

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

De echte dood

ANTONIE LADAN

[...] want wij zijn lichamen, wij zijn vóór alles, in de eerste plaats en bijna uitsluitend lichamen, en de toestand van onze lichamen vormt de ware verklaring voor de meeste van onze intellectuele en morele opvattingen
(Michel Houellebecq 2005, p. 188).

De dood vormt de meest indringende werkelijkheid waar we in ons leven mee te maken krijgen. Dat maakt het belangrijk om ons zo veel mogelijk bewust te zijn van de plaats en de betekenis die de dood innerlijk heeft (Ariès 1987; Becker 1973; Elias 1984; Freud 1915; Kastenbaum 2004; Langs 2004; Tomer e.a. 2000). Dat belang is des te groter voor psychotherapeuten die hun behandelingen verrichten vanuit een psychoanalytisch referentiekader. Dit kader heeft als uitgangspunt dat de therapeut zichzelf in zijn werk als instrument gebruikt. Om dat goed te kunnen en het instrument niet al te vals te laten klinken is zelfkennis onmisbaar. Onvoldoende zelfkennis op het gebied van de eigen gevoelsinstelling tegenover de dood kan zichtbaar worden in de manier waarop de therapeut omgaat met de vreemde en deels paradoxale aspecten van de setting van een psychoanalytische behandeling (Ladan 2004, 2005, 2007; Langs 2004).

Vanuit deze achtergrond wil ik enkele dingen zeggen over de plaats van de dood in ons leven en over de betekenis die dat kan hebben in ons werk. Mijn uitgangspunt daarbij wordt gevormd door het bovenstaande citaat van Houellebecq.

¶ Driemaal de dood

Hoe krijgen we in de loop van de tijd met de dood te maken? Een globale indeling zou kunnen zijn:

- als de dood van ‘gisteren’, waarbij het altijd om de dood van de ander gaat;
- als de dood van ‘morgen’, waarbij de dood van onszelf in het geding is;
- als de dood van ‘vandaag’, waarbij het om de ander of om onszelf kan gaan.

Bij de dood van gisteren is vaak sprake van ‘dood op afstand’, bijvoorbeeld

via de krant of de televisie. Maar het kan zich ook dichterbij huis afspelen, zoals bij de dood van een partner, een vriend, een huisdier, een klasgenoot, een broertje, zusje, ouder of grootouder. Afhankelijk van allerlei factoren van emotionele en cognitieve aard, kunnen we ons in een dergelijke situatie op verschillende manieren staande proberen te houden. Vooral wanneer iemand doodgaat die emotioneel van groot belang is en we niet voldoende, ook in de zin van leeftijdsadequaat, bij het rouwen worden geholpen, is dat staande blijven soms alleen mogelijk door een beroep te doen op ons vermogen tot fantaseren en een sprong in de tijd te maken (Ladan 2000). Met deze sprong bedoel ik dat we in ons hoofd een toekomstige wereld creëren, waarin we afstand genomen hebben van de onverdraaglijke werkelijkheid van dat moment. In plaats van iemand te zijn die zich hulpeloos overgeleverd voelt aan gevoelens van angst, verdriet, verlatenheid, woede en schaamte, maken we onszelf in de fantasie versneld tot iemand die zich totaal anders voelt en zich in een andere positie bevindt. Hoe dat er precies uitziet, is van allerlei factoren afhankelijk en daarmee individueel verschillend. In ieder geval moet de fantasie voldoende bescherming bieden tegen de gevolgen van de dood: ›Ik ben nu iemand die niet ondraaglijk verlangt. Ik voel mij niet verlaten, afhankelijk en machteloos, maar kan mijzelf en de wereld gevoelsmatig naar mijn hand zetten‹ (Parkes 2006).

Elders heb ik beschreven hoe een dergelijke fantasie door frequent en langdurig gebruik in het impliciete geheugen kan worden opgeslagen en de basis kan vormen voor een impliciet relatiepatroon, dat ons verdere leven, inclusief ons functioneren als psychotherapeut, in vanzelfsprekendheid beïnvloedt (Ladan 2000).

In het narcistische universum dat in dit relatiepatroon wordt gecreëerd, is het verlangen uitgebannen. Alles is perfect, is dat altijd geweest en zal het ook altijd blijven. Maar zonder verlangen kan de tijd niet meer bewegen en bestaat er alleen een doodstil heden. Er is geen toekomst, waarin het ooit anders zal zijn, en het pijnlijke verleden, met iemand die verlaten was en intens verlangde, heeft nooit bestaan. Dit laatste betekent meestal ook dat de dode niet echt dood is gegaan, maar als het ware in veiligheid is gebracht.

