

Pastorale begeleiding bij...

Schuilen bij de dood

Uit de tv-serie 'Als leven pijn doet'

*Eenzame pijn van diepe verwerping.
Een onzichtbare muur
staat tussen jou en de wereld.
Liefde lijkt onvindbaar,
het leven onbereikbaar.*

*Sinistere gedachten.
'Ik had er niet moeten zijn.'*

Voor Gineke was de dood een 'schuilplaats', een veilige plek. Ze had een hekel aan het leven. De dood was haar vriend...

Het begon al heel vroeg in haar leven. Gineke: "Eigenlijk heb ik als kind al een verbond met de dood gesloten. Ik zag de dood als mijn vriend. In het leven was pijn en eenzaamheid. De dood leek mij een fijne, veilige schuilplaats. Het zwarte en donkere trok mij aan. Het leven was mijn vijand, maar de dood was mijn vriend."

Ze trok zich terug en leefde in haar eigen wereldje: "Ik speelde niet meer met andere kinderen, want als je speelt heb je relatie, en relatie is leven. Soms speelde ik wel met een pop, maar altijd alleen. Ik kon urenlang op de stoep zitten en zwierf veel in mijn eentje op straat. Dat was mijn wereldje."

Toch was er van binnen tegelijkertijd een verlangen naar geborgenheid. Soms zag ze in de wintertijd hoe gezellig het was in sommige huiskamers. "Dan proefde ik iets van heimwee naar het leven. Soms dacht ik: misschien is er wel een gezin wat me op wil nemen, waar ik binnen mag komen, waar ik wèl bij mag horen."

Dr. G. Sweeten

Volgens Freud zijn er in dit leven twee basale krachten: die van het leven en die van de dood.

Freud was een Jood, en zijn idee stemt overeen met wat er in het Oude Testament staat:

"Vandaag heb ik u de keus gegeven tussen het leven en de dood. Kies dan het leven." Je zou denken dat God zijn volk niet zou hoeven te vertellen om voor het leven te kiezen.

Kiezen we dan niet automatisch voor het leven? Er is een reden waarom sommige mensen in hun denken, in hun gevoelens en in hun gedrag voor dood kiezen. 'Kiezen voor dood' hoeft geen zelfmoord te betekenen, hoewel het daar uiteindelijk wel in kan resulteren. Mensen die geen verwachting hebben en geen verlangen om iets te bereiken, hebben in zekere zin gekozen voor dood en niet voor leven. Dood is in feite het tegenovergestelde van zegen. Veel mensen die voor dood kiezen, doen dit vanwege schaamte, afwijzing en pijn in hun leven. Kiezen om te willen leven is soms moeilijker.

Als klein kind had ze weinig contact met haar ouders: "Mijn moeder was veel ziek en was veel opgenomen in het ziekenhuis. Voor mijn gevoel heb ik haar pas leren kennen toen ik al zes was. Ze

is tussendoor wel thuis geweest, maar in mijn belevingswereld heeft ze voor die tijd niet bestaan. Ik heb de hechting met mijn moeder gemist. Die hechting geeft je het gevoel van 'ik hoor ergens bij, mijn leven is de moeite waard'. Wanneer kinderen dat missen, krijgen ze automatisch het gevoel 'ik hoor hier niet'.

Mijn vader werkte buitenshuis. Hij was er wel, maar eigenlijk ook weer niet. Hij praatte heel weinig en zeker weinig met mij. Ik wilde daar als kind een verklaring voor geven en dus bedacht ik: Mijn vader houdt gewoon zo vreselijk veel van mij, dat hij geen woorden kan vinden om iets tegen mij te zeggen. Want als kind kun je met die verklaring natuurlijk veel beter leven dan met de gedachte 'ik ben niet de moeite waard om tegen te praten'. Er was in het gezin weinig aandacht en liefde. Ik had het gevoel dat ik er niet bij hoorde en alleen maar van buiten naar binnen keek. Ik kreeg ook een hekel aan het leven op zich. Ik wilde hier niet blijven, ik hoorde er toch niet bij. Ik voelde me als kind altijd ontzettend alleen en eenzaam."

Eigenlijk had ze het idee dat ze alleen maar even tijdelijk hier op aarde thuis was: "Ik dacht: Ik ben hier maar even om te logeren en ik mag gauw weer naar huis. En met huis stelde ik me dan de hemel voor. Ik hoopte echt dat God, mijn Vader, mij thuis zou komen halen. Ik was toen drie, vier jaar. Als kind besef je niet dat je dan eerst dood moet gaan. Dat kwam toen niet bij me op."

