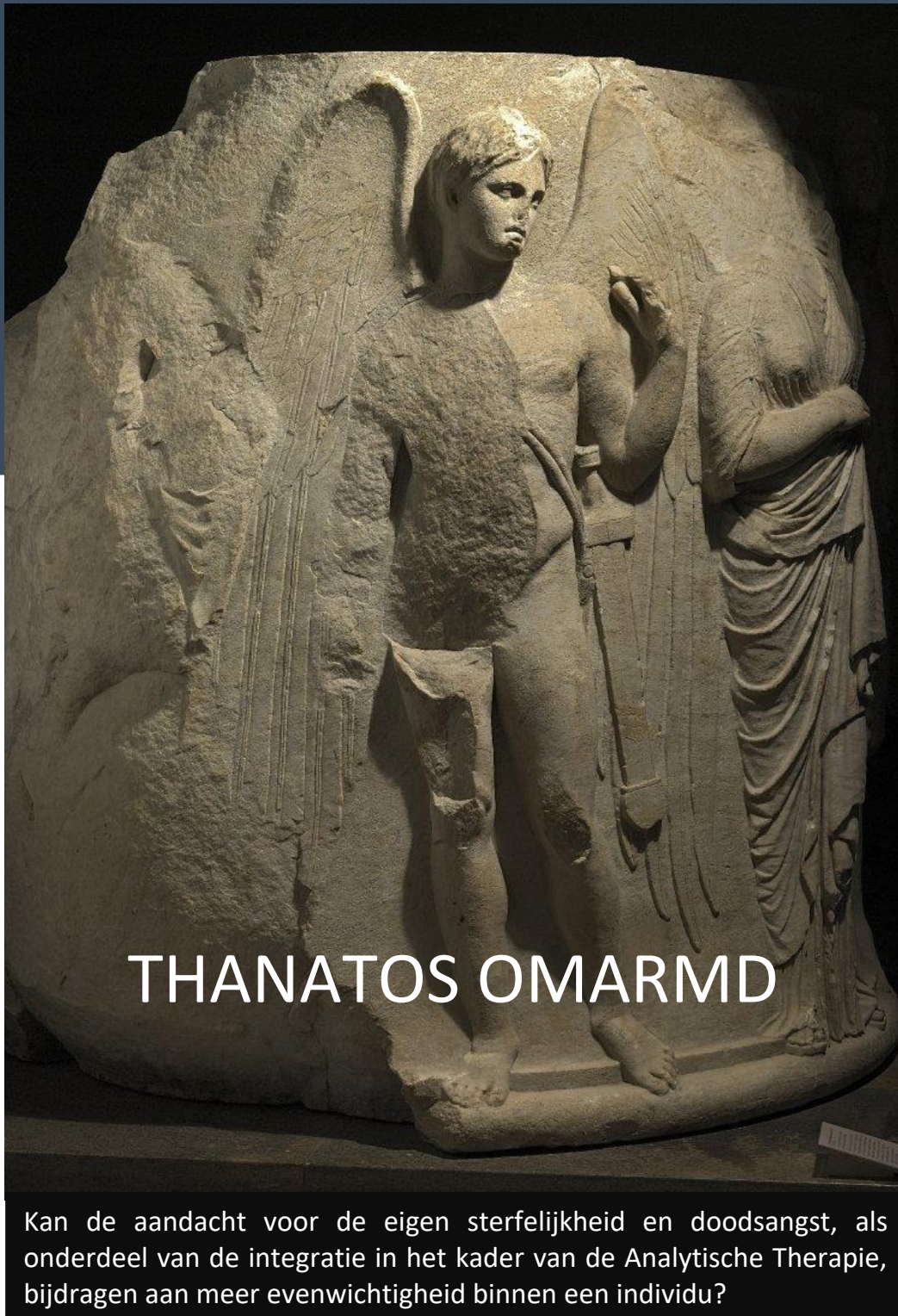




THANATOS OMARMD

Kan de aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst, als onderdeel van de integratie in het kader van de Analytische Therapie, bijdragen aan meer evenwichtigheid binnen een individu?

Mw. C.G. Fornari-Myers

Scriptiebegeleiders:

drs. J. Slavenburg

mw. M.E. Geene MA

Scriptie in het kader van de opleiding Analytisch Therapeut

Jungiaans Instituut – Rump Academie voor Dieptepsychologie Nijmegen

Maart 2020

Fotoverantwoording voorblad:

Thanatos afgebeeld als een gevleugelde jongeling met zwaard. Marmeren beeld (325-300 v. Chr.) uit de Tempel van Artemis in Efeze, Turkije (commons.wikimedia.org)

THANATOS OMARMED

Kan de aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst, als onderdeel van de integratie in het kader van de Analytische Therapie, bijdragen aan meer evenwichtigheid binnen een individu?

Inhoudsopgave

Vooraf: Over Thanatos, de god van de Dood	4
1. Inleiding	6
- Aanleiding en probleem	
- Doelstelling	
* Persoonlijke overwegingen	
* Overwegingen vanuit mijn opleiding tot Analytisch Therapeut	
2. Opbouw scriptie	8
3. Kader, onderzoeksvraag, hypothese en methode van onderzoek	9
3.1. Maatschappelijke relevantie	10
3.2. Persoonlijke relevantie	11
3.3. Onderzoeksvraag	11
3.4. Hypothese en methode	11
4. De Jungiaanse Psychologie en het denken daarin over sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot de evenwichtigheid van het individu	12
4.1. Over Carl Gustav Jung	13
4.1.1. De dood in zijn leven	13
4.2. Filosofie en kenmerken van de psychologie van Jung	16
4.2.1. De psychoanalyse van Freud	16
4.2.1.1. Sigmund Freud over de dood	16
4.2.2. De 'analytische psychologie' van Jung: individuatie	17
4.2.3. De taal van de psyche: symbolen, mythen en de dood	19
4.3. Het individuatieproces: sterven als doel van de tweede levenshelft	21
4.4. Beschouwing	21
5. Opvattingen over aandacht voor sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot de evenwichtigheid van het individu	22
5.1. Opvattingen over de aandacht voor sterven en doodsangst vanuit de oude geschriften	22
5.1.1. Aandacht voor de eigen sterfelijkheid vanuit de heldenmythologie	23
5.1.1.1. Het epos Gilgamesj over sterfelijkheid	24
5.1.1.2. De reis van de held: steeds weer sterven	25
5.1.2. Aandacht voor sterven vanuit de religieuze stromingen	27
5.1.2.1. De Hermetica	27

5.1.2.2. De Nag Hammadi geschriften	29
5.1.2.3. Bardo Thödol voor de stervenden en gestorvenen	31
5.2. Aandacht voor sterven in de maatschappij en bij het individu	32
5.2.1. Van een mythisch naar een mechanisch wereldbeeld	33
5.2.2. Ontwikkeling in de aandacht voor sterven bij het individu	37
5.2.3. Wat is angst hebben voor sterven en de werking ervan	41
5.3. Beschouwing	43
6. Analytische Therapie en aandacht voor sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot de evenwichtigheid van het individu	44
6.1. Wat is Analytische Therapie	44
6.1.1. De analyse op basis van het Cosmologisch Model (C.O.M.®)	46
6.1.2. Visie op de plaats van sterven en doodsangst in het C.O.M.®	48
6.2. De therapiestructuur en aandacht daarin voor sterven	51
6.3. Integratie: doodsangst en levensangst in evenwicht	54
6.4. Beschouwing	55
7. Conclusies en aanbevelingen	56
Bronnen- en literatuurlijst	58
Bijlage 1: Samenvatting van de leer van het Boeddhistische Lamaïsme	61
Bijlage 2: C.O.M.®-krachten	62

Vooraf: over Thanatos, de god van de Dood

Hij reist met ons mee vanaf ons prille begin tot en met ons moment van sterven. Op het levenspad dient hij zich aan en herinnert de mens aan zijn onontkoombare vergankelijkheid. Als in het leven verlies zich manifesteert dan is hij het die het individu brengt naar de drempel van het donker en uitnodigt om het verlies te ontmoeten. Hij is de gids van het kleine sterven, de 'kleine' transformatiemomenten gedurende het leven, ter voorbereiding op het grote sterven, het laatste en grootste transformatiemoment. De naam van deze gids, die niet wordt gezien en waarover niet wordt gesproken is Thanatos, de god van de Dood.

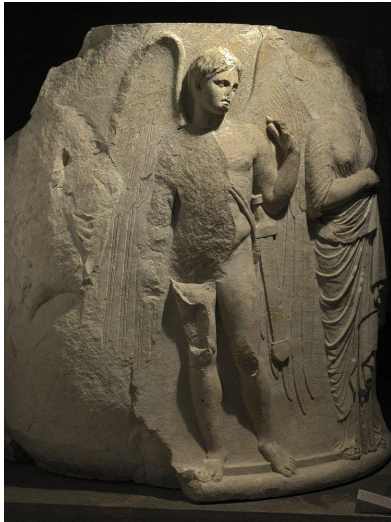
De dieptepsychologie beschouwt naast Levensdrift de Doodsdrift als een belangrijke drijvende kracht in de psyche van de mens. De Doodsdrift wordt 'Thanatos' genoemd, naar de god van Dood. De aandacht voor onze eigen sterfelijkheid in relatie tot het innerlijk evenwicht van het individu staat centraal in deze scriptie. Maar wat is het verhaal van deze god van de Dood?



