

Vanuit de Praktijk door: Ilonka Behr

Doe ik er nog toe?

“Ja, eigenlijk maakt het niet uit of ik er wel of niet meer ben, mijn vrouw gaat toch gewoon naar die verjaardag”, zegt hij. Het is het woordje “meer” dat mijn aandacht in het bijzonder trekt. De dood is direct in de kamer. Het gesprek lijkt over een heel ander onderwerp te gaan, een verjaardag waar meneer niet bij kon zijn, omdat hij nog herstellende is van zijn operatie. Ondertussen vertelt hij zoveel over wat er van binnen gaande is, hoe de dood in zijn leven aanwezig is en hoe bang hij is dat hij er eigenlijk al niet meer toe doet, voor de mensen om hem heen.

Ik zie het vaker bij mensen die aan de dood zijn ontsnapt, beter zijn geworden terwijl dat niet de verwachting was of die nog een onduidelijke levensverwachting hebben. Het is alsof ze belandt zijn in het “landschap van de doden” en de weg niet goed weten te vinden naar de “levenden”.

De laatste keer dat ik hem zag was vlak voor de operatie. Enkele weken daarvoor had hij gehoord dat hij prostaatkanker had met uitzaaiingen, en dat zijn prognose slecht was. De operatie is goed gelukt, hij knapt op, maar hij durft niet uit te spreken dat hij ‘beter’ is. Eigenlijk weet hij niet zo goed wat hij nu is. De kanker zit mogelijk nog wel ergens in zijn lijf, het is onduidelijk wat zijn prognose nu is, maar op dit moment voelt hij zich niet echt ziek. Hij zit vooral thuis en ziet met lede ogen aan hoe anderen verder gaan met hun leven en dat hij er voor hen niet meer bij hoort.

Ik leg hem iets uit over binnenwereld en buitenwereld. Over dat je datgene wat van binnen bij je leeft, bewust of onbewust, voortdurend projecteert op de buitenwereld, op de mensen om je heen, op de woorden die je hoort, op de blikken die je ziet. Hoe je wanneer je bezig bent met het kopen van een andere auto, voortdurend die auto ziet rondrijden, hoe je als je zwanger wilt worden en dit niet lukt, alleen maar zwangere vrouwen ziet lopen, hoe je als je hunkert naar een relatie gek wordt van alle gelukkige stellen om je heen. Hij geeft een lach van herkenning. En hoe je dus ook wanneer je bang bent dat je er niet (meer) toe doet, daarvan voortdurend bevestiging lijkt te krijgen van je omgeving. Het is allemaal je eigen binnenwereld die aandacht vraagt. Een wond die vraagt om verzorgd te worden.

Natuurlijk weet ook ik niet hoe lang ik nog mag blijven leven, of ik nog een morgen heb, net zoals wij allemaal. Het is iets waar ik me bewust van ben, en toch is het er niet continu. Je zou niet kunnen leven, plannen kunnen maken, onbevangen kunnen zijn, als je je voortdurend bewust was van je sterfelijkheid. En dat is het grote verschil tussen mijn leven en dat van hem, hij heeft zijn dood werkelijk in de ogen gekeken, ontmoet, sterker nog, hij staat in de kamer. Waar hij kijkt, de dood is er én tegelijkertijd leeft hij nog. Het verwacht hem. Wat helpt is dat hij ruimte krijgt voor het onder woorden brengen van zijn binnenwereld. Dat hij leert om zijn verwarring te vertalen naar het proces van opnieuw betekenis geven aan je leven. Zijn uitdaging is om weer te leren leven.... alsof er een toekomst is.

Ilonka Behr is transpersoonlijk therapeut, en heeft een eigen praktijk voor psychosociale therapie bij o.a. medisch gerelateerde problematiek.
www.leaftherapie.nl