
Denkers over de zelfgekozen dood

Een boekessay

Jennifer Michael Hecht, **Stay. A history of suicide and the philosophies against it.**

Yale University Press 2013, ISBN 9780300186086, 264 pag., ca. € 20,00

A.M. van Hemert, A.J.F.M. Kerkhof, J. de Keijser, B. Verwey e.a. **Multidisciplinaire Richtlijn Diagnostiek en Behandeling van Suïcidaal Gedrag.**

De Tijdstroom, Utrecht 2012, ISBN 978 9058982230, 322 pag.

Liesbeth Gijsbers, **Ik en de verloren ander. Kleine filosofie van rouw en verlangen.**

Meinema, Zoetermeer 2014, 125 pag. ISBN 978 90 211 4369 9, € 15,00

Taco Bos

SUÏCIDE STAAT IN DE BELANGSTELLING. Na jarenlange daling is er een zorgelijke stijging van de suïcidecijfers. Tegelijk krijgen preventie en behandeling nieuwe impulsen. Voorbeelden zijn de in 2009 gestarte hulpdienst van 113online en de in 2012 gepubliceerde Trimbos-richtlijn over diagnostiek en behandeling van suïcidaal gedrag. Ook in de media is er toenemende aandacht voor mensen met een doodswens en hun naasten. In sommige documentaires ligt de nadruk op preventie en behandeling, in andere op een pleidooi voor ruimere beschikbaarheid van hulp bij zelfdoding.

Gespreksvoering met mensen die kampen met een doodswens of suïcidale gedachten hoort bij de competenties van de geestelijk verzorger. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Wat helpt mijn gesprekspartner? Wat doet zo'n gesprek met mij? Wat zijn daarbij voor mij ankerpunten of richtingwijzers? Hoe begeleid ik nabestaanden? Drie recente publicaties gaven mij te denken.

De Amerikaanse dichter en filosoof Jennifer Michael Hecht schreef haar boek na verlies van twee getalenteerde vriendinnen door suïcide. Naast persoonlijk verdriet bracht dit bij Hecht een groeiende verontrusting teweeg over hoe onze moderne westerse cultuur aankijkt tegen suïcide.

Hecht beschouwt zichzelf als niet-gods-dienstig. Als moderne seculiere intellectueel zegt het klassieke religieuze verbod op suïcide haar niets. Tegelijk is ze er diep van overtuigd dat iedere suïcide een ramp is, voor de persoon zelf en voor de nabestaanden. Ze doelt dan op een suïcide gepleegd door iemand die middenin het leven staat, niet terminaal ziek is, maar het leven korte of langere tijd ervaart als tergend zwaar, donker, verdrietig, pijnlijk, hopeloos of zinloos.

Hechts boek is zowel een filosofisch onderzoek als een moreel appel. Dat laatste blijkt al uit de titel *Stay*. Hecht wil ieder die wanhoopt aan zijn of haar leven zeggen: 'Als je blijft, blijf!' Haar boek is een zoektocht naar een geloofwaardig seculier antisuïcide-verhaal, waarmee ze deze hartenkreet wil onderbouwen. Reacties als 'ach, het is iemands eigen keus' vindt Hecht veel te makkelijk. De geringe aandacht van politici voor suïcidepreventie schokt haar. Zelf wil ze er graag aan bijdragen dat de suïdecijfers omlaag gaan. Wie zich gesuïcideerd hebben wil ze geenszins postuum veroordelen, maar de levenden die suïcide overwegen wil ze op andere gedachten brengen. Hun omgeving wil ze aansporen tot meer begrip en steun.

Een groot deel van Hechts boek bestaat uit een intrigerende wandeling door de filosofiegeschiedenis. Talrijke denkers passeren de revue, van Socrates en Seneca via de Verlichtingsfilosofen tot Nietzsche en Camus. Van de laatste is de beroemde uitspraak in *De mythe van Sisyphus*, dat suïcide het enige werkelijke filosofische probleem vormt. Suïcide draait immers om de fundamentele vraag of het leven, in al zijn absurditeit, het waard is geleefd te worden.

Suïcide: wat is er eigenlijk tegen? Aan verschillende filosofen ontleent Hecht haar twee belangrijkste argumenten. Ten eerste breng je als suïcidant ernstige schade toe aan jouw omgeving, je gemeenschap, je samenleving; zelfs aan de mensheid en het

universum. Ieder mens draagt, door er te zijn, reeds iets kostbaars bij aan de wereld. Allen hebben wij elkaar als mensen nodig. In dit verband noemt Wittgenstein suïcide de elementaire zonde. Ons vertrouwen in het gedeelde menselijke project wordt erdoor ondermijnd. Hecht vertelt erbij dat Wittgenstein zelf worstelde met depressies en drie broers verloor aan suïcide. Voor het contact met mensen met een doodswens merkt Hecht vanuit deze wederzijdse afhankelijkheidsgedachte op, dat we de ander van harte dankbaar moeten zijn voor het in leven blijven, juist wanneer dat leven hem of haar zwaar valt.

