

Als de dood voor het leven?



Irène Kyojo Bakker

Irène Kyojo Bakker is gezins- en relatietherapeut en verbonden aan Psychoncologisch centrum 'Het Behouden Huys' in Haren. Zij is tevens Dharmaholder en priester in de Zenboeddhistische traditie en geeft o.a. trainingen en workshops Zenmeditatie, omgaan met levensbedreigende ziekte en dood, angst en stressreductie, stervensbegeleiding en lezingen op het gebied van spiritualiteit.

Monsieur Olivier zit tegenover me in zijn koele woonkamer in een warm, slaperig middeleeuws dorpje in de Casgogne. Hij vertelt over zijn leven, over zijn vrouw die hier vier jaar geleden na een lang ziekbed is gestorven. We kennen elkaar tien minuten. Ik vraag hem of hij bang is voor de dood? Hij buigt zich naar mij toe en zegt overtuigend en met duidelijke stem: 'Maar natuurlijk niet: ik ben gelovig!', en hij neemt tevreden nog een slok koffie. 'Maar ik wil thuis sterven, net als zij. Niet in een ziekenhuis, mais non!' Hij laat me hun foto zien: twee mooie, blije mensen van een jaar of dertig. Monsieur Olivier is 83 jaar.

Steun van geloof

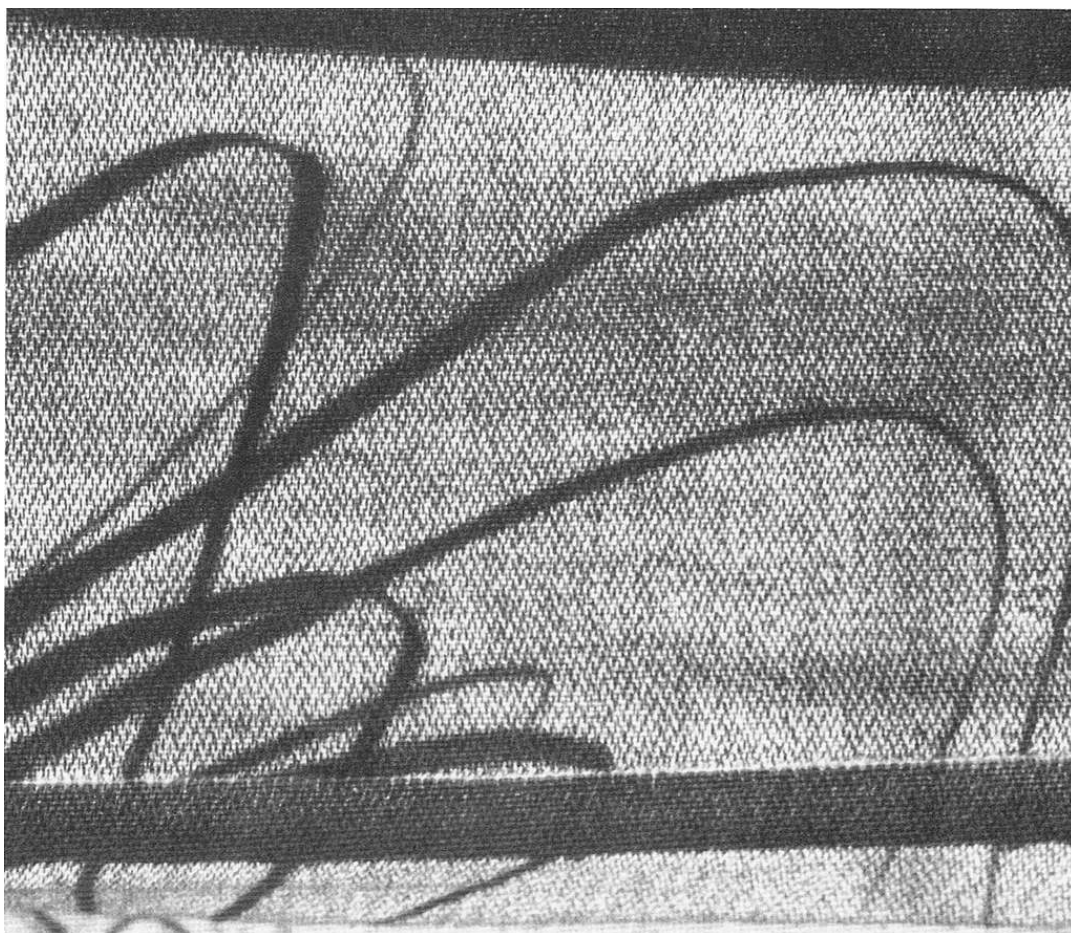
Voor de meeste mensen die de dood voelen naderen kan hun geloof, net als voor Monsieur Olivier, een enorme steun zijn. Het vertrouwen dat er meer is dan de alledaagse, zichtbare werkelijkheid. Een geloof in een of ander voortbestaan na de dood kan de angst voor de dood sterk doen verminderen. Toch zijn er niet veel mensen die NIET bang zijn voor de dood. In de psychologie worden angst voor de dood en angst voor verstoting uit de groep als de twee grote basisangsten gezien: de angst om niet(s)-te-zijn en de angst om volkomen alleen te staan. En die twee angsten bepalen in grote mate ons gedrag en daarmee hoe we ons leven leven. Toch blijkt bij verder doorvragen dat de meeste mensen niet zozeer bang zijn voor de dood zelf, maar juist grote angst hebben voor het stervensproces dat daaraan vooraf gaat. Angst voor het lijden: vooral voor intense en langdurige pijn, angst voor lichamelijk en geestelijke aftakeling, angst voor verlies van controle, zowel over hun lichamelijke als hun geestelijke functies, angst voor het afhankelijk worden van de hulp van anderen, angst voor het onbekende, omdat we niet weten wat ons te wachten staat, angst voor de intense emoties die gepaard gaan met