Wanneer de tijd in een te groot deel van de innerlijke wereld is bevroren of, in een wat andere formulering, wanneer ons narcisme te sterk is, vormt het weer in beweging laten komen van de stilgezette tijd een essentiële voorwaarde om te voorkomen dat we al te rigide functioneren. In deze beweging wordt het weliswaar eindelijk mogelijk om te gaan rouwen, maar dient zich tegelijkertijd de dood van ›morgen‹ aan. Het gaat immers niet alleen om het verleden dat tot leven komt en om de pijn die het kost om de deur naar de rouwkamer te openen en de beschamende afhankelijkheid en hulpeloosheid alsnog onder ogen te zien en ons te realiseren wat gemist werd en nooit meer ingehaald kan worden. Het in beweging zetten van de tijd impliceert ook een toekomst. En met een toekomst is er automatisch sprake van de dood, die in

die toekomst verborgen ligt. Dát hij er is weten we zeker, alleen blijft verborgen wanneer, waar en hoe hij tevoorschijn zal komen. Deze dood van morgen is, naast de dood van gisteren, de tweede gedaante waarin de dood zich aan ons voordoet. De derde wordt gevormd door de dood van vandaag. Hierbij gaat het om situaties waarin wij zelf of onze dierbaren ziek zijn en dood kunnen gaan.

¶ *De gevoelsinstelling tegenover de dood*

In het kader van de dood van vandaag maakte ik enige tijd geleden iets mee dat mij opnieuw confronteerde met het belang van mijn gevoelsinstelling tegenover de dood.

Eind 2006 werd ik ziek. Ik dacht aan een griep en belde mijn patiënten af met de mededeling dat ik ziek was en dat ik zou laten horen wanneer ik weer begon te werken. Na een aantal dagen bleek dat het om een ernstige ziekte ging, waarvoor ik in het ziekenhuis moest worden opgenomen. Alles bij elkaar duurde mijn ziekte vijf weken. Ik hield mij aan de eerder gemaakte afspraak en belde mijn patiënten, zodra ik wist wanneer ik weer zou beginnen. Mijn gedrag riep allerlei reacties op, maar dat is niet waar het mij nu primair om gaat. Wat ik aan de orde wil stellen is de vraag waarom ik met de indringende werkelijkheid van mijn ziekte ben omgegaan op de manier zoals ik dat gedaan heb. Waarom belde ik mijn patiënten bijvoorbeeld niet toen duidelijk was dat het niet om een griep ging, maar om een ernstige ziekte, die langer zou gaan duren? Ik herinner me dat ik dat wel overwoog, dat mijn echtgenote ook een opmerking in die richting maakte, maar dat ik het verwierp: waarom zou ik dat moeten doen? Ik heb toch een duidelijke afspraak gemaakt? Terugkijkend kan ik niet anders concluderen dan dat ik kennelijk in een toestand verkeerde, waarin ik de ernst van mijn ziekte moest ontkennen om daarmee een veilige, illusoire wereld in stand te houden, waarin mijn dood niet bestaat. Als ik, toen duidelijk was wat er speelde, iedereen had gebeld, zou ik, in een veel uitgesprokener mate dan nu het geval was, hebben erkend dat het echt waar was, dat ik echt ernstig ziek was en dat ik echt dood zou kunnen gaan. Door een dergelijke ontkenning, die noodzakelijkerwijs gepaard gaat met verharding, treedt empathieverlies op, zowel tegenover jezelf als tegenover de ander. In mijn geval betekende dit dat ik niet meer adequaat functioneerde als analyticus, dat wil zeggen dat ik het primaat van de beleavingswereld van mijn patiënten onvoldoende kon handhaven.

Na dit gebeuren ben ik gaan kijken naar andere aanwijzingen voor het handhaven van een illusoire wereld, waarin mijn eigen dood niet in voldoende mate bestond. Daarbij ontdekte ik onder andere dat ik een buitengewoon summier praktijktestament had. Er was alleen een briefje met de namen en telefoonnummers van degenen die in behandeling of supervisie waren en deze lijst was niet eens volledig up-to-date. Er was ook geen duide-

lijke instructie wie na mijn dood gevraagd moest worden om de mensen op de lijst te bellen, wat er moest gebeuren met mijn dossiers, met de tijdschriften en de boeken, hoe de financiële administratie afgehandeld moest worden, et cetera.

