

31 maart 2021

Durf te sterven, durf te leven'

Deze week: Siebrecht Vanhooren (46), professor klinische psychologie aan KU Leuven en psychotherapeut. De afschuwelijke angsten uit zijn kindertijd vormden het begin van een positieve rode draad doorheen zijn leven en werk.



"De dromen die me als jongetje bijna elke nacht kwelden, draaiden om pure vernietiging. Ik stond in brand of werd geplet tussen plafond en vloer. Een gelijkaardige paniek ervaarde ik als ik weer eens valse kroep had en zo kortademig was dat ik dacht te stikken. De hulpeloosheid die ik toen in de ogen van mijn ouders las, gaf me het gevoel overgeleverd te zijn aan iets verschrikkelijks. Bijna mijn hele kleuter- en lagereschooltijd bracht ik met die doodsangst door, tot ik naar een pater trok die aangesteld was voor hulp aan hopeloze gevallen. (*Lacht*)

Het was geen plechtige man, hij had geen speciale rituelen, maar hij was met veel warmte en een diep vertrouwen in het leven bij mijn pijn aanwezig. Onderzoek wijst uit dat vertrouwen schenken en leed onvoorwaardelijk accepteren tot de grootste voorspellers van

therapeutisch succes behoren. Wel, die pater belichaamde dat. Plots hielden mijn nacht- en doodsangsten op.

Wat bleef, was mijn sensitiviteit voor het lijden van anderen. Ik pikte dat makkelijk op, zelfs als ik de mensen niet kende. Mede daardoor koos ik voor studies psychologie en cliëntgerichte therapie, die focust op existentiële thema's zoals leven, dood en eenzaamheid. Ik bleef daar nieuwsgierig naar, met dank aan die vroege angsten. Stel dat er een pilletje was dat ons onze pijnlijkste momenten deed vergeten, dan zou dat gevaarlijk zijn, want we zouden inboeten aan waardevolle keuzes, wijsheid of empathie.

Omdat ik zelf heb ondervonden dat er iets bestaat voorbij de angst, kan ik de meeste van mijn cliënten helpen om hun basisvertrouwen in het leven herop te bouwen. Bij die kwetsuren én groei aanwezig mogen zijn, geeft veel voldoening.

Soms ga ik zelf nog in therapie, ook al zijn de angsten uit mijn jeugd verwerkt. Ook na mijn echtscheiding kwam ik tot wat we 'posttraumatische groei' noemen. Die volgt op de verwerking en biedt inzichten in wat voor jou essentieel is. In die zin is deze pandemie, ondanks alle ellende, een kans. Het is bewezen dat mensen die de dood consequent ontkennen veel vaker dan anderen eindigen in grote doodsangst en met een leven waaruit ze niet gehaald hebben wat ze wilden.

Doordat onze vergankelijkheid al op jonge leeftijd tot mij doordrong, verspil ik minder tijd en apprecieer ik meer wat ik heb. Als ik over kiezels loop, besef ik dat ik dat mooie geluid niet meer zal horen als ik dood ben. Als ik 's morgens op de fiets stap, weet ik dat ik mijn dierbare vrouw en zoon misschien niet meer terugzie. Dat hoeft niet te verlammen, integendeel, het stimuleert me om bewuster om te gaan met wie en wat mij dierbaar is. Ik oefen mij daarin: bij een aankoop denk ik na over de dag dat het kapotgaat, wat helpt om er zorg voor te dragen. Ook beseffen dat de planeet niet onuitputtelijk is, doet mij er duurzamer mee omspringen.

Ik zou dus aanraden: moffel de dood niet weg. Hij biedt een kans om je leven kwaliteitsvoller in te vullen. Maar minstens zo belangrijk: leef! *Take the leap of trust*. Ik ben elke keer nerveus als ik voor een auditorium sta, maar dat bewijst hoe waardevol ik het vind studenten te mogen laten nadenken over existentiële thema's. Ik geef hun het advies dat ik gaandeweg samenstelde en dat het voor mij samenvat: durf te sterven, durf te leven."

