

LEREN LIJDEN

MARTIN APPELO

Boom

© 2016 M.T. Appelo p/a Boom uitgevers Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 17h t/m 17m van de Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 17f, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 17, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

Omslagontwerp: Bart van den Tooren

Beeld omslag: Cynthia Angeles, *Grief*

Verzorging binnenwerk: image realize

ISBN 978 90 8953 942 7

NUR 770

www.boomuitgeversamsterdam.nl

www.boompsychologie.nl

INHOUD

Voorwoord door Leon Heuts	9
Voorwoord	13
Inleiding	17
1 Wat is lijden?	25
2 Grote verhalen over lijden	33
Religie	33
Cultuurdragers	42
Filosofie	47
Integratie	54
3 De psychologie van lijden	57
Beloning en straf	58
Aversie	69
Een fobie voor lijden	73
Integratie	79
Definitie	83

4	Weg van Oost en West	85
	De wet van omgekeerde inspanning	86
	Oosters en westers denken	97
	Een stoïcijnse levenshouding	105
5	Een goed verhaal	109
	Beeldspraak	110
	Samen lijden?	115
	Lijdregels	121
6	Vriendelijk lijden	125
	Prikkelen	125
	Functioneel vermijden	130
	Accepteren of berusten	142
	Oefenen met vriendelijk lijden	151
	Nawoord	155
	Literatuur	157
	Over de auteur	160

VOORWOORD

Een boek over lijden? Waarom? We willen immers niets met lijden te maken hebben. Lijden moet worden bestreden. Weg ermee!

Lijden is per definitie vervelend. We willen een prettig, comfortabel leven. Daarom proberen we lijden te voorkomen of te bestrijden. Maar hoe we ons best ook doen, soms is er niet aan lijden te ontkomen. In mijn werk met kankerpatiënten merk ik dat vaak. De ziekte neemt voor een deel de regie over en laat zich door niets en niemand tegenhouden. Wat moet je in zo'n geval? Vertellen dat het goed komt? Dat er licht is aan het einde van de tunnel? Zeggen dat het vooral gezellig en leuk moet blijven? Iedereen voelt aan dat dit niet gepast is en niet werkt.

Onontkoombaar lijden treft niet alleen mensen met kanker. Het komt ook voor bij andere chronische of dodelijke ziekten, bij verwaarlozing en trauma's, bij mislukking en tegenslag, of als mensen iemand verliezen van wie ze veel houden. Eigenlijk worden we best vaak geconfronteerd met lijden waaraan niet te ontkomen is. Toch zijn we vooral gericht op plezier en gezelligheid, en vertellen we elkaar bij voorkeur verhalen met een happy end. Over lijden willen we het liever niet hebben. Als we ermee geconfronteerd worden, zappen we het weg.

Waarom proberen we niet wat meer stil te staan bij lijden en ermee om te gaan zoals Herman Finkers? In zijn theatervoorstelling *Na de pauze* uit 2008 stelde hij voor om als volgt met de dood om te gaan:

‘Je vrouw kan je verlaten, je kameraad kan je verraden, maar de dood heeft nog nooit iemand vergeten of verlaten. Denk daarom niet te onaardig over de dood. Hij is zo kwaad nog niet... Hij is je uiteindelijk minnaar, de laatste met wie je het bed deelt... Ga daarom stijlvol met hem om...’

Als er niet aan lijden te ontkomen is, kun je misschien proberen om er vrienden mee te worden. Want heftig onontkoombaar lijden doe je alleen. Je kunt het met niemand delen.

