische apparatuur, echt is. We menen dat de wereld is te begrijpen en te vatten. Een mooi voorbeeld ter illustratie van dit wereldbeeld vormt het boek *Wij zijn ons Brein* van hersenonderzoeker Dick Swaab. Het is een fascinerend boek, met een enorme opsomming van veelvoorkomende en van zeldzame hersenaandoeningen en de soms bizarre symptomen die ze tot gevolg hebben. Swaab gebruikt die ter onderbouwing van zijn stelling dat we niets meer zijn dan ons brein. Ons gedrag, volgens Swaab, ligt vast in de opmaak van onze hersenen. En die hersenen worden gevormd naar de eigenschappen van onze genen en naar de omstandigheden waaronder die hersenen zich in onze eerste jaren vormen. Weinig aan te doen verder. De vrije wil noemt Swaab een plezierige illusie. Van de conclusies die hij in zijn boek trekt, zegt hij dat die zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Conclusies die worden getrokken zonder dat ze op wetenschappelijk onderzoek berusten, dienen we met een korreltje zout te nemen.

Maar heeft dit nu werkelijk betekenis voor hoe wij met elkaar omgaan, of hoe wij naar onszelf en de ander kijken? Wat hebben we hieraan? Stel je voor dat we van-

af nu in onze communicatie geen persoonsvorm meer zouden gebruiken, maar in plaats daarvan zouden verwijzen naar ons brein: mijn brein heeft honger, mijn brein is gek op tennis, mijn brein vindt jouw brein niet aardig meer, mijn brein wil graag honderd euro van je lenen. Het zou, vermoed ik, slechts enkele generaties duren of de woorden *mijn brein* zouden dezelfde lading krijgen als nu het woordje *ik* heeft. We willen nu eenmaal in eerste instantie als persoon worden benaderd en behandeld. De wetenschap houdt zich alleen bezig met voorwerpen, met objecten. Maar we zijn als persoon een subject en veel minder een object. Dat we in eerste instantie als persoon willen worden behandeld, is mooi te zien bij medische missers. We kunnen veel verdragen bij medische fouten, zelfs wanneer de consequenties daarvan ernstig zijn. Wat mensen veel moeilijker kunnen verdragen is wanneer er schimmig en niet eerlijk over wordt gedaan. *Het gaat om mij! Het is mijn lijf dat is beschadigd door een medische fout en daar hoor je eerlijk tegen mij over te zijn. Ik ben geen ding!* Als artsen de vergissing maken om niet open te zijn over hun vergissingen of hun falen, beginnen de problemen pas echt.

En wanneer we terugkijken op ons leven, dan zien we geen voor de hand liggende en voorspelbare blauwdruk van ons brein, maar dan zien we een verhaal, dat zich telkens opnieuw laat vertellen, al naargelang onze levenservaring. Er bestaat een mooie Joodse spreuk met betrekking tot dit onderwerp waar veel waarheid in zit: *God schiep de mens omdat hij van verhalen houdt.* En zo is het: we zijn verhalen, elke keer weer uniek. En we willen graag een goed en langlopend verhaal zijn. Ik hoop van harte dat ik oud ben wanneer ik sterf en dat ik dan mag

terugkijken op een waardevol en liefdevol leven, dat zich laat vertellen als een roman.

Het staat natuurlijk buiten kijf dat de wetenschap ons enorme vooruitgang gebracht heeft. Maar er zit ook een sterke keerzijde aan een dergelijk wereldbeeld. Met een wetenschappelijke bril op is het lastiger praten over zin en betekenis in en van het leven. De dingen hebben dan immers geen diepere bedoeling, ze zijn gewoon zo. Of ze dienen om het leven *in het algemeen* in stand te houden. Wetenschap geeft geen antwoorden op de grote vragen die we hebben met betrekking tot ons persoonlijke leven. Tot mijzelf, als persoon. En het zijn juist die vragen die ons 's nachts wakker houden.

In mij: de Jonge Zoon en de Oude Blinde Vrouw

Laten we nog eens teruggaan naar het begin van de inleiding. De overeenkomst tussen de ervaring van mijn zoontje en van de blinde vrouw is dat in beide gevallen het leven hen met een situatie opzadelt waar een antwoord op verwacht wordt. *Dit is hoe het theaterstuk zich voor jou ontvouwt, speel je rol*, lijkt het leven te zeggen. Met hun antwoord staan mijn zoontje en de blinde vrouw lijnrecht tegenover elkaar. Mijn zoon weet niet anders dan de vraag als een niet te ontlopen vraag te accepteren. Hij probeert zo goed en zo kwaad als hij kan de ervaring een plek te geven in zijn leven. En ik mag hem, als zijn vader, daarbij helpen. *Dus afscheid en verdriet horen ook bij het leven.*

De vrouw accepteert de vraag niet meer. Zij geeft

die aan het leven terug, zo letterlijk en radicaal als dat maar kan. Dat het leven iemand daartoe brengen kan, is een confronterende werkelijkheid.