Hechts tweede antisuïcide-argument, afkomstig van o.a. Montaigne en Mill, luidt: als je jezelf doodt, doe je je toekomstige zelf tekort. Wellicht ziet je toekomstige zelf ooit weer perspectief. Je kunt nu niet weten of je in een andere levensfase anders tegen je leven aankijkt, nieuwe mogelijkheden opmerkt om er iets van te maken, of dat je iets nieuws overkomt dat je nu nog niet voorziet. Schopenhauer voegt hieraan toe de kans om te groeien in wijsheid, juist dóór de extreme moeite heen. Wie zich suïcideert, ontnemt zijn toekomstige zelf bij voorbaat dergelijke kansen. Hecht pleit daarom voor uithoudingsvermogen en geduld.

Regelmatig verrast het boek. Van de Stoïcijnen kennen we hun tolerante houding ten aanzien van suïcide. Toch blijkt Seneca de 'moed om te leven' in tijden van ellende te benadrukken. Veel Verlichtingsfilosofen staan bekend om het verdedigen van de vrijheid tot suïcide. Toch deden velen, zoals Diderot, Rousseau, Voltaire en Kant, juist een sterk appel tot leven.


Een uitgesproken voorstander van het recht op suïcide was David Hume. Zijn standpunt lijkt vooral ingegeven door religiekritiek. Het individu moet vrij zijn om buiten het kerkelijk gezag om belangrijke levensbeslissingen te nemen. Daar kan Hecht inkomen, maar Hume vliegt volgens haar uit de bocht met de kille opmerking dat wanneer ons be-

staan ons tot last wordt, we verplicht zijn de samenleving een dienst te bewijzen door onszelf te doden.

Daartegenover bepleit Kant een plicht tot leven. De mens heeft deze plicht jegens zichzelf, zijn naasten en de mensheid. Bij suïcide gebruik je jezelf als middel tot een door jou gekozen doel. Daarmee ondermijnt je je intrinsieke waarde. Het is in strijd met de categorische imperatief. Bovendien geeft de plicht tot leven volgens Kant juist vrijheid. Waarom? Omdat je jezelf vanwege die plicht niet hoeft te belasten met het vellen van een oordeel over de waarde van je eigen leven.

Hecht laat een eigenzinnig geluid horen. Ze doet een hartstochtelijke oproep voor meer begrip, aandacht, liefde en solidariteit met wie eenzaam en wanhopig lijden aan het leven. Ook doet ze een indringend appel op hen als verantwoordelijke subjecten: 'Blijf!' Zo vraagt ze hun om geduld en compassie met zichzelf, maar ook met hun dierbaren en wijdere omgeving. Hecht wijst in dit verband op de ontreddering bij nabestaanden, die zelf na een suïcide een verhoogd suïcidarisico lopen.

Hechts sympathieke boek roept bij mij de vraag op of zij het lijden aan een psychiatrische aandoening voldoende peilt. Veel suicidaliteit is daar een symptoom of gevolg van. Met name een langer durende psychiatrische aandoening treft een mens zwaar in zijn of haar vermogens en identiteit en kent vaak maar beperkt verbeterperspectief. Hoe invoelbaar is dan de lokroep van eeuwige rust? Tegelijk kan ik in mijn werk in de GGZ veel met Hechts gedachten. Iemand die reeds jarenlang lijdt onder diepe angsten en depressies vond verlichting bij het idee dat hij zichzelf een compliment mag geven voor iedere dag dat hij het probeert vol te houden. De verzekering door lotgenoten in een groepsgesprek dat zij hem daarvoor dankbaar zijn, deed hem zichtbaar goed. In dit verband ga ik nu kort in op de meest recente Trimbos-richtlijn over suïcidaal gedrag. Deze wetenschappelijke publicatie



richt zich op de praktijk van diagnostiek, behandeling en preventie. Een compacte samenvatting van dit document is op internet makkelijk vindbaar. In de GGZ is deze richtlijn leidend. De richtlijn benadrukt het belang van contact, betrokkenheid en begrip. Iemand onder enige druk een niet-suïcidebelofte laten tekenen is achterhaald. Concreet durven doorvragen naar iemands plannen is niet meer taboe, integendeel. Volgens een psychiater in mijn instelling die volgens deze richtlijn werkt, hoef je niet bang te zijn iemand daarmee op ideeën te brengen. Erover praten brengt eerder verlichting dan het te moeten verzwijgen. Dit zijn waardevolle inzichten voor iedere hulpverlener, ook voor de geestelijk verzorger.

Daarbij vind ik het persoonlijk een hele kunst, om zonder oordeel, met rust en em-



pathie, het gesprek aan te gaan. Je kunt makkelijk bevangen raken door de gedachte dat iemand zijn ideeën binnenkort echt ten uitvoer brengt. Ook is er de vraag van vertrouwelijkheid versus gedeelde verantwoordelijkheid met andere hulpverleners. Hier heeft iedere geestelijk verzorger goed over na te denken.

