

Vergankelijkheid

*When we are young
Wandering the face of the earth
Wondering what our dreams might be worth
Learning that we're only immortal –
For a limited time¹*

Omhoog

Carl en Ellie leren elkaar kennen als kinderen met een gedeelde fascinatie voor de Paradijsrots ('Paradise Falls') in Zuid-Amerika. Een avontuurlijke reis daarnaar toe prikkelt hun toekomstdroom. De twee raken verliefd, gaan trouwen en worden samen oud. In een paar minuten tijd trekt in de film 'Up' van Pete Doctor (Pixar Animation, 2009) het leven van de twee voorbij met vele 'ups' maar ook vele 'downs'. Gewenste kinderen blijken ongewenst onmogelijk, er zijn problemen met de auto, er is schade aan hun huis, het ziekenhuis wordt bezocht: het spaarpotje voor de reis naar het zuidelijk continent raakt steeds weer leeg. Een afbeelding van de Paradijsrots op de schouw brengt de droom het meest nabij. Het schaadt de liefde voor elkander overigens niet.

Op het moment dat de inmiddels bejaarde Carl dan eindelijk vliegtickets kan kopen, wordt Ellie ziek en sterft. Carl blijft eenzaam achter in hun oude woning die vanwege een ambitieus nieuwbouwproject gesloopt zal gaan worden. Wanneer het verzorgingshuis 'Shady Oaks' dreigt met opname, neemt de 78-jarige man een gewaagd besluit.

Wat kan in deze korte introductie van de film gelezen worden? De levensloop kent maar één richting, zij is onomkeerbaar. Een droom die droom blijft en niet verwezenlijkt lijkt te worden, blijft onbehaaglijk jeuken. Wie het leven aandurft, accepteert de verliezen die bij binding aan het leven horen – hoe pijnlijk ook. Psycholoog en filosoof Otto Rank omschreef het tegendeel van het laatste als: "Sommigen weigeren de lening van het leven te aanvaarden om de schuld van de dood te vermijden". Hij wilde hiermee zeggen dat eenieder die zich ongevoelig maakt, eenieder die probeert te voorkomen van het leven te genieten uit angst te veel te verliezen, de rijk gevulde boot van het leven mist en aan zich voorbij laat varen. Rank wordt door psychiater Irvin D. Yalom geciteerd in twee werken: *Tegen de zon in kijken* en *Existential Psychotherapy* in hoofdstukken over sterfelijkheid.² Over de houding van de mens ten aanzien van zijn vergankelijkheid gaat dit tweede deel van het vierluik over belangrijke existentiële thema's.

Paradise lost?

Wie verlangt het eeuwige leven? Wie wil blijvend honingdauw tot zich nemen of paradijselijke melk drinken?³ Een leven dat niet eindigt, is dat niet hetzelfde als een WK-finale die niet besloten wordt: het oneindig voortgaan van corners, penalties, van... ja, van alles? Waar blijft de spanning? Hoe lang blijft het commentaar van Johan Derksen nog leuk?

Maar bedenk ook: het lijden is dan onbegrensd in de tijd. Of worden dromen nooit nachtmerries in de fantasie van doodverdrijvers?

Yalom citeert Freud: vergankelijkheid verhoogt de waarde en de betekenis van het leven. Als de mogelijkheid om ergens van te genieten beperkt is, neemt het genot juist toe. Dat zou kunnen betekenen dat een eindig leven 'oneindig' veel waarde in zich draagt. Wat die waarde is, hoe die gewaardeerd wordt – dat mag iedere mens voor zichzelf bepalen. Maar ik vermoed dat iedereen het met mij eens kan zijn dat er niet altijd sprake zal zijn van genieten – daar is de werkelijkheid te gevarieerd en te weerbarstig voor. Zowel geluk als leed zijn in de wereld volgens een –zo lijkt het althans op het eerste oog– bizar arrangement 'onrechtvaardig' en 'onevenredig' verdeeld. En wellicht ligt daar de sterke voedingsbodem om te fantaseren over een *ander* leven of over het leven van *anderen*, en als het niet in dit leven anders kan, dan maar een leven *na* dit leven? Mede dankzij uitgekiende marketingstrategieën hebben moderne profeten en proleten ruim beleg op hun boterham. Aan de dood en het sentiment daaromheen valt goed te verdienen.⁴ (Aan voetbal en sentiment overigens ook.)