Alles wees erop dat ik de zekerheid van mijn dood en de onmogelijkheid om te weten wanneer deze plaats zou vinden veel minder serieus nam en van minder invloed liet zijn op mijn praktijkvoering dan ik mij voordien bewust was. Hierover nadenkend realiseerde ik me dat de gang van zaken in onze beroepsgroep in dit opzicht weinig hulp en houvast biedt, ook al zou je dat anders verwachten. Wie erop gaat letten ziet ook daar allerlei aanwijzingen voor de ontkenning van de dood.

Dat blijkt bijvoorbeeld uit de manier waarop we omgaan met het vaststellen van leeftijdsgrenzen voor therapeuten en, rechtstreeks daaraan gerelateerd, met die voor kandidaten. Ondanks de ervaringen met therapeuten die veel langer doorwerken dan goed is voor hun patiënten, hebben we geen leeftijdslimieten vastgelegd voor het beginnen met nieuwe behandelingen, ook niet in de vorm van adviezen. Alleen de Nederlandse Vereniging voor Psychoanalyse stelde onlangs een dergelijke limiet in, voor zover het gaat om de opleidingssituatie. Na je tweeënveertigste word je geacht geen nieuwe analyses met kandidaten te starten en na je vijfenzeventigste geen nieuwe supervises. In de Verenigde Staten ligt deze limiet voor beide opleidingsactiviteiten op achtenzeftig, met de mogelijkheid om iemand tweemaal een dispensatie van een jaar te verlenen, wanneer diens geestelijke en lichamelijke gezondheid als voldoende worden beoordeeld (Gabbard 2007).

Er bestaan ook geen protocollen voor de manieren waarop met ziekte en dood van de therapeut kan worden omgegaan. Wat kan een patiënt in dergelijke gevallen verwachten? Heeft hij bijvoorbeeld het recht om globaal te weten hoe het gesteld is met de gezondheidstoestand van zijn therapeut? Heeft hij het recht om afscheid te kunnen nemen van een therapeut die stervende is? Om de begrafenis of de crematie bij te wonen?

De sterfelijkheid van de therapeut is een gebied waar we nauwelijks over spreken en waar we in de beroepsopleiding eigenlijk geen aandacht aan besteden. In feite komt het erop neer dat we ons de idealisering door onze patiënten gemakkelijk laten welgevalen en, samen met hen, naar onszelf kijken door de ogen van het kleine kind dat zijn ouders ziet: therapeuten zijn onsterfelijk (Pinsky 2002).

Deze illusoire wereld, waarin de eigen dood niet bestaat, kan in stand kan blijven voorzover de dood niet echt wordt. Hij wordt echt wanneer er bij onszelf of in onze onmiddellijke omgeving dingen gebeuren, die het voor ons onmogelijk maken om de volgende twee noties nog langer te loochenen: de notie dat wijzelf, net als ieder ander, onderhevig zijn aan verval en dus doodgaan; de notie dat de dood toevallig is, dat wil zeggen zonder plan en bedoeling, en ook definitief.

¶ *Angst voor de dood*

Wanneer we voortdurend bezig zijn onze dood te ontkennen, is er kennelijk sprake van angst. Maar om wat voor angst gaat het? Angst voor de dood? Kunnen we wel echt bang zijn voor onze eigen dood? Freud meende van niet (Freud 1915, 1923). In zijn visie kan het bij de angst voor de dood niet primair over de dood gaan.

«De eigen dood is immers onvoorstelbaar, en telkens als wij ons een voorstelling ervan proberen te maken, valt het ons op dat wij eigenlijk als toeschouwer aanwezig blijven. Daarom durfde de psychoanalytische school te beweren: eigenlijk gelooft niemand aan zijn eigen dood of, wat hetzelfde is: in zijn onbewuste is ieder van ons overtuigd van zijn eigen onsterfelijkheid» (Freud 1915, p. 56).

Freud raakt hier aan een belangrijk punt. Afgezien van de emotionele aspecten, confronteert het bewust representeren van een mentale toestand van definitief niet-bewustzijn ons met enorme, waarschijnlijk niet te overbruggen cognitieve barrières (Bering 2006). Dit werd bijvoorbeeld duidelijk in een onderzoek, waarbij aan de deelnemers werd gevraagd om iets te zeggen over de psychologische vermogens van iemand die net was gestorven bij een auto-ongeluk. Ook degenen die zichzelf zagen als «extinctivists», dat wil zeggen als mensen die het eens waren met de stelling dat de ziel of de bewuste persoonlijkheid van iemand ophoudt te bestaan als hij doodgaat, gaven aan dat de dode wist dat hij dood was, een notie die vanzelfsprekend doorlopende cognitieve vermogens vereist (Bering 2006).