Toen ze na een aantal jaren nog steeds op aarde was, raakte ze teleurgesteld in God. "Ik dacht: Waarom komt m'n Vader, Vader God, me niet halen? Waarom moet ik hier nog langer blijven? Maar Hij kwam niet. Hierdoor werd ik nòg eenzamer. Want Degene van wie ik nog wat hulp had verwacht, kwam òòk niet opdagen. Eigenlijk voelde ik me aan mijn lot overgelaten. Hierdoor, en ook door dingen die thuis gebeurden, heb ik me toen afgekeerd van God en van het geloof.

Dat gevoel van 'ik hoor hier niet' is denk ik heel fundamenteel geweest in mijn leven. Ik dacht dat ik illegaal een plaats innam op deze wereld, en dat ik hier eigenlijk helemaal niet mocht zijn. Ik durfde ook nooit iemand aan te kijken of mijn mening te geven. 'Als ik laat merken dat ik besta, kunnen ze me alsnog van de wereld afgooien.' Men heeft wel eens gedacht dat ik autistisch was, omdat ik bijna nooit praatte. Als ik wel eens praatte, dan was het meestal met mijn pop. Dan zat ik meestal onder de tafel waar niemand me kon zien."

Dr. S. Wilson

Sommige mensen kunnen de dood als een soort schuilplaats zien, een plaats waar je heen kunt vluchten als het leven te pijnlijk is. Deze mensen hebben vaak een diep gevoel van 'existentie-schuld': 'schuldgevoel omdat ze bestaan, omdat ze er zijn'. Ze hebben het gevoel, dat ze er niet hadden mogen zijn. Soms vangt een kind op dat het een 'ongelukje' was. Als het kind dit aanvaardt als deel van zijn identiteit, dan is het alsof het geen recht heeft om te leven. Deze boodschap van ongewenst-zijn, kan verbaal of nonverbaal (bijvoorbeeld door verwaarlozing, minder echte zorg of door mishandeling) worden overgebracht. Het kan bij één of meerdere kinderen in het gezin plaatsvinden. Soms ziet een ouder iets in het kind, wat hem aan iets negatiefs van zichzelf doet denken. Die boodschap van ongewenst-zijn kan het kind een gevoel van schaamte geven over zichzelf. Een gevoel van: 'Er is iets mis bij mij. Er is bij mij iets verkeerd wat bij niemand anders in de wereld verkeerd is.' Dit soort 'schuldgevoel omdat ze bestaan' kan maken dat het passender lijkt om voor de dood te kiezen dan voor het leven. Want ze zijn een 'ongelukje', ze 'horen er eigenlijk niet te zijn'.

Terugkijkend ziet Gineke ook een diepere oorzaak voor deze gevoelens van zich niet thuis voelen: "Bij mijn geboorte is mijn moeder ziek geworden, en er was toch min of meer het verwijt dat het mijn schuld was. Dit hing soms als een onuitgesproken wolk in het gezin. Soms werden er echter ook woorden aan gegeven: 'Als jij er maar niet was, dan was ik niet zo ziek geworden'. Elke keer wanneer het heel slecht ging met mijn moeder, dacht ik dus: het is mijn schuld, ik maak haar dood.

In de pubertijd werd het allemaal alleen maar erger. Ik verlangde naar de dood, en kon alleen maar

liedjes horen over de dood. Ik schreef er ook veel gedichten over. In de winter voelde ik me echt thuis. De kale bomen getuigden van de dood. Maar ik werd ook vreselijk depressief. Ik kreeg toen medicijnen om nog te kunnen functioneren. Dat heeft de zaak onderdrukt, maar heeft geen oplossing gebracht."

Dr. G. Sweeten

Zelfmoord is iets verschrikkelijks voor de mensen die achterblijven. Mensen met zelfmoordgedachten denken meestal dat niemand hen zal missen. Maar niets is minder waar. Ze denken: Als ik sterf hebben ze geen last meer van me. In zo'n gedachte zit veel zelfverwerping. Er zijn wel degelijk mensen die van hen houden, en die het vreselijk zouden vinden hen voortijdig te verliezen.