het loslaten van dierbaren en het loslaten van dit lichaam dat ons zo vertrouwd is geworden dat we zijn gaan denken dat we ons lichaam zijn.

Mijn Zenleraar Genpo Merzel Roshi begon eens een toespraak met de volgende vraag: *'When did life first get your attention?'* Wanneer kreeg het leven voor het eerst je volle aandacht? Meestal ben ik niet een van de eersten die antwoordt, maar nu rolde het antwoord er meteen uit: 'Toen ik bijna dood ging'. We zijn ons er meestal niet zo van bewust dat we leven, nemen het voor vanzelfsprekend aan dat er weer een nieuwe dag zal komen. Pas als er met onszelf of in onze omgeving iets gebeurt waardoor deze vanzelfsprekendheid onderuit gehaald wordt, beseffen we hoe kwetsbaar en eindig dit leven eigenlijk is. Als er bijvoorbeeld plotseling en onverwacht een goede vriend sterft ('En ik heb hem vorige week nog gesproken!'), als we een verkeersongeluk zien ('Wat als een van mijn dierbaren of ikzelf in die verkreukelde auto had gezeten?'), als een familielid of bekende de diagnose van een ongeneeslijke ziekte krijgt, dán worden we ineens wakker geschud. Dan beseffen we plotseling dat dit leven tijdelijk is. Meestal waarderen we iets pas echt als we het dreigen te verliezen of al verloren hebben. Dat geldt voor de relaties en vriendschappen die we hebben, voor ons werk, onze gezondheid en noem maar op. Zelfs een klein ongemak zoals een gekneusde vinger kan ons duidelijk maken hoe lastig dat is (één vinger!) en hoezeer we ervan uitgaan dat alles aan ons lichaam het altijd maar goed tot redelijk doet. En eigenlijk is het toch gewoon een ongelooflijk wonder dat al die ingewikkelde processen en functies van ons lichaam voortdurend zonder al te veel problemen werken!

Erbij horen of niet

In onze westerse maatschappij wordt veel nadruk gelegd op de 'maakbaarheid' van het leven. In reclame en films wordt jong en mooi zijn als alles-zaligmakend-ideaal voorgesteld en zelfs opgedrongen. Er wordt slim ingespeeld op die twee basisangsten: om er niet bij te horen (je bent immers oud en lelijk) en voor de dood (als je dit niet doet ga je dood!). En dus worden we gebombardeerd met aanbevelingen voor het kopen van allerlei pillen en smeersels, het dagelijks doen van fitness-oefeningen, het volgen van diëten en het operatief laten vergroten c.q. verkleinen van lichaamsdelen, wegwerken van rimpels en straktrekken van de ontstane plooiën. Dat we daarna niet echt meer kunnen lachen moeten we dan maar op de koop toe nemen. Ik ben altijd verbaasd om de gigantische hoeveelheid voedingssupplementen te zien in elk Amerikaans huis waar ik kom. In Amerika sterven meer mensen en worden meer mensen ziek van een overdosis aan vitamines, mineralen en combinaties van allerlei preparaten dan van tekorten in de voeding. Hoeveel mensenkinderen die echt sterven van de honger zouden niet gevoed kunnen worden met de miljarden die wij in het Westen per jaar uitgeven aan middelen die voornamelijk bedoeld zijn om onze angst voor verval te bezweren? En hoe gelukkig word je echt, als je voortdurend bang en krampachtig bezig bent om te proberen het natuurlijke proces een halt toe te roepen? Begrijp mij goed: ik ben een groot voorstander van een gezonde levensstijl met voldoende lichaamsbeweging, een goede en gezonde voeding, het met gezond verstand zorgen voor ons lichaam en onze geest. Dat betekent o.a. dat we proberen te leven op een manier die zo min mogelijk schade doet aan lichaam en geest en aan de wereld om ons heen. Waar ik op doel is de ongezonde manier van omgaan met ons lichaam, gebaseerd op een voortdurend aanwezige sterke angst, bijvoorbeeld voor het natuurlijke proces van ouder worden. Een



