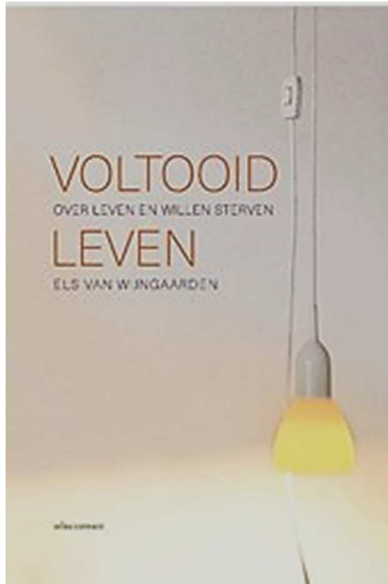


Boekbespreking 'Voltooid leven, over leven en willen sterven'.

Door Flora IngenHousz

Els van Wijngaardens boek: 'Voltooid leven, over leven en willen sterven', is voortgekomen uit haar dissertatie-onderzoek. In 2010 zag zij de film 'Ongeneeslijk Oud' die haar achterliet met veel vragen: wat bedoelt iemand als hij zegt dat zijn leven voltooid is? Hoe komt iemand tot de keuze om zijn leven te beëindigen zonder dat hij mentaal of lichamelijk ziek is? In hoeverre is het een rationele afweging? En wat is de emotionele ellende waar de film 'Ongeneeslijk Oud' naar verwijst?



Ze besloot om een promotieonderzoek te doen, waarbij ze voor een fenomenologische aanpak koos: door diepte-interviews zich een beeld te vormen van de concrete ervaringen van vijftientig van de mensen die gereageerd hadden op een oproep om mee te doen aan haar onderzoek. De ouderen waren tussen de 67 en 99 jaar: de gemiddelde leeftijd was 82. Ze verzamelde gedetailleerde verhalen en legt daarmee de ziel bloot van mensen die lijden aan het leven en daaraan een wens naar euthanasie koppelen.

De uitdrukking *voltooid leven* blijkt in de realiteit 'een kluwen van onvermogen en onwil om nog langer verbinding te maken met het leven. Het staat voor verdriet over de verloren verbinding; met de wereld om hen heen, maar ook met zichzelf. Het leven gaat door, maar het levensverhaal is voortijdig gestold'. Hierbij spelen vijf thema's in meer of mindere mate een rol:

- een diep gevoel van existentiële eenzaamheid;
- het gevoel er niet meer toe te doen;
- een groeiend onvermogen om zich te uiten op een wijze die kenmerkend voor de persoon was;
- geestelijke en lichamelijke moeheid van het leven;
- een innerlijke afkeer en weerzin van (gevreesde) afhankelijkheid

De auteur laat elk van deze thema's klinken in de eigen woorden van de deelnemers aan het interview. Daardoor wordt het heel direct en krijgen we een kijkje in de levens van mensen die de woorden 'voltooid leven' gebruiken.

Rauwe werkelijkheid

Daaruit klinkt dat achter de monter, bijna rooskleurige, term 'voltooid leven' vaak een rauwe werkelijkheid van onzekerheid, schaamte en angsten schuilt. Het blijkt een grote existentiële uitdaging waarin mensen heen en weer geslingerd worden tussen een wirwar van krachten binnen en buiten zichzelf. Mensen worstelen met hun stervenswens en zijn daar kwetsbaar in: ze zien maar één uitweg, terwijl het de vraag is of dit inderdaad de enige optie is.

Van Wijngaarden concludeert dat de term 'voltooid leven' ons begoochelt, als een droombeeld. Wie wil er nu niet rustig sterven aan het einde van een voltooid leven? Maar in de alledaagse werkelijkheid ontglipt het ideaal ons. In die werkelijkheid verkeren de ouderen in een constant dilemma, worden data waarop zij hun levenseinde gepland hadden voortdurend naar voren geschoven. *die er vaak niet achter staan*

De meeste ouderen willen 'in goede harmonie, openheid en overleg' met hun naasten het leven afsluiten, maar in de praktijk is er veel frictie omdat kinderen vaak niet achter het voornemen van hun ouder staan. Kinderen vinden het moeilijk om naar hun ouders te luisteren en ouders vinden het moeilijk om ruimte te geven aan de emoties van de kinderen- met als gevolg dat de eenzaamheid weer toeneemt.