Dit leven eeuwig? Een leven na dit leven, en dat eeuwig? *Face reality*, zou Yalom gezegd kunnen hebben. Hoewel er existentieel-psychotherapeuten zijn die het spirituele en transcendente een kans geven, legt Yalom bij de dood de

¹ Neil Peart: "Bravado" (Roll the bones, Atlantic Records, 1991)

² Irvin D. Yalom: *Tegen de zon in kijken* (2008) en Irvin D. Yalom: *Existential Psychotherapy* (1980). Uit teksten uit beide boeken zal voor deze bijdrage geput worden.

³ Samuel Taylor Coleridge dicht over het paleis van grootse geneugten in het 'Xanadu' van vorst Kubla Kahn (1797).

⁴ Daar kan ik als oud-uitvaartverzorger over meepraten.

grens. De dood is een grenservaring die tot actie aanzet. De fysieke dood vernietigt ons als mens, maar het idee van de dood redt ons.

De klokken luiden

Therefore, send not to know for whom the bell tolls, it tolls for thee. Aldus John Donne in zijn befaamde gedicht: de doods klokken klinken ook voor onszelf. Dagelijks worden we geconfronteerd met het sterven van anderen – dichtbij en ver weg. Dat kan ons wakker schudden: een existentiële bewustwording. Yalom haalt literaire voorbeelden aan: Dickens' Scrooge die door het zien van zijn eigen graf het leven anders gaat waarderen; hetzelfde geldt voor Pierre uit Tolstoj's 'Oorlog en vrede' die op het allerlaatste moment, kort voor uitvoering van zijn executie, gratie krijgt. En wat te denken van de persoon die weet dat de dood de oplossing is voor alle problemen – fysiek, psychisch, relationeel, financieel, etc.? Feitelijk is dat ook zo. Maar het jezelf confronteren met je eigen dood door die bijvoorbeeld voor te willen bereiden, kan de dood tegelijkertijd weer op afstand zetten: het is alles of niets. Juist door de dood kan het huidige bestaan anders gezien worden, kan een ander perspectief ingenomen worden. Kan – niet iedere donkere wolk heeft een zilveren omlijning.

Omdat we geen persoonlijke ervaring hebben met de dood, met sterven, blijft het een vreemde eend in de levensbijt. Er niet-zijn is iets onvoorstelbaars en wat onvoorstelbaar is, kan beangstigen. Vladimir Nabokov: "De wieg schommelt boven een afgrond en het gezond verstand zegt ons dat ons bestaan niet meer is dan een vluchtig kiertje licht tussen eeuwigheden van duisternis. Weliswaar zijn die twee een eeneiige tweeling, maar in de regel beziet de mens de afgrond voor de geboorte met meer kalmte dan die waarnaar hij op weg is." Er zijn, leven en het bewust zijn van die 'afgrond' maken het hele verschil. Twee keer 'niets', maar daar tussenin zit 'alles'. Angst voor het niets⁵ doet zijn best om angst voor iets te worden, aldus psycholoog Rollo May: angst voor iets geeft het een plaats, maakt het mogelijk te beheersen. En wat niet te beheersen, te controleren valt, maakt onzeker. Hoe daar mee om te gaan?

Authenticiteit

Laat dit helder zijn: angst voor de dood houdt ons wakker, zorgt er voor dat we alert zijn en blijven, zorgt ervoor dat we overleven. De doodsrees is –echter– diep weggedrukt, anders zouden we niet functioneren.