Als we beiden losmaken van hun werkelijke gestalte krijgen ze haast een archetypisch karakter. *De Jonge Zoon* en *de Oude Blinde Vrouw*. Ze komen zo te staan voor momenten in ons leven waarop we onszelf ervaren als één van hen.

De Jonge Zoon: bruisend van leven en vol kracht. Niets kan hem deren, de wereld ligt als een groot avontuur aan zijn voeten. Hij popelt om op het juiste moment het stokje van de generatie boven hem over te nemen.

De Oude Blinde Vrouw: een schat aan ervaringen rijker, maar ook veel illusies armer, een heel leven achter zich. Als ze daarop terugkijkt, realiseert ze zich dat de wereld nooit werkelijk aan haar voeten gelegen heeft. Maar terugkijken wil ze helemaal niet, dat doet zo'n pijn, liever is ze daar blind voor. Ze is klaar met nieuwe ervaringen. Het leven is voor haar geen avontuur meer.

Als we ons in beiden kunnen verplaatsen, is dat omdat we iets van hen in onszelf herkennen. De Jonge Zoon: dat ben ik, soms. En dat is niet zo moeilijk. Ik kan me nog steeds bij tijden ervaren als de jonge zoon. Het is toch heerlijk je stiekem even een wereldtopper te wagen op het sportveld, om maar iets te noemen? *Kom maar op!* De Oude Blinde Vrouw: dat ben ik ook, soms. Er zijn momenten geweest in mijn leven waarop ik ervoor koos liever niet terug te kijken en te doen alsof sommige dingen niet gebeurd waren. Ik vond het te moeilijk om mijn eigen gedrag onder ogen te moeten zien. Lie-

ver suste ik mijn geweten door mezelf wijs te maken dat *die dingen nu eenmaal gebeuren*. Daar ben je mens voor, niets meer aan te doen nu. Door niet terug te kijken koos ik ervoor de vraag die me door het leven werd gesteld uit de weg te gaan.

De jonge zoon en de oude blinde vrouw. Ze worden gescheiden door een onmetelijke zee van, ja van wat eigenlijk? Van tijd, van ervaringen, van winst en verlies, van groei en aftakeling. Wat zouden ze elkaar te zeggen hebben? Hebben ze elkaar iets te bieden? Voor de jonge zoon is het leven nog een risicoloos avontuur. Wat heeft hij nodig wanneer hij ontdekt dat het leven *niet* zonder gevaren is? Dat het ons niet altijd voor de wind gaat in het leven, maar we soms de meest heftige stormen moeten zien door te komen? Dat ook lijden deel kan uitmaken van het leven? Moeten we hem daarop voorbereiden? Hoe zouden we dat kunnen?

En waar is de oude vrouw mee geholpen? Hoe voorkomen we dat er een moment komt in ons leven waarop de ellende zo groot wordt dat we liever de ogen sluiten? En als het toch zover komt: wat heeft de oude vrouw nodig om weer contact te kunnen maken met de jonge zoon en zo het leven ook weer als een avontuur te kunnen beleven, al is het maar een beetje?

Waaruit ik put

Deze vragen cirkelen om die aloude vraag van het lijden. Die vraag heeft al langere tijd weinig aandacht gekregen. Onze aandacht is vooral uitgegaan naar het zoeken van manieren waarop we het lijden uit de weg

kunnen gaan, het kunnen elimineren uit ons leven. Maar ik kom in mijn werk dagelijks tegen dat dit lang niet altijd mogelijk is. Wat mij betreft mag die aloude vraag weer onder het stof vandaan gehaald worden. Ik wil in dit boek het lijden van de mens centraal stellen en onderzoeken of we dat lijden, opgevat als vraag van het leven aan ons, wellicht ook van een vruchtbare kant kunnen leren kennen.

Een boek over lijden wordt natuurlijk geen wonderboek en dit boek wil dat ook niet zijn. Het is geen 10 stappenrecept naar een gelukkig leven waarin lijden een eenvoudige opgave wordt. Dat kan ook niet. Ellende en smart zijn soms van een intensiteit en een grofheid dat elke nuancering of verzachting daar ernstig tekort aan doet. De werkelijkheid is, helaas, soms erger dan in romans wordt beschreven. Als de werkelijkheid in romans zou worden beschreven, dan zou een dergelijk boek al gauw ongeloofwaardig worden gevonden. *Zoveel vreselijks in één mensenleven? Ja hoor... Dat kan niet.* Maar ja, het kan wel. Dat maakt het schrijven van dit boek ook een enigszins hachelijke zaak. Voortdurend ligt het risico op de loer om toch iets te zacht of romantisch over lijden te spreken. Mocht iemand die dit boek leest dat zo ervaren: dat is niet de bedoeling.