Omdat velen de hoge ouderdom met zijn tragische kanten niet (meer) willen of kunnen aangaan, wordt de vraag: 'hoe voltooiën we ons leven' in toenemende mate beantwoord met 'door eruit te stappen.'

Idee om op te bouwen

Naast de uitstekende vragen, die de auteur stelt, verwijst ze ook naar een theorie van Joan Erikson. Ze wijdt daar jammer genoeg maar een kort stukje aan en dat is ook logisch omdat dat niet doel van haar onderzoek was. Maar in het verband van een boekbespreking voor Wederzijds wijd ik hier wat nader over uit, omdat dit idee er juist één is waar we op kunnen voortbouwen.

Joan Erikson was ontwikkelingspsycholoog en psychoanalyticus en de vrouw van Erik Erikson die, met Joan's hulp, acht levensfasen beschreef. Elke levensfase heeft een thema dat in meer of mindere mate doorgewerkt wordt. Ter illustratie: in de eerste levensfase (tot achttien maanden) draait het om basisvertrouwen versus wantrouwen. Als de moeder figuur de baby betrouwbaar genoeg verzorgt, vormt de baby een basis vertrouwen in het leven. In de tweede fase (van peuter tot drie jaar) draait het om autonomie versus schaamte: denk aan de peuter die zijn autonomie laat klinken (zelf doen, zelf doen roept een twee jarige). Als de moeder daar weinig ruimte voor heeft—en het zelf overneemt—ontstaat er twijfel bij de peuter over zichzelf: zij schaamt zich. Wie over de derde tot achtste fasen meer wil lezen verwijs ik naar youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=aYCBdZLCDBQ>

In de achtste levensfase kijken ouderen terug op hun leven. Ze staan voor de opgave om - ondanks mislukkingen en teleurstellingen - zichzelf en hun levensloop te aanvaarden. Erikson noemt deze laatste polariteit "ik-integriteit versus wanhoop". De Eriksons realiseerden zich, toen ze zelf in de 80 waren, dat aan deze theorie nog een negende fase toegevoegd moest worden.

Die laatste fase kenmerkt zich als een periode waarin mensen langzaam maar zeker hun autonomie verliezen, waardoor hun zelfvertrouwen dreigt af te nemen. Joan's negende fase suggereert de mogelijkheid om opnieuw - en in heftiger mate - nogmaals eerdere fasen te doorlopen. De oudere heeft dan met name de uitdaging om - ondanks haar hulpbehoefendheid - vertrouwen in het leven en in zichzelf te houden en niet in wanhoop te blijven steken.

Erikson erkent voluit hoe ongelofelijk moeilijk deze fase kan zijn. Maar wie deze strijd aangaat, en de wanhoop nederig en vanuit vertrouwen onder ogen kan zien, kan volgens Joan Erikson de fase van gero-transcendentie bereiken: een zelf-overstijgende ervaring van de oudere mens: waarin niet het eigen ik centraal staat, maar het besef dat we onderdeel zijn van het intergenerationele web van relaties waarin ieder zijn eigen plek heeft. Toelevens naar het einde wordt dan een oefening in loslaten, zelfaanvaarding, vertrouwen en vrede vinden.

Els van Wijngaarden vraagt zich, in mijn ogen terecht, wel af of deze manier van het leven voltooiën voor iedereen is weggelegd. De worsteling van de laatste levensfase vraagt allereerst om gezien te worden, om aandacht voor wat zich afspeelt en sensitiviteit voor de uitdaging waar ouderen voor staan. Een te stellige overtuiging dat ouderdom 'een oefening is in loslaten en zelfaanvaarding' kan daarbij

mogelijk in de weg staan. Ze stelt dan ook de vraag: Mag iemand het leven ook volkomen zinloos (blijven) vinden.

Het is de schrijfster in mijn ogen goed gelukt om een balans te vinden tussen enerzijds meevoelen en meeleven en anderzijds grote vragen stellen over wat er achter de wens om euthanasie vanuit hun idee dat het leven voltooid is schuil gaat.