Maar misschien gaat het om iets anders dan pogingen ons de toestand van zelf dood zijn voor te stellen. Als we onze illusoire wereld op moeten geven en onder ogen moeten zien dat wij in onze lichamen eindig zijn, leidt dat onvermijdelijk tot het concept van de dood als «niets». Het is geen toestand, maar niets. In die zin zou je niet eens kunnen zeggen: Piet is dood. Piet is? Nee, het punt is juist dat hij niet is (Kastenbaum 2004, p. 61).

«Angst voor de dood» laat zich dan ook omschrijven als een emotionele reactie van angst, die wordt opgeroepen door het anticiperen op een toestand waarin het zelf niet meer bestaat (Tomer & Eliason 2000). Juist het gegeven dat we ons niet voor kunnen stellen dat we er zelf niet meer zijn, maakt dit anticiperen extra beangstigend. Het gaat in deze omschrijving dus nadrukkelijk niet over de angst voor de eventuele pijn van het doodgaan of voor het achterlaten van onze dierbaren en ook niet over de angst voor het onbekende of voor een eventuele beoordeling in een hiernamaals.

Zo bezien verwijst angst voor de dood naar een innerlijk conflict dat onoplosbaar lijkt. Aan de ene kant zijn wij, als enigen binnen de dierenwereld, in staat onszelf te zien als veranderend in de tijd. Daardoor worden we onver-

mijdelijk geconfronteerd met het besef dat wij zelf eindig zijn. Onze eigen dood is zeker en daarmee ook het einde van ons bestaan. Tegelijkertijd is er een instinctieve drang tot zelfbehoud, die we delen met andere dieren. Deze tegenstelling tussen weten dat we sterfelijk zijn aan de ene kant en willen blijven leven aan de andere, vormt een bron van angst, die in potentie verlammend kan zijn (Becker 1973; McCoy e.a. 2000). Volgens sommigen, zoals de aanhangers van de Terror Management Theory, vormt het hanteerbaar houden van deze angst onze belangrijkste levensopgave (McCoy e.a. 2000, p. 38). Veel van de inspanningen waar we ons leven mee vullen, zijn dan ook gericht op het handhaven van een gevoel van veiligheid en op het minimaliseren van de angst die wordt opgeroepen door de notie van onze kwetsbaarheid, met de dood als eindpunt (Hart e.a. 2005).

¶ *Het roestende zelf*

Bij deze inspanningen richten we ons allereerst op de tekenen van verval, die wij bij voortdurend krijgen en die duidelijk maken dat we een lichaam zijn dat verandert in de tijd en op weg is naar de dood. Op talloze manieren proberen we de notie van het roestende zelf zo veel mogelijk naar de achtergrond te laten verdwijnen. We kunnen ons bijvoorbeeld omringen met beelden waarin we het mooie, jonge, gladde lichaam verheerlijken, waardoor het lijkt of lichamelijke verval niet bestaat. Zoals op allerlei manieren zichtbaar wordt, gaat het hierbij om een buitengewoon sterke behoefte: ‘Vergeleken bij die ziekelijke zucht naar volmaakte vormen, is cocaïne maar een hobby voor stationschefs’ (Céline 1968, p. 577). Of we kunnen onszelf onder verdoving brengen met drugs of medicijnen, zodat we niet al te duidelijk merken dat we ouder worden. Of de illusie van de eigen eeuwige jeugd in stand houden met behulp van botox of plastische chirurgie. Of zo bezig zijn met werken, macht uitoefenen, geld verdienen, vergaderen, conflicten aangaan, enzovoort, dat het net lijkt of we alle tijd van de wereld hebben en ons leven geen einde kent.

Een element dat al deze strategieën gemeenschappelijk hebben, is de poging om voor onszelf de illusie te scheppen dat de tijd niet verglijdt en dat het wegroesten van onszelf, dat daar onvermijdelijk bij hoort, dus ook niet plaatsvindt.

Hiervoor stelde ik dat het voldoende in beweging laten zijn van de tijd een essentieel element kan vormen in het innerlijk niet al te dood zijn. Hoe moeilijk dat in een bepaald geval is, hangt voor een belangrijk deel af van de mate waarin de illusie van de stilgezette tijd onderdeel uitmaakt van een impliciet relatiepatroon en van de noodzaak om dit patroon vanzelfsprekend en daarmee onbewust te laten blijven. Dit laatste, dat tot uiting komt als verzet tegen bewustwording, is mede afhankelijk van de context waarbinnen de illusie tot stand is gekomen. Wanneer het patroon zijn vanzelfsprekendheid enigszins verliest en om de dood van vroeger gerouwd kan worden, komt de gewone ont-

wikkelingsopgave in zicht van het zich verstaan met de eigen dood van morgen, ergens in de toekomst. Onderdeel van deze opgave vormt het onder ogen zien van het steeds terugkerende verlangen om de tijd alsnog stil te kunnen zetten en ons narcistische universum in ere te herstellen.