Nyx, de Godin van de Nacht, met de tweeling Thanatos en Hypnos

De dood neemt in iedere mythe, sage of sprookje een belangrijke plaats in. Maar over de god van de Dood, Thanatos, is geen afzonderlijke mythe te vinden. Snippers informatie over zijn geboorte, leven en rol zijn te vinden in andere mythologieën of vertellingen. Zo staat over zijn geboorte in vers IX van de Theogonia van Hesiodes (8^e eeuw AD): 'Nacht baarde donkere doem, baarde Doodslot, grimmige godheid, Thanatos, Dood en Hypnos, Slaap, en de schare der Dromen. Na dezen baarde zij Blaam en Leed, dat pijnen teweeg brengt, zonder dat donkere Nacht geslapen had met een van de goden' (Hesiodes, 211-225, Grieksemythologienet.nl). De moeder van Thanatos is de machtige godin van de Nacht, Nyx. Zij komt voort uit Chaos en trouwt met haar broer Erebus, de god van het Duister met wie zij samen onder andere dus Thanatos, de god van de Dood, voortbrengt. (Historiek.net)

Thanatos wordt vaak afgebeeld als een jongeman met vleugels die een omgekeerde fakkel draagt als symbool voor het gedoofde en vergankelijke leven. Soms draagt hij een zwaard waarmee degene die daarmee wordt aangeraakt gedoemd is om af te reizen naar de onderwereld. Het is zijn taak om de mensen wiens tijd is gekomen dit leven te verlaten, te brengen naar de drempel van de onderwereld waar Hades de scepter zwaait. Over deze rol is weinig geschreven. Het meeste bekende verhaal is dat van de ruzie tussen Thanatos en Apollo om het lichaam van koning Admetos.



Thanatos afgebeeld als een gevleugelde jongeling met zwaard. Marmeren beeld (325-300 v. Chr.) uit de Tempel van Artemis in Efeze, Turkije.

Imme Dros¹ schrijft hierover in Griekse Mythen:

Dus aan spijs en drank geen gebrek en in Thrakië woonde ook nog een van de Argonauten, koning Admetos, die als Argonaut geen rol van betekenis speelde maar als koning zo rechtvaardig was dat Apollon hem beloofd had dat hij een plaatsvervanger mocht zoeken om naar de Hades te gaan wanneer zijn tijd was gekomen. Dat was eerder dan de jonge Admetos verwacht had, en hij moest ervaren dat er niemand bereid was voor hem te sterven behalve Alkestis, de vrouw die hij liefhad. Toen ze hem haar aanbod deed trok het bloed uit haar wangen. Thanatos trok haar mee naar het hellende pad van de Hades en de behuilde weduwnaar stond bij haar lichaam te kermen dat hij zonder Alkestis achteraf liever zelf dood was. Op dat ongelegen moment kwam Herakles stralend bij de paleispoorten aan. De rouwende koning ontving hem om het gastrecht niet te schenden en liet hem onkundig van zijn verlies. Hij beweerde dat een slavin was gestorven die hij moest begraven en dat hij later terugkwam. Herakles hoorde al gauw dat Alkestis zelf was gestorven. Dadelijk ijldde hij Thanatos na en nam hem zijn prooi af. Toen kon hij van de weduwnaar weer een echtgenoot maken. Thanatos gaat met lege handen terug naar de Hades. (Imme Dros, 2007, 293)

Deze passage is een voorbeeld waaruit blijkt hoe andere goden Thanatos overschaduwden. Deze overvleugeling en de aanname dat Thanatos in de Oudheid en bij andere goden niet in een gunstig daglicht stond, kunnen verklaringen zijn voor zijn kleine aandeel in de mythologieën. (Wikipedia, oktober 2019). Een daglicht dat tot op heden de verschijning van Thanatos nog steeds moeilijk vindt te verdragen waardoor hij uit beeld is geraakt. De dieptepsychologie leert ons echter dat alles wat verdrongen wordt uiteindelijk toch weer boven komt in het bewustzijn. Dat geldt ook voor de energie van Thanatos. Deze manifesteert zich in situaties, toont zich in contacten met de ander, in dromen, laat zich zien in het wisselen van de seizoenen, dient zich aan in het vieren van Pasen of laat zich ervaren in gevoelens die we niet kunnen thuisbrengen. In ons leven herinnert de energie van Thanatos ons eraan dat hij evenals Eros bij het leven hoort. De kracht van Thanatos nodigt uit om evenals het geboren worden óók onze sterfelijkheid de volledige aandacht te geven en zo ten volle te leven.

¹ Emmy Theodora (Imme) Dros (1936) is een Nederlandse schrijfster van jeugdliteratuur. (Wikipedia, november 2019)

1. INLEIDING

Aanleiding

Het ontstaan van het leven en de vergankelijkheid ervan zijn de twee grootste, mystieke momenten in het bestaan van de mens. Al eeuwenlang roepen ze vragen op over waar we vandaan komen, waar we naar toe gaan en wat de zin is van het leven. Ze wekken ook diverse gevoelens op, van diepe blijdschap tot diepe angst. De start van een nieuw leven krijgt volop feestelijke aandacht. De aandacht voor het einde van het leven staat daarbij in de schaduw. Het is voor te stellen dat bij de verwelkoming van een nieuw leven er niet meteen ook aandacht is voor de eindigheid ervan, maar het zou logisch zijn dat met het groeien van de levensjaren de aandacht voor de eigen sterfelijkheid meegroeit. Iedere verjaardag die wordt gevierd brengt immers de eigen dood steeds een stapje dichterbij.

Probleem

Uit onderzoek van het Landelijk Expertisecentrum Sterven (Trendbox, 2016) blijkt dat meer dan de helft van de Nederlanders angst heeft om te sterven en dat het denken over de dood wordt weggestopt. Ook erover spreken is lastig. Sterven is nog steeds iets dat de ander overkomt en daarmee duwen we onze eigen, onafwendbare dood weg. Hier is dus sprake van een collectieve verdringing die eveneens wordt bevestigd door Irvin Yalom² (2016) en Ken Wilber³ (1996) die beiden de mening zijn toegedaan dat het bewustzijn van de dood een wezenlijke menselijke verdringing is.

Niet alleen in het gewone dagelijkse contact is het feit van onze sterfelijkheid geen gesprekstema, maar ook niet in professionele omgevingen als de gezondheidszorg. Psychiater en pionier op het gebied van sterven Elisabeth Kübler-Ross heeft baanbrekend werk verricht in het bespreekbaar maken van de dood in de medische omgeving. Uit onderzoek via Google blijkt dat het aspect van de aandacht voor sterfelijkheid in de medische sector regelmatig onderwerp is geweest van diverse (wetenschappelijke) uitgaven. Maar uit verschillende publicaties en berichten in de media in de afgelopen jaren, met als meest recente voorbeeld het verschijnen van het boek 'Slotcouplet' in 2018 van longarts Sander de Hosson, blijkt dat sterven en de eigen sterfelijkheid in de medische sector toch nog onvoldoende aandacht krijgt. In de praktijk van de Analytisch Therapeut is zoals beschreven in hoofdstuk 6, de dood een belangrijk element omdat het staat voor de transformatie in de diepte van de mens. In het kader van deze scriptie is geen specifiek onderzoek of literatuur aangetroffen over de invloed van het aandacht hebben van de eigen sterfelijkheid en doodsangst van de Analytisch Therapeut op de kwaliteit van het Analytische Therapieproces. In elk geval benadrukt Irvin Yalom (2016) het belang voor de kwaliteit van het werk als dieptepsychologen in staat zijn zich open te stellen voor hun eigen doodsangst om er zodoende echt te zijn voor mensen die worstelen met doodangst.

Kijkende naar de oude verhalen en religieuze stromingen is het omgaan met de dood en de angst daarvoor zo oud als de mensheid zelf. In de Westerse cultuur zijn we dit onderdeel van het leven door de eeuwen heen steeds meer gaan wegstoppen en onze eigen sterfelijkheid gaan ontkennen.

² Irvin David Yalom (1931) is een Amerikaanse schrijver en psychiater. (Wikipedia, november 2019)

³ Kenneth Earl Wilber Jr. is een Amerikaans filosoof. Zijn werken focussen vooral op het maken van een 'integrale theorie van het bewustzijn' en zijn gevuld met inzichten uit de psychologie, mystiek, postmodernisme, empirische wetenschap en systeemtheorie, waarmee hij een samenhangend beeld schetst van het heelal. (Wikipedia, mei 2019)

Deze collectieve verdringing maakt dat het individu daarmee een belangrijk, mystiek deel van zichzelf is gaan ontkennen en dat hij zich vergeet voor te bereiden op een onontkoombare fase van het leven. Delen die zijn opgesloten in de schaduw blijven daar echter wel werkzaam en zo zal de dood zich ook manifesteren in bijvoorbeeld ontmoetingen die wij vervelend vinden, in psychische of fysieke klachten en gevoelens van spijt. Dit met allerlei effecten op de beleving van het leven en de psychische evenwichtigheid.