De dood is een primaire bron van angst die al vroeg aanwezig is in het leven en mede ons karakter vormt. Zij blijft ons hele leven aanwezig, manifesteert zich in onrust en in het maken van afweermechanismen. De angst is intiem met ons bestaan verbonden: zij is zowel gids als vijand – zij wijst ons, aldus Yalom, de weg naar een authentiek bestaan. 'Authenticiteit' is een belangrijk existentieel begrip. Indien het geïnterpreteerd wordt als de enige juiste wijze van zijn, ligt er de valkuil van de populaire levenskunstfilosofie. Indien het betekent in eerlijkheid en openheid jegens jezelf het beste van je leven te maken, integer en met overtuiging, naar eigen behoeften en verlangens, is het een mooie term. Dan leef je 'echt' (naar eigen maatstaven en gereflecteerde oordelen) en ben je geen kunstproject (volgens de regels van anderen). Dan ben je een individu dat –in de context van deze bijdrage– de onzekerheid van een zekere dood durft te ervaren en dat weet dat een beheersbaar leven betekent die onzekerheid te accepteren. Hoe groter het gevoel van zekerheid en meesterschap over je leven, hoe meer coherent en voorspelbaar je leven wordt (en daarmee draaglijk).

Op het moment dat de afweermechanismen niet meer functioneren, op het moment dat de beschermlaag wordt doorbroken, ontstaat de *kans* op een existentiële crisis. Als de machine plots tot stilstand komt, worden we bewust van haar functioneren (Heidegger).

Uitstel wordt afstel

In zijn handboek *Existential Psychotherapy* staat Yalom stil bij vele onderzoeken die gedaan zijn naar de manier waarop mensen met hun angst of vrees⁶ voor de dood omgaan en hoe pathologieën gestalte krijgen. Ook leeftijd en opvoeding spelen daarbij een rol. Een kinderlijke manier om met doodsangst om te gaan is bijvoorbeeld jezelf zien als speciaal, als onkwetsbaar en onschendbaar. Maar ook door te denken dat je beschermd wordt door een ultieme redder, iemand die je niet in de steek laat, er voor jou is – een dergelijke opvatting wordt gevoeld door het door volwassenen vertellen en in stand houden van mythes (religieuze verhalen) en het geloof in een persoonlijke god.

⁵ "Begrippen als 'geheim' en 'niets', zoals die wel in existencialistisch getinte filosofische beschouwingen worden gebruikt, laten in een wat versluisde vorm zien hoe een quasi-solipsistisch mensbeeld op de dood geprojecteerd kan worden." Socioloog Norbert Elias plaatst in *De eenzaamheid van stervenden in onze tijd* (1984/2008, p. 63 e.v.) kritische kanttekeningen bij de *homo clausus*, de moderne, in zichzelf opgesloten mens. Op deze tekst kom ik in een volgende bijdrage terug.

⁶ In het Angelsaksisch taalgebied wordt onderscheid gemaakt tussen angst en vrees, tussen 'fear' en 'anxiety'. *Anxiety* wordt gereserveerd voor de existentiële doodsangst, *fear* voor de angst voor iets (een object).

Hoeveel kaarsjes worden er dagelijks niet aangestoken, hoe vaak worden goden wel niet toegesproken met het idee dat het *verschil* maakt? Dit soort gedachten zet aan tot doodsontkenning.

Yalom geeft een aantal gedragstypische reacties op het jezelf als speciaal ervaren. Het *heroïsch individu* dat niets vreest... niets? Compulsief heldendom: actief handelen, denken controle te hebben over iets waar je geen controle over hebt. De *workaholic* die alsmaar voortgaat en zelfs 'vrije tijd' compulsief invult. De tijd is de vijand want die is verwant met eindigheid en die bedreigt het speciaal-zijn... Niettemin, het verleden groeit dikker ten koste van een slinkende toekomst. De *narcist* die het eigen ego centraal en boven alles stelt. De *agressor* en de *controleur* die denken grip te hebben op de dood van anderen en daarmee denken zich te bevrijden van de doodsangst.

Indien individuatie het gevolg is van volwassen worden, van het jezelf losmaken van je ouders, van cultuur en traditie, van het geheel, mag duidelijk zijn dat daar ook een keerzijde aan zit: je sterft als individu, niet als collectief, en je wordt toch weer in het geheel ('niets') opgenomen... Exit individu. Dit zal sommigen onder ons beangstigend in de oren klinken, vandaar dat het weigeren volwassen te worden een optie is: cijfer jezelf weg, offer jezelf op, ben passief en afhankelijk. En de prijs die daarvoor betaald kan worden: een fatale ziekte, ernstige depressiviteit, masochisme...