‘En ik zie licht. Wit licht en nevelslierten die opzichschuiven. En vanachter die nevelslierten een figuur. Een mevrouw. Een mooie dikke kwabbige mevrouw. Het is mijn moeder. Mijn moeder die mij roept. Ze spreekt mij toe vanuit hemelse dreven: “Kom maar hier kleine jongen”, zegt ze, “kom maar hier. Leg je hoofd maar in mijn schoot. Ik zal pleisters plakken waar je gesneden bent en ik zal de dieren uit je haren halen.” En dan doe ik dat. Dan leg ik mijn hoofd in haar schoot en dan aait ze mij en dan zegt ze dat ik rust mag zijn. Dat ik niet meer moet hopen. Dat ik niet meer moet proberen. Het helpt toch niet.

Ge zijt helemaal alleen. Zoals iedereen altijd en overal alleen is, in alle talen. Ge zijt bloot en weerloos. Ge zijt gemaakt van dun papier. Eén windvlaag en ge vliegt omver.

Het is niet dat de anderen u niet willen helpen. Het is dat ze zelf gemaakt zijn van dun papier. Eén scheurtje en ze scheuren.

En ge kijkt naar mij en ge ziet uzelf staan en ge zegt tegen uzelf wat ge altijd al geweten hebt. Dat uw pijn voor u alleen is. Niemand anders kan eraan. Niemand heeft er weet van. En dat is goed zo. Zo zijn we vrienden. Dat soort vrienden zijn we. We proberen niet, hopen niet. We kijken. We kijken elkaar aan en we zeggen: “Kom, leg uw pijn maar hier bij mij. Het zal geen graantje helpen. Kom, leg uw hoofd in mijn schoot, dat ik u aai, dat ik u zeg dat ge van geluk moogt spreken dat ge niets betekent. Kom dichterbij, kom. Ik heb u niks te bieden. Kom, vertel mij uw verhaal. Ik beloof, ik zal er niks van snappen. Kom, leg u in een bolleke aan mijn voeten. Ik zal een lied zingen voor u, over niks.”

Zo legt de Vlaamse cabaretier Wim Helsen het uit in zijn voorstelling *Heden Soup!* uit 2006. We willen niet lijden, maar soms zit er niets anders op. We willen elkaar wel vasthouden en troosten, maar soms kan dat niet. Soms zit je zo stuk dat niets helpt. Dan is er lijden dat geleden *moet* worden. Daarvoor zou je best wat meer aandacht mogen hebben. Je doet er volgens mij

goed aan om je er wat meer bewust van te zijn en er wat meer mee bezig te zijn. Vooral voor het geval onvermijdelijk lijden jezelf of jouw geliefden treft.

Er zou ook best wat meer geschreven mogen worden over hoe je lijden kunt opvatten en hoe je ermee kunt omgaan. Vandaar dit boek. Ik probeer erin uit te leggen wat lijden is en hoe je er vriendelijker mee om kunt gaan. “

INLEIDING

De bekende Nederlandse romanschrijver Arnon Grunberg heeft in 2005 samen met studenten van een technische universiteit geprobeerd een handleiding te schrijven voor hoe we met lijden kunnen omgaan. Het leverde twee boekjes op met een bonte verzameling reflecties en verhalen (Grunberg, 2005, 2007). Volgens Grunberg is menselijk lijden onvermijdelijk, omdat we permanent worden omgeven door gevaren waartegen we ons niet afdoende kunnen beschermen. Lijden kan volgens hem positief en louterend zijn. Het relativeert het belang van dingen en kan zodoende ontspanning geven. Net als Herman Finkers beveelt Grunberg daarom aan om niet tegen lijden te vechten. We kunnen lijden beter proberen te begroeten als een geliefde. *Hoe* we dit voor elkaar krijgen, wordt in zijn werk niet duidelijk. Zijn betoog blijft beschouwend en is vaak zelfs tegen het romantische aan. Als lezer krijg je geen concrete richtlijnen of technieken die je kunnen helpen om je anders tot lijden te gaan verhouden.

Nu is hulpverleners ook niet de taak van romanschrijvers en techneuten. Het is aan psychologen om de vertaalslag te maken naar de dagelijkse praktijk van de lijdende mens. Zo vat ik het tenminste op.

