





ACHTERGROND

De maatschappelijke ontkenning van de laatste levensfase

DE PARADOX VAN VITAAAL DOODGAAN

Vitaal zijn is ons aller ideaal. Sterker nog, vitaliteit is een plicht. Maar volgens Marinus Knoope past vitaliteit niet bij de laatste levensfase. Er is nu eenmaal een overgangsfase tussen vitaal zijn en sterven



Ik ben onderweg naar Nijmegen, naar Marinus Knoope, grondlegger van de Creatiespiraal en 'ontdekker van de hemel: de Ontknooping'. We hebben een hele dag de tijd om met elkaar door te brengen – ongekend in een werkleven vol deadlines en afspraken. Het is altijd een feest om bij Marinus te zijn, ook als we zoals vandaag, een dag lang praten over ziekte, angsten en de dood. Voor Marinus zijn deze onderwerpen niet meer louter theorie. Op zijn 65^e worstelt hij al enkele jaren met 'zijn Parkinson'. Ons onderwerp is op het scherp van de snede, want zijn situatie lijkt op het tarten van de waarheid van de Ontknooping: de helende werking van ongewenste gevoelens en emoties.

Paradox

Marinus is een meester van de paradoxen. Wellicht voelt hij daarom altijd zo feilloos 'de andere kant' aan. Hij lijkt doorlopend in twee werelden te leven en is tegelijkertijd continu aan het verbinden. Daarom is het geen toeval dat we in dit themanummer 'Vitaliteit' met elkaar in gesprek gaan over ziekte, de laatste levensfase en de dood. Ik kijk naar de immer flamboyante man, die als podiumdier terecht furore heeft gemaakt en nog steeds menigeen inspireert. Maandelijks verkoopt hij nog steeds bijna vierhonderd boeken van zijn 'Creatiespiraal' en 'de Ontknooping'. Onlangs nog werd hij genoemd in de uitverkochte schouwburg in Hoorn, waar kinderen de 'Creatiespiraal' vertolkten als musical. Hij weet als geen ander wat kracht, passie en vitaliteit is. Maar ook wat ziek zijn is, ouder worden, en – schuin kijkend naar het onvermijdelijke voor ons allemaal – de dood.

Ik vraag hem waar hij zich het liefste bevindt. Zijn antwoord is typerend: "Altijd op de plek waar ik van wegga."

Ik zie aan hem dat dit geen intelligent woordspelletje is, maar dat hij het meent. Al bij aanvang van ons gesprek zegt hij het antwoord niet te weten op de vraag hoe het zit met de vitaliteitshype. Wat hem intrigeert is hoezeer we de nadruk leggen op de eigen verantwoordelijkheid van gezondheid, de grenzeloosheid van de illusie van de maakbaarheid. Alsof we schuldig zijn als we ziek zijn. Hij vertelt dat het soms als oneerlijk voelt dat zijn vader van 91 jaar nog kerngezond is. "Ik gun het hem van harte, maar ik ben soms ook kwaad en jaloers. Ik ben 65 en heb Parkinson."

Marinus kan zich er onmogelijk vinden dat we verondersteld worden vitaal dood te gaan. "Er is toch een fase of levensfase tussen vitaliteit en doodgaan? Die lijken we massaal te ontkennen."

Aandacht richten

De werkelijkheid dringt zich op als Marinus om exact twaalf uur zijn batterij aan medicijnen inneemt. Hij zegt: "Ik heb nu nieuwe medicijnen. Van die vorige werd ik depressief. Het blijft een zoektocht naar evenwicht."

Door de depressieve gedachten en oordelen over zichzelf, ontdekte hij dat hij in zichzelf zijn geest of zijn denken kan aanvallen. "Net als een kankergezwell dat doet. Wel is het vreselijk moeilijk om na te gaan wie of wat die depressieve gedachten en gevoelens veroorzaakt: ik of mijn medicijnen?" Uit eigen ervaring weet Marinus dat, als hij erin slaagt zijn eigen doen en denken bewust waar te nemen, hij met dat doen en



denken stopt als dat niet goed voor hem is. Hij zegt: "Als ik mijn bewuste aandacht richt op ongezond doen en denken, heeft dat de neiging om als vanzelf op te lossen. Het verdwijnt als sneeuw voor de zon." Omdat de mens zich enigszins bewust is van zichzelf, heeft hij ontdekt dat hij is voorbestemd om zijn wensen te realiseren. Als hij zijn zelfbewustzijn wil doen groeien, is het zaak zichzelf beter te leren waarnemen. Hij moet de verleiding kunnen weerstaan om te oordelen over wat hij ziet van zijn lichaam, zijn gedrag en zijn beslissingen. Of hij moet ook zijn oordeel meenemen in de observaties van zichzelf. "Het moeilijke aan het positief gebruiken van bewustzijn is om niet te oordelen, maar om gefocust te blijven op wat je waarneemt, en om ook de veroordeling gewoon bewust te zijn," vindt Marinus.