¶ *De dood is toevallig en definitief*

Een ander deel van onze inspanningen is gericht tegen de notie dat de dood toevallig is en definitief. In dat kader gebruiken we regels, wetten, normen en waarden om orde te scheppen in een toevallige en chaotische wereld. Onze culturele en levensbeschouwelijke opvattingen en instituties verlenen betekenis aan de plaats die wij in die wereld innemen. En dat niet alleen. Zij beloven ons in veel gevallen ook een vorm van onsterfelijkheid. Symbolische onsterfelijkheid, doordat wij, lang nadat ons lichaam tot stof is vergaan en iedereen die zich ons herinnert dood is, zelf nog lijken te bestaan in de vorm van boeken, artikelen, een straatnaam, een stichting of een plaats in de geschiedenis van een bedrijf, een vereniging, een stad, een land enzovoort. Letterlijke onsterfelijkheid, doordat in sommige gevallen een vorm van echt voortbestaan wordt beloofd. Wie zich in voldoende mate houdt aan de regels van de betreffende levensbeschouwing wordt beloond met een plaatsje in de hemel of met reïncarnatie op een wat hoger niveau van verlichting (McCoy e.a. 2000, p. 39).

Een van de belangrijkste functies van de manier waarop wij onze maatschappij hebben ingericht, bestaat dan ook uit het in stand houden van de illusie dat het leven onderdeel vormt van een betekenisvol en coherent patroon en dat dit leven, in wat voor vorm dan ook, alsmat door zal gaan. De angst voor de dood wordt binnen de perken gehouden door sociaal gesanctioneerde uitvluchten en fantasieën: als we geloven zoals we verondersteld worden te geloven en ons gedragen zoals we verondersteld worden ons te gedragen, dan zullen we veilig zijn voor de dood (Kastenbaum 2004).

In dit alles kan religie een belangrijke rol vervullen. In de opvatting van sommigen heeft religie dan ook als basisfunctie het verminderen van onze angst voor de dood en is zij daarmee onvermijdelijk.

‘Probeert u eens, [...] heel even de hypothese te aanvaarden dat God niet bestaat: dat de mens op aarde is verschenen door een onhandige, toevallige vergissing, overgeleverd aan zijn sterfelijke conditie, en dat niet alleen, maar ook ertoe veroordeeld zich daarvan bewust te zijn, en daarom de minst volmaakte van alle dieren [...]. Deze mens zou, om de moed te vinden de dood onder de ogen te zien, vanzelfsprekend religieus worden, en zou proberen verhalen te verzinnen die hem een uitleg verschaffen en een model, een exemplarisch beeld’ (Eco 1999, p. 66).

De religie biedt haar uitweg onder meer door het geloof in een leven na de dood. Na onze dood leven we door in de gedaante van een wetende, voelende entiteit, een soort ziel, die zijn biologische functies en kenmerken heeft afgeschud, en daarmee ook zijn beperkingen (Bering & Bjorklund 2004). Deze ziel bevat een kleiner of groter deel van ons bewustzijn en verblijft voor de eeuwigheid in een andere wereld, een hemel of hiernamaals. In dit leven na de dood is dus ook de tijd stilgezet: voortaan duurt het leven eeuwig.

Naarmate we ons meer bewust worden van de feitelijke situatie waarin we verkeren en van de onvermijdelijke biologische beperkingen die deze met zich meebrengt, neemt de behoefte toe om dit besef van het definitieve en onomkeerbare karakter van de dood gedeeltelijk weer los te laten. Deze behoefte geldt met name ten aanzien van onze wensen, gevoelens en gedachten (Bering & Bjorklund 2004). Het is kennelijk vooral moeilijk om onder ogen te zien dat ook onze subjectieve belevingswereld, die ons zo fundamenteel onderscheidt van de ander, verloren gaat in de dood. In dit loslaten van het definitieve van de dood zien we de onheldere redeneertrant verschijnen die het leven van ons als volwassenen op vele fronten kenmerkt. Hierbij kunnen allerlei tegenstrijdige opvattingen naast elkaar bestaan, doordat zij als het ware in compartimenten zijn ondergebracht, die geen onderlinge verbinding krijgen. Het geloof in een leven na de dood is daar een voorbeeld van. Dit concept ontleent zijn grote aantrekkingskracht niet alleen aan de troost en de hoop, die het inhoudelijk biedt. Het biedt troost en hoop, omdat dan de dood niet het einde van alles zou zijn, maar een soort poort of drempel vormt naar een voortzetting van ons leven in alle eeuwigheid. Een ander, misschien nog wel belangrijker, deel van zijn aantrekkingskracht ontleent het concept aan de onmogelijkheid om te bewijzen dat het onjuist is. Ook al valt er geen bewijs te leveren dat er een leven na de dood bestaat en ook al is er geen enkele aanwijzing in die richting, toch kan ook niet bewezen worden dat het niet zo is.