Grunberg stelt dat onze cultuur het lijden verheerlijkt. Daar ben ik het niet mee eens. Onze cultuur is er volgens mij juist

op gericht om het lijden weg te werken. Zo krijgen we geen onderwijs over lijden. Er wordt ons niet geleerd hoe we met crises of trauma's kunnen omgaan. Op schoolreisjes bezoeken we pretparken. We leren feesten organiseren. Maar een wandeling over het kerkhof, of leren hoe we afscheid nemen en een begrafenis regelen, behoort voor zover ik weet op geen enkele school tot de lesstof.

Onze cultuur is doordrenkt van de behoefte om lijden te voorkomen en uit te bannen. We cultiveren vooral het idee dat we het leven onder controle hebben. Je kunt je tegen alle soorten onheil verzekeren, alsof lijden altijd ongedaan te maken is of op zijn minst gecompenseerd kan worden. Wie ziek is, wordt behandeld en geopereerd. Alles wordt geprobeerd om je weer gezond te maken. En wie niet geneest, wordt in een groot huis gestopt, waar hulpverleners blijven proberen om het lijden te verlichten. Zo'n huis staat overigens meestal wel aan de rand van de samenleving. Zo veel mogelijk uit het zicht, zodat gezonde anderen er niet te veel last van hebben. Welk stadsbestuur plant ruimte om in het centrum een grote begraafplaats aan te leggen?

We verheerlijken niet het lijden, maar de mensen en instanties die het lijden van ons overnemen: Jezus die voor onze zonden stierf, vrijheids- en verzetsstrijders die vochten voor het goede doel, martelaars die zich opofferden om ons te laten leven. We vereeuwigen ze op schilderijen, zodat ze niet worden vergeten. We richten gedenkstenen en standbeelden voor hen op. Tot in lengte van jaren vieren we hun geboorte- en sterfdagen. Niet omdat we jaloers zijn op hun lijden, maar omdat we

dankbaar zijn dat ze het van ons overnamen. Of we kopen met die aanbidding en persoonsverheerlijking ons schuldgevoel af over het feit dat we hen de kastanjes uit het vuur lieten halen. Dat kan ook.

We hebben een hekel aan lijden. Wie het *voor* ons doet, wordt hartelijk bedankt en soms zelfs verheerlijkt. Maar zelf lijden willen we voorkomen. Het moet wel leuk blijven!

CASUS

Ik had een gesprek met een cliënt wiens vrouw over niet al te lange tijd ging sterven. Ze waren al heel lang samen en hielden veel van elkaar. Ze hadden veel zin in hun oude dag. Er lagen plannen voor verre reizen. Maar toen kreeg zij kanker. De artsen voorspelden dat ze nog een jaar zou leven. Hij stopte met werken en samen probeerden ze zo veel mogelijk 'leuke dingen' te doen. Genieten van hun mooie huis. Samen in de tuin werken. Veel tijd doorbrengen met de kinderen en de kleinkinderen. En tussen de chemokuren door zo nu en dan een reisje.

De man zocht hulp omdat hij vaak in paniek raakte en 's nachts veel wakker lag. Dat paste niet bij zijn positieve levensinstelling. Hij wilde vooral genieten en zijn vrouw niet lastigvallen met zijn klachten. Ik vertelde hem dat het heel goed was dat ze samen nog positieve doelen stelden en dingen ondernamen. Die droegen absoluut bij aan hun kwaliteit van leven. Maar ze moesten ook tijd en ruimte

maken om stil te staan bij het leed dat hun overkwam. ‘Wanneer u dat leed niet toelaat, zal het u bij de keel grijpen’, zei ik tegen hem. Hij beaamde dat het soms letterlijk zo voelde. Toch had hij veel moeite met het idee dat hij bewust moest ‘sombere’, zoals hij het noemde. ‘Als mijn vrouw is overleden, krijg ik echt mijn portie leed nog wel.’