Mindfulness van de appelboom

Om zijn idee over het bewust waarnemen te illustreren, vertelt Marinus het verhaal van de mindfulness van de appelboom. Een appelboom is voorbestemd om eens per jaar appels te maken. Dat wil niet zeggen dat elke appelboom er ook daadwerkelijk in slaagt om ieder jaar appels te produceren. Een appelboom die zichzelf en dus ook zijn groeiproces bewust wordt, kan in principe ontdekken hoe het proces van bloesem naar appel in het algemeen verloopt. Hij zou bijvoorbeeld kunnen ontdekken wat de relatie is tussen een vroege bloei en de kans op een mislukte oogst. Maar een appelboom die zich van zichzelf bewust wordt, krijgt daarmee niet automatisch het vermogen om in zijn innerlijk proces in te grijpen. En hij kan al helemaal

niet beslissen om een andere fruitsoort te produceren. Een zelfbewuste appelboom die denkt dat hij niet in orde is en iets aan zijn gedrag moet veranderen, gebruikt zijn bewustzijn niet om zichzelf te leren kennen. Hij gebruikt zijn bewustzijn om te oordelen en gelooft dat zijn oordeel kan leiden tot ander gedrag.

Te veel reanimeren

Na het gesprek met Marinus Knoope heb ik tijd en bezinning nodig om dit artikel te maken. Schrijven over ongewenste emoties, ongewenste gedachten, ziekte en dood leent zich niet voor een haastklus. In de week die volgt, ervaar ik dat als je focust niets toeval blijkt te zijn. Een coachee van mij, die werkt als consulente nabestaandenzorg bij een uitvaartverzekeringsmaatschappij, vertelt me een anekdote die me tot verder nadenken stemt over mijn gesprek met Marinus. Haar verhaal over een ouder echtpaar draait voor haar om de ethische vraag: hoeveel respect hebben we nog voor mensen die 'gewoon' doodgaan? Reanimeren we niet te veel?

bezig was te sterven. Ontroerd, met de intimiteit van de stilte, zat ze met hem in de huiskamer, zijn lichaam vasthoudend. Maar een buurvrouw die door de open voordeur merkte wat er gaande was, greep kordaat in en belde een ambulance. Die arriveerde vrijwel meteen daarna en de man werd zonder meer gereanimeerd. Zijn echtgenote wist dat hij dit absoluut niet had gewild en bleef maar tegen het ambulancepersoneel roepen dat ze moesten stoppen met reanimeren.

Aan de ethische vraag van mijn coachee verbond ik voor mezelf de vraag: hoeveel respect hebben we nog voor mensen in de laatste levensfase en revitaliseren we niet te veel?

Licht op de laatste levensfase

Een week na ons eerste gesprek ontmoeten Marinus en ik elkaar weer. Daarbij leg ik hem het dilemma van de reanimatie voor. Marinus is heel stellig: "Vitaliteit hoort bij een bepaalde levensfase, maar zeker niet bij de laatste!" Hij beschouwt het leven als een cyclus. De eerste levensfase staat in het teken van bescherming en veiligheid. De volgende,

"Vitaliteit hoort bij een bepaalde levensfase, maar zeker niet bij de laatste"

De man van het echtpaar zat in een rolstoel en beiden voelden aan dat zijn einde naderde. Thuiskomend van een vakantie met de Zonnebloem duwde de vrouw de rolstoel naar binnen en vergat de voordeur achter zich dicht te doen. Want zij realiseerde zich dat haar man, net over de drempel,

vanaf het 21^e jaar, staat in het teken van liefde en verbinding. Daarna komt de derde fase, de fase van vitaliteit. Deze fase van vitaliteit is ruwweg van 42 tot 63 jaar. Als een natuurlijke reactie staat de laatste fase, *tussen* vitaliteit en de dood, in het teken van wijsheid, respect, rust en verzoening.