Deze stand van zaken, die vergelijkbaar is met die rond het geloof in het bestaan van een god, betekent een grote ondersteuning van het troostende en hoop biedende vermogen van het concept van een leven na de dood. We kunnen onszelf een wereld fantaseren, waarin we ons ontdaan hebben van verval, van ons lichaam en van de wetten van de biologie. Het is opnieuw een narcistisch universum: een wereld waarin de tijd stilstaat, waarin we eeuwig voortbestaan en alles precies zo is als het in onze ogen zou moeten zijn. En deze fantasie kan niet definitief tot illusie verklaard worden. Onwaarschijnlijk wel, maar niet met zekerheid verworpen. Zij kan dus tot op zekere hoogte onbelemmerd gekoesterd worden. Dat het om een fantasie gaat, bedoeld om een tegenwicht te bieden aan de notie dat het lichaam alles is wat we hebben en daarmee zijn, wordt duidelijk aan de positie die zij inneemt in de binnenwereld van de betrokkenen. Het is niet: 'Ik denk of ik hoop dat er een leven

na de dood is, maar ik weet het natuurlijk niet zeker.› Nee, het gaat om een zeker weten: ›Ik weet zeker dat de dood niet het einde van alles is.› Deze onbewijsbare zekerheid krijgt vervolgens een plaats in een min of meer afgesloten compartiment van de binnenwereld en kan van daaruit, als het ware onghinderd, haar troostende functie uitoefenen ten overstaan van het onloochenbare verval waaraan we allemaal onderworpen zijn.

¶ *De psychologische dood*

Angst voor de dood kan gezien worden als verwijzend naar een innerlijk conflict dat onoplosbaar lijkt. Aan de ene kant is er de wil om te leven, te blijven leven, zo lang mogelijk, en aan de andere kant is er de zekerheid van de dood, alleen weten we niet wanneer, waar en hoe. De oplossing voor dit conflict zoeken we meestal in het scheppen van een illusoire wereld, waarin we de dood kunnen ontkennen. Maar hoewel we bereid zijn om voor deze ontkenning een steeds hogere prijs te betalen ten koste van ons contact met de werkelijkheid, schiet deze uiteindelijk toch tekort, omdat we diep van binnen weten dat de dood onvermijdelijk is. De enige echte oplossing voor het conflict ligt dan ook aan de kant van het leven, dat wil zeggen in het verminderen van het belang dat wij toekennen aan het blijven leven.

Na onze feitelijke geboorte volgt geleidelijk de psychologische. Deze psychologische geboorte impliceert met name het tot ontwikkeling komen van het vermogen tot mentaliseren. Doordat we weet hebben van het bestaan van een mentale wereld, die betekenis heeft voor hoe wij ons gedragen en in de wereld staan, kunnen we de eigen subjectiviteit gaan ontdekken en ons realiseren dat we gescheiden zijn van de ander en ons zelfstandig staande moeten houden in een leven vol beperkingen. Opgroeien en volwassen worden houdt in dat we deze beperkingen in toenemende mate onder ogen proberen te zien. In laatste instantie gaat het daarbij om de mentale voorbereiding op onze eigen dood.

In deze gedachtegang dient aan de feitelijke dood een psychologische vooraf te gaan, waarbij innerlijk voldoende ruimte wordt gegeven aan de toekomstige eigen dood. De psychologische dood betekent ›de dood onder ogen zien als een onontkoombaar deel van het eigen bestaan en dat bestaan inrichten in overeenstemming met de beperkte tijdsspanne ervan, vooral in het eigen gedrag tegenover andere mensen› (Elias 1984, p. 5). Bij dit laatste kunnen we onder meer denken aan het vermogen de afgunst onder ogen te zien op degenen die jonger zijn en in principe later dood gaan dan wijzelf. Dat kan ons bijvoorbeeld helpen om kinderen en jongeren niet al te veel te haten, maar hen te waarderen als onze erfgenamen in alle opzichten. Het is een volgende stap in de vermindering van ons narcisme, waarbij we ons realiseren dat we uitsluitend lichaam zijn in een toevallige wereld, dat dit lichaam

onderhevig is aan verval en geleidelijk zo oud wordt dat het aan vervanging toe is en opgeruimd moet worden en dat dit automatisch ook het einde betekent van onze unieke mentale wereld.

