

Afscheid als groeiproces (1994)

Sieth Delhaas

De Heraut, maart 1994

Inleiding

Als ik terugkijk naar de tijd dat mijn meest-nabije-mens en ik leefden tussen aanzegging van ziekte en het daarmee hoogstwaarschijnlijk samenhangende overlijden, en het moment dat dit laatste werkelijkheid werd, zie ik een pijnlijk maar tegelijkertijd fascinerend beeld. Ik ervaar mezelf zittend in een lege, duistere theaterzaal. Op het toneel, onder spotlight twee balletdansers. Zij bewegen zich binnen een kleine cirkel. Lang zijn hun bewegingen op elkaar ingesteld in ontmoeting en verstrengeling. Dan vindt er, aanvankelijk bijna onopgemerkt maar allengs duidelijker, een verandering plaats. De danser maakt zich los van de danseres en keert steeds meer in tot zichzelf. De cirkel om hem heen wordt kleiner en kleiner tot zijn bewegingen verstillen. De danseres is in haar beweging buiten zijn cirkel geraakt en kijkt sprakeloos toe hoe haar partner langzaam aan transparant wordt en ten slotte opgaat in het niets.



Kiezen

Ik gebruik dit beeld omdat het zichtbaar maakt dat de danser, degene die sterven gaat, een zelfstandige rol speelt in het aangeven van het moment van het terugtrekken in zichzelf. Een moment dat vanuit zijn innerlijk komt, een moment waarin hij – misschien aanvankelijk onbewust – een keuze doet waardoor zijn bewegingen veranderen en hij los komt van wat hem in dit leven houdt en ten slotte verdwijnt.

Dit beeld van twee dansers drong zich vooral op bij het nadenken over de inhoud van dit essay. Maar het is ook een samenvatting van een zienswijze die is ontstaan na het schrijven van mijn boek over de tijd tussen aanzegging en sterven *Geen andere handen* (Ten Have 1992).

Wat zich tijdens de maanden van ziek zijn en sterven stap voor stap voortbewoog, van keuze naar keuze, is in de zes jaren daarna verhelderd tot wat er ook op een ander niveau gebeurde en waarvoor in die tijd van gevecht en verdriet geen tijd en ruimte was.

Ongeveer een jaar geleden las een vriend van mij enkele weken voor zijn overlijden – hij wist dat hij spoedig zou sterven – mijn boek en zei tegen zijn vrouw: wat zij kan, kun jij ook. Die conclusie uit de inhoud van mijn boek te trekken is onjuist. Ik wil daarmee zeggen, dat wat ik beschrijf in ons proces is verbonden met precies onze levensgeschiedenis en onze situatie. Dat geldt ook voor dit artikel. Niemand kan en mag zich daarmee vergelijken zonder zichzelf of de meest nabije partner te overvragen of te kort te doen. Als ik dus iets weergeef van wat ik uit die levensfase heb geleerd, dan is dat een heel persoonlijk verhaal, maar ik kan er ook iets in

ontdekken dat belangrijk zou kunnen zijn voor mensen die zich binnen de in onze cultuur heersende ideeën en handelwijzen rondom ziekte en dood niet gelukkig voelen.

Het sterkste aspect daarin is, denk ik, dat wij vanaf het eerste moment zelf de verantwoordelijkheid op ons genomen hebben voor de weg die wij wilden gaan bij de behandeling van de ziekte. Als ik 'wij' zeg, dan geldt dat voor de hele periode dat mijn man en ik daarover samen overlegden. Evengoed waren er momenten waarin wij niet dezelfde keuze konden maken en hij moest leren daarin alleen te staan en mij daarin niet naast zich te weten, en ik moest leren zijn keus te respecteren. Daarin zie ik het beeld van de twee dansers in hun afwisselende ontmoeting en afstand nemen.

Afgescheiden zijn

De cirkel waarbinnen zij dansen staat voor het afgescheiden zijn van de wereld om hen heen. In de keuze die wij maakten voor alternatieve geneeswijzen in de eerste plaats, met ondersteuning van de reguliere gezondheidszorg, brengt mensen in onze samenleving in het algemeen in een eenzame situatie. Onbegrip en tegenwerking valt hun meestal ten deel. In ons geval hadden wij een meewerkende huisarts en een trouwe adviseuse vanuit het alternatieve circuit, maar het teruggeworpen zijn op jezelf is voelbaar en zwaar.

Het positieve daarvan is het bewustwordingsproces dat in jezelf plaatsvindt. Ik stel me voor dat in het algemeen, als een dodelijke ziekte wordt aangezegd, mensen geneigd zijn de behandeling aan de arts over te laten, zich aan haar/zijn adviezen over te geven en zich te begeven op het pad van de medische behandelingen dat daarna volgt. Omdat wij dat pad vanaf het begin niet zijn opgegaan, maar onze eigen keus tegenover die van de artsen plaatsten en op zoek gingen naar een andere behandelingsweg, worden de keuzen waarom je die weg wilt gaan ook tegenover jezelf steeds meer aangescherpt.

