

Over leven, ziekte en sterfelijkheid: Omgaan met de psychologische aspecten van -ongeneeslijk- ziek zijn

1 februari 2020, ontmoetingsdag
workshop Anke Beerlage, Gezondheidszorgpsycholoog

Net als bij elk ander levend wezen is er één drang in ons die heel erg dominant is;
de overlevingsdrang.

Ons brein helpt ons om levensbedreigende situaties te vermijden. We kunnen niet alleen gevaren snel signaleren en doorgronden, maar ook gevaren voorzien, zelfs als deze nog in de toekomst op de loer liggen (we kunnen anticiperen).

Omdat we zo goed in staat zijn om gevaren te signaleren en te voorzien, wordt ook een groot deel van onze aandacht daar door opgeëist.

- Reacties op bedreigingen en onaangename voorvallen zijn sneller, zijn sterker en moeilijker te remmen dan reacties op goede kansen en genoegens.
- Ons brein ondermijnt voortdurend ons gevoel van veiligheid en comfort.

Een ander aspect van ons sterk ontwikkelde brein is dat we **bewustzijn** bezitten. Dat zorgt ervoor dat we ook **weten dat we sterfelijk zijn.**

Deze meest wezenlijke angst -angst voor de dood- is voor de psychotherapie een lastig onderwerp.

Irvin D. Yalom (psychiater en schrijver) heeft hierover veel geschreven en dit onderwerp tot zijn dagelijkse praktijk gemaakt:

- De therapeutische oplossing die Yalom geeft is simpel: we moeten de dood een plek geven in ons leven.
- Zonder het een is het ander niets waard. We moeten de dood dus niet ergens in ons onderbewustzijn wegstoppen, of ervoor wegvlugten, we moeten hem juist in gedachten houden.

Ja, maar... We hebben geen regelknoppen op ons brein waar we slechts aan hoeven te draaien om een andere levenshouding aan te nemen. Het verwerven van zo'n houding is dikwijls een levenstaak...

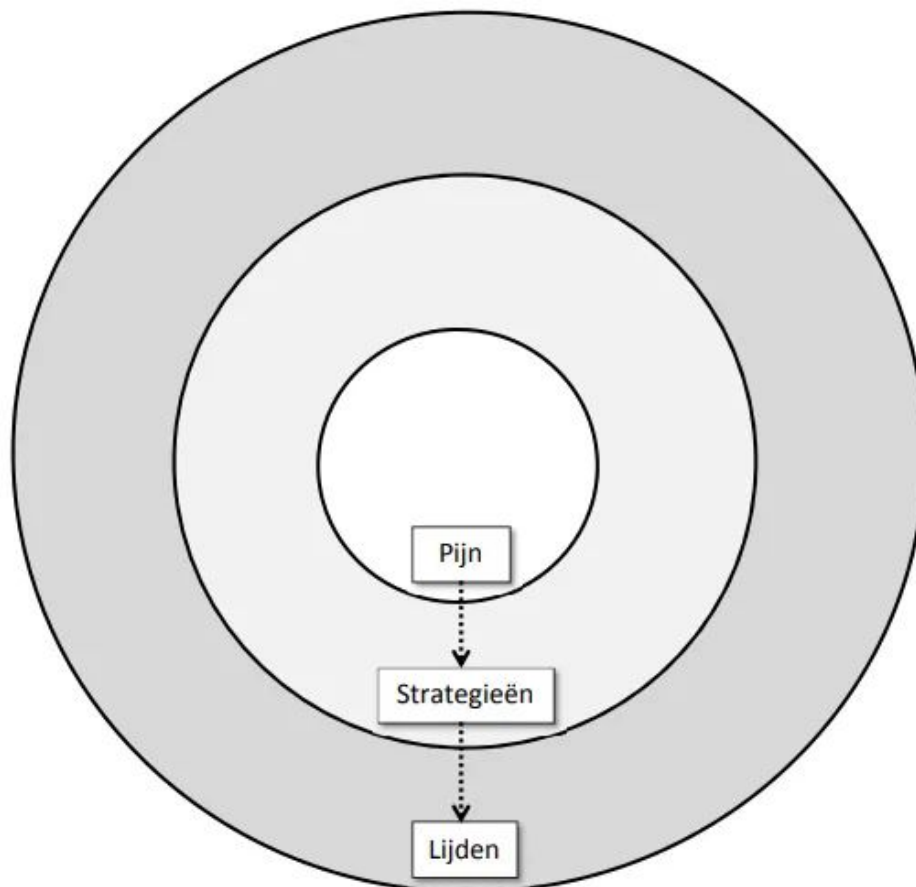
Steven Hayes (hoogleraar psychologie) heeft een stroming/ therapie ontwikkeld die hier aandacht voor heeft: **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)**.

- ACT is de filosofie dat het vechten tegen onvermijdelijke zaken uiteindelijk ten koste gaat van een waardevol leven.
- ACT cliënten leert om gedachten en emoties waar te nemen als vrijblijvende opties voor gedrag. De cliënt is niet zijn angst, zijn gedachten, zijn woede, hij heeft ze, en hij heeft de vrijheid om er iets mee te doen.

Verschil tussen pijn en lijden

Pijn = direct en heeft een aanwijsbare oorzaak

Lijden ontstaat door taal; doordat je gaat nadenken (over het verleden; piekeren over de toekomst) en er naar gaat handelen; strategieën hanteert, zoals bestrijden/ vermijden.



ACT en de zes pijlers

1. **Accepteren.** de vaardigheid om nutteloos verzet op te geven; *Bereid zijn om moeilijke gedachten & gevoelens te ervaren.*
2. **Cognitieve defusie.** Door de gedachten te leren zien als slechts gebeurtenissen in de geest, als wolkenflarden die voorbijrijden. *Observeer je gedachten zonder erdoor geregeerd te worden.*
3. **Mindfulness.** vorm van meditatie: *Focus op het hier en nu.* Door de focus op het nu zijn gebeurtenissen in de toekomst, verder weg. Mindfulness geeft ook een (duurzaam) kalmerend effect op ons biologische systeem dat verantwoordelijk is voor angst.
4. **Het observerende zelf** leren gebruiken. *Zie jezelf als onveranderd door tijd en ervaring.* Hierdoor wordt ervaren dat men meer is dan zijn gedachten en emoties. Negatieve gedachten over bijvoorbeeld de dood, en angsten krijgen daardoor minder kracht.

Wie gelovig of spiritueel is ingesteld heeft zelfs de vrijheid om te geloven dat hij door het observerende zelf te leren gebruiken, contact maakt met zijn (onsterfelijke) ziel of Hoger Zelf. Het (aardse) ego wordt losgelaten.

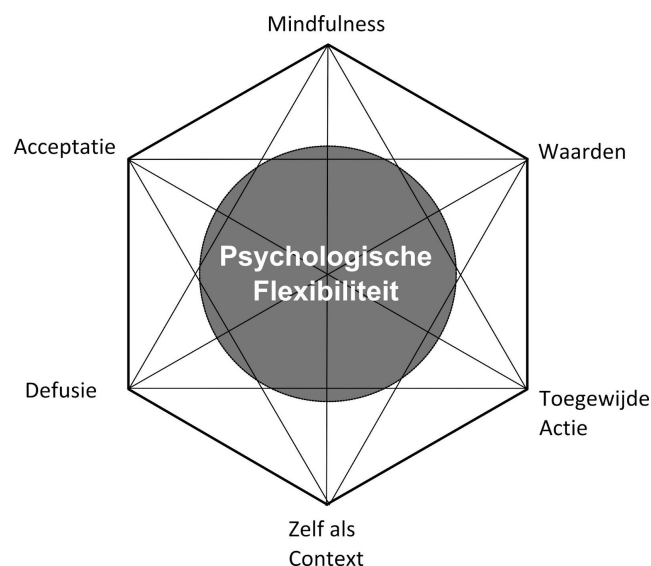
5. **Waarden.** Uitgebreid stilstaan bij de waarden die voor de persoon belangrijk zijn. *Ontdek wat echt belangrijk voor je is.*

Irvin Yalom zegt: "Mijn patiënten hebben mij geleerd dat er een direct verband bestaat tussen een onbevredigd, onvervuld leven en de angst om te sterven. Daarom vraag ik hun altijd: wat had je willen doen wat je niet hebt gedaan?"

6. Vertalen naar **toegewijde actie:** *stappen ondernemen om de belangrijke dingen in je leven na te streven.*

Irvin Yalom vraagt: "Wat kun je alsnog doen in de tijd die je rest? Wat moet er nog gebeuren om rustig te kunnen sterven?"

ACT Hexaflex:



Ja, maar... De basisangst voor ziekte en sterfelijkheid zal door het doen van ACT nooit geheel verdwijnen. Dat zou ook niet goed zijn, want dan zouden we roekeloos worden. ACT kan ons echter wel helpen om beter met ziekte & sterfelijkheid te kunnen leven. En het zou heel goed zo kunnen zijn dat als we beter met de moeder van alle angsten kunnen leven, dat ook zal helpen om manifeste psychische klachten te laten verminderen.

Tot slot... ACT is natuurlijk niet de enige optie om beter met ziekte en sterfelijkheid te leren omgaan. Er zijn ook t.a.v. dit onderwerp meer wegen die naar Rome leiden. Een ieder moet vooral kiezen wat het beste bij hem of haar past.

Bronnen/ meer lezen:

- Irvin D. Yalom 'Scherprechter van de liefde'
- Steven C. Hayes 'Uit je hoofd in het leven'
- Gijs Jansen 'Time to Act', 'How to Act', 'Uit liefde voor jezelf'