

Jean-Jacques Suurmond, Hoe ouderdom een rimpelige zegen wordt

Trouw, sept. 2011

Iedereen wil oud worden. Waarom eigenlijk? Wellicht omdat naarmate je uiterlijke mens vervalt, de innerlijke wordt vernieuwd (2 Kor.4:16). Toch hoor je geregeld dat ouderen het vervallen van hun uiterlijke mens niet op prijs stellen. 'Tussen 60 en 80 is prachtig; tussen 80 en 100 bedonderd', zei een oude man. Waarom bedonderd? 'Omdat mijn gezondheid me steeds meer in de steek laat', antwoordde hij. Als pastor zou je erop kunnen wijzen dat het verval van de buitenboel volgens de apostolische voorspelling is. Maar je zult merken dat ouderen dit nauwelijks kunnen waarderen. Beter is het om die innerlijke vernieuwing te benadrukken.

Een kernvraag in alle geestelijke begeleiding is: wat is God al aan het doen in je leven? Wat is God aan het doen nu je je plas niet meer op kunt houden, nu je bij een val je heup hebt gebroken, nu je partner naar de gesloten afdeling moet?

Zoals iemand die verborgen is zich verraadt door een kuch, zegt Meister Eckhart, zo verraadt God zich door tegenslag. Want naarmate je de greep op je leven verliest, kun je gaan inzien dat niet jij maar God centrum van de wereld is. Daar is vaak wel assistentie bij nodig van een geestelijk verzorger. Die kan uit de harde rots van moeite en verval water helpen slaan dat de zielendorst lest.

Neem de oerlijder Job. Hij is oud en ziek. En wat een tegenslag en verlies. Job beklagt zich: waarom? Hij heeft toch altijd goed geleefd? Dit heeft hij niet verdiend. In zijn gesprekken met vrienden wisselen klacht, opstandigheid en verdriet elkaar af. Zelfs verwenst hij de dag waarop hij geboren is. Artsen die onkundig zijn van de spirituele weg, komen vandaag in zo'n geval al snel met pilletjes aanrennen.

Dan komt er onweer opzetten. Vanuit de storm vraagt God aan Job: 'Waar was jij eigenlijk toen Ik de aarde grondvestte? Toen Ik de dageraad ontbood? Toen Ik het nijlpaard schiep?' Een nijlpaard als antwoord op de vraag van het lijden? Toch: de gang van de wilde dieren, het opgaan en ondergaan van de zon buiten Job om, het loeien van de storm hier en dan weer daar, wekken een vreemde bevrijding bij hem. Er gaat Job een licht op: de wereld draait niet om hem. Zijn tegenslag heeft niet zoveel met hem te maken. Het leven is een gave van God en heeft een eigen, objectieve dynamiek waarop hij geen greep heeft. In ontzag zegt Job: "Werkelijk, ik sprak zonder begrip. Eerder had ik slechts over U gehoord, maar nu heb ik U met eigen ogen aanschouwd." En de oude, vervallen man voelt zich niet meer bedonderd maar verwonderd. Dit moment van spiritueel inzicht wordt voor hem een nieuw begin.

Een geestelijk verzorger helpt mensen met andere ogen naar de werkelijkheid te kijken, naar hun ervaringen waarover ze geen controle hebben. Dat kan het begin van transcendentie worden. Daarin overstijgen ze hun situatie van verlies. Het wonder van het geloof is dat lijden zin kan krijgen: het wordt een offer of een louterende beproeving. Dan stromen er nieuwe 'geestelijke krachten' binnen. Sommigen bereiken een kwaliteit van leven die ze nooit eerder hebben gekend.

H. de Jong, Omgaan met psychische gebrokenheid

Uit: Opbouw, 29-12-1995

Als Christus gezegd heeft dat ons in de wereld verdrinking te wachten staat (Joh.16:33; verg. Hand.14:22), zou dat dan voor sommigen ook niet kunnen betekenen dat die verdrinking van psychische aard is? Zeker in tijden dat druk van buiten grotendeels afwezig is? Wie heeft ons eigenlijk gezegd dat wij er recht op hebben om zonder enige zielsaverij de hemelse haven binnen te lopen?