levensstijl die voortkomt uit een ontkenning van het leven zoals het is en uit een taboe op ouderdom en dood. Een levensstijl die het tegenovergestelde effect heeft van wat men eigenlijk wil bereiken: de angst voor 'verval' en voor de dood wordt daarmee namelijk angst voor het leven zelf. Het leven zoals het zich voltrekken wil. We laten ons zó bang en gek maken voor wat mogelijk in de toekomst zou kunnen gebeuren, dat we vergeten zijn hoe we echt kunnen leven. Hier en nu, precies zoals we op dit moment zijn. Die overmatige nadruk op een lichaam dat 'young and beautiful' is, zou ons haast doen vergeten dat we meer zijn dan dit lichaam. Als we ons minder met ons lichaam zouden identificeren en meer met wie we werkelijk zijn, komt ons leven in

een totaal ander daglicht te staan. Ik heb eens iemand horen zeggen, dat als we tien procent van de tijd die we besteden aan ons lichaam, zouden besteden aan het verzorgen van onze geest, de wereld er volkomen anders uit zou zien!

Tussen nu en dan

Maar eens komt de tijd, voor iedereen die leeft, dat er een einde komt aan dit leven, aan deze mens. Dat ons lichaam het 'begeeft'. Hoe leven we tussen nu en dan? Tussen vandaag en onze laatste dag? Leven we slechts zo nu en dan, of leven we elk moment ten volle? Het interessante is dat mensen die hoe dan ook sterk met de eigen dood geconfronteerd worden, vaak dit leven ineens veel meer gaan waarderen,

meer van de kleine dingen van het leven gaan genieten en zich minder opwinden over onbelangrijke dingen. Dan wordt het leven niet zozeer geleefd vanuit angst voor, maar vanuit een diep besef én acceptatie van de onvermijdelijke veranderlijkheid en eindigheid van dit leven. De vraag is: waarom zouden we daarmee wachten? Ook al hebben we misschien (nog) niet die diagnose van een terminale ziekte, ons leven zelf IS terminaal. Ieder van ons heeft die diagnose al, alleen weten we niet wanneer precies ons leven zal eindigen. Het leven is een kostbaar geschenk, zelfs als het niet zo verloopt als we zouden wensen. Hoe kunnen we leren dit geschenk uit te pakken en op waarde te schatten? Dit leven werkelijk te Leven? Met alles erop en eraan? Als alles gladjes verloopt is het niet zo moeilijk. Maar als het tegen zit? Kunnen we dan ook (om met Wim Sonnevelds Frater Venantius te spreken) 'ja' zeggen tegen het leven? Ik heb mensen met kanker en met AIDS indrukwekkende transformaties zien doormaken, niet ondanks hun ziekte, maar juist dankzij. Mensen die zichzelf niet als uitermate dapper beschouwen, maar deze crisis in hun leven werkelijk als kans aangegrepen hebben om meer mens te worden, die hun hart door hun pijn en angst open hebben laten breken. Een gebroken hart is een open hart. We kunnen ervoor kiezen ons hart open te laten, met alle kwetsbaarheid vandien. Of we kunnen onze muurtjes of vestingwallen weer optrekken, omdat we denken of hopen dat het dan minder pijn zal doen. Maar juist die dikke muur om ons hart belemmert ons om werkelijk met anderen in contact te komen, anderen toe te laten, verbondenheid te voelen. Het is ons gevoel afgescheiden te zijn dat ons zo eenzaam maakt. En we doen het onszelf aan! Als we onze kwetsbaarheid (die er sowieso is) toelaten, onze pijn en angst met anderen durven delen, merken we dat er werkelijk niet zo heel veel verschil is tussen mensen

onderling. Dat we allemaal graag gelukkig zijn en niet graag lijden, dat we allemaal onze eigen angsten en onzekerheden hebben. Dan gaan we ervaren dat we werkelijk maar een schakeltje zijn in dit immense geheel en dat alles met elkaar samenhangt en verbonden is. Daarmee kunnen we ons eigen lijden in een groter verband plaatsen en compassie, mededogen voelen voor alle mensen die lijden.

We kunnen zelfs nog een stap verder gaan en ons eigen lijden toewijden aan alle mensen in de wereld die het nog moeilijker hebben dan wijzelf. Het verlangen komt op dat alle mensen, alle wezens harmonie en vrede mogen kennen. We komen in contact met ons eigen vermogen om lief te hebben, dankbaar te zijn, te vergeven, kalm en vredig te zijn. Zelfs al lukt dat niet altijd - misschien vaker niet dan wel - dan nog weten we dat dat in ons is. Tijdens meditatie en gebed, als we in de natuur zijn of mooiemuziek beluisteren, kunnen we weer contact maken met onze eigen intrinsieke goedheid, ons grenzeloze goede hart, dat oven ziekte en gezondheid uitgaat.

