

Kies wijzer

Mijn hond is zich niet bewust van verleden, heden of toekomst. Hij kent geen zorgen, niet over wat er in het verleden gebeurde of over zijn huidige ziekte, noch over zijn aanstaande dood. Hij is een gelukkig wezen, dat van geboorte tot dood altijd leeft in het 'hier en nu'.

Mensen hebben een 'status aparte'. Wij hebben weet van ons *verleden*, zijn ons bewust van wat er *nu* met ons gaande is en hebben verwachtingen over onze *toekomst*. Wij weten dit niet alleen, maar wij zijn ons van deze kennis ook bewust. Dit volle bewustzijn heeft een prijs: ons geluk is niet vanzelfsprekend. Het verleden blijft ons parten spelen, de toekomst baart ons zorgen en de dood boezemt angst in. Onnodig, want sterven hoort zozeer bij ons leven, dat het één zonder het ander ondenkbaar is. Wij sterven niet omdat wij ziek zijn, maar omdat wij *leven*.

Wij zien mensen sterven en kunnen dat gebeuren nauwelijks bevatten. Terwijl wij zeker weten dat hetzelfde eens met onszelf gebeurt, schuiven wij die gedachte liefst ver van ons af. Niemand kan zich zijn eigen dood voorstellen. Dat is logisch onmogelijk, omdat een terugblik op onze laatste ademzucht een positie vereist die voorbij dit tijdstip van sterven ligt.

Bij ernstige ziekte dringt de gedachte aan onze eigen dood zich onheilspellend op. Terwijl vóór de diagnose 'kanker' het denken over de eigen dood niet op gang wil komen, is dit daarna niet meer te stoppen. Ik schrik van de nood waarin mensen verkeren. Angst, onzekerheid en verdriet vechten om de voorrang. Ik ben verrast te zien dat *denkhulp* helpt.

Het klinkt gek, 'hulp bij denken', iedereen kan toch denken! Mensen denken zelden te weinig, vaak zelfs teveel en soms inadequaat. Gedachten en gevoelens raken in een onontwarbare kluwen verwickeld. Het ontwarren vereist een manier van denken, die een halt toeroept aan het zich herhalende rondtollende denken. Hoe doen wij dat? De oplossing klinkt simpel, maar is razend moeilijk: *kiezen*.

De eerste stap naar innerlijke rust is het onderscheiden van datgene wat niet en wél te kiezen is. Energie besteden aan het eerste is zinloos en nalaten dit te doen aan het tweede is onverstandig. Onze dagelijkse en praktische keuzen zijn gemakkelijk en vanzelfsprekend, maar als het om existentiële vragen gaat, moeilijk en beslissend. Wie in dergelijke keuzesituaties niet kan kiezen, blijft in een vicieuze cirkel ronddraaien.

Mijn al wat oudere cliënt vermoedde kanker, maar had besloten zich niet te laten onderzoeken, althans dat waren zijn eerste woorden. Maar na dit besluit wilde zijn gemoedsrust niet terugkomen. 'Steeds maar weer denken en denken, ik wil rust, rust en rust.'

In enkele gesprekken analyseerden wij de probleemsituatie en de wijze waarop zijn besluit tot stand was gekomen. Vervolgens kwamen alle denkbare alternatieve keuzemogelijkheden mét hun reële consequenties aan de orde. Ten slotte komt dan het moeilijkste: kiezen. En dat moet iedereen zelf doen. Ook mijn cliënt.

Twee weken later belde hij mij op met de mededeling dat hij weer kon slapen en dat hij ook overdag zijn rust had hervonden. Het wonderlijke is dat zijn aanvankelijke besluit onveranderd bleef, maar dat zijn onrust verdween.

Kiezen in onzekerheid is riskant, want het sluit vaak definitief andere mogelijkheden uit. Maar levenskunst is vooral ook een kwestie van *waarmaken* van een keuze, welke deze ook is. Wie *echt* kiest accepteert de consequenties, in het besef dat DE goede keuze niet bestaat. Niet de inhoud van de keuze geeft rust, maar het *bewuste* kiezen zelf.

Net als mijn hond kan ik gelukkig zijn, ook mét kanker. Anders dan mijn hond niet omdat ik van mijn kanker *geen* weet heb, maar juist omdat ik mij daarvan ten volle bewust ben. Het vanzelfsprekende geluk van mijn trouwe viervoeter, betaalt hij met verlies van keuzevrijheid. *Ons* geluk is niet te koop, maar wel te kiezen.

Rein Stael.

www.filosofischepraktijk.eu