Dr. S. Wilson

In de Bijbel beschrijft Jezus een geestelijke vijand: 'satan', of 'de duivel'. Deze wordt beschreven als iemand die wil verleiden om uiteindelijk te kunnen vernietigen. Deel van die verleiding is mensen te laten geloven dat de dood het antwoord is, een fantastische deur naar een nieuw bestaan zonder problemen. Tegen iemand die over zelfmoord denkt, zou ik willen zeggen: Geef het leven een kans! Luister niet alleen naar satan, maar laat God je een overvloedig en eeuwig leven geven. Leven dat ook zin heeft als er pijn is. Wacht niet totdat je overal een antwoord op hebt. Strek je uit naar dat leven.

Een confronterende opmerking van een vriendin zette haar aan het denken: Wil ik bij God horen of bij de duivel? Ze besloot voor God te kiezen. Daarmee was ze echter nog niet meteen vrij van het verlangen naar de dood. Ze vertrok naar een dor eiland in het Caraïbisch gebied om daar een aantal jaren te werken. Pas bij terugkomst in Nederland ontdekte ze dat ze nog steeds moeite had met het leven: "Na zeven jaar kwam ik weer terug in Nederland. Het was toen januari of februari. Alles was hier dor en dood, en de waren bomen kaal. Dat vond ik prima.

Maar toen werd het lente. Toen gebeurde er iets heel raars met me. Ik woonde in een bosrijke omgeving op het platteland. Overal zag je lammetjes en krokusjes, en nieuwe blaadjes aan de bomen. Dat deed iets met me wat ik eerst helemaal niet begreep. Ik werd zò ontzettend kwaad op die lammetjes en krokusjes en blaadjes dat ik het eigenlijk allemaal wilde vernietigen. Ik wilde het weer weg hebben. Het moest wèg uit mijn wereld. Mijn wereld moest blijven zoals die was. Als ik ergens een bloemetje zag, trapte ik het helemaal kapot. Eigenlijk wilde ik het weer de grond intrappen. En de nieuwe blaadjes stond ik letterlijk van de bomen te rukken. En je kan de lammetjes niet terugduwen, maar dat had ik eigenlijk wel gewild. Ik was zò boos dat dat allemaal zomaar begon. Maar er was natuurlijk geen houden aan.

Ik was totaal ontredderd, want ik realiseerde me: Ik heb nog steeds een ontzettende hekel aan het leven. Want ik begreep wel dat blaadjes, lammetjes en bloemen van nieuw leven getuigden. Eigenlijk wilde ik het leven nog steeds niet, dààrom wilde ik het allemaal weer ongedaan maken.

Daar schrok ik wel van, want ik dacht eigenlijk dat het over was. Om te moeten erkennen dat je nog steeds het leven haat en dan als christen inmiddels, dat is eigenlijk verschrikkelijk. Dat durf je aan niemand te bekennen. Bovendien schaamde ik me ook heel erg, want wie gaat er nu blaadjes van de bomen afrukken?"

Dr. G. Sweeten

Als je in contact komt met iemand die zelfmoordgedachten heeft, dan is het belangrijk om heel goed naar die persoon te luisteren. Laat de persoon zoveel mogelijk gedachten en gevoelens onder woorden brengen. Soms is er veel pijn, en zitten er lange pauzes in het verhaal omdat de persoon weinig energie heeft. Het is echter heel belangrijk om geduldig te zijn en de persoon niet in de rede te vallen. Het is een goed teken als iemand bereid is om te vertellen wat er in hem

omgaat. Vaak heeft iemand het idee dat er nog nooit echt naar hem geluisterd is. Soms zal iemand je eerst testen: je één ding vertellen om te zien hoe je reageert. Om te zien of je hem werkelijk serieus neemt en respecteert, en niet onmiddellijk met een 'bemoediging' of advies komt.

Vaak denkt men dat een depressieve persoon zich juist slechter zal gaan voelen, wanneer hij over zijn pijn en boosheid praat. Op korte termijn kan dit wel het geval zijn, maar op lange termijn zal hij je gaan vertrouwen en zal hij geloven dat je hem begrijpt en wilt helpen.

Je kunt ook vragen of je met iemand mag bidden. Soms kan het 'vuur' in iemand uitgedoofd zijn. Door gebed kunnen anderen helpen om dit vuur weer te laten aanwakkeren. Verder kun je met de persoon kijken of er ergens een klein stapje mogelijk is in het kiezen voor leven in plaats van dood. Het is belangrijk om geen te grote doelen te stellen. Het moet iets zijn waar iemand zelf geloof voor heeft. Het kan bijvoorbeeld de keuze zijn om voortaan op een bepaald moment van de dag een korte wandeling te gaan maken (mensen die depressief zijn, denken vaak niet aan lichaamsbeweging), of iets kleins op het gebied van verzorging van zichzelf.

Wanneer iemand uit depressie wil komen, is verandering meestal niet gemakkelijk. Wanneer iemand zijn hele leven al deze manier van denken, voelen en gedrag heeft gehad, zal alles hem terugtrekken in het oude. Verandering vraagt veel energie. Mensen die depressief zijn, hebben niet veel energie. Mijn ervaring is dat mensen erg moeilijk op eigen kracht, zonder hulp van buitenaf, kunnen veranderen. Het kan heel goed zijn om met anderen over deze dingen te praten, bijvoorbeeld in een gespreksgroep. Ook kun je leren hoe je vernieuwd kunt worden in je denken en hoe je nieuwe keuzes kunt maken voor leven in plaats van dood. Als je op een bepaald moment zwak bent, heb je anderen nodig die naast je staan en je bemoedigen.

Gineke probeerde echt te kiezen voor het leven, maar het hielp niet. "Toen las ik op een dag Psalm 139. Daar staat 'zelfs al ben ik in het dodenrijk, Gij zijt bij mij'. Dat sprak me ontzettend aan. Ik voelde me eigenlijk nog steeds in het dodenrijk. Maar dat Jezus daar ook was... Het was alsof ik zag dat Jezus een krukje pakte en daar rustig naast me kwam zitten. Hij stond niet van bovenaf te roepen: 'Kies voor het leven!', maar nam de tijd om daar bij mij te zijn. En ik had het idee dat het helemaal niet gaf hoelang ik er nog zou zitten."

Dr. G. Sweeten

Het is goed om te kunnen invoelen wat er werkelijk in andere mensen omgaat. Je moet echter oppassen dat je niet zover meevoelt, dat je zelf ook vast komt te zitten. Om anderen nog uit de put te kunnen trekken moet je er net een klein beetje buiten blijven staan.

"De volgende ervaring die ik had, was dat ik een klein meisje zag met een dierbare pop en die pop viel in stukken. Er kwamen mensen die dat kind bij de hand namen en haar een nieuwe pop in handen duwden. Ze zeiden: 'Hier is een nieuwe pop, je hoeft niet te huilen om die oude pop' en ze sleepten het kind de kamer uit. Toen zag ik hetzelfde beeld wèèr. Ik zag dat die pop stuk was en dat het meisje daarom huilde. Maar toen kwam er iemand anders de kamer binnen. Hij had ook wel een nieuwe pop, maar Hij nam eerst het meisje op en pakte vervolgens alle brokstukken om die aan haar te geven. Zo ging Hij met haar de kamer uit: met de nieuwe en de oude gebroken pop.

Die oude pop was voor mij eigenlijk de schuilplaats, de veiligheid van de dood. Die pop was wel gebroken, maar ik kon hem eigenlijk nog niet missen. De nieuwe pop was het leven, maar eigenlijk kon ik daar nog niets mee. Eigenlijk was het alsof Jezus tegen me wilde zeggen: 'Die oude pop is er nog wel, en we nemen de brokstukken mee. Maar langzamerhand zul je met de nieuwe pop vertrouwd raken. Dat zal je veel meer blijdschap geven.'

Hij veroordeelde het niet, dat ik dat niet van het ene moment op het andere kon doen. Het is een proces om uit de dood naar het leven te gaan. Er zit ook een stuk rouw bij over je jeugd die verloren is gegaan. Juist door rouwverwerking kun je het op een gegeven moment achter je laten. Wat me echt heeft aangesproken is de ruimte die God me gaf om tot het nieuwe leven te komen.

Er was ook een tekst in Jesaja die me aansprak: 'Ik zal het verbond verbreken dat je met de dood en

de duivel hebt' (Jesaja 28:15-21). De Here zal dat verbreken.

Natuurlijk moet ik meewerken, maar het is niet mijn werk. Het zijn niet alleen mijn keuzes, het is ook wat God zal verbreken. Zo heb ik het ook ervaren: als een samenwerking. Maar het grootste werk heeft Hij gedaan."

>> Dit artikel is afkomstig uit het dossier 'Pastorale begeleiding bij...' onder 'Pastoraat' op <http://www.eo.nl/predikanten>.

U vindt daar ook hyperlinks voor verdere studie en informatie over de auteurs en het dossier.