Het uitgangspunt van dit boek is dat de neiging om weg te gaan bij het lijden of de behoefte om ertegen te vechten soms werkt, maar ook vaak nieuwe problemen veroorzaakt. Dit geldt vooral wanneer het om langdurig of onoplosbaar lijden gaat. Wie het onvermijdelijke lijden niet binnenhaalt, sluit uiteindelijk zichzelf buiten. Wie ervoor wegloopt, wordt erdoor ingehaald. Weggewerkt lijden zal zich altijd later alsnog manifesteren. Het openbaart zich dan als slapeloosheid, piekeren, paniek of onzekerheid. Het vermomt zich in vage lichamelijke klachten, een chronisch slecht humeur of relatieproblemen.

Soms *moet* lijden geleden worden! Al was het alleen maar omdat lijden de keerzijde is van geluk. Lijden en geluk geven elkaar betekenis omdat ze tegengesteld zijn. Door het ene te ervaren, leer je het andere beter kennen en waarderen. Lijden en geluk horen bij elkaar als dag en nacht, als licht en donker. Wie een van beide negeert, zal het andere minder begrijpen.

Misschien is het overdreven om vrienden met lijden te worden, zoals Finkers en Grunberg aanbevelen. Maar het is zeker goed

om er beter kennis mee te maken. Je kunt in elk geval leren om er vriendelijk mee om te gaan. Dan zul je zien dat lijden vooral betrekking heeft op onnodige angst. ‘De mens lijdt het meest onder het lijden dat hij vreest’, is niet voor niets een oud gezegde (waarvan de bron overigens niet bekend is).

Het is met onontkoombaar lijden als met een Chinese vingerval. Je steekt je vinger erin en dan knelt hij. Dat doet zeer. Daarom probeer je in eerste instantie om je vinger eruit te trekken. Je wilt weg bij het lijden. Maar hoe harder je probeert om je vinger eruit te krijgen, hoe strakker de val zich om je vinger klemt. Hij gaat steeds meer pijn doen. De enige manier om het lijden te laten afnemen is om door te zetten. Je vinger juist verder in de val duwen. Door de pijn heen. Dan zul je merken dat de val weer opengaat. Hoe verder je je vinger in de val duwt, hoe minder hij knelt en hoe minder pijn je lijdt.

Misschien moet je eens onderzoeken of lijden wel echt je grote vijand is. Of lijden wel zo erg en ondraaglijk is als je denkt. Door alle afkeer die we van lijden hebben is het misschien vooral een eenzame vreemdeling geworden.

CASUS

Toen de man wiens vrouw ging sterven er eenmaal van overtuigd was dat hij ruimte moest maken voor het lijden, plande hij regelmatig een moment van rouw in. Hij dacht dan aan de dingen die te gebeuren stonden. Aan hoe het was en hoe het verder moest. Hij dacht aan de kanker in het lichaam van zijn vrouw. Hoe de ziekte kapotmaakte wat hij

wilde behouden. Hij probeerde de emoties die er bij hem opkwamen toe te laten, zonder ze weg te drukken. Als hij verdrietig werd, stond hij zichzelf toe om te huilen. Hij mocht vloeken wanneer er boosheid was. Op deze manier maakte hij ruimte voor het leed dat hem overkwam. Hierdoor verdwenen zijn paniekaanvallen en ging hij beter slapen.

Er verschijnen de laatste jaren veel boeken over mindfulness. Dit is een meditatietechniek uit het boeddhisme waarmee je bewuste aandacht voor je lichamelijke en psychische toestanden traint. Je leert deze toestanden te accepteren zonder erover te oordelen. Het principe van mindfulness past goed bij wat dit boek te bieden heeft. Toch baseer ik mij niet expliciet op oosterse technieken. Ik kijk ook door een westerse leertheoretische bril naar lijden, en stel voor om te leren lijden met technieken die zowel bij de oosterse als bij de westerse denkwijze passen. Ik ga met andere woorden op zoek naar de grootste gemene deler tussen oosterse en westerse manieren om met negatieve emoties en lijden om te gaan.

