

Els van Wijngaarden.

Voltooid leven. Over leven en willen sterven.

Atlas Contact, Amsterdam/
Antwerpen 2016. ISBN
9789045033044, 208 pag.,
€ 19,99

Op 22 november 2016 vond het symposium *Voltooid leven* plaats, naar aanleiding van de promotie van Els van Wijngaarden aan de Universiteit voor Humanistiek. De aanwezigen kregen de publieksversie van haar proefschrift, en de jonge doctor was zo vriendelijk mijn exemplaar te signeren. 'Dat we de ambivalentie durven dulden. Els' schreef ze. Bondiger en raker had ze haar boek niet kunnen samenvatten. Van Wijngaarden heeft voor haar promotieonderzoek (o.a.) vijftientwintig diepte-interviews gehouden met ouderen die hun leven 'voltooid' achten. Ze wilde hiermee begrijpen welke ervaring achter deze uitdrukking schuilgaat. De gesprekspartners vond ze door oproepen in de ledenmagazines van de NVVE, Stichting De Einder en de ouderenbonden KBO en PCOB. De uitkomsten zijn geordend naar vijf thema's die onderling ook samenhangen: existentiële eenzaamheid, het gevoel er niet meer toe te doen, het verlies van eigenheid, geestelijk en lichamelijk afgemat zijn, en een afkeer van (gevreemde) afhankelijkheid. Aan de hand van veel fragmenten uit de interviews worden deze thema's toegelicht.

Heel treffend vond ik bijvoorbeeld de beschrijving en analyse

van eenzaamheid. Hoe ouderen soms de energie niet meer voelen om contacten te onderhouden, hoe eenzaamheid, gecombineerd met een gebrek aan dag-invulling, afmattend is, de angst aanwakkert om gek te worden en alle ruimte creëert om mateloos te piekeren. De auteur schrijft meeslepend, met respect en gevoel voor nuance waardoor een levendig beeld ontstaat van de geïnterviewden. Zoals Christiaan, die regelmatig verhuist om maar iets om handen te hebben, Hetty die gek wordt van de oorsuizingen, Linneke die actief is in haar buurt maar toch dood wil en Rosa die merkt dat ze het niet meer kan opbrengen om sociale contacten op te bouwen.

In intermezzo's worden de thema's theoretisch bereflecteerd. Op deze wijze wordt steeds duidelijker dat de term voltooid leven verdoezelend werkt: het lijkt niet te gaan om een mooie afronding van een mooi leven, maar om een worsteling met de eigen, huidige situatie waarin verlies en pijn de hoofdmoot vormen, ondanks verwoede pogingen iets van het leven te maken. Ook blijkt dat de vaak zo rationeel onderbouwde doodswens bij doorvragen niet eenduidig is, maar veel piekeren en twijfelen met zich meebrengt. Om enkele spanningsvelden te noemen: dood willen maar geen juist moment kunnen vinden omdat het voor de kinderen niet op een verkeerd moment moet komen, een grote levensmoede ervaren maar ook een goede eetlust hebben, autonoom willen beslissen

maar daardoor ook alleen, in eenzaamheid het besluit moeten nemen. Zowel de individuele als de maatschappelijke en politieke kanten van de verminderde kwaliteit van leven komen aan bod. Een hoofdstukje is gewijd aan een casestudie van een echtpaar dat samen uit het leven wilde stappen. De auteur laat zien dat het vaak romantische beeld van een gezamenlijke zelfdoding in de praktijk genuanceerd moet worden.

Uiteindelijk concludeert Van Wijngaarden dat voltooid leven staat voor verdriet over verloren banden met de wereld en met zichzelf, voor gebrek aan toekomst, gebrek aan hoop. En daarmee houden deze ouderen de maatschappij een spiegel voor: een groep ouderen die graag van betekenis wil zijn, voelt zich buitengesloten. Tegelijkertijd laat dit onderzoek zien dat de idealen van maakbaarheid en autonomie, die deze ouderen overeind proberen te houden, niet stroken met de werkelijkheid zoals die zich aan ons voordoet. Van Wijngaarden sluit af met een pleidooi voor meer oog en oor voor wat individuele ouderen ervaren – zonder adviezen te gaan geven of problemen op te willen lossen – en het onderkennen van de cultureel-maatschappelijke aspecten.

Dit boek is interessant voor iedereen die zich wil verdiepen in de achtergronden van de doodswens van (sommige) ouderen. Daarnaast is het boek ook een aanrader voor geestelijk verzorgers in opleiding, omdat

de auteur laat zien hoe je naar complexe, ambivalente en soms sombere verhalen kunt luisteren zonder te vervallen in het zoeken naar pasklare antwoorden, en hoeveel recht de gesprekspartners daarmee gedaan wordt.

