

Gedeelde zorg

Ze komt voor rouwtherapie. *De dokter heeft me naar u toegestuurd, zegt de mevrouw die vorig jaar haar man heeft verloren, ik vind het leven maar niks meer, zinloos.* Tijdens de eerste sessie vertelt ze vooral over haar eenzaamheid. Haar zwaarmoedigheid is voelbaar. Veel mensen kunnen het leven niet aan. Dat beeld wordt bevestigd door statistieken: een alarmerende gebruik van antidepressiva door al meer dan één miljoen Nederlanders, terwijl uit talrijk wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze pillen lang niet altijd effectief zijn en allerlei bijwerkingen hebben. Een huisarts vertelde mij laatst dat patiënten bijna dwingend om medicijnen vragen vanuit hun 'geloof' dat een pil de klacht wegneemt.

Vooropgesteld, die problemen zijn levensecht: verlieservaringen door rouw, je baan kwijt raken, gezondheidsproblemen et cetera. Maar kunnen we nog lijden? Weten we nog dat lijden een wezenlijk onderdeel van ons leven is? Achter depressiviteit gaan vaak problemen schuil van eenzaamheid of een onvermogen het leven aan te kunnen. Net zoals die mevrouw, vertellen mensen mij vaak dat ze het leven als steeds harder ervaren, dat ze overal zelf voor op moeten draaien, dat ze zich niet gesteund voelen. Hoe kan het leven voor mij een beetje zinvol zijn en blijven als het leven pijn doet? Die vraag komen we vroeg of laat tegen in ons leven. Misschien zouden we meer 'ouderwets' oog voor elkaar kunnen hebben, investeren in verbondenheid, voor dienstbaarheid kiezen, voor echte ontmoeting, voor een besef dat we elkaar nodig hebben.

Niet pillen, maar praten helpt ons verder. Mijn levensproblemen zijn 'van mij', dat klopt. Ik zal moeten leren daar 'van binnen' mee om te gaan, ook dat is waar. Maar ook al is het leven soms een eenzame klus, met de hulp van de ander is het de moeite waard en kan het ook dan als zinvol worden beleefd. Mensen hebben elkaar nodig.

Drs. Peter Kortekaas

www.de3weg.nl

psychosociaal therapeut / geestelijk begeleider.

docent geestelijke begeleiding / mindfulness