Dit boek begint met het ‘wat’ van lijden. Stapsgewijs formuleer ik een definitie van lijden en van de manieren waarop je ermee kunt omgaan. Dat is nog niet zo eenvoudig, want er zijn veel vormen van lijden en nogal wat manieren waarop je ertegen aan kunt kijken. Bij de eerste stap (hoofdstuk 1) kijk ik vooral naar de meest gebruikte definities van lijden en wat mensen

erover hebben gezegd. De globale definitie die hieruit voortkomt, wordt in hoofdstuk 2 aangescherpt door haar te belichten vanuit historisch en filosofisch perspectief. Ik gebruik hiervoor een aantal grote en bekende verhalen over lijden. De aangescherpte definitie wordt in hoofdstuk 3 verder bijgeschaafd en afgewerkt met behulp van wetmatigheden uit de leertheorie. Uiteindelijk kom ik tot vier verschillende vormen van lijden, en tot vier effectieve en vier niet-effectieve manieren om ermee om te gaan.

De rest van het boek gaat over het 'hoe' van lijden. Als uitgangspunt gebruik ik in hoofdstuk 4 de filosofie van Alan Watts. Gebruikmakend van een 'dialectisch monistische' manier van denken beïjverde Watts zich om oosters en westers denken te integreren. Ook gebruik ik een gesprek dat de dalai lama en Aaron Beck op 5 juni 2005 hadden tijdens een wereldcongres over cognitieve gedragstherapie in Zweden. Tijdens dit gesprek bleek dat de cognitieve gedragstherapie (vertegenwoordigd door Beck) en het boeddhisme (vertegenwoordigd door de dalai lama) vrijwel hetzelfde denken over de werking van negatieve emoties en hoe hiermee het best kan worden omgegaan. Dat deze manier van denken niet typisch oosters is maar ook al heel lang in onze eigen cultuur is verankerd, illustreer ik door de overeenkomst met de stoïcijnse levenshouding te beschrijven. Op basis hiervan beschrijf ik in de hoofdstukken 5 en 6 hoe we op een andere en vriendelijke manier met de vier vormen van lijden kunnen omgaan.

Door het boek heen worden vijf mensen geportretteerd die op de een of andere manier met onoverkomelijk lijden werden

geconfronteerd. Ik heb de verhalen over deze mensen samengesteld uit een veel groter aantal verhalen over mensen met wie ik privé en professioneel te maken kreeg. Persoonlijke herkenning berust dus op toeval en op het feit dat de problemen van mensen vaak op elkaar lijken.

Je kunt de voorbeelden die ik beschrijf als passe-partout over je eigen situatie heen leggen. Je herkent er vast en zeker iets van jezelf in. Ik ben ervan overtuigd dat de voorbeelden je kunnen helpen om vriendelijker om te gaan met het lijden waarmee je te maken hebt of mogelijk te maken zult krijgen. “

WAT IS LIJDEN?

Lars had er alles aan gedaan om de absolute top te bereiken. Meer dan vijftien jaar leefde hij van training naar training en van wedstrijd naar wedstrijd. Hij at en dronk gezond, leidde een beperkt sociaal leven en weerstond de verleidingen van het uitgaansleven. Op de Olympische Spelen moest het gebeuren: een medaille halen en daarmee voor altijd in de boeken komen. Hij had al veel gewonnen, maar een Olympische medaille was zijn ultieme doel. Tot hij zo geblesseerd raakte dat hij zijn sport niet meer kon beoefenen. Hij probeerde het nog met extra operaties, spuiten en pillen, maar het ging niet meer. Hij moest stoppen en viel in een diep, donker gat. Tegenover mij zat een man van 26 die het lichaam had van een jonge god maar die zich geestelijk een wrak voelde.