Caroliene van Waveren Hogervorst, geestelijk verzorger in Zorgcentrum De Bolder in Huizen en in het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft

Theo Boer en Dick Mul (redactie), **Lijden en volhouden.**

Buijten & Schipperheijn, Amsterdam, ISBN 9789058819062. 192 pag., € 16,95

Vlak voor de feestdagen van 2016 twitterde Theo Boer: *Hoera! Ons nieuwe boek 'Lijden en volhouden' deze week verschenen! Een mooie idee voor Sint en Kerst.* Ik moest toch even glimlachen om deze paradox: zo'n lichtvoetige tweet bij zo'n serieus boek. *Lijden en volhouden* is een bundel artikelen, geschreven door twaalf auteurs. De afbakening is meteen duidelijk, de begrippen *lijden* en *volhouden* worden belicht vanuit de christelijke traditie. Dat andere levensbeschouwelijke tradities niet aan de orde komen (hoe kijkt een boeddhist aan tegen lijden en volhouden?), is geen bezwaar. Juist de beperking biedt de mogelijkheid tot verdieping.

Het boek opent sterk. In de inleiding wordt helder uiteengezet dat lijden niet hoeft samen te vallen met pijn. Wanneer

pijn lijden wordt 'heeft [dat] alles te maken met het vermogen om over pijn te reflecteren en er betekenis aan te geven' (p. 8). Voor een goed begrip van lijden zijn woorden als geduld (soms moet je lijden uithouden) en troost onmisbaar. Zo pleit Jedan verderop in het boek voor 'argumenterende troost', waarin verlies begrijpelijk wordt gemaakt, de biografie van de overledene (opnieuw) geschreven wordt en de 'doorgaande positieve banden met de overledene' worden geschetst (p. 66). Na de inleiding volgen twee meer historische hoofdstukken, die ik als humanist en historicus erg boeiend vond: 'Lijden in de Bijbel' en 'Ziekte, lijden en lijdzaamheid in de vroege kerk'. Aanvaarding van lijden is niet per se de aangewezen weg, schrijft de auteur van 'Lijden in de Bijbel' en hij vindt bij de psalmdichters aanknopingspunten: 'Het is zelfs niet bij voorbaat verkeerd om je woede te uiten in de richting van degenen die je verschrikkelijk lijden aandoen' (p. 31).

Voor ons vakgebied beveel ik de hoofdstukken van Tromp en Mul aan. Beiden verkennen het fascinerende woord volhouden. Tromp benadrukt de waarde van een relationele benadering – en volgt daarin de zorgethiek van Tronto. Mul stelt dat luisteren naar de verhalen van mensen cruciaal is bij het nadenken over lijden en volhouden. Laat ze aan het woord en val hen niet in de rede. Want wat is het geheim van volhouden? 'Volhouden is, in narratieve termen, nog een mysterie: iets wat veelal niet of nog niet kan worden verklaard' (p. 153). Van

dat proces weten we nog maar weinig. Gepubliceerde verhalen zouden daarbij kunnen helpen, maar Mul ziet een gebrek aan dat soort verhalen. Hij geeft als reden dat het veelal verhalen zijn zonder happy end, climax of cliffhanger. Daarnaast noemt hij volhouden ook 'te mysterieus om daar iets over te kunnen schrijven' (p. 154). Toch dacht ik zelf meteen aan een genre als het dagboek, omdat je van dag tot dag kunt lezen hoe volhouden en lijden worden beleefd. Neem de dagboeken van Hans Warren, Matthieu Galey en W. N. P. Barbellion en je leest 'volhoudverhalen'. Boer en Verkerk sluiten de bundel af met een hoofdstuk over lijden en voltooid leven: "Voltooid leven" moge bij sommigen dus te boek staan als "mooie voltooiing van een goed leven" (gereguleerd door hun individuele autonomie), wij durven hier een andere stelling aan: het dominante motief in de "voltooid leven"-discussie is en blijft het verhelpen van ondraaglijk lijden' (p. 182). Zij zoeken daarbij aansluiting bij Van Wijngaarden, vorig jaar nog aan de Universiteit voor Humanistiek gepromoveerd op een onderzoek naar *Voltooid leven*. Bij een stervenswens speelt ambivalentie: 'Vele wensen niet zozeer de dood, maar wensen dit leven niet langer' (p. 183). Van harte beaam ik met de auteurs dat 'te midden van veel persistent lijden toch één zaak is die we zouden kunnen verlichten of verminderen: eenzaamheid en sociale uitsluiting (...)' (p. 184). Dit is echter goed te verenigen, lijkt me, met de wens waardig te mogen sterven.

Tot slot: sommige zinsneden staan wel erg ver af van lezers die zich niet uitsluitend bevinden in de christelijke traditie. Zoals: 'centraal staat het geloof dat lijden niet het laatste woord heeft in Gods schepping, dankzij het feit dat God zelf in zijn lievelingskind Jezus van Nazareth afdaalde' (p. 34). Maar als je mild over 'lievelingskind' heen leest, of dat vertaalt als het idee dat lijden verzacht mag worden, dan leer je veel. Daarnaast is herhaling onvermijdelijk bij zo'n bundeling, net als een gebrek aan samenhang tussen alle artikelen. Dat je door deze diversiteit aan stemmen toch waarschijnlijk stuit op een nieuw geluid dat tot nadenken stemt, pleit weer voor het boek. Maar is het ook een cadeau voor Sint of Kerst? De flaptekst suggereert dat het boek voor een breed publiek is geschreven. Dat is niet helemaal waar, daarvoor zijn de artikelen toch te academisch. De doorsnee geestelijk verzorger, mocht die bestaan, zal echter blij verrast opkijken wanneer hem of haar *Lijden en volhouden* wordt geschonken.