De toneelschrijver G.B.Shaw heeft gezegd: 'Dit is de ware vreugde van het leven: gebruikt te worden voor een doel waarvan je de grootheid herkent. Een natuurkracht te zijn, in plaats van een koortsachtig hoopje kwalen en grieven, jammerend dat de wereld niets doet om je gelukkig te maken. Ik ben van mening dat mijn leven aan de hele gemeenschap toebehoort, en zolang ik leef heb ik het voorrecht voor de gemeenschap te doen wat ik kan. (...) Ik verheug mij in het leven om het leven zelf. Leven is voor mij niet een 'korte kaars'; het is een schitterende toorts die ik tijdelijk in handen gekregen heb en die ik zo helder mogelijk wil laten branden voordat ik hem doorgeef aan de volgende generatie.' En Shaw heeft deze woorden vast niet geschreven toen hij nog geen rimpels had....

Voortdurende verandering

De aard van het leven is dat alles, maar dan ook alles, constant aan verandering onderhevig is. Niets blijft hetzelfde. Toch hebben we vaak veel weerstand tegen verandering. ‘Je weet wat je hebt, maar niet wat je krijgt’ zeggen we vaak. Hoe meer we verandering kunnen accepteren en waarderen, hoe makkelijker het wordt ons aan het leven over te geven en dus ook aan de dood als dat moment daar is. De reden dat we weerstand voelen tegen verandering is meestal de angst voor het onbekende. En bij de dood natuurlijk de angst voor ‘het grote onbekende’. We kunnen nu al oefenen om steeds weer het onbekende te verwelkomen en binnen te gaan. Niet alleen als voorbereiding op onze dood, maar vooral ook omdat het ons leven zoveel boeiender en rijker maakt. En het leven helpt ons meestal wel een handje om dat te oefenen en biedt ons legio kansen daartoe. Juist deze angst voor het onbekende weerhoudt ons om ons leven ten volle te leven. Veel mensen leven in ‘half coma’ zegt mijn leraar wel eens en leven daardoor maar half. Maar wat te doen als je nu eenmaal die angst voelt? Kun je iets anders doen dan het wegstoppen, dichtmetselen of bezweren? Allereerst: erkennen dat die angst er is, er niet voor weglopen, maar accepteren dat dat op dit moment zo is. Kijk er eens rustig naar, verken het, kijk wat het je te zeggen heeft en vraag jezelf eerlijk af: is dit waar? Weet ik zeker dat dit waar is? Waarin belemmert het mij om mijn leven voor de volle honderd procent te leven? En is dat wat ik wil? De manier waarop we leven heeft veel te maken met de manier waarop we sterven. En angst voor de dood kán zich vertalen als angst

voor het leven. Hoe meer we leren vertrouwd te zijn met de veranderlijkheid van het leven, des te meer leren we ons over te geven aan het leven zoals het zich ontvouwt. Door steeds weer los te laten en het onbekende binnen te gaan ontstaat er en diep vertrouwen dwars door onvoorspelbaarheid en de grondeloosheid van ons bestaan heen. Dan is ‘elke dag een goede dag’! Dan wordt het leven weer een avontuur, een uitdaging, een uitnodiging om met hart en ziel te leven. En als dan onze tijd is aangekomen om dit lichaam en dit leven los te laten, kunnen we tenminste terugkijken op een leven dat met vallen en opstaan van harte geleefd is. Een leven waarover we geen spijt hoeven te hebben, ook al weten we dat we gaandeweg ons eigen portie aan fouten hebben gemaakt. Maar we hebben echt geleefd. Dan geven we ons misschien ook gemakkelijker aan die overgang naar de dood over, zonder een uitgesproken idee te hebben hoe die eruit zou moeten zien.

De rozen in de tuin van Monsieur Olivier staan er goed verzorgd bij. Hij mist zijn vrouw én is doorgedaan met leven. Hij durft het aan om een wildvreemde vrouw, die met een fiets, een rugzak en een stokbrood met geitenkaas onder een grote boom zit, uit te nodigen voor een kop koffie. Hij laat haar ‘zijn’ kerk zien, waarvan hij de trotse sleutelbewaarder is, en steekt een kaars voor haar op: ‘C’est pour vous’. Nadat we hartelijk afscheid hebben genomen, zeg ik dat ik hem zal komen opzoeken als ik weer in de buurt ben. Lachend zegt hij: ‘Graag, maar bel eerst even op, want misschien ben ik er dan al niet meer’. Niet bang voor de dood, niet bang voor het Leven...