Sommige mensen uit onze omgeving verweten ons dat we ons wanhopig verzetten tegen de dood. Onszelf werd al gaande duidelijk dat hij en ik, ieder vanuit onze eigen positie als stervende en nabestaande, de dood ten diepste hadden geaccepteerd. Steeds meer verheldering kregen we waarom we de strijd waren aangegaan. Niet tegen de dood die vroeg of laat toch komt. Het verzet richtte zich veel meer tegen de inbreuk op onze liefde, op het werk waarmee hij bezig was en dat hij graag wilde afmaken. Ons verzet richtte zich bovendien meer en meer op de aantasting van zijn lichaam; verzet tegen het afbreken van het lichaam waarmee je zichtbaar bent in deze wereld, waaraan je herkenbaar bent, waarmee je liefhebt en waarin je wordt bemind. Dat verzet is binnen onze cultuur des te vreemder als je de zeventig nadert en de mens maatschappelijk is uitgerangeerd.

Gaaf lichaam

Ik ben me er van bewust, dat ik, in de zware opgave die ik mezelf had gesteld in het volgen van het dieet, het zoeken naar het juiste voedsel en de beperkingen die hij en ik ons daarbij moesten opleggen, ernaar streefde om zijn lichaam zo gaaf mogelijk te houden. Misschien ben ik daarop gespitst geraakt omdat de operatie die een poging had moeten zijn om zijn leven met vijf jaar te verlengen, hem zichtbaar zou hebben verminkt. Tijdens de veertien maanden die wij kregen tussen aanzegging en overlijden, werden we ons steeds meer bewust van wat kwaliteit van het bestaan voor ons wilde zeggen. We beseften steeds scherper dat kwaliteit voor ons niets te maken had met alle technologie en chemie die men in staat is los te laten op

een mens, maar op de mate van welbevinden. Dat welbevinden kan er zelfs zijn in de felste strijd en in het weten afscheid te moeten nemen van elkaar.

Tijdens die maanden heb ik pas echt oog gekregen voor wat recht op eigenheid van een mens betekent. Recht op eigenheid tot in de dood. Eigenheid hangt voor mij samen met steeds meer het respect voor de ander aanscherpen. Vaak zien we om ons heen gebeuren – ik heb het in die maanden toen het lichaam van mijn partner steeds meer verzwakte ook meegemaakt dat ouderen, zieken of stervenden niet meer rechtstreeks worden aangesproken – dat er niet meer naar hun mening wordt gevraagd, zelfs niet naar hen wordt geluisterd. Boven een bepaalde leeftijd telt men niet meer mee, in een bepaalde lichamelijke of geestelijke conditie wordt een mens geacht geen mening meer te hebben. Ik ben er echter zeker van dat hoe meer men als zieke of stervende het recht op eigen keuzen voor zich opeist en krijgt, de mensen in haar/zijn omgeving die keuzen gaandeweg zullen gaan respecteren en men de zwakker of ouder wordende mens ook in onze samenleving weer zal leren te respecteren.

Respect

Ik moet daarbij denken aan een verhaal van de schrijver Albert Helman. Hij vertelt hoe een oude Indiaan aan zijn stamgenoten te kennen geeft dat hij niet verder met hen mee zal trekken maar besloten heeft achter te blijven. Midden in de verlatenheid van het landschap knoopt hij zijn hangmat aan een paar bomen en gaat erop liggen. De anderen trekken verder, ontroerd, maar het besluit van de oude respecterend. Helman beschrijft dan het visioen dat de oude Indiaan krijgt van het paard waarop hij wegrijdt naar veelbelovende verten. Hij sterft en iemand zal hem wellicht vinden of ‘de natuur’ ruimt zijn lichaam op. Hard? Ik vind het een prachtig beeld en een grootse manier om aan te geven dat je je eigen tijd gekomen voelt. Dat de mensen die bij jou horen je niet tegen je eigen gevoelens en wensen in mee moeten slepen en moeten proberen je tegen je eigen weten in in leven proberen te houden.

Wat mijzelf betreft, ik ben een gefascineerde toeschouwer geworden naast een stervend mens. Misschien druk ik me juister uit als ik zeg: naast een zich langzaam terugtrekkend mens. Dat terugtrekken gebeurde aanvankelijk zonder dat hij het zichzelf bewust was en ik het in de gaten had. Na zijn weten, zijn toegeven aan het feit binnenkort te zullen sterven – in zijn geval drie weken voor zijn overlijden – werd het terugtrekken als het ware een inkeer in zichzelf waarbij de levens-cirkel zo klein werd dat de stervende tenslotte niemand meer daarbinnen kon verdragen.