Eric de Rooij, geestelijk verzorger
Amstelring Amsterdam

Martin Appelo, **Leren lijden**,

Amsterdam, 2016, Boom
Uitgeverij, 160 pag., ISBN
9789089539427, € 17,50

Een titel van een boek zet je soms aan het denken. Dat was voor mij zeker het geval bij *Leren lijden*, de titel van het boek geschreven door de gezondheidspsycholoog en gedragsthe-

rapeut Martin Appelo. Leren en lijden zou ik vanuit mijzelf niet zo snel met elkaar verbinden. Een reden te meer om dit boek met interesse te gaan lezen. Appelo heeft een zeer helder boek geschreven over lijden. De theorie wordt concreet gemaakt aan de hand van vijf portretten van mensen die in hun leven met onontkoombaar lijden worden geconfronteerd. Daardoor ontstaat een beeld bij de theoretische inzichten. Aan de hand van de grote verhalen over lijden zoals die in religie en filosofie worden verteld, en van de psychologie van het lijden, komt Appelo tot een definitie van lijden. Hij benoemt vier effectieve en vier niet-effectieve manieren om met lijden om te gaan. Dit klinkt vrij schematisch en rechttoe-rechtaan. De werkelijkheid is vaak wat minder zwart-wit. Toch wist de auteur mij mee te nemen in zijn betoog. Wat ik in ieder geval van dit boek geleerd heb, is proberen zo helder mogelijk in kaart te brengen wat lijden nu eigenlijk betekent in het concrete leven van de mens die je ontmoet. Appelo geeft een bruikbaar handvat om dit te doen.

Appelo omschrijft lijden als volgt: 'Lijden is een negatief, gefrustreerd gevoel. Lijden wordt veroorzaakt door verlangen, het verlies van beloning of het krijgen van straf. Lijden kan essentieel, existentieel, positief verzadigd of negatief verzadigd zijn' (p. 83). Onder essentieel lijden verstaat hij iets wat heel belangrijk voor je is, niet kunnen bereiken; existentieel lijden is alles (dreigen te) verliezen, niets werkt; het positief en ne-

gatief verzadigd zijn heeft ermee te maken dat er geen prikkels meer zijn die je aanzetten om je leven te veranderen. Deze vormen van lijden zien we terug in de vijf portretten die als een rode draad door het boek heen lopen. Het belangrijkste deel van het boek bestaat uit de behandeling van de vraag hoe met deze vormen van lijden om te gaan. Daarbij concentreert Appelo zich op het onontkoombare lijden: het lijden dat op de een of andere manier geleden moet worden omdat het onlosmakelijk verbonden is bij de situatie waarin iemand zit. Met een beroep op de wet van de omgekeerde inspanning toont Appelo aan dat het geen zin heeft om te vechten tegen lijden wanneer de oorzaak ervan niet weg te nemen is. Onontkoombaar lijden is niet: óf wel óf niet lijden, maar én lijden én niet lijden. Dit inzicht kan de mens helpen om 'vriendelijker te lijden'. Dit houdt in dat je berust in het onontkoombare van het lijden, maar tegelijk beseft dat je niet samenvalt met dit lijden. Zo creëer je ruimte om je ook te richten op het goede en mooie.

Tot zover deze (te) korte samenvatting. Ik hoop dat het u uitnodigt om het boek zelf te gaan lezen. Tot slot nog enige bespiegelingen.

– 'Leren lijden'. Kan men lijden leren? Bij de groep mensen voor wie ik mag werken (ouderen in een verpleeghuis van wie het leervermogen vaak is aangetast) luidt het antwoord ontkenkend. Toch zie ik vaak (helaas niet altijd) dat veel mensen van nature én het lijden aanvaarden én tegelijk niet samenvallen

met dit lijden. Is het wellicht zo dat deze vorm van omgaan met lijden ons van nature (bijna) eigen is als veel in ons leven wegvalt?

– ‘Leren lijden’: op de een of andere manier blijft de combinatie van de twee woorden bij mij schuren. Ik denk dat dit te maken heeft met het feit dat leren

voor mij te maken heeft met greep krijgen, overzicht creëren. Maar kan dat ten aanzien van het lijden wel? Of is het de kunst om juist deze greep te laten varen. Deze spanning kom ik ook voortdurend bij Appelo tegen. Probeert hij toch niet te veel te beheersen wat niet-beheersbaar is? Ik eindig met het

motto van dit boek: ‘De dood is de laatste met wie je het beddeelt. Je kunt maar beter vrienden met hem worden’ (vrij naar Herman Finkers. Uit: *Na de pauze*, 2008).

**Leddy Karelse, geestelijk verzorger
Zorgcombinatie Noorderboog Meppel**