Ik doe aan Yalom's werk geen recht door zo snel en kort gedachten uit het boek weer te geven. Een en ander behoeft meer toelichting (en kritiek) maar ik verwacht dat duidelijk wordt dat vanuit de existentieel-psychotherapeutische visie van Yalom c.s. uitstel van leven en weglopen voor de feiten schadelijke gevolgen kan hebben: er is gerede kans je leven te verkwanselen. ("Nou en? Het is toch mijn leven!")

De zon verblindt

Yalom is therapeut en vanuit die hoedanigheid is hij er op gericht mensen te helpen praktisch hun leven vorm te geven en om te leren gaan met hun (psychische) problemen. In het populaire, tegen de levenskunst aan schurkend boek *Tegen de zon in kijken – doodsangst en hoe die te overwinnen* put hij uit zijn rijke praktijkervaringen en citeert hij er lustig op los: o.a. Cicero, Augustinus, Schopenhauer, Nietzsche en in het bijzonder Epicures. Doel: welke handreikingen te bieden aan de persoon die worstelt met doodsangst. Dat zijn er nogal wat. *Laat sporen na (wees creatief, onderneem), leef in het heden, wees betrokken bij en raak verbonden met anderen, toon dankbaarheid, ben een voorbeeld voor anderen, breng je aandacht weg van het oppervlakkige (bezit, hoe anderen over je denken), bedenk welke (positieve) invloed je hebt of kunt hebben op denken en doen van anderen (zelfs door generaties heen): advies, raad, troost, donatie, wetenschap – als weerwoord op degenen die beweren dat eindigheid en vergankelijkheid onafwendbaar tot zinloosheid leiden.*

Om leren gaan met doodsangst, betekent toestaan getroost te worden en wegen te zoeken die angst te verlichten.

Epicures is voor Yalom daartoe een belangrijke inspirator. Zo weerspreekt Epicures de onsterfelijkheid van de ziel: vandaar is er niets te vrezen van de dood – immers geen bewustzijn van het 'niets'. Tevens stelt hij: "Waar ik ben is de dood niet en waar de dood is ben ik niet" – de dood en het ik bestaan niet samen. En het eerder genoemde argument van de symmetrie: het niet-zijn na de dood is eenzelfde toestand als die van voor de geboorte.

Voor Irvin Yalom staat vast dat het besef van de dood, het besef van het gegeven dat al onze ervaringen gedoemd zijn verloren te raken, de aangewezen manier is om het leven naar waarde te schatten, om mededogen te voelen met anderen en om diepe liefde te koesteren. In *Existential psychotherapy* concludeert hij: de ervaring van een voldaan leven, van vol te hebben geleefd, mitigeert de terreur van de dood.

Het is aan de lezer een vertaalslag te maken uit al diens handreikingen naar het eigen leven. Ook iemand die min of meer opgesloten zit in een eigen stervenswens en al of niet bewust gebukt gaat onder de eigen tunnelvisie, kan baat hebben bij bijvoorbeeld een tweegesprek met een hulpverlener waarin bovenstaande suggesties aan de orde komen zodat de weloverwogenheid, het 'authentieke' van de doodswens verhelderd wordt.

Paradise regained!

Het idee van de dood redt ons, zo stelt Yalom. Als er over de dood niets anders te zeggen valt dan dat ons psychologisch en biologisch zijn afsterft en verval, dan kunnen we het beste onze tijd besteden aan die andere zekerheid: ons leven. Een meer paradijselijk bestaan dan ons leven op Planeet Aarde ligt niet binnen handbereik, ligt zelfs niet binnen onze ervaring (hoewel dat wereldbreed tegengesproken zal worden). De bouwstenen voor dat paradijs heeft de mens in eigen handen⁷... *de civitate hominis ... de stad des mensen*.⁸

© sept. 2010

⁷ De lezer mag beseffen dat de mens ook de bouwstenen heeft voor een weg naar de hel – vaak geplaveid met goede bedoelingen.

⁸ Vrij naar Augustinus.