Misschien gaat het om een proces dat zich kan voltrekken door de aandachtige observatie van ons lichaam in de tijd en dat vergelijkbaar is met wat in een veel korter tijdsbestek te zien valt bij iemand die ziek is, sterft en vervolgens dood is. Bij de zieke zien we eerst een lichaam dat steeds moeizamer functioneert en ten slotte stilvalt. Vervolgens dringt, door de manier waarop dat stilgevallen lichaam erbij ligt, aanvoelt, ruikt, verandert, tot ons door dat we met een lijk van doen hebben, waarop een vanzelfsprekend gevoel kan ontstaan dat een begrafenis of crematie op haar plaats is. Dit geleidelijke proces vormt een essentieel onderdeel van de rouw en is nodig om een tegenwicht te bieden aan de sterke behoefte tot ontkenning van de dood (Ornstein 2008). We willen het overblijfsel van de ander kunnen zien en eventueel voelen, om diens dood echt waar te laten zijn. Vandaar ook het grote belang dat we toekennen aan het vinden van de lichamen of de lichamelijke restanten van degenen die bij een ongeluk, een ramp et cetera zijn omgekomen.

Is het niet denkbaar dat we dit proces van aandachtig naar een lichaam kijken ook met onszelf door zouden kunnen maken? Dat we onszelf gadeslaan bij het ouder worden en in de loop van de tijd steeds tot een zo realistisch mogelijke inschatting proberen te komen van wat wij nog in deze wereld te zoeken en aan die wereld te bieden hebben? Het zou een logische en belangrijke stap in de vermindering van ons narcisme zijn, waardoor er innerlijk ruimte ontstaat voor de noties van persoonlijke eindigheid, van plaats moeten maken voor anderen en van een wereld die vanzelfsprekend verder gaat zonder ons.

Dit alles tot ons door laten dringen is een buitengewoon pijnlijk proces, dat erg veel van ons vraagt in termen van het vermogen tot desillusionering ten aanzien van onszelf.

Of het nu gaat om de dood van gisteren, om de dood van morgen of om die van vandaag, het omgaan met de echte dood is een moeilijk begaanbaar gebied, waar het nauw luistert en waar de illusies van de tot stilstand gebrachte tijd en van een dood, die niet toevallig is en definitief, uitkomst lijken te bieden. Dat nauw luisteren geldt voor onze patiënten, maar wellicht nog meer voor ons als therapeuten. Zoals ik aangaf, betekent het feit dat wij onszelf in ons werk als instrument gebruiken, automatisch dat een verminderd contact met de werkelijkheid zwaarder weegt. Dat maakt het van extra groot belang dat wij er als therapeuten in slagen om ook op het terrein van de dood de desillusionerende levenshouding te handhaven, die de psychoanalytische benadering van ons vraagt (Ladan 2007).¹ Allerlei factoren kunnen een rol spelen bij de mate waarin ons dat lukt. Sommige, zoals onze persoonlijkheid, onze geschiedenis en onze actuele leefsituatie, zijn vooral individueel bepaald. Maar er zijn ook factoren die in principe voor ons allemaal gelden,

zoals bepaalde aspecten van de psychoanalytische behandelsetting zelf. Een duidelijk voorbeeld van dit laatste valt te zien in onze poging om aan de beleavingswereld van de patiënt het primaat toe te kennen. Dit leidt onvermijdelijk tot een zekere mate van zelfverloochening (Pinsky 2002). In geen enkele andere relatie, wellicht met uitzondering van die tussen moeder en kind, proberen we zo consequent om onze eigen emotionele reacties alleen te gebruiken ten behoeve van het beter begrijpen van de binnenwereld van de ander. Deze gedeeltelijke zelfverloochening kan gemakkelijk leiden tot een illusie, die we met onze patiënten delen, dat wij als therapeut geen eigen behoeften hebben en geen sterke verlangens of heftige emoties kennen (Pinsky 2002). Daarmee krijgen wij een bovenmenselijke statuur, waarin we onkwetsbaar en onsterfelijk lijken. In de lijn van wat ik betoogd heb, oefent een dergelijke positie vanzelfsprekend een grote aantrekkingskracht uit. Deze aantrekkingskracht kan het handhaven van een desillusionerende levenshouding in de weg staan, met name wanneer het over onze eigen dood gaat.

Wanneer we als therapeuten niet te veel in dit soort valkuilen terechtkomen en onze illusies over onszelf in voldoende mate onder ogen durven te zien, zijn we soms in staat iemand die gevangen zit in het narcistisch universum van de bevroren tijd, te helpen bij het gaan ervaren van het lichaam dat hij is.