In het herwinnen van die psychische evenwichtigheid meent Kübler-Ross⁴ (2006) dat de dood de sleutel is op de deur naar het leven. Volgens haar gaat innerlijke groei altijd gepaard met het loslaten van oude patronen, van gewoontes en gedachten die de mens afhouden van wat hij werkelijk wil doen, van eigen autonomie. Wil een mens innerlijk groeien dan kan dat niet zonder ook te sterven aan oude, bekende wegen waardoor de mens onbekende paden kan inslaan vol betekenis en relaties ten behoeve van het innerlijk groeiproces. Dit kleine sterven is de opmaat naar het grote sterven.

Jung (1963) meent dat het aandacht hebben voor de eigen sterfelijkheid het doel is van de tweede levenshelft van ieder individu. Kübler-Ross sluit hierop aan: "De dood kan ons de weg wijzen, want als we ten volle weten en begrijpen dat onze tijd op aarde beperkt is [...] dan moeten we iedere dag beleven alsof het de enige is. We moeten onze tijd gebruiken om nú een begin te maken met de groei naar eigen persoonlijkheid [...]. De dood is het laatste stadium van groei in dit leven." (2006, pp. 245, 246). Dit is wat Jung (1963) het individuatieproces noemt: worden wie de mens eigenlijk is door het verenigen van tegenstellingen in hemzelf. Leven en Dood vormen een existentiële⁵ tegenstelling, en verdienen ten bate van het bevorderen van psychische evenwichtigheid evenveel aandacht. Het ten volle leven vraagt om ook om de eindigheid ervan te onderkennen en te integreren.

Doelstelling

Deze scriptie wil bijdragen aan het vergroten van het bewustzijn van het belang om bewust aandacht te hebben voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst binnen het kader van de Analytische Therapie. De keuze voor het onderwerp van deze scriptie komt voort uit:

- *persoonlijke overwegingen:*
 - het overlijden van dierbare naasten en de ervaren verschillen en effecten van het wel en niet bewust aandacht hebben gehad voor de eigen sterfelijkheid. Hierbij drong de vraag zich op hoe het komt dat over de dood bij voorkeur niet wordt gesproken en wat de gevolgen daarvan zijn;
 - interesse in hoe vanuit esoterische, religieuze en culturele stromingen wordt gedacht over geboorte, leven en sterven;
 - het eigen proces van het herkennen, erkennen en integreren van het feit van de eigen sterfelijkheid en de doodsangst en de effecten ervan op het denken, voelen en handelen;
 - het eigen ouder worden.
- *overwegingen vanuit de opleiding tot Analytisch Therapeut:*
 - bewustwording van zingevingvraagstukken die naar voren komen tijdens de tweede levenshelft van de mens die de opmaat is naar het eigen sterven;

⁴ Elisabeth Kübler-Ross (1926 — 2004) was een Zwitsers-Amerikaans psychiater. Ze studeerde als arts af in Zwitserland en werd vooral in Amerika beroemd om haar pionierswerk rond stervensbegeleiding en de verschillende fasen van rouwverwerking. (Wikipedia, november 2019)

⁵ die of dat verband houdt met het bestaan (2019, website Van Dale)

- de intrigerende raakvlakken van Analytische Therapie met mythologie, sprookjes, religie, alchemie en Cosmologie waarin leven en dood altijd centraal staan;
- de publicatie van 'Analytische Therapie; de therapiestructuur bij de psychotische organisatie' (Rump, 2003) waarin de focus lijkt te zijn gericht op het individu waarin de levensangst sterker speelt en de vraag oproept wat dit betekent voor de neurotische organisatiestructuur waar angst voor de dood speelt;
- het feit dat het element 'dood' al in de fase van de intake van de Analytische Therapie aan bod komt, wat dit betekent voor het integratieproces en de invloed op dat proces als de therapeut zelf bang is om aandacht te hebben voor de eigen sterfelijkheid.

Gerealiseerd wordt dat het thema eigen sterfelijkheid voor iedere cliënt verschillend zal spelen afhankelijk van de instelling van zijn psyche. De Analytische Therapie heeft immers als leidend principe dat in de psyche twee organisaties werkzaam zijn, namelijk de neurotische en de psychotische organisatiestructuur. Individuen waarin de neurotische organisatie sterker werkzaam is hebben volgens Rump⁶ (2018) angst voor de dood, terwijl mensen waarin de psychotische organisatie sterker aanwezig is angst hebben voor het leven. Voor hen kan de dood volgens hem juist een uitweg bieden. Deze twee organisaties zijn altijd tegelijk werkzaam in de mens, waarbij de mate waarin één van de twee het sterkste is ontwikkeld het evenwicht bepaalt tussen de werking van de Levensdrift (Eros) en van de Doodsdrift (Thanatos). Het doel van de Analytische Therapie is om deze twee organisaties zo goed als mogelijk te integreren. In hoofdstuk 6 wordt hierop nader ingegaan.

Gelet op bovenstaande wordt onderkend dat de focus van deze scriptie ligt op individuen waarin de neurotische organisatie sterker aan het werk is. Ook is er bewustzijn op het feit dat doodangst en levensangst een paar is van tegenstellingen, die beiden aandacht behoeven als onderdeel van het innerlijke integratieproces en psychische balans. Vanuit het persoonlijke interessegebied en ervaringen is er echter bewust voor gekozen om in deze scriptie de focus te leggen op het durven bespreekbaar maken van de eigen sterfelijkheid en de daarmee gepaard gaande angst voor de dood. Aangezien bij individuen met een sterker werkende psychotische organisatie de angst voor de dood wellicht niet compleet afwezig zal zijn, immers de neurotische organisatie is minder werkzaam maar nooit afwezig, zullen delen van deze scriptie ook op deze mensen van toepassing zijn. Het kunnen en durven spreken over de eigen dood en de daarachterliggende behoefte is daarvan één voorbeeld. Immers, een sterker werkende psychotische organisatie hoeft niet bij voorbaat te betekenen dat dit het praten over de dood vergemakkelijkt. Zeker niet in een Westerse samenleving waarin het maakbaarheidsdenken nog steeds prevaleert boven beleving en natuurlijkheid. In de literatuur zijn geen gegevens gevonden die inzicht geven in de mate waarin de werkzaamheid van de innerlijke organisatie samenhangt met de mate waarin een individu wel of niet kan spreken over zijn eigen sterfelijkheid. Dit zou een onderwerp kunnen zijn voor een ander onderzoek.

2. OPBOUW SCRIPTIE

Vanuit de in hoofdstuk 1 geschetste probleemstelling wordt de lezer meegenomen naar de onderzoeksvraag en de daarbij behorende hypothese. Hieruit volgt de methode van onderzoek.

⁶ Dr. Harry A.J. Rump Med stond aan de wieg van de ontwikkeling van de analytische hypnotherapie in Nederland. Hij deed jarenlang onderzoek naar de dynamiek van de menselijke geest, die hij heeft uitgezet in het Cosmologisch Organisatiemodel (C.O.M.®). Hij is de oprichter en directeur van het Jungiaans instituut - Rump Academie voor Dieptepsychologie in Nederland, en oprichter en directeur van JIM-training, coaching, consultancy, het huidige Human Centred. Hij werkt als docent, Analytisch Therapeut en senior consultant. Hij is auteur van diverse boeken.

In *hoofdstuk 3* wordt nader ingegaan op de hypothese, de onderzoeksvraag en de methode van onderzoek. Het geeft het kader waarbinnen is gewerkt aan deze scriptie.

Hoofdstuk 4 belicht het gedachtegoed van Jung waarbij wordt stilgestaan bij zijn psychologie, aanpak en hoe die zich onderscheidt van andere psychologische stromingen. Jung dicht mythes een belangrijke rol toe in het innerlijke groeiproces van de mens en daarom is een aparte paragraaf hieraan gewijd in samenhang met sterfelijkheid. Ten slotte wordt verwoord hoe Jung zelf denkt over sterven en zijn eigen sterfelijkheid. Dit als overstap naar de vraag welke ontwikkelingen hebben plaatsgevonden die van invloed zijn geweest op de maatschappelijke en individuele ideeën over de eigen sterfelijkheid en angst voor de dood.

Deze vraag staat onder andere centraal in *hoofdstuk 5*. In de opvattingen hierover in de mythologieën, religieuze stromingen en hedendaagse opvattingen worden langsgegaan. In relatie met het collectieve en persoonlijke deel van de mens, wordt gekeken naar de plaats van sterfelijkheid in de huidige maatschappij en het individu. Als laatste wordt ingegaan op doodsangst, de werking en de zinvolheid ervan.

Hoofdstuk 6 gaat dan dieper in op wat Analytische Therapie is en hoe die bijdraagt aan het in beeld krijgen van de eigen sterfelijkheid, wat dat inhoudt en hoe de fases van de Analytische Therapie daaraan bijdragen. Dit wordt onder andere benaderd vanuit het Cosmologisch Model (C.O.M.[®]). Die bijdrage gaat dan niet alleen over het individu maar ook over het collectief en daarmee over de maatschappelijke relevantie.

Deze scriptie eindigt in *Hoofdstuk 7* met conclusies en aanbevelingen.