Sophie is een vrouw van 24 jaar. Zij is opgenomen op een gesloten afdeling voor patiënten met een psychische stoornis die nergens anders terecht kunnen. Meestal is Sophie totaal passief. Ze zit stil in een hoekje of ligt op bed. In haar voorgeschiedenis is sprake van langdurig seksueel misbruik. Sophie werd misbruikt door haar vader, broers en andere mannelijke familieleden. Het misbruik is rond haar tiende begonnen en ging door tot haar zestiende. Toen liep ze van huis weg en kwam ze in een opvangcentrum terecht. Sophie heeft geen hulpvraag. Ze wil

alleen met rust worden gelaten. Ze reageert niet of nauwelijks op mensen die dichtbij komen.

Daan is een miljonair van 39 jaar. Hij is directeur van een goedlopend bedrijf en heeft naar eigen zeggen een fantastisch leven. Dit is altijd zo geweest, omdat hij uit een rijke familie komt. Het heeft hem nooit aan iets ontbroken: 'Alles wat ik wilde, kon.' Zijn succes gold niet alleen materiële zaken en carrière, want ook emotioneel kwam hij niets tekort: 'Ik ben als enig kind altijd de lieveling en trots van mijn ouders geweest, en aan vrienden en vriendinnen heeft het mij nooit ontbroken.' Na een lange reeks kortdurende relaties heeft Daan nu voor het eerst een lange relatie met een vrouw bij wie hij graag wil blijven. De intentie is wederzijds. Zijn vriendin wil niets liever dan trouwen en kinderen krijgen. Daan staat hiervoor open, maar sinds ze het hier serieus over hebben wordt hij toch geplaagd door paniekaanvallen en slapeloosheid. Hierdoor grijpt hij veel vaker naar de fles dan goed voor hem is en gebruikt hij steeds meer cocaïne, iets wat hij eerder vooral in het weekend en op feestjes deed. Daan zoekt hulp omdat hij niet begrijpt waarom hij deze klachten heeft en omdat zijn relatie onder druk staat door zijn toenemende middelengebruik.

Lotte is 50 en heeft uitgezaaide borstkanker. Volgens de artsen heeft ze niet lang meer te leven. Vijf jaar geleden werd de kanker ontdekt. Ze belandde in de malle molen van het medische circuit, met operaties, bestralingen en een chemokuur. Uiteindelijk werd ze 'schoon' en genezen verklaard. Ze pakte de draad weer op binnen haar fijne gezin, goede baan en hechte vriendenkring. De controles wezen steeds uit dat de

kanker wegbleef. Tot de laatste keer. Toen bleek haar hele lijf vol te zitten. Verbazing bij de artsen, en ongeloof en verbijstering bij Lotte en haar omgeving. Inmiddels is ze van de eerste schrik bekomen. Maar ze kan zich er niet bij neerleggen dat haar leven binnenkort voorbij is. Ze is er zo gehecht aan en wil nog zo veel. Ze zoekt hulp omdat ze doodsangst heeft en volledig uit balans raakt.

David is 55 jaar. Hij lijdt aan burn-out, heeft depressieve klachten en relatieproblemen. Hij heeft een leven achter de rug van keihard werken en veel zakelijk succes. Op persoonlijk vlak gaat het hem minder voor de wind. Hij heeft veel relaties gehad, die steeds stukliepen omdat hij te weinig aandacht schonk aan zijn partners. Die kregen het gevoel niet aan zijn verwachtingen te kunnen voldoen. Ook in zijn huidige relatie speelt dit probleem. Dit keer wil hij voorkomen dat het misgaat. Tijdens mijn gesprek met hem maakt hij aan de ene kant een zelfverzekerde indruk en vertelt hij uitvoerig over zijn situatie, maar aan de andere kant lijkt hij kwetsbaar. Wanneer ik vraag of hij zich eenzaam en onbegrepen voelt, stromen de tranen al snel over zijn wangen. 'Ik voel me zo leeg vanbinnen,' zegt hij, 'ik zou zo graag mezelf zijn, mijn ware zelf willen vinden!'