Ik heb vanuit mijn werk als psychiater minder ervaring met mensen die lijden aan lichamelijke aandoeningen. Bij de mensen die ik spreek en behandel wordt geen lichamelijke, maar een psychiatrische aandoening vastgesteld en staat psychisch lijden meer direct op de voorgrond. Ik zal dus vooral uit die ervaring putten. Die term, 'psychiatrische aandoening', doet overi-

gens geen recht aan de werkelijkheid. Een lichamelijke aandoening is wezenlijk anders dan een psychiatrische aandoening. Enigszins gechargeerd: bij een lichamelijke aandoening kan het voldoende zijn om medicatie te gebruiken, of is een operatie nodig, waarna je lichaam weer is hersteld. Een psychiatrische aandoening ontstaat veel meer in samenhang met het gehele leven, iemands opvoeding en sociale inbedding. Zo'n aandoening ontstaat nogal eens juist na een belangrijke levenservaring. De grens tussen gezond en ongezond is bij geestelijke aandoeningen moeilijker te trekken. De ervaringen waaruit ik zal putten gaan dus ook over jou en mij. En natuurlijk put ik uit de ervaring die ik heb door mijn persoonlijke ervaringen met lijden.

Vaardigheden om betekenisvol met lijden om te gaan

Wat wil ik met dit boek bereiken? Wij zijn in het bezit van vaardigheden waarmee we aan lijden beter handen en voeten kunnen geven. En vaardigheden kun je ontwikkelen, kun je je eigen maken. Ik begrijp het goed wanneer je niet direct van enthousiasme opspringt bij het vooruitzicht je in het lijden te bekwamen. Maar wanneer ellende en smart onontkoombaar zijn, kun je maar beter enigszins bedreven zijn in het omgaan ermee. En die vaardigheden om om te gaan met lijden worden in onze tijd ernstig veronachtzaamd. Ze verdienen het om weer onder de aandacht gebracht te worden.

In het eerste deel van het boek wil ik als het ware het theater beschrijven waarin ons leven en vooral ons lij-

den zich afspeelt. Wat betekent het om mens te zijn? Hoe komen we tot een zinvol bestaan? Wat maakt dat het zoeken daarnaar tegelijkertijd uit een moeilijk te verdragen spanning bestaat? We zullen erachter komen dat de spanning in het leven zich ook in onszelf bevindt. In ons bestaat, onder regie van ons ego, de neiging om de spanning uit de weg te gaan. Dat blijft niet zonder betekenisvolle consequenties voor de ontwikkeling van ons leven. De ziel kent juist het verlangen de spanning op te zoeken, omdat we alleen door de spanning heen tot een zinvol leven en tot groei kunnen komen. In hoofdstuk 4 sta ik stil bij het Grote Lijden, waarin de spanning van het leven tot een hoogtepunt, of dieptepunt, komt. Het zijn de momenten of periodes dat we geen mogelijkheid meer hebben de spanning van het leven uit de weg te gaan.

In deel 2 van het boek komen de verschillende vaardigheden aan het woord om op dat Grote Lijden een zinnig antwoord te geven. De bereidheid om die vaardigheden te onderzoeken begint met de acceptatie dat lijden bestaat en dat het je zomaar kan overvallen, in al zijn concreetheid. Acceptatie leidt dan vervolgens onvermijdelijk tot rouw. Anders gezegd, tot het herschrijven van ons levensverhaal. We zullen zien dat we een gereedschapskist aan vaardigheden bezitten om rouw effectief vorm te geven. En rouw brengt in potentie ook zoete vruchten voort. Want andersom: wanneer we ervoor kiezen het lijden juist de rug toe te keren, keren we ook de vreugde de rug toe, zoals we zullen zien. We kunnen ons nu eenmaal niet selectief afsluiten van een deel van onze belevingen. Die belevingswereld van onze vreugden, van verwondering over het leven,

wordt met de acceptatie van het lijden ook weer ontsloten. Denk aan een waardevolle verbintenis tussen twee mensen, aan een intieme vriendschap. Is het mogelijk die belangrijke ander op de moeilijke, of ergerlijke momenten de rug toe te keren om hem of haar op de mooie momenten weer in de armen te sluiten? Is het niet eerder zo dat we elkaar beloven juist ook op die moeilijke momenten er voor elkaar te zijn? Zouden we de liefde in al haar gelaagdheid en diepte leren kennen als we niet juist ook op die moeilijke of eenzame momenten ten volle proberen aanwezig te blijven?

Over aanwezig zijn gesproken. Misschien is de vaardigheid van de compassie wel de meest belangrijke vaardigheid die we bezitten. Als lijden tot het leven behoort, zitten we allemaal in hetzelfde schuitje. We hebben elkaar hard nodig om op de weg van het vruchtbare lijden te blijven. En we bereiden onszelf voor op de omgang ermee door de ander in diens lijden nabij te zijn.

Zouden we dan het leven ook niet zo kunnen leren zien: als een partner van wie we houden en met wie het vaak goed toeven is, maar aan wie we ook regelmatig pijn oplopen? Het is misschien juist onze uitdaging om ons verbond met het leven goed te houden en die partner ook in onze armen te sluiten als die ons moeilijke momenten bezorgt.