De richtlijn gaat in op het hoe, niet op het waarom. De onderliggende vraag waarom je suïcidale mensen eigenlijk bij het leven zou willen behouden, wordt niet beantwoord. In een medisch en sociaalwetenschappelijk document als dit ligt een exploratie van waarden wellicht niet voor de hand. Tegelijk denk ik dat zo'n exercitie hulpverleners, en daarmee ook cliënten, zou helpen. Zelf tref ik hiervoor in Hechts boek zinvolle ingrediënten aan.

De laatste publicatie die ik hier bespreek kijkt vanuit het perspectief van de nabestaande. Liesbeth Gijsbers verloor haar zus Judith aan suïcide. Judith leed aan ernstige depressies. Sinds 1974 deed zij meerdere suïcidepogingen. In 2009 suïcideerde ze zich. Hoe om te gaan met het verlies van een dierbare die zelf voor de dood koos? Hierover gaat Gijsbers' indringende en persoonlijke boek. Openhartig vertelt ze haar verhaal. De hechte en loyale band met elkaar, de jarenlange zorg om haar zus en de verscheurende en gecompliceerde rouw na Judiths overlijden worden treffend verwoord, in proza en poëzie.

Gijsbers vertelt hoe ze in de eerste periode naast diep verdriet en vertwijfeling, woede voelde. Had haar zus in godsnaam geen zachtere dood kunnen sterven, niet zo en

niet in deze eenzaamheid? Euthanasie had uitkomst kunnen geven. Ze is boos op het systeem en de samenleving, omdat Judith een betere dood verdiende.

Na verloop van tijd maakt de boosheid plaats voor schuldgevoel. Het laatste telefonische contact met haar zus blijft haar achtervolgen. Op een dieper niveau vraagt ze zich af waarin ze tekortschoot. In Judiths zelfgekozen dood voelt ze iets beschuldigends, wat ze zich zeer aantrekt. Existentiële schuld brengt haar in een cirkel van boetedoening en zelfverwijt. Ze blijft ronddolen in gedachten als: 'ik voel me schuldig, dus ik ben oké.' Noch Judiths afscheidsbrief, noch goedbedoelde adviezen zoals dat ze nu maar los moet laten, helpen haar hieruit.

Gijsbers besluit op zoek te gaan naar betekenis en troost in de filosofie. De zelfgekozen dood staat immers haaks op alle vertrouwde betekenisgeving. Door Judiths dood is ook haar eigen levenszin in het geding. Wat zeggen filosofen hierover? Meer impressionistisch en fragmentarisch dan bij Hecht passen verschillende filosofen de revue. Gijsbers beschrijft de ideeën van Plato, Seneca, Hume, Kant en Camus. Ze toetst deze aan haar eigen vragen en ervaringen. Als nabestaande kan ze er weinig mee. Pleidooien voor het recht op suicide vindt ze vaak koud. Ze mist de relationele blik. Filosofen die suicide afwijzen geven de indruk dat haar zus die toch al zo moest lijden, nu ook nog haar zelfgekozen dood verweten wordt.

Voor Gijsbers wordt alles anders bij de filosoof Levinas. Een essay van Herman Coenen zet haar op dit spoor. Levinas stelt de ander in plaats van het ik centraal. Hij doet recht aan de relatie. Doordat Levinas kwetsbaarheid en afhankelijkheid, ethisch bewustzijn en verantwoordelijkheid in samenhang

met elkaar ziet, gaat Gijsbers schuld anders verstaan. Enerzijds krijgt haar schuldgevoel ruimte, anderzijds wordt het nu begrensd door de erkenning van onmacht, de ervaring van verbondenheid en een meer toekomstgerichte houding. Terwijl de verlamming vermindert, worden de herinnering aan Judith en de waardering van de onderlinge relatie zachter en liefdevoller.

Een neveneffect van de bestudering van Levinas is dat Gijsbers genuanceerder gaat denken over euthanasie bij ondragelijk en uitzichtloos psychisch lijden. Een te eenzijdige nadruk op autonomie en zelfbeschikking acht zij gevaarlijk. Aan iemands doodswens kan een dieper verlangen ten grondslag liggen: dat naar een leefbaar, menselijk en menswaardig leven. Wordt dat verlangen, dat mensen met én zonder doodswens kan samenbinden, voldoende gehoord? Ze neemt afscheid van een te makkelijk weten hoe het moet en hoe het zit. Ten slotte brengt haar zoekproces haar bij een houding van compassie en niet-weten.

De Trimbos-richtlijn wijst reeds op het belang van betrokkenheid en begrip. Hecht en Gijsbers gaan hierin enkele etages dieper. Zowel bij Hecht met haar gedreven betoog dat ieder mens telt, als bij Gijsbers met haar persoonlijke reflectie, voel ik een grote beweging. Beiden benadrukken op eigen wijze de waarde van verbondenheid, compassie, liefde en solidariteit. Bij alle vragen en dilemma's in de omgang met mensen met een doodswens en met nabestaanden, vind ik dit voor geestelijk verzorgers een inspirerende invalshoek.

Taco Bos
geestelijk verzorger bij Pro Persona GGZ, Wolfheze en Arnhem