Dagboekfragment van ongewenste gedachten en gevoelens van Marinus Knoope

Een zwarte gedachtestroom:

Ik ben lamlendig
ik wil nog iets moois maken van mijn leven maar dat kan ik niet
eigenlijk ben ik een slap mens
ik had zogenaamd ambities idealen maar die waren
alleen maar een 'cover-up' voor mijn ware aard
in feite ben ik een slappe zak die zich zelf af en toe wat opwindt
maar nu dat door mijn ziekte niet meer lukt komt mijn ware aard naar boven
ik schaam mij niet eens zozeer tegenover anderen maar vooral tegenover mijzelf
ik schaam mij voor mijn leegloperigheid,
het is afschuwelijk
zal ik ondanks mijn aandoening ooit nog iets vinden om mijn ware aard te vergeten
ik schaam mij voor mij zelf
ik hang voor de tv, ik slenter wat door de kamer, ik eet wat ik drink wat
ik schrijf dit stuk
ik doe niets voor een ander
ik ben alleen maar egoïstisch voor mijzelf bezig
als ik een lezing geef vergeet ik mijn ware aard
maak ik mijzelf wijs dat ik wijs ben...

Het gelijk van de denker:

Wat is dat eigenlijk en wie doet dat?
De denker vindt van alles, heeft over tal van zaken een oordeel
De denker lijkt er bovendien op uit om te bewijzen dat ie zelf gelijk heeft
Ook als het gaat over onaangename opvattingen
Als iemand zoals hier boven vindt dat ie zich lamlendig gedraagt
en hij wordt door mensen uit zijn omgeving daarin tegengesproken
dan zal hij met argumenten komen om aan te tonen dat hij wel degelijk zo is
Bovendien zal zijn gedrag van dien aard zijn dat hij ook daarmee laat zien dat hij
lamlendig van aard is
Dat noemen we dan een self-fulfilling prophecy.
Overigens 'lukt' dat niet altijd, want zijn we enigszins beïnvloedbaar
In een enkel geval veranderen wij dan van overtuiging, maar...
meestal 'herstelt' zich na enige tijd de oorspronkelijke opvatting!

Zonder oordeel

Wat wel lijkt te gebeuren is het volgende:
Stel dat wij met bewustzijn en zonder oordeel aandachtig kijken naar
onze gedachtestroom
en die gedachtestroom is destructief, onaangenaam en niet gezond.
Dat bewust waarnemen is niet eenvoudig: wij zien het liever niet
Het ongezonde negatieve denken is pijnlijk om bewust te worden gezien
Hebben we echter de discipline om toch bij bewustzijn te blijven
dan zal het licht van ons bewustzijn de opeenhoping van ongezond denken
in het niets doen oplossen.

Je gaat met een zaklamp op zoek naar de duisternis....

Het licht van bewustzijn...:

Het denken kan dus worden geheeld met het licht van bewustzijn
Het denken kan vervolgens worden gevoed met gewenste visualisaties
En een geheelde geest gevuld met positieve wensbeelden
Neemt als vanzelf de juiste beslissingen...

Over de helende werking van het licht van bewustzijn op ongewenste gedachten, dus...!

De wens

"Misschien is dat wel het meeste wat ik nu wens", vervolgt Marinus. "Ik wens dat ik mijn 'wijsheid' mag en kan doorgeven. Geld verdienen is voor mij geen issue meer. Ik hoef niet meer te creëren. Het gaat om respect voor oude wijsheid, om het doorgeven en dat het ontvangen wordt."

Op het idee van doorgeven, mijmert hij voort. Over de ontroerende vertolking van de 'Creatiespiraal' in musicalversie. Uitgevoerd door kinderen – hoe symbolisch. "Wat zou het mooi zijn," zegt Marinus, "als de musical vaker uitgevoerd, en misschien zelfs vertaald werd. Bijvoorbeeld opgevoerd in Den Bosch door kinderen van een islamitische basisschool? In de *townships* in Zuid-Afrika als project van drie meisjes die er internationale stage gaan lopen?" Marinus bloeit op bij deze ideeën. Mijn laatste vraag aan Marinus Knoope is hoe hij zich zijn sterfbed wenst. Zijn – hem kenmerkende – antwoord gaat over verbinding ervaren: "Al mijn dierbaren om mij heen, en... dat die het onderling ook nog goed hebben!"

Annette Man-Mul is TvC-redactielid, founder van KernTact & Partners en Stichting Ubuntu Nederland. www.kerntact.nl en www.ubuntu-nl.nl