Doordat ik hem die laatste twee maanden heb verzorgd is me die beweging dag voor dag duidelijk geworden. Ik heb mezelf toen – ondanks de zware lichamelijke opgave – en doe dat nog steeds, gelukkig geprezen dat ik dit heb mogen meemaken en hem niet steeds opnieuw heb moeten achterlaten in een ziekenhuis.

Gevoelig

Men zou uit het bovenstaande kunnen opmaken dat wij ons met onze keuzen keerden tegen de reguliere gezondheidszorg en de zegeningen van een ziekenhuis. Dat is niet zo. Maar zeker nu ik terugkijk besef ik dat op het moment dat je jezelf of de ander kritiekloos uitlevert aan de technologie van de gezondheidszorg, je jezelf en de ander de kans ontnemt gevoelig te

worden voor die dingen die er op de andere weg te ervaren zijn. Ik zeg dit met heel veel schroom en bedacht op bewijzen van het tegendeel.

Dat wij besloten deze weg te gaan lag zeker niet voor de hand. Tot aan deze ziekte had mijn man een rotsvast vertrouwen in de medische stand. Hij holde voor elk pijntje of ongemak naar de huisarts om maar niet gestoord te worden in zijn leven en werk. Ik beschikte vanuit mijn levensgeschiedenis over een ervaring van vijftien jaar met niet-reguliere geneeswijzen en had van daaruit oog gekregen en leren letten op mijn lichaam en mijn welbevinden. Op het moment dat de vraag van leven en dood zo nabij kwam, en de bedreiging van het leven zo concreet werd, viel dit voor ons beiden als vanzelfsprekend samen met de ons eigen geworden levenshouding ten opzichte van wat er in de samenleving gaande is. Deze kwestie van leven en dood werd op dat moment op het niveau getild van maatschappelijke keuzen. Want ziek zijn en behandeld worden voor kanker is niet alleen maar een persoonlijk proces. Het wordt de keuze tussen leven tot elke prijs, of je eigen einde of dat van je partner onder ogen durven zien, en je afvragen wat het je waard is verder te leven, welke middelen je daarvoor wilt inzetten en hoe je dan verder wilt leven. De zin van dit stuk van het leven werd ons met de dag duidelijk gemaakt in relatie tot ieder van onszelf, tot elkaar en ook tot de mensen om ons heen.

Datzelfde geldt voor de tijd tussen sterven en begraven worden. De wens van mijn partner was thuis te mogen sterven, vanuit huis te mogen worden begraven. Toen hij zelf niet meer meedeed in de keuzen enkele dagen vóór zijn sterven, heeft die wens voor mij boven al het andere gestaan, waren mijn keuzen daarop gericht.

Ik schrijf deze tekst in de dagen dat de berichten in de krant verschijnen over het gebruik van lijken bij het testen van de veiligheid van auto's. Wie zijn deze gestorvenen? Wie levert hen uit aan deze experimenten? Hoe denken zij, die overledenen zo gebruiken en daarvoor afstaan, over de geesten over de bezieling die deze overledene misschien nog niet heeft of nog bezig is te verlaten?

Aanwezig

Als ik hierboven het beeld gebruik van de danspartner die transparant wordt en opgaat in het niets, dan begint die fase van transparantie al voor het overlijden en strekt zich uit tot de dagen daarna. In die dagen tussen sterven en begraven worden is de aanwezigheid van de gestorvene voelbaar. Wij, de kinderen en ik, het bezoek dat elk moment van de dag welkom was en hem gekleed in zijn mooiste kostuum op zijn eigen bed, zijn voeten bedekt met een kleurig kleed, zagen liggen, ervoeren die aanwezigheid. Er was niets bedreigends in. We beleefden deze als een laatste gelegenheid om bij hem te zitten, het evangelie te lezen, wierook te branden, bloemen neer te zetten, samen stil te zijn. Pas de laatste avond voor de dag van de begrafenis werd de afwezigheid voelbaar. Toen mocht hij gaan en was het tijd om te begraven.

Dit alles gebeurde zes jaar geleden. Wat wij besloten en gedaan hebben is nu gelukkig geen uitzondering meer. Steeds vaker hoor ik dat de dood haar plaats krijgt in het midden van de levenden. Dat sterven echt bij het leven hoort. Dat mensen rijker van haar worden. Dat mensen vanuit die ervaring zich ook beter voorbereiden op hun eigen levenseinde. Zo kunnen de dagen rond sterven en begraven zelfs tot feestelijke herinneringen worden.