Dit is een ingekorte bewerking van een voordracht gehouden op de studiedag van de Nederlandse Vereniging voor Psychoanalytische Psychotherapie op 9 november 2007.

Literatuur

- ARIÈS, P. (1987). *Het uur van onze dood — Duizend jaar sterven, rouwen en gedenken*. Amsterdam: Elsevier.
- BECKER, E. (1973). *The denial of death*. New York: Simon & Schuster.
- BERING, J. (2006). In J. Brockman (red.), *What we believe but cannot prove — Today's leading thinkers on science in the age of certainty* (p. 32-55). New York: Harper.
- BERING, J.M. & BJORKLAND, D.F. (2004). The natural emergence of reasoning about the afterlife as a developmental regularity. *Developmental Psychology*, 40, 217-233.
- CÉLINE, L-F. (1968). *Reis naar het einde van de nacht*. Amsterdam: Van Oorschot.
- ECO, U. e.a. (1999). *Als we niet geloven, wat geloven we dan?* Amsterdam: Prometheus.
- ELIAS, N. (1984). *De eenzaamheid van stervenden in onze tijd*. Amsterdam: Meulenhoff (vierde druk 2008).
- FREUD, S. (1915). Actuele beschouwingen over oorlog en dood. *Sigmund Freud Nederlandse Editie: Cultuur en Religie* 3 (p. 41-68). Amsterdam: Boom.
- FREUD, S. (1923). Het Ik en het Es. *Sigmund Freud Nederlandse Editie: Psychoanalytische Theorie* 3 (p. 22-82). Amsterdam: Boom.
- GABBARD, G.O. (2007). Persoonlijke mededeling.
- HART, J., SHAVER, P.R. & GOLDENBERG, J.L. (2005). Attachment, self-esteem, world views, and terror management: evidence for a tripartite security system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 999-1013.
- HOUELLEBECQ, M. (2005). *Mogelijkheid van een eiland*. Amsterdam: De Arbeiderspers.

- KASTENBAUM, R. J. (2004). *Death, society, and human experience*. Boston: Pearson.
- LADAN, A. (2000) *Het wandelend hoofd — Over de geheime fantasie een uitsondering te zijn*. Amsterdam: Boom (tweede druk 2003).
- LADAN, A. (2004) Het probleem van het aangekondigde einde. In A.R. Boerwinkel & J. Dirkx (red.), *Op goed geluk — Psychoanalyse en vertrouwen* (p. 11-23). Amsterdam: Boom
- LADAN, A. (2005). Over vreemde liefde en liefde voor het vreemde. *Tijdschrift voor Psychoanalyse*, 11, p. 50-61.
- LADAN, A. (2007) De analyticus als 'desillusionist'. *Tijdschrift voor Psychoanalyse*, 13, 280-291.
- LANGS, R. (2004). *Fundamentals of adaptive psychotherapy and counseling*. New York: Palgrave.
- MCCOY, S.K., PYSZCZYNSKI, T., SOLOMON, S., & GREENBERG, J. (2000). Transcending the self: a terror management perspective on succesful aging. In A. Tomer (red.), *Death attitudes and the older adult* (p. 37-63). Philadelphia: Brunner-Routledge.
- ORNSTEIN, A. (2008). *The missing tombstone; reflections on mourning and creativity*. Plenaire lezing. New York: APSA Winter Meeting.
- PARKES, C. M. (2006). *Love and loss — The roots of grief and its complications*. Londen: Routledge.
- PINSKY, E. (2002). Mortal gifts: a two-part essay on the therapist's mortality. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 30, 173-204.
- TOMER, A. & ELIASON, C. (2000). Attitudes about life and death: toward a comprehensive model of death anxiety. In A. Tomer (red.), *Death attitudes and the older adult* (p. 3-22). Philadelphia: Brunner-Routledge.

SUMMARY

The real death

The author stresses that knowing the meaning of death is of utmost importance, especially when we are psychoanalytic psychotherapists using ourselves as an instrument in our work. He describes different aspects of the ways we deal with death, including the influence of an illness he suffered from. Finally he mentions 'psychological death' as a possible solution to the internal conflict that follows the awareness of the fact that we are going to die.

Key words: awareness of death, death anxiety, internal conflict, psychological death

Noot

- 1 Een desillusionerende levenshouding is iets anders dan gedesillustioneerd in het leven staan. Zonder illusies kunnen we niet leven, maar zijn we bereid, steeds opnieuw, dit zelfbedrog zo veel mogelijk onder ogen te zien?