

Er is **niets zweverigs** aan

Deze zomer presenteerden KWF Kankerbestrijding en het Taborhuis de resultaten van het project 'Kanker, eindigheid, zin en spiritualiteit' op het symposium 'Er is niets zweverigs aan'. Ze lieten overtuigend zien dat spiritualiteit bij kanker niet zweverig is, maar dat het kan helpen om de bestaanscrisis te doorstaan die kanker kan teweegbrengen.

Sjoerdje Bourgonje

Drie vrouwen, cliënten van het Taborhuis, vertellen hun ziektegeschiedenis in de vorm van een aangrijpend toneelspel. De eerste vrouw is boos en opstandig. De tweede is het vertrouwen in haar lichaam kwijtgeraakt en de derde ervaart een allesoverheersende eenzaamheid, alsof ze in een woestijn leeft. Voor mensen die met kanker zijn geconfronteerd, zijn dit bekende thema's.



KWF Kankerbestrijding, die altijd al investeert in medisch- en ook al lang in psychosociaal onderzoek, heeft nu ook aandacht voor kanker en spiritualiteit. Het fonds subsidieerde het project 'Kanker, eindigheid, zin en spiritualiteit', waaraan het ook zelf meewerkte. Het project is een initiatief van het Taborhuis, het oudste centrum voor psycho-oncologie in Nederland dat zich speciaal richt op de gevolgen van kanker voor het bestaan. Ton Staps en William Yang, beiden werkzaam als onderzoeker en therapeut bij het Nijmeegse centrum, voerden het onderzoek uit dat deel uitmaakte van het project. Staps is gezondheidspsycholoog en psychotherapeut; Yang psycho-energetisch therapeut en theoloog. Doel van het project was inzicht te krijgen in de existentiële crisis – de ontwrichting van het bestaan in alle opzichten – die het gevolg kan zijn van kanker. Met dit inzicht kunnen er 'handreikingen' worden gegeven aan hulpverleners en lotgenoten bij patiëntenorganisaties zodat zij kankerpatiënten kunnen steunen in hun existentiële crisis. Deze adviezen zullen binnenkort beschikbaar komen op dvd. KWF Kankerbestrijding bracht voor het algemene publiek een brochure uit, 'Kanker... een crisis in je bestaan?'

'Donkere nacht van de ziel'

Spiritualiteit heeft een zweverige klank, maar dat

is niet altijd terecht, meende William Yang. 'Spiritualiteit wordt vaak gebruikt als een vlucht uit de werkelijkheid', zei hij. 'Mensen zoeken naar een plek waar het goed toeven is – even weg uit de realiteit.' Over die vorm van spiritualiteit ging het niet op het symposium, waar Yang de uitkomsten van het onderzoek presenteerde. Oude spirituele meesters beschrijven een bestaanscrisis als 'de donkere nacht van de ziel'. Met die term duiden ze de momenten aan waarop iemand alle houvast verliest in het leven. In de psycho-oncologie wordt hiervoor de term 'existentiële crisis' gebruikt.

Bij een existentiële crisis heb je de keuze de harde werkelijkheid onder ogen te zien of je ogen ervoor te sluiten. Als je de realiteit onder ogen wilt zien, moet je die ook kunnen verdragen, je moet het kunnen 'uithouden'. Maar als je de realiteit onder ogen kunt zien, dan kun je iets ervaren van het wezen van het leven, van wat het leven werkelijk voor je betekent. Die ervaring helpt om door de bestaanscrisis heen te komen, blijkt uit het onderzoek.

Intensief geluisterd

Ton Staps kwam in 1976 als psycholoog werken op de afdeling radiotherapie van een ziekenhuis. Psycho-oncologie bestond toen nog niet. Hij kon niets anders doen dan goed luisteren naar de patiënten om erachter te komen wat hen bezig-

hield. Dat hebben Yang en hij nu weer gedaan. Door intensief te luisteren, wilden ze meer leren over de ervaringen van mensen die zo'n 'donkere nacht van de ziel' doormaken. Zo probeerden ze te ontdekken wie door de crisis heen kan komen en wie erin blijft steken. Welke ervaringen hielpen hun cliënten en welke belemmerden hen om de crisis te doorstaan?

Al luisterend werd hen duidelijk dat iemand die kanker heeft, ondekt dat zijn 'oude' waarden niet meer passen in de nieuwe realiteit. Je bent je houvast kwijt. Je kunt je niet meer waarmaken in je werk. Je bent niet de partner of ouder die je voorheen was. Mensen met kanker worden vaak niet begrepen door hun omgeving en ze voelen zich daardoor erg eenzaam.