Er zijn woorden waarvan iedereen de betekenis kent. Toch kunnen we ze niet precies omschrijven. Het gaat dan meestal over gevoelens. 'Liefde' en 'geluk' zijn er voorbeelden van. We weten direct waarover het gaat, maar je kunt het niet goed uitleggen. 'Lijden' is volgens mij ook zo'n woord. Iedereen begrijpt dat Lars, Sophie, Daan, Lotte en David lijden. Hoewel

zij zich in behoorlijk verschillende situaties bevinden, is er toch een overeenkomst in hun gevoelens. In dit hoofdstuk probeer ik die overeenkomst te omschrijven: wat is de algemene definitie van lijden?

De gangbaarste definities van lijden zijn ‘het hebben van pijn’ en ‘het ondergaan van smart en ellende’. Daarbij wordt onderscheid gemaakt tussen lichamelijk lijden en geestelijk of psychisch lijden. Lichamelijk lijden ontstaat door een wond, een breuk of door ziekte. Lotte lijdt bijvoorbeeld onder de lichamelijke gevolgen van kanker. Sophie heeft lichamelijk geleden onder het misbruik en Lars onder zijn blessure. Bij psychisch lijden denken we in eerste instantie aan ervaringen zoals verdriet, angst en depressie. Dit geldt voor zowel Sophie, Lotte, Lars, Daan als David. Maar psychisch lijden kan ook betrekking hebben op het lijden van iemand anders. We merken dat iemand anders lijdt en dit resulteert bij onszelf ook in een zekere mate van lijden. We spreken dan van ‘medelijden’. Wie de voorbeelden leest, zal waarschijnlijk het meeste medelijden voelen met Sophie en Lotte, en het minst met Daan. Sophie is misbruikt en Lotte gaat dood, terwijl Daan het hartstikke goed lijkt te hebben.

Lijden is een gevoel. Daarom wordt het vaak met het hart geassocieerd. Psychisch lijden heet ook wel ‘hartzeer’. Iets ergs kan ons ‘aan het hart gaan’. Iemand die geen medelijden ervaart, heeft ‘geen hart in zijn lijf’ of ‘een hart van steen’. Ook wordt lijden vaak direct in verband gebracht met liefde. ‘Those who have courage to love should have courage to suffer’ (Trollope,

1859). Wie wil liefhebben, moet ook durven lijden. Liefhebben betekent immers veel positieve en warme gevoelens voor iemand hebben. We investeren in iemand anders en verbinden ons met hem of met haar. Dit kan zo intens zijn dat we die ander als een deel van onszelf gaan ervaren: hij of zij wordt onze wederhelft. We kunnen zo gehecht raken dat het pijn doet wanneer de ander wegvalt of ons verlaat.

Overigens is het niet alleen tussen mensen dat we één kunnen worden met het object van onze liefde. We kunnen ook volledig verslingerd raken aan ons werk, wat David door zijn partners werd verweten, of totaal opgaan in het streven naar een doel, zoals bij Lars. En Lotte lijdt vooral omdat ze zich zo verbonden voelt met het leven.

Liefde en lijden horen op een bepaalde manier bij elkaar, als tegenpolen die elkaar betekenis geven. Wie erg veel van iemand of iets houdt, zal intens lijden als die ander of dat andere er niet meer is. En wie heftig lijdt onder verlies moet veel om die ander of dat andere hebben gegeven.

Lijden is per definitie vervelend. Toch wordt het niet alleen als negatief gezien. Dit geldt zeker wanneer het om pijn gaat. Pijn waarschuwt ons lichaam dat er iets schadelijks aan de hand is, waar we misschien beter mee kunnen stoppen. De pijn die Lars door zijn blessure voelde, was verschrikkelijk. Maar de pijn zorgde er ook voor dat hij stopte en het niet erger maakte dan het was. Verder zorgt pijn ervoor dat we minder kunnen doen dan we gewend zijn. Zodoende houden we energie over om te genezen.