3. KADER, ONDERZOEKSVRAAG, HYPOTHESE EN METHODE VAN ONDERZOEK

Deze scriptie gaat over de plaats van het aandacht hebben voor de eigen sterfelijkheid in het proces van Analytische Therapie. Het gaat hierbij om de invloed die deze therapievorm heeft op het vergroten van de aandacht van de cliënt voor zijn eigen sterfelijkheid en de bijdrage daarvan aan zijn psychische evenwichtigheid. Door als ingang de mythe van Thanatos te nemen wordt aangesloten bij het gedachtegoed van Jung dat mensen in het belang van de zoektocht naar wie zij in wezen zijn hun eigen mythe gaan ontdekken en die te gaan leven. De mythen drukken universele, archetypische, tegengestelde energieën uit die ook leven in het onbewuste deel van de mens. Zoals Jung aangeeft (Jacobi, 2010):

- bevat het collectieve onbewuste van ieder mens overgeërfde archetypische structuren waarvan de energieën ons bewuste handelen bepalen. Het archetype van de dood is daar één van;
- komt het individuatieproces tot stand door het herkennen, accepteren en integreren van innerlijke tegenstellingen. (Rump, 2003, 2018) Dit geldt dus ook voor de tegenstellingen leven en dood.

Bovenstaande zijn wezenlijke uitgangspunten in de praktijk van de Analytisch Therapeut die de bewuste aandacht voor de eigen sterfelijkheid en angst daarvoor rechtvaardigen. Bewustwording en acceptatie van de eigen sterfelijkheid en doodsangst maakt dat we dit verdrongen deel aan het licht brengen en deel laten uitmaken van onszelf. Door deze integratie komen twee innerlijke tegengestelde delen, namelijk leven én dood, dicht bij elkaar. Analytische Therapie streeft niet naar volmaaktheid maar naar volledigheid en daarmee naar een ervaren innerlijk evenwicht.

3.1. Maatschappelijke relevantie

In het vraagstuk rond de effecten van het negeren van onze eindigheid op de psychische gezondheid, kan de Analytische Therapie bijdragen aan het duiden daarvan. Zoals later in deze scriptie wordt beschreven komt in het therapieproces het thema van de gevoelsmatige dood namelijk al vroeg aan bod. Zodoende biedt de Analytische Therapie een handvat om ook het aspect van de dood dieper te analyseren en zo aandacht te hebben voor de eigen sterfelijkheid en daarmee de cliënt inzicht te geven in:

- hoe hij omgaat met veranderingen in zijn leven; durft hij gevoelsmatig te sterven aan wat niet meer nodig is?
- wat hij haalt uit zijn leven.

Deze individuele aandacht zal, hoe klein of groot ook, een uitwerking hebben op de collectieve aandacht voor sterven, gelijk druppels in de oceaan.

Zoals eerder aangegeven is in de Westerse cultuur het thema van de eigen sterfelijkheid grotendeels verdrongen, maar onder invloed van bijvoorbeeld de klimaatveranderingen vergroot het collectieve besef dat het menselijke voortbestaan op het spel kan staan. Hierdoor worden de mensen gezamenlijk gedwongen het aspect van de eindigheid aan te kijken. Tegelijk ontstaat er daarmee meer bewustwording van de andere kant: de uniekheid van deze aarde en dit leven. Naast een beweging van vernietiging is dan ook een beweging van duurzaamheid te zien waaraan met name jongeren actief deelnemen.

Het nalatenschap aan komende generaties is een collectieve opgave die vraagt om het gezamenlijk verantwoording nemen voor het omgaan met het leven en de dood. Dit vraagt om een cultuur waarin er dus ook aandacht is voor sterven en daaraan gekoppeld het besef:

- dat de mens niet alleen verbonden is met zichzelf maar met alles om hem heen,
- dat veranderingen natuurlijke processen zijn die niet vragen om verdringing of verzet maar om je ertoe te verhouden;
- om gewetensvol te handelen vanuit een balans tussen ik én de ander in plaats van ik óf de ander,
- om maakbaarheid en natuurlijkheid met elkaar te integreren.

Aangezien het doel van Analytische Therapie is het integreren van innerlijke, tegengestelde spanningsvelden, kan deze vorm van dieptepsychologie een wezenlijke bijdrage leveren aan dit collectieve proces van denken over eindigheid. Daarnaast kan de Analytische Therapie in samenwerking met andere (zorg)professionals zijn specifieke kennis, inzichten en ervaringen delen op het gebied van:

- het kijken naar de dood als een collectieve energie en de zinvolheid daarvan voor het individuele psychische evenwicht;
- het kijken vanuit het Cosmologisch Model (C.O.M.®) dat is ontwikkeld door dr. H.A.J. Rump naar de werking van de dood in het innerlijke krachten- en spanningsveld in de mens en de uiterlijke manifestatie daarvan;
- het vergroten van kennis over het individuatieproces van de mens in relatie tot het mystieke, collectieve deel van het leven.

Het delen van de kennis, ervaring en wijsheden op deze vlakken kan bijdragen aan de kwaliteit van psychische zorg rond omgaan met verlies, de stervensbegeleiding en de rouwverwerking.

3.2. Persoonlijke relevantie

Naast de persoonlijke interesse zoals ook aangegeven in de inleiding, voelt het als aankomend Analytisch Therapeut van wezenlijk belang om de aandacht voor de eigen sterfelijkheid zo groot en diep mogelijk te laten zijn. De relevantie daarvan is gelegen in het feit dat:

- de Analytisch Therapeut met de cliënt moet kunnen afdalen in zijn onbewuste waarin de schaduwdelen werkzaam zijn. De therapeut helpt de cliënt in het proces van bewustwording, acceptatie en integratie van aspecten die spelen in zijn leven en die zijn functioneren belemmeren, en begeleidt de cliënt in dit zgn. kleine sterven. De cliënt kan echter alleen zover komen als de Analytisch Therapeut zichzelf heeft ontwikkeld. Dit betekent dat indien voor de Analytisch Therapeut het thema dood een taboe is, dit mogelijk effect heeft op de diepte van de begeleiding op dit aspect. Zo'n therapeutische setting nodigt niet uit om in detail te spreken over ziekte, pijn, doodswensen en wijzen van sterven. In het belang van het Analytische Therapieproces is het voor de therapeut dus zinvol om daar waar dat aan de orde is, ook stil te staan bij de eigen sterfelijkheid en daarmee gepaarde gaande belevingen. Eigen tegenoverdracht en geraakte complexen zijn dan casuïstiek voor intervisie, supervisie of eventueel het weer volgen van therapie. Dit alles helpt zowel het integratieproces van de therapeut als die van de cliënt.
- de therapeut vanuit het Analytische Therapeutische gedachtegoed een goede gesprekspartner dient te zijn voor andere zorgprofessionals, ook als het gaat om het thema als sterven.

3.3. Onderzoeksvraag

Uit bovenstaande relevantie volgt als onderzoeksvraag van deze scriptie:

Kan de aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst, als onderdeel van de integratie in het kader van de Analytische Therapie, bijdragen aan meer evenwichtigheid binnen een individu?

Vragen die moeten leiden tot een antwoord op de onderzoeksvraag zijn:

- a) wat kenmerkt de psychologie van Jung en hoe speelt de dood daarin een rol? (Zie hoofdstuk 4);
- b) wat zijn opvattingen over sterven en angst voor de dood in relatie tot innerlijke evenwichtigheid vanuit de heldmythe en de grote religies? (Zie hoofdstukken 4 en 5);
- c) welke plaats heeft sterven in relatie tot psychische evenwichtigheid in de maatschappij en bij het individu? (Zie hoofdstuk 5);
- d) wat is angst hebben voor sterven en hoe werkt dat binnen het individu? (Zie hoofdstuk 5);
- e) wat is Analytische Therapie en hoe spelen sterfelijkheid en doodsangst daarin een rol? (Zie hoofdstuk 6);
- f) hoe draagt Analytische Therapie bij aan de integratie van de eigen sterfelijkheid en doodsangst? (Zie hoofdstuk 6);
- g) wat zijn de conclusies en aanbevelingen? (Zie hoofdstuk 7).

3.4. Hypothese en methode

De hypothese die hoort bij de onderzoeksvraag luidt: de verwachting is dat het ondergaan van Analytische Therapie de aandacht voor de eigen sterfelijk vergroot en dat dit het psychische evenwicht bevordert.

De gekozen methode van onderzoek is literatuuronderzoek. Over het thema aandacht voor sterven doodsangst is op zich veel gepubliceerd. In deze publicaties komen aspecten zoals stervensbegeleiding, onderzoeksgegevens, bijna-doodervaringen, de gelaagdheid van sterven en opvattingen over sterven vanuit verschillende religieuze stromingen aan de orde. Ze bevatten geen informatie over de samenhang tussen Analytische Therapie en aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot het bevorderen van het psychische evenwicht. Informatie hierover is wel te vinden bij:

- Psychiater Carl G. Jung die duidelijke opvattingen hierover heeft sterven in relatie tot het individuatieproces van de mens. Aangezien een deel van zijn filosofie voortbouwt op de filosofie van Psychiater Sigmund Freud worden beiden als uitgangspunt genomen;
- Dr. Harry A.J. Rump die de grondlegger is van de therapiestructuur van de Analytische Therapie en van het C.O.M.[®]. In beiden heeft hij de (gevoelsmatige) dood en doodsangst duidelijk gepositioneerd;
- Arts en psychiater Elisabeth Kübler-Ross heeft in haar publicaties en onderzoeken samenhang aangebracht tussen aandacht voor sterven, rouwen en de betekenis ervan voor de psychotherapeut en psychiater;
- drs. Jacob Slavenburg die vanuit zijn expertise op het gebied van Westerse en Oosterse esoterie en vanuit het Hermetisme de link legt tussen de kosmische mens en de aardse mens in relatie tot het handelen op basis van een innerlijk weten, inclusief de kijk op sterven;
- Analytisch Therapeut dr.ir. N.M. Supraningsih Moonen – Budhi Nugroho MBA, MSc. die in het kader van haar promotie aan het Jungiaans Instituut – Rump Academie voor Dieptepsychologie in Nijmegen een dissertatie heeft geschreven over het ontstaan van doodsangst en levensangst.

