

Overdenking

Corona en verplicht huisarrest kan aanzetten tot nieuwe initiatieven. Zo kwam ik in mijn boekenkast een boekje tegen uit 1969 van Elisabeth Kübler-Ross. Vroeger werd ze beschouwd als dé expert op het gebied van stervensbegeleiding. Ik geloof niet dat haar boeken nog veel gelezen worden door professionals. Om allerlei redenen, waar ik hier niet op in zal gaan, wordt de theorie nu als achterhaald beschouwd.

Niettemin herken ik in mijn werk als geestelijk verzorger nog steeds veel aspecten van wat ik ooit van haar leerde. Ze spreekt over de vijf stadia van het stervensproces, met als laatste de aanvaarding. Daar blader ik meteen even naartoe. Het hoofdstuk over aanvaarding begint met een prachtig gedicht van de Bengaalse dichter, mysticus en Nobelprijswinnaar Tagore. Het gaat als volgt:

*Ik moet gaan. Neem afscheid van mij,
mijn broeders.*

Ik buig voor u allen en ga vertrekken.

*Ik geef de sleutels van mijn deur weer af
en laat alle aanspraken op mijn huis varen.*

*Ik vraag alleen nog maar om enkele
vriendelijk woorden van u.*

*Wij zijn lang burenen geweest, maar ik heb
meer ontvangen*

dan ik heb kunnen geven.


Nu is het schemerig geworden en de lamp

*die mijn donkere hoek heeft verlicht
is nu uit.*

*Mijn oproep is gekomen
en ik ben klaar voor de reis.
(Tagore, Gitanjali XCIII)*

Deze ontroerende regels laten, denk ik, meteen zien hoe ontzettend moeilijk het is voor een mens om de dood te aanvaarden. Alles afgeven wat je tot dan toe als het jouwe hebt beschouwd (de sleutels van je deur weer afgeven). Je realiseren dat je in het leven veel hebt gekregen, maar dat het nu tijd is om dat allemaal weer los te laten (alle aanspraken op je huis laten varen). Na nog wat laatste blijken van onderling respect (een buiging en wat vriendelijke woorden) begint de grote reis naar het Onbekende.

Ja, we beschouwen ons leven als ons eigendom: wij mogen erover beschikken, er mee doen wat we willen. En de meesten van ons gaan er veelal klakkeloos van uit dat ons lichaam ons de eerste 80 jaar niet of nauwelijks in de steek laat. Wij lijken allemaal het recht op veel zorgeloze jaren op te mogen eisen. Weiningen van ons zien het leven nog als iets dat ons is geschonken, dat we dankbaar in bruikleen mogen nemen en hopelijk doorgeven aan volgende generaties.



En toen kwam Corona en opeens is al wat we als normaal en het onze beschouwden niet meer zo vanzelfsprekend. De dood is opeens veel dichterbij en het leven blijkt veel kwetsbaarder. Wat doet dat met ons?

Laat ik kort de vijf stadia noemen waar mensen volgens Kübler-Ross doorheen moeten wanneer ze geconfronteerd worden met ernstige ziekte en de kwetsbaarheid van het bestaan. Misschien herken je ze als je om je heen kijkt... of in de spiegel.

Eerste stadium: ontkenning

Dit stadium komt voor bij praktisch alle patiënten, in de eerste fase van de ziekte maar ook daarna nog van tijd tot tijd. App je nog steeds Corona-grapjes rond? Denk je: "Corona overkomt alleen zieken en oudjes. Ik ben fit."? Of feest je 'gewoon' door met je vrienden? Misschien ben je in het stadium van de ontkenning...

Tweede stadium: woede

Ben je boos dat je weekenduitje niet doorgaat? Ben je verontwaardigd dat er een recessie komt, alleen maar omdat we de zwakkeren onder ons moeten beschermen? Erger je je wild aan je partner, je luidruchtige kinderen en je baas die niet begrijpt dat je zo écht niet thuis kunt werken? Misschien ben je in het stadium van de woede...

Derde stadium: marchanderen

Bid je tot een God terwijl je eigenlijk niet meer geloofde: "Ik zal nooit meer roken, maar laat me alstublieft niet aan de beademing komen". Of houd je nauwlettend de statistieken van het RIVM in de gaten en probeer je aan de hand van je leeftijdscategorie, of het aantal ziekenhuisopnames in je regio, of je gezonde levensstijl te beredeneren dat je het niet kunt krijgen? Dan ben je misschien in het stadium van het marchanderen...

Vierde stadium: verdriet

Voel je een diep verdriet omdat je de kleinkinderen mist, of niet naar je moeder kunt in het verpleeghuis? Of omdat je opeens geconfronteerd wordt met de kwetsbaarheid van het leven en beseft dat een minuscuul virus genoeg is om je alles af te nemen wat je lief is? Misschien verkeer je in het stadium van het verdriet...

Vijfde stadium: aanvaarding

Kun je je verplaatsen in bovenstaand gedicht? Kun je accepteren dat het leven ontzettend broos is? Laat je toekomstplannen varen, als het niet anders kan? Kun je ondanks alle gevaren die je bedreigen, de schoonheid van de lente zien? Kun je ondanks je kwetsbaarheid liefdevol en dankbaar om je heen kijken? Misschien bereik je dan, al is het soms maar even, het stadium van de aanvaarding.

En als je dan eerlijk naar je eigen reactie op deze Corona-crisis durft te kijken en je voelt je emoties alle kanten op vliegen, begrijp je dan iets beter hoe het is om opgenomen te zijn in een hospice? Besef je dan voor wat voor een enorme uitdaging ernstig zieken staan in die laatste periode van hun leven?

De meesten volgen niet keurig de stadia volgens het boekje, maar óók zij kennen die momenten van intens verdriet, de woede op alles en iedereen, ze sluiten koehandeltjes met de dood voor een dagje zonder pijn of nog één verjaardag. En soms doen ze alsof ze het eeuwige leven hebben, want ook hoop doet leven. En weet u? Het mag!

Mens-zijn is een enorme klus. We hebben een beperkte tijd om het allemaal te leren en de omstandigheden zijn vaak moeilijk. Laten we lief zijn voor elkaar en voor onszelf...

Cia van Woezik