Een existentiële crisis laat zich volgens William Yang niet zomaar verhelpen door een probleemgerichte therapie, zoals in de geestelijke gezondheidszorg vaak wordt toegepast. De hulpverlener kan volgens hem beter niets doen, beter luisteren dan adviseren. Het gaat er eerder om dat de cliënt het in de nieuwe realiteit 'uithoudt' dan dat de therapeut samen met hem strategieën bedenkt om ermee om te gaan.

Zo'n benadering raakt ook de hulpverlener in de kern van zijn werk. Hij zal er zich ongemakkelijk bij voelen. Als de hulpverlener dat niet kan, kan hij ervoor kiezen zijn blik af te wenden en de crisis te versmallen tot een behandelbaar probleem. Dan heet het geen existentiële crisis maar een 'aanpassingsstoornis'. Daarvoor is behandeling mogelijk. Maar je komt niet tot inzicht in wat kanker betekent voor iemands bestaan en de cliënt voelt zich misschien als mens onbegrepen.

Ik en zelf

William Yang analyseerde de antwoorden van de geïnterviewde cliënten vanuit zijn theologische achtergrond en Ton Staps deed dat vanuit zijn psychologische kennis. Samen formuleerden ze een aantal aspecten van zingeving bij kanker, die ze weer voorlegden aan de cliënten. Is dit wat je me hebt willen vertellen? Sluit dit aan bij jouw beleving?

Een van de aspecten van zingeving is het 'eindigheidsweten'. Voor veel mensen staat de dood op afstand, maar als je kanker krijgt is de eindigheid van het leven plotseling geen theoretisch verhaal meer. Het besef dat de dood dichtbij is, kan een crisis veroorzaken. Het risico daarop is niet voor iedereen hetzelfde. Oudere mensen reageren vaak minder heftig. Ook speelt mee

hoe je terugkijkt op je leven. Vind je dat je een 'rotleven' hebt gehad en hoop je nog steeds op betere tijden, dan is het risico op een crisis groot.

Ook 'zinervaringen' spelen een rol, blijkt uit het onderzoek. Iedereen ziet zichzelf graag als een zelfstandig wezen, die zich onderscheidt van anderen. Ik ben een 'ik'. Dat 'ik' wordt plotseling in zijn bestaan bedreigd. Dat roept angst op. Het 'ik' is de controle over zijn leven kwijt. Maar we zijn niet alleen een 'ik', we zijn ook onderdeel van een geheel. We voelen ons verbonden met andere mensen, met de natuur, met het leven. Hier speelt niet het 'ik' de hoofdrol, maar het 'zelf'. Door die verbondenheid aan mensen en natuur is het 'zelf' beter bestand tegen onzekerheid dan het 'ik'. Terwijl het 'ik' de onzekerheid bijna niet meer kan verdragen, kan het 'zelf' verbondenheid ervaren. Door die verbondenheid aan andere mensen en de natuur heeft het bestaan zin, ondanks de dreigende dood, en door die zin vermindert de angst.

Even 'wegkijken'

Zo'n zinervaring kun je afdwingen, maar je kunt wel zo'n ervaring mogelijk maken. Dat kan door de situatie onder ogen te zien en jezelf toe te staan te rouwen om het 'oude leven' dat je hebt verloren. Zelfs als je weet dat je snel zult sterven, wordt het mogelijk zonder angst te leven. Je stelt prioriteiten op grond van wat je zelf wilt en niet van wat anderen van je verwachten. Je eigen weg volgen maakt het 'ik' sterker, terwijl er daarnaast een gevoel van verbondenheid is. Cliënten zeiden dat deze ervaring ze hoop en vertrouwen gaf en een verrijking van hun leven was.

Ook lotgenoten kunnen iets voor elkaar betekenen in een existentiële crisis. Ze kunnen naar elkaar luisteren, samen de 'donkere nacht van de ziel' verdragen. Zo nu en dan mag je ook even 'wegkijken'. Het is te zwaar om de harde feiten van het leven constant onder ogen te zien. Even afleiding zoeken geeft ruimte. Ten slotte is er de spiritualiteit. Spiritualiteit gaat verder dan de ervaring dat het leven zin heeft. Dat is een momentopname. Spiritualiteit is een groeiproces, waarin je de werkelijkheid zoals die op dat moment is en jezelf als de persoon die je werkelijk bent, leert accepteren. Je durft meer je eigen keuzes te maken doordat je vertrouwt op je eigen inzicht, gevoel en intuïtie. Je kunt wat je overkomt in een breder kader plaatsen. En daar is niets zweverigs aan.

Oproep: wat helpt om een crisis bij kanker te doorstaan?

Voor vervolgonderzoek vraagt het Taborhuis lotgenoten bij patiëntenverenigingen te melden wat zij als 'helpend' ervaren bij het doorstaan van een existentiële crisis bij kanker. E-mail: info@taborhuis.nl; telefoon: 024-684 36 20 of 024-684 19 15.