Bovengenoemde bronnen zijn als belangrijkste uitgangspunten genomen voor deze scriptie, waarbij waar dat zinvol is ook de uitstap is gemaakt naar andere experts en ervaringsdeskundigen. De onderzoeksvraag zal dan ook worden belicht vanuit de volgende richtingen:

- de theorie en aanpak van de dieptepsychologie: Freud, Jung, Rump en het C.O.M.[®];
- de esoterie en religie: Hermetisme, Nag Hammadi, Boeddhisme en het Christendom;
- bestaand onderzoek: met name vanuit het Landelijke Expertisecentrum Sterven, dissertatie dr.ir. N.M. Supraningsih Moonen – Budhi Nugroho MBA, MSc.

4. DE JUNGIAANSE PSYCHOLOGIE EN HET DENKEN DAARIN OVER STERFELIJKHEID EN DOODSANGST IN RELATIE TOT DE EVENWICHTIGHEID VAN HET INDIVIDU

“Shrinking away from death is something unhealthy and abnormal which robs the second half of life of its purpose.” Carl G. Jung

Dit hoofdstuk gaat in op de psychologie van psychiater Carl G. Jung in samenhang met het thema sterven. Ingegaan wordt op wat zijn psychologie typeert. Jung dicht mythes een belangrijke rol toe in het bewustwordingsproces van de mens. Aangezien het thema sterven is gekoppeld aan de mythe van de Dood, is een aparte paragraaf gewijd aan de zinvolheid van mythes. Ten slotte staat in de laatste paragraaf van dit hoofdstuk centraal hoe Jung denkt over het thema sterven, de plaats daarvan in zijn psychologie en aanpak en hoe hij aankijkt tegen zijn eigen sterfelijkheid en tegen een leven na de dood.

4.1. Over Carl Gustav Jung

Carl G. Jung werd geboren in een predikantengezin op 26 juli 1875 in Kesswil, Zwitserland. Zoals beschreven door Jacobi (2010) studeerde Jung eerst medicijnen om zijn loopbaan te vervolgen als psycholoog. Tot 1903 was hij eerste geneesheer aan de psychiatrische kliniek van de universiteit van Zürich. Het uitbrengen in 1904 van de door hem ontwikkelde associatietest leverde hem wereldfaam. Vanaf 1905 wijdde Jung zich helemaal aan zijn werk als arts en psychotherapeut, aan wetenschappelijk onderzoek en aan publicaties. In 1907 trouwde hij Emma Rauschenbach die niet alleen zijn vrouw was maar ook zijn medewerkster.

Zijn samenwerking met Sigmund Freud in 1907 heeft op zijn leven en werk grote invloed gehad. De opvattingen van Jung en Freud liepen echter steeds verder uiteen wat in 1913 leidde tot een complete breuk met de psychoanalytische school van Freud. Vanaf dat moment duidt Jung zijn eigen filosofie aan met de term 'analytische psychologie'. In deze fase van zijn leven onderzoekt hij zijn eigen onbewuste op de aard van de verschijnselen die zich daar voordoen in samenhang met psychische houding van de mens. Zijn bevindingen bundelde hij in het Rode Boek. In 1921 publiceert hij 'Psychologische Typen' en daarna volgen publicaties over het collectieve onbewuste en de relatie met het bewustzijn van de mens en zijn individuatieproces.

Jung maakt vele reizen en komt zodoende in aanraking met primitieve volkeren en met de filosofie en symbolieken uit het Verre Oosten. Deze ervaringen en zijn verdieping in de westerse en oosterse esoterie en alchemie droegen bij aan onder andere de ontwikkeling van zijn theorie over de archetypen. Na de Tweede Wereldoorlog ging Jung zich steeds meer bezighouden met onder andere psychische processen en symboolwerking. Ook de parapsychologie kreeg in deze periode zijn hernieuwde belangstelling. In zijn laatste levensjaar schreef hij zijn autobiografie: 'Herinneringen, dromen, gedachten'. Deze geeft een intrigerend en rijk inzicht in de dynamiek tussen zijn innerlijke en zijn uiterlijke leven, dat het fundament heeft gelegd voor zijn psychologie en therapieaanpak. Op 6 juni 1961 overlijdt Carl Jung op 85-jarige leeftijd in Küsnacht, Zwitserland.

4.1.1. De dood in zijn leven

Op welke momenten werd Jung in zijn leven geconfronteerd met de dood en welke invloed dat heeft dat op hem gehad? Het antwoord op deze vraag is te vinden een aantal voorbeelden die zijn beschreven in zijn autobiografie 'Herinneringen, Dromen, Gedachten' (1963). In het kader van deze scriptie is de keuze gemaakt voor de onderstaande fasen in zijn leven:

- *De vroege jeugd: dood en leven zitten in de natuur van de mens*

In zijn vroege kinderjaren wordt Jung op meerdere momenten geconfronteerd met de dood.

Bijvoorbeeld als tijdens zijn vakantie aan de Bodensee een overleden man wordt geborgen in het washok (1963, pp. 18), wanneer varkens worden geslacht (1963, pp. 24) of als er tijdens een overstroming het lijk van een man wordt gevonden (1963, pp. 24). Deze voorvallen boezemen hem geen angst in maar nieuwsgierigheid en fascinatie. Van kleins af aan voelt Jung een enorme verwantschap met de natuur en heeft hij diverse eenheidservaringen.

In de natuur beleeft hij de tegenstellingen die hij ook in zichzelf ervaart zoals vreugde en verdriet, liefde en haat, angst en vertrouwen. (1963, pp. 65). Hierbij speelt zijn nr. 2-persoonlijkheid⁷ ofwel de innerlijk mens die betrokken is op het oneindige, de belangrijkste rol ten opzichte van zijn nr.1-

⁷ Jung was ervan overtuigd dat hij twee persoonlijkheden bevatte, namelijk persoonlijkheid nr. 1 die gericht is op de buitenwereld en persoonlijkheid nr. 2 die is gericht op de binnenwereld (1963, p. 47)

persoonlijkheid ofwel zijn uiterlijke mens. Volgens Jung was deze nr. 2: “[...] geen bepaald karakter, maar een *vita peracta*⁸; geboren, levend, gestorven – alles tegelijk, een totaaloverzicht van de menselijke natuur zelf” (1963, pp. 81).

Naast leven met de natuur groeit Jung als zoon van een dominee ook op met religie. De gang naar de kerk is een vast onderdeel van het gezinsleven. Zijn ervaringen daarmee geven hem grote angst en maken dat hij dood en doodschrik koppelt aan de figuur Jezus en het woord ‘Jezuïet’. (1963, pp. 18, 19,20). In dezelfde periode heeft hij de bekende fallus-droom die hij in samenhang met de figuur van Jezus overdenkt en hem doet denken aan de god des doods. (1963, pp. 22). In deze tijd associeert Jung de dood met de kerk. Zijn ervaringen met de kerk maken dat hij zich afkeert van de kerk als systeem en zich gaat verdiepen in de samenhang tussen het wezen van God en het wezen van de natuur als scheppende kracht in relatie tot de zin van het leven. In zijn ervaring met gotische kathedralen worden zijn indrukken versterkt: “Hier was echter de oneindigheid van kosmos en chaos, van zin en zinloosheid, van subjectloze opzettelijkheid en mechanische wetmatigheid in steen gehuld. (...) het dode en het levende, die beide het goddelijke bevatten” (1963, 65). Voor Jung bevatte ‘God’ hiermee het licht en het donker en niet alleen het ‘stichtelijke’ (1963, p.69). God was voor Jung daarmee goed én kwaad, leven én dood.

- *Dood van zijn vader: is er leven na de dood?*

De dood van zijn vader tijdens zijn studietijd maakt dat Jung gaat nadenken over een mogelijk leven na de dood. Zijn vader verschijnt in zijn dromen waarin hij hem ervaart als werkelijk mens. Deze dromen waren: “[...] een onvergetelijke belevenis, die me er voor het eerst toe dwong na te denken over het leven na de dood” (1963, pp. 89). Mede als gevolg hiervan gaat hij zich interesseren voor het spiritisme en neemt hij voor zijn eigen onderzoek deel aan seances⁹. Spiritisten geloven in een leven na de dood en bewijzen dat via mediums die overledenen weer laten spreken over feitelijkheden als bewijs van hun aardse leven. Naast integere ervaringen waren er ook een aantal frauduleuze, en uiteindelijk gaat hij niet meer naar seances. Zijn waarnemingen op dit vlak vormen echter wel het eerste verslag over objectieve psychische fenomenen (1963, pp. 93) maar leveren hem niet het wetenschappelijk bewijs dat er leven is na de dood.