Wie aan de door Aleid Schilder beschreven gereformeerde depressie lijden zijn niet geholpen met een ontkenning van hun moeite. 'Het stáát er toch', zeggen ze, dat de hele wereld strafwaardig wordt gemaakt voor God?' (Rom.3:19) Er is geen speld tussen te krijgen. En ik vind zelfs dat dit geluid in de prediking van het evangelie terecht niet onderdrukt wordt, al zal ik me wachten voor een teveel. De meesten worden er trouwens niet depressief van, ook diegenen niet die dit bloedserieus nemen. Ze weten de veroordelende stem van hun geweten tot zwijgen te brengen met behulp van de boodschap van de vrijspraak om Christus' wil.

Maar zoals gezegd, sommigen lukt dit niet. Niet door ongeloof, maar door andere oorzaken. Inderdaad, ze zijn er depressief van. Is het verkeerd hun, na het stranden van andere therapeutische hulpverlening, te adviseren deze ellendige schade maar voor lief te nemen? Zoals anderen dat weer met andere schades moeten doen. 'Ruk het uit en werp het van u!' - Het is bij de één een oog (Mat.5:29), bij de ander een stuk innerlijke harmonie of psychische heelheid, bij een derde zijn seksualiteit. De ene keer is het een afstand nemen van, de andere keer een 'niet meer zoeken naar'. Niemand gaat zonder kleerscheuren het eeuwige leven binnen. (Måg dat misschien ook wat kosten, trouwens?)

Zeker, alles komt er daarbij op aan dat er iets tegenover zo'n verlies of gemis staat, namelijk het alles overstralende weten met het hart – haast buiten jezelf om en niet zelden tegen jezelf in – dat niets ons kan scheiden van de liefde van God in Christus Jezus onze Heer. En dat er niets opweegt tegen de heerlijkheid die over ons geopenbaard zal worden.

Wel, ik ken er die dit inderdaad met hun 'geest' geloven en getroost zijn, terwijl zij met hun 'ziel' hopeeloos in de knoei zitten en blijven zitten.

Wat ik dus wil beweren is dat depressie, die een psychische categorie is ons niet behoeft af te houden van het geloof dat ons behoudt. Daar kom ik trouwens pas mee wanneer blijkt dat de hulpverlening haar doel niet bereikt. 'Neem het maar voor lief en probeer in Christus afstand van je zieke zelf te nemen. Je bent voor God meer dan je kwaal. Eens zul je die achter je mogen laten. En timmer verder maar een vlot, hoe gebrekkig ook, om over de zondvloed heen te varen.'

Damiaan Denys, Omgaan met ellende

Interview door Frederiek Weeda

(Denys is sinds 2007 hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam) - NRC, 21-09-2018

De druk op de psychiatrie is volgens Denys een symptoom van een probleem in de samenleving. Aan de ene kant, zegt hij, is er de enorme welvaart in Nederland. „Er is hier dus veel geld, ook voor geestelijke gezondheidszorg. Wereldwijd zijn er per 100.000 inwoners 9 'mental health care'-medewerkers; in Nederland zijn dat er 529 per 100.000. Psychiaters, psychologen en psychiatrisch verpleegkundigen. Natuurlijk drukken arme landen het gemiddelde, maar dan nog. En toch zijn veel professionals hier ontevreden en de wachtlijsten lang. (...)

De belangrijkste oorzaak die ik zie, is dat we allemaal te veel verwachten van psychologen en psychiaters, en van het leven zelf. We willen tegenwoordig altijd gelukkig zijn, ons goed voelen, ons niet vervelen. Lijden is er niet meer bij. Ben je bang? Verdrietig? Eenzaam? Boos? Dat accepteer je niet, je zoekt hulp. En die krijg je. De drempel voor psychologische hulp is laag en de vraag is te groot. Het gewone lijden, dat bij het leven hoort, is compleet gemedicaliseerd. Dus heeft de één een 'burn-out', de ander 'ADHD'. Ze gaan allemaal naar een psycholoog of psychiater.” (...)

Wie wil er nou psychiatrisch patiënt zijn?

„Dat is de paradox. Al die mensen die onterecht in de psychiatrie belanden, willen wel erkenning voor hun lijden, maar geen 'patiënt' zijn. Daarom willen ze 'cliënt' heten. De hele ggz-sector heeft het over 'cliënten'. De taal is mee veranderd met deze ontwikkeling: 'patiënten' worden 'cliënten', 'ziek' wordt 'psychisch kwetsbaar' en 'behandeling' wordt 'herstel'. De medicalisering van het lijden gaat gepaard met ontmedicalisering van de psychiatrie. Maar een echt zware patiënt is natuurlijk niet een 'klant'. Die interesseert het ook niks hoe hij wordt genoemd. Hij wil alleen maar geholpen worden.”

Wat is er aan de hand met de moderne westerse mens?

„Het idee dat het leven maakbaar is, heeft grote gevolgen voor de samenleving. Iedereen wil controle over zijn leven, zijn omgeving, zijn kinderen. Controle is de nieuwe deugd. Vroeger was het moed of vrijheid. Nu is het controle. Als je vraagt 'hoe gaat het?' dan antwoordt men 'alles onder controle'. Maar controle heb je niet, het is een illusie. (...)

Ik ging vroeger vaak naar de kroeg en de helft van de avonden was gewoon niet zo leuk. Dat wordt tegenwoordig niet geaccepteerd. Je neemt cocaïne of ecstasy opdat het een leuke avond wordt. Je wilt controle over je vrijetijdsbesteding – het móét leuk zijn. Men wil elke keer een ervaring, iets voelen, meemaken.”

Vorige week bleek uit SCP-onderzoek dat Nederlanders hun leven gemiddeld een 7,8 geven. Best hoog.

„Dat is de kwetsbaarheidsparex: hoe rijker het land, hoe gelukkiger de mensen en des te vaker ze psychische hulp zoeken. In Zwitserland en Scandinavië is dat hetzelfde. Alles gaat goed, gelukkig zijn is de norm. En als dat even niet lukt, zoekt men hulp. Dat komt doordat ze niet kunnen aanvaarden dat ze lijden. En ook niet dat de ander lijdt. Tegen iemand die het moeilijk heeft, zegt men: zoek hulp. Het lijden aanvaardbaar maken, lukt dus alleen met behulp van een professional. Vroeger bestond dat niet; je werd gedwongen zélf je lijden aanvaardbaar te maken.

De eisen die men stelt aan het leven zijn te hoog. Jonge meisjes willen allemaal mooi zijn, sociaal én slim. Dat is echt alleen weggelegd voor een elite – de allersterkste groep. Het pad van 'normaal' zijn – succesvol, alles onder controle hebben – is zo vernaauwd dat velen eraf vallen en dus 'iets' hebben. Het is niet normaal om mooi en succesvol te zijn en alles onder controle te hebben. Het is normaal om soms bang te zijn, ongelukkig, verdrietig, dom, je te vervelen en soms eenzaam te zijn.”

Die maatschappelijke ontwikkelingen en verwachtingen zijn toch niet terug te draaien?

„Moeilijk. We erkennen niet dat almaar rijker worden en meer consumeren geen heil brengt. We hebben een heilig geloof in een hoge levensstandaard en het nastreven van een almaar hogere levensstandaard. Iedereen moet productief zijn: werken, kinderen maken, produceren. Lukt dat niet, dan is er 'iets psychisch' aan de hand en zoekt hij hulp.”

Waarom wil men zo graag op de divan?

„Veel cliënten zijn op zoek naar 'zingeving'. Ze voelen zich leeg. Ze zeggen: 'Ik was een week naar Ibiza met vrienden, drinken, dansen maar ik werd er niet gelukkig van'. Ze zijn een tijd down en komen bij een hulpverlener. Die mensen die zich leeg voelen zijn wel ongelukkig, maar komen onterecht in de psychiatrie terecht.”

Zijn dat dan aanstellers?

„Ik ontken hun lijden niet. Ze lijden wél. Maar dat lijden hoort soms bij het leven.”

Moeten die lichte patiënten, die niet echt ziek zijn maar wel lijden, niet ergens anders hulp zoeken?

„Ze zouden hun eigen weerbaarheid moeten vergroten. Dat doe je door meer in de bossen te lopen, een boek te lezen, vrijwilligerswerk te doen, te bewegen, tijd te nemen voor dingen en geduld te hebben. Minder sociale media, méér in het café zitten met echte vrienden. Je moet jezelf niet afhankelijk maken van hulp van een psycholoog, je moet proberen zélf je psychisch welzijn te vergroten.” (...)