Het lijden van Lars was nodig om een doel te bereiken. Dit wordt geïllustreerd door gezegden als ‘Wie mooi wil zijn, moet pijn lijden’ en ‘Wie honing wil eten moet lijden dat de bijen hem steken’. In sommige gevallen kunnen mensen dus voor lijden kiezen. Lars beulde zich af om een medaille te behalen. Er zijn zakenlui die alles doen om carrière te maken. Denk ook aan mensen die zelfmoordaanslagen plegen vanwege hun politieke of religieuze overtuiging. Het doel is dan zo belangrijk dat hun lijden op weg ernaartoe voor hen van ondergeschikt belang is.

Wie een ander ziet lijden om een doel te bereiken krijgt meestal geen medelijden. Die ander kiest er immers zelf voor. Maar hun lijden spreekt wel in positieve of in negatieve zin tot de verbeelding. We hebben respect voor mensen die ‘tot het uiterste gaan’. Bij leven of postuum geven we hun onderscheidingen en vereeuwigen hen in standbeelden. We benoemen hen tot ereburger, of we verklaren ze tot heilige of martelaar. Of we vinden ze gestoord of misdadig: ‘Wie blaast zichzelf nou op!’ We gebruiken ze dan als voorbeeld van hoe het niet moet.

Samengevat is lijden een meestal door omstandigheden en soms door iemand zelf veroorzaakt negatief gevoel (pijn, ellende, smart) dat het gevolg is van een (lichamelijke, psychische of materiële) toestand die anders is dan hij volgens de betreffende persoon zou moeten zijn.

Goed beschouwd heeft lijden altijd met frustratie te maken. We willen iets wat er niet is, we willen iets niet wat er wel is, of we willen iets bereiken, maar het lukt niet. Frustratie kan mensen

aanzetten om beter hun best te doen. In de psychologie bijvoorbeeld geldt dat iedereen een zekere mate van frustratie nodig heeft om gemotiveerd te raken iets te leren en zich te ontwikkelen. Frustratie prikkelt een mens om in beweging te komen en ervoor te zorgen dat het vervelende gevoel verdwijnt. Maar wanneer de frustratie groot blijft, verdwijnt het positieve aspect ervan. Dan is ze alleen maar vervelend en lijden we eronder.

Lijden is een gevoel, maar het kan worden beïnvloed door gedachten. ‘De mens lijdt het meest onder het lijden dat hij vreest.’ Dit oude, bekende gezegde suggereert dat wie bang is voor lijden, zijn lijden juist versterkt. Met andere woorden: lijden waarvoor je bang bent, is erger dan lijden waarvoor je niet bang bent. Herken je dit? In elk geval kun je je vast wel voorstellen dat het lijden van Lars toen hij nog volop in training was minder erg was dan het lijden van Lotte. Lars wilde de top halen en daarvoor had hij alles over. Hij zocht het lichamelijke lijden vrijwillig op om te ontdekken hoever hij kon gaan. Hij was er niet bang voor en had ongetwijfeld gedachten als: ‘Ik wil de top halen. Ik heb het ervoor over om diep te gaan.’ Lotte wil blijven leven. De gedachte dat ze gaat sterven, maakt haar bang: ‘Ik wil niet dood. Ik wil mijn kinderen niet alleen laten. Ik wil blijven!’ Het lijkt logisch dat ze mede door deze gedachten veel heftiger lijdt dan Lars.

‘De mens lijdt het meest onder het lijden dat hij vreest’ suggereert ook dat Lotte er goed aan zou doen om anders te denken, om haar gedachten zo te veranderen dat ze minder bang wordt. ‘De dood is de laatste met wie je het bed deelt. Je