- *Bijna-doodervaring: ja zeggen tegen eigen lot*

Zijn opvattingen over sterfelijkheid en ideeën over een leven na de dood worden verder ingekleurd door zijn eigen bijna-doodervaring in 1944. Als gevolg van een hartinfarct is hij tijdelijk bewusteloos en gedurende deze periode heeft hij de meest overweldigende beelden. Zo zweeft hij boven in het wereldruim en ziet hij de aarde (1963, pp. 250). Cardioloog Pim van Lommel¹⁰ (2007) zegt hierover dat dit bijzonder was omdat Jung de aarde beschreef zoals de astronauten pas later in de jaren '60 zouden beschrijven.

Deze bijna-doodervaring maakt Jung ook bewust van het feit dat de dood zich aankondigt. Hij ziet namelijk zijn behandelend arts als oerbeeld, dat volgens hem de aankondiging is van de dood. Later blijkt de arts inderdaad te overlijden en zou Jung zijn laatste patiënt zijn (1963, pp. 253).

⁸ Het leven is voltooid (www.mymemory.translated.net, januari 2020)

⁹ Een seance is een bijeenkomst met publiek waarop geprobeerd wordt om te communiceren met geesten. Het woord seance komt van het van oude Franse woord voor "sessie" "zetel" of "zitting", "seoir" oftewel zitten. (Wikipedia, 2019)

¹⁰ Pim van Lommel (1943) was van 1977 tot 2003 als cardioloog verbonden aan het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. Sinds houdt hij over de hele wereld lezingen over bijna-doodervaringen (BDE) en de relatie tussen bewustzijn en hersensfunctie (Eindeloos Bewustzijn, 2007)

Dit soort aankondigingen had Jung al eerder meegemaakt aan de hand van de karikaturen die hij van kleins af aan tekent en uiteindelijk gezichten blijken te zijn van mensen die kort na het tekenen sterven (1963, 35).

Na zijn ziekte ontstaan zijn belangrijkste werken. (1963, p. 256) Hij zegt hierover: “Pas na mijn ziekte begreep ik hoe belangrijk het ja-zeggen tegen het eigen lot is. Want pas dan is er een ‘ik’ aanwezig dat ook niet te kort schiet als er iets onbegrijpelijk gebeurt. Een ‘ik’ dat volhoudt, dat de waarheid verdraagt en dat opgewassen is tegen de wereld en het noodlot. Dan heb je met een nederlaag een overwinning behaald” (1963, p. 256, 257).

▪ *Brek met Sigmund Freud: contact met het collectief van de doden*

In 1913 komt het tot een pijnlijke breuk met Sigmund Freud. Het was de start van een periode van eenzaamheid, innerlijke onzekerheid en gedesoriënteerdheid. (1963, p. 150). Het bracht ook de weg diep zijn onbewuste in. In zijn dromen en fantasieën raken het leven en de dood elkaar. Zo droomt hij van lijken die toch nog bewegen, van graven en van alchemistische symbolen zoals een smaragden tafel en een steen. (1963, pp. 151, 152, 153). Hij krijgt ook visioenen van water en bloed wat later de aankondiging blijkt van de Eerste Wereldoorlog. Hetgeen hij innerlijk, individueel beleeft, gaat hij koppelen aan wat er collectief gebeurt. (1963, p. 155) Het is de start van het bewust worden van een collectief onbewuste naast die van een persoonlijk onbewuste. In dat collectieve deel ervaart hij gesprekken met zijn Ziel, de Anima. (1963, pp.166).

Langzaam ontstaat er een kering in zijn psychische gesteldheid die uiteindelijk leidt tot het schrijven van ‘Septem Sermones ad Mortuos’ ofwel de ‘Zeven onderwijzingen aan de doden’. (1963, p.335- p.350). Kort voordat hij met schrijven van dit bijzondere document begon, schreef Jung een fantasie waarin zijn ziel was ontsnapt. Voor hem betekende dit dat de ziel zich heeft teruggetrokken in het onbewuste of in het ‘dodenrijk’. Dit kwam overeen met ervaringen van de primitieven die Jung had ontmoet tijdens zijn vele reizen en die ook spraken over zielsverlies. In het ‘dodenrijk’ krijgt de ziel volgens Jung geheime levenskracht en geeft zo gestalte aan de collectieve inhouden van het onbewuste wat de mogelijkheid verschaft aan de ‘doden’ om zich te manifesteren. (1963, p. 167).

Uit deze fragmenten is op te maken dat de confrontatie met de dood zowel natuurlijk was als angstig en dat het universele erin tot uitdrukking komt. In zijn leven heeft het grote persoonlijke veranderingen met zich meegebracht voor zowel zijn innerlijke als uiterlijke leven met een verdiepend effect op zijn voelen en denken over het psychische proces van de mens. Jung nodigt uit tot nadenken over:

- de werking van dood en leven enerzijds in de eigen innerlijke natuur, de zgn. nr. 2 die is betrokken op het oneindige, en anderzijds in de fysieke natuur en de samenhang tussen dit innerlijke en uiterlijke;
- het contact hebben met de dood vanuit enerzijds een natuurlijkheid wat fascinerend is en nieuwsgierig maakt, en anderzijds vanuit de vorm waarin angst een rol speelt;
- de invloed van de bijna-doodervaring op de totale zelfaanvaarding en acceptatie van het lot, en van de tegenstellingen nederlaag (dood) en overwinning (leven);
- de plaats en functie van de dood in het bewuste en onbewuste leven.

4.2. Filosofie en kenmerken van de psychologie van Jung

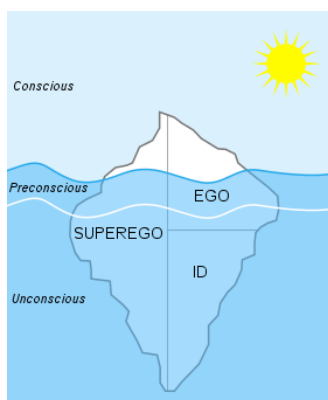
De 'analytische psychologie' van Jung is afgeleid van de psychoanalytische ideeën zoals die zijn ontwikkeld door Sigmund Freud. Daarom zal eerst kort worden ingegaan op het gedachtegoed en de aanpak van Freud.

4.2.1. De psychoanalyse van Freud

Sigmund Freud (1856-1939) was de grondlegger van de psychoanalyse en van de psychotherapie. Geïnspireerd door de evolutietheorie van Darwin zag hij volgens Weertman (2016) mensen als dieren die worden gedreven door natuurkrachten en die gericht zijn op overleving van de soort. Anders dan dieren kost het de mens moeite om zijn seksuele en agressieve driften in goede banen te leiden: "De manier waarop mensen in hun vroege jeugd leren omgaan met hun driften is bepalend voor hun verdere leven. Ontsnappen aan dat verleden is moeilijk, zo niet onmogelijk" (Van Deth, 2014, p. 68). Hetgeen we psychisch meemaken is volgens Freud altijd het gevolg van onze jeugdervaringen.

Freud hanteert bij de start van zijn praktijk in 1886 de toen bekende behandelmethode zoals hypnose, maar ontwikkelt uiteindelijk een eigen theorie en behandelaanpak. (Van Deth, 2014). "[...] Freud concentreerde zich op het innerlijk van de patiënt. Hij kwam erachter dat patiënten zaken blokkeren bij zichzelf, dat sommige zaken onbewust worden gehouden waardoor de patiënt problemen ervaart. Freud ondersteunde de patiënt om onbewuste zaken toe te laten in het bewuste. Daardoor verliest het onbewuste een groot deel van zijn ongrijpbare kracht en heeft de patiënt er meer controle over" (Weertman, 2016, p. 41, 39). Onder invloed van Joseph Breuer¹¹ maakt Freud de overstap naar de gesprekstherapie, waarbij de patiënt spreekt en de therapeut luistert in plaats van omgekeerd. (Hall, 2007) Ook het duiden van dromen die volgens hem de koninklijke weg zijn naar het onbewuste, is voor hem een belangrijk element in zijn aanpak.

De behandelmethode van Freud werd bekend als de psychoanalyse (Van Deth, 2014). Centrale elementen daarin zijn: de driftleer, het driftmodel (Es/ID/Driften), Ich/Ego, Uber-Ich/Geweten), het model van de psyche (bewuste, voorbewuste, onbewuste) en de psychosociale ontwikkeling van een kind (orale fase, anale fase, fallische fase, latentiefase, genitale fase).



Freudiaans model van de menselijke psyche

4.2.1.1. Sigmund Freud over de dood

Freud beschouwde vele jaren de levensdrift als de belangrijkste. Onder invloed van de verschrikkingen van de Eerste Wereldoorlog concludeerde hij echter dat de doodsdrift net zo fundamenteel is. "Tot dan toe had de psychoanalyse zich vooral beziggehouden met de grote vragen van de neurose [...].

¹¹ Josef Breuer (15 januari 1842 - 20 juni 1925) was een arts en filosoof uit Wenen en een van de grondleggers van de psychoanalyse. (Wikipedia, 2019)

In die vragen staat de seksualiteit centraal [...]. Maar daaronder bleek een meer fundamentele vraag te schuilen: wil ik wel leven? [...] Het spoor dat in latere jaren de boventoon voert, is dat van een doodsdrijf als een autonome, niet-erotische agressie- en destructiedrijf. Hij typeert de doodsdrijf [...] als een passief verzet tegen elke verandering, als een stille drang om terug te keren naar de toestand van voor het leven, toen alles nog volmaakt rustig en zonder spanningen was [...]” (Van Coillie, Tijdschrift voor Psychoanalyse, 24 mei 2016). Volgens Couwenberg¹² ziet Freud de doodsdrijf als een [...] zelfstandige kracht [...]. Die moet continu tegengewerkt worden. Anders gaan we dood. Wat stagneert, wat niet mee-evolueert met zijn omgeving, is ten dode opgeschreven[...] In de psychoanalyse van Freud is de doodsdrijf [...] een zelfstandige kracht, onafhankelijk van de levensdrijf” (www.civismundi.nl, uitgave 31, juni 2015).

Freud erkent nog weinig te kunnen zeggen over de doodsdrijf: “Dooddriften verrichten hun werk onopvallend. Buiten het feit dat ze hun taak onherroepelijk verrichten, is er weinig bekend omtrent deze driften. [...] Veel bekender dan de dooddriften zijn de levensdriften, omdat hun uitwerking opvallender is” (Hall, 2007, p.73.). Over die onopvallendheid bestaan verschillende meningen: “De doodsdrijf blijkt veel zichtbaarder dan Freud dacht, niet alleen in zware pathologie, maar ook in het dagelijkse leven. Wie kent de inertie niet: de moeite om uit bed te komen en het bijhorende ochtendhumeur, het eeuwige uitstelgedrag, het gevoel dat het leven slechts een onophoudelijk moeten is, het stiekeme verlangen dat alles voorbij zou zijn? [...] Ook in de zogenaamde nieuwe pathologieën is de doodsdrijf prominent aanwezig. De leegte achter promiscuïteit, fugues (vluchtgedrag), computerverslaving, anorexia, enzovoort is onmiddellijk voelbaar. [...]” (www.tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl, jaargang 22, 2016).

Het belang om aandacht te besteden aan de autonome werking van de dood hield bij Freud dus verband met lijfsbehoud en het verlangen naar een ontspannen staat (Van Deth, 2011). Is aandacht voor de doodsdrijf voor Freud hetzelfde als aandacht hebben voor de eigen sterfelijkheid als doel in het leven? Dit blijft een vraag.

4.2.2. De ‘analytische psychologie’ van Jung: individuatie

Het doel van de ‘analytische psychologie’ van Jung is het individuatieproces dat is te omschrijven als: ‘worden wie je altijd was’ of ‘zo volledig mogelijk verwerken wat er in je zit’. Dit proces is gericht op het bereiken van de totaliteit van de persoonlijkheid die bereikt is als: “alle paren van tegenstellingen gedifferentieerd zijn, dus als beide gebieden van de psyche – bewustzijn en onbewuste – met elkaar in levendige wisselwerking staan”(Jacobi, 2010, p. 149). Het individuatieproces is een bewustwording van de eigen uniekheid en van het streven om die in het dagelijkse leven zoveel mogelijk te verwerkelijken. Dit proces bestaat uit de confrontatie met onze schaduw en met figuren van het ‘zielebeeld’ dat de Anima (het onbewust vrouwelijke) is in de man en de Animus (het onbewust mannelijke) in de vrouw. Deze figuren ontmoet het individu zowel innerlijk in dromen, visioenen en fantasieën als uiterlijk in de ontmoeting met de ander en het andere (Jacobi, 2010).

De ‘analytische psychologie’ van Jung heeft ten opzichte van Freud andere opvattingen over het wezen en de structuur van de psyche, haar wetten, energieverloop en werking en de hierbij behorende therapie. (Jacobi, 2010). Belangrijke uitgangspunten zijn:

¹² Wim Couwenberg, emeritus hoogleraar staats- en bestuursrecht en hoofdredacteur van Civis Mundi, een uitgave over filosofie, cultuur en politiek.

- het libido is niet alleen een seksuele of agressieve energie maar een scheppende en creatieve energie en uit een onbewust streven naar heelwording (NAAP¹³, 2016).;
- naast een bewust deel en een persoonlijke onbewuste bestaat de psyche eveneens uit een collectief onbewuste: “het collectief onbewuste: “[...] vormt de basisstructuur van de psyche. Dit deel van de psyche is overgeërfd en dus niet individueel verworven, zoals dat wel het geval is met het persoonlijk onbewuste. Het vormt de opslagplaats voor ons psychische erfgoed en de mogelijkheden van de mensheid” (Jungiaans Instituut, Syllabus AT1, 2016).;

Jungiaans model van de menselijke psyche

¹³ Nederlandse Associatie voor Analytische Psychologie

kan echter een flinke stoorzender zijn en grote delen van het dagelijks leven beïnvloeden” (www.cgjung-vereniging.nl).;

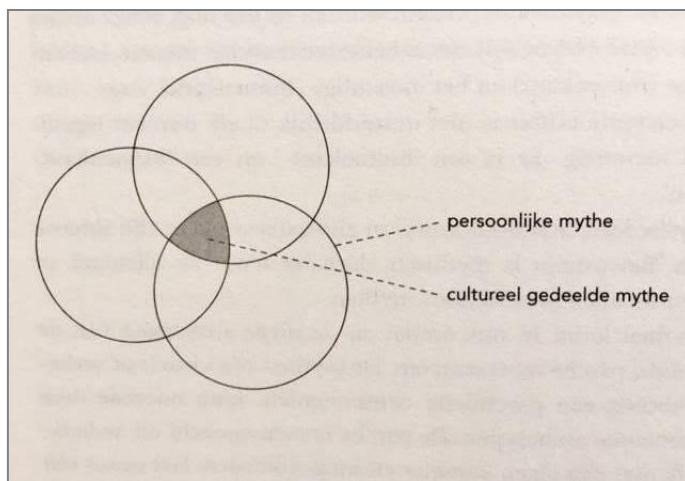
- de bewustzijnsfuncties en –instelling: via de bewustzijnsfuncties (denken, intuïtie, voelen waarnemen) oriënteert de mens zich op de buitenwereld en welke waarde de binnenwereld en de buitenwereld hebben bepaalt of het individu introvert (gericht op de binnenwereld) of extravert (gericht op de buitenwereld) is (Jungiaans Instituut, Syllabus AT1, 2016).;
- synchroniciteit: Een begrip dat Jung volgens Samuels, Shorter en Plaut (1986) op verschillende manieren heeft gedefinieerd, namelijk: “1) als een ‘acausaal verbindend principe’; 2) als verwijzend naar gebeurtenissen die wel met elkaar in verband staan wat betreft de betekenis, maar die niet oorzakelijk met elkaar verbonden zijn (dat wil zeggen niet samenvallen in tijd en ruimte); 3) als verwijzend naar gebeurtenissen die in en tijd en ruimte samenvallen, maar waarvan men ook kan zien dat ze betekenisvolle psychologische connecties hebben; 4) als verbindingsschakel tussen de psychische en materiële wereld [...]” (1986, p. 200).;
- a-causaliteit: niet alles wat gebeurt in het leven van het individu is een gevolg van een oorzaak uit het verleden maar kan voortkomen uit autonome werking van het collectieve onbewuste;
- dromen zijn uitingen van groeiprocessen in het onbewuste van de dromer die informatie leveren over de actuele situatie in het bewustzijn, een compensatorische of complementaire functie hebben en vooruit kunnen reiken in de tijd. Voor de droomduiding gebruikte Jung de methode van gerichte associatie en van amplificatie door het leggen van parallellen met persoonlijke, culturele en historische symbolieken (Jungiaans Instituut, Syllabus AT3, 2007).

4.2.3. De taal van de psyche: mythen en de dood

Symbolen zijn in de ‘analytische psychologie’ belangrijk omdat die volgens Jung de taal van de psyche zijn en uitdrukken wat de ziel in beroering brengt. Daarom is het verstaan van de symbooltaal een belangrijke ingang tot het onbewuste (Samuels, Shorter, Plaut, 1986). De mythologieën spelen hierin een belangrijke rol omdat die verhalen volgens Jung het individu helpen in het leren verstaan van het innerlijke verhaal over zijn persoonlijke ontwikkeling, ofwel zijn persoonlijke mythe.

Mythen gaan over archetypische ontmoetingen die een metafoor zijn voor de werking van de archetypische energie in het collectieve onbewuste van de mens (Samuels, Shorter, Plaut, 1986). Volgens drs. Ko Vos¹⁴ leven de mythen in de mens omdat: “[...] zij de diepe structuren van de menselijke psyche representeren. De mythen zijn visuele of verbazende symbolen van psychische componenten. Jung noemde deze componenten archetypen. De psyche is samengesteld uit archetypen met elk zijn eigen karakter en mogelijkheden. [...] Het waarnemen via een mythe wordt sterk bepaald door de cultuur waarin men leeft. Elke cultuur wordt bij elkaar gehouden door een door de samenleving gedeelde mythe” (Vos, 2005, p. 51, p. 52). In lijn met Jung is het volgens Vos (2005) belangrijk dat de mens zich bewust wordt van de cultureel gedeelde mythe waarin hij ten dele leeft, in aanraking komt met zijn persoonlijke mythe en gevoelig wordt voor de wensen van zijn innerlijke mythische krachten.

¹⁴ Drs. Ko Vos Ph. D. studeerde psychologie, sociologie en politicologie. Hij is docent en trainer aan verschillende opleidingen in o.a. de vakken psychologie, organisatie- en bedrijfsethiek, persoonlijke groei en transpersoonlijke ontwikkeling, oosterse en westerse filosofie en droom-proceswerk. Hij werkt als therapeut in het omgaan met levensvragen en relatieproblematiek. Ko Vos schreef een dissertatie met als onderwerp Jung and Sunner, een vergelijkende studie tussen de inzichten van Jung en een Ethiopische filosofie. (www.jungiaansinstituut.nl, januari 2020)



(Vos, 2005, p.52)

Er zijn volgens Eileen Horvers¹⁵ (2016) verschillende soorten mythen met ieder een eigen thematiek, namelijk over: de vruchtbaarheid, het ontstaan van de Kosmos, de stamboom van de goden, het ontstaan van de mens en de ontwikkeling van het menselijk bewustzijn. In deze opeenvolging ziet Horvers (2016) de ontwikkelingsweg van de mens die eerst verbonden was met de natuur, maar die als gevolg van de ontwikkeling van zijn denken steeds meer tegenover de natuur kwam te staan. De mythen herinneren ons echter aan een diep weten van de relatie tussen de menselijke, goddelijke en kosmische natuur (Jacobi, 2010). Wilber (1981) meent dat dit weten zich bevindt in een onbegrensde, tijdloze ruimte waartoe de mythen ons toegang verlenen. In die ruimte ervaren we op welke manier de mythologische krachten in ons eigen leven manifest worden en wat de zinvolheid daarvan is in de context van onze persoonlijke mythe.

In alle mythen is sterfelijkheid een belangrijk gegeven. De personages ontmoeten de dood zowel feitelijk in het sterven van anderen of van zichzelf als symbolisch in de vorm van een treurwilg, een urn, omgekeerde fakkels, klaagvrouwen, doodshoofden, een zeis, lelies, een zandloper of engelen. (Biedermann, 2008). Deze ontmoetingen blijken telkens wezenlijke momenten te zijn van transformatie. Later in deze scriptie wordt dat nog nader geduid. Alhoewel de god Thanatos niet zelf feitelijk in beeld komt in deze verhalen, zijn het wel zijn archetypische krachten die erin tot uitdrukking komen en de lezer herinneren aan het feit:

- dat de dood een natuurlijk deel is van onszelf en niet buiten onze natuur moet worden geplaatst,
- dat sterven en transformatie onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden,
- dat de archetypische kracht van de dood zijn werk blijft doen in ons collectieve onbewuste.

Het lezen over hoe de mythologische figuren zich verhouden tot de dood stimuleert om onze eigen sterfelijkheid in het vizier te krijgen. Onze doodsangst, de doodsymbolen die opreizen uit onze innerlijke tijdloze ruimte en situaties rond sterven en afscheid nemen in ons bewuste leven, zijn uitingen van de innerlijke kracht van Thanatos. Deze nodigt ons uit te kijken naar het waartoe van de doodskrachten die zich nu roeren: wat willen ze toevoegen en oplossen in deze fase van het individuatieproces?

¹⁵ Eileen Horvers studeerde Pedagogische en Andragogische Wetenschappen te Nijmegen, Latijn, Grieks, Arabisch, antieke religies en archeologie en Filosofisch Therapeut aan het Jungiaans Instituut – Rump Academie voor Dieptepsychologie in Nijmegen. Zij is trainer, therapeut, auteur en docent o.a. aan het Jungiaans Instituut in Nijmegen waar zij les geeft in archetypische psychologie. Kennis van de mythologie speelt hierin een belangrijke rol.

4.3. Het individuatieproces: sterfelijkheid als doel van de tweede levenshelft

Jung meent dat het individuatieproces van de mens bestaat uit twee levenshelften. Tot pakweg 40 jaar is de mens bezig met het zich vestigen in de buitenwereld via studie, werk, relaties, het gezin en reizen. Hierna volgt een overgang en richt de blik zich stilaan naar binnen op wat tot dan toe onbewust is gebleven. (Jacobi, 2010). Vragen als 'is dit alles', 'ik wil iets anders maar wat?' en 'wat is de zin van het leven?' dienen zich aan. Het is ook de fase waarin de dood van nature steeds meer in het blikveld komt: "Met het klimmen der jaren nemen de doodsgedachten [...] toe. De ouder wordende mens bereidt zich, of hij het wil of niet, op de dood voor. Daarom meen ik dat de natuur zelf al voor een voorbereiding op het einde zorgt" (Jung, 1985, p. 87).

Volgens Jacobi (2010) is de 'analytische psychologie' bedoeld als voorbereiding op de dood als realiteit van onze natuur. Het reisdoel is volgens Jung (1985) niet het bereiken van de top van het leven, maar het dal van waar de tocht naar boven begon. De gang van het leven naar de dood vergelijkt hij met de baan van een kogel die opstijgt en vanaf de hoogte weer terugkeert naar zijn rusttoestand. De mens probeert die hoogte te houden en zet daarmee zijn leven stil. Zijn bewustzijn hangt als een kogel stil in de lucht, terwijl de biologische levenscurve daalt. Het individu verliest zodoende zijn natuurlijke voedingsbodem ofwel het natuurlijke leven. Wie dat niet begeleidt, blijft in de lucht hangen en verstart door vast te klampen aan het verleden en geen levende relatie te hebben met het heden, waarin de dood een natuurlijke realiteit is.

Het verdringen van de doodsgedachten is voor Jung (1985) even neurotisch en tegennatuurlijk als het in de jeugd verdringen van fantasieën die ook te maken hebben met de toekomst. Hij vraagt zich af waarom de mens die zich ruim twintig jaar bezighoudt met de voorbereiding op zijn eigen bestaan, zich ook niet zou voorbereiden op het einde daarvan? Tegelijk beseft hij dat de dood een mysterie blijft dat we niet volledig kunnen begrijpen, uitleggen, beschrijven of verbeelden. De dood werpt een vraag op die we niet kunnen beantwoorden, maar die we wel moeten stellen om ermee om te leren gaan. Het is volgens hem een vitaal verlies om dat niet te doen. (www.jungiancenter.org/the-art-of-dying-well-a-jungian-perspective-on-death-and-dying, december 2019)

4.4. Beschouwing

In zowel de 'psychoanalyse' van Sigmund Freud als in de 'analytische psychologie' van Carl Jung speelt de dood een belangrijke rol in de energie van het onbewuste van het individu, met als verschillen:

- waar Jung vanuit zijn leer van de archetypen en de tegenstellingen de dood en het leven als paar van tegenstellingen plaatst in het collectieve onbewuste, plaatst Freud de doodsdrijf als kracht naast de levensdrijf als verdrongen deel in het persoonlijke onbewuste;
- waar Jung de dood ziet als een archetype dat de mens krijgt overgeërfd en dat dus vanaf het allereerste begin aanwezig is in de mens als deel van zijn collectieve onbewuste, is de dood bij Freud een drift, een psychische inhoud van het Es/ID, die zich vanaf de geboorte verder ontwikkelt op basis van vroege ervaringen in de jeugd;
- voor Jung is het voorbereiden op de dood altijd al het doel geweest van de tweede levenshelft van de mens, bij Freud kwam de aandacht voor dood binnen zijn psychoanalyse pas na de ervaringen met de Eerste Wereldoorlog;
- anders dan Freud legt Jung de verbinding met de grote mythologieën. Hij meent dat het onbewuste overgeërfdde oude wijsheid bevat over de verbinding die de mens zich eens bewust was van zijn

verbinding met God, de Kosmos en de andere mens. Ook de dood is daarvan een onderdeel waar de mythen niet van weggijken;

- voor beiden is de doodsdrijf een belangrijke prikkel in de psychische dynamiek van de mens die onder andere via dromen vraagt om aandacht. Voor Freud is dat om een neurose op te lossen, voor Jung is dat om een complex en daarbij behorende archetypische krachten te integreren in het bewustzijn. In beide gevallen geneest de cliënt en is hij in staat om zich beter te verhouden tot zijn angsten en situaties in het heden.

5. OPVATTINGEN OVER AANDACHT VOOR STERFELIJKHEID EN DOODSANGST IN RELATIE TOT DE EVENWICHTIGHEID VAN HET INDIVIDU

“My patients taught me not how to die, but how to live.” Elisabeth Kübler-Ross

In het voorgaande is ingegaan op de karakteristieken en het doel van de ‘analytische psychologie’ van Jung en hoe sterfelijkheid daarin een plek heeft. Het leren verstaan van de symbooltaal van de psyche is daarbij essentieel. In dit hoofdstuk wordt bekeken wat gevonden kan worden over de opvattingen voor aandacht voor sterven in relatie tot de psyche in oerverhalen als de heldenmythe en de religieuze geschriften. Vanuit het verleden wordt de link gelegd naar het heden om te zien welke inzichten uit de oeroude geschriften en uit hedendaagse opvattingen zijn te achterhalen vanuit het maatschappelijke en het individuele aspect. Ook wordt stilgestaan bij het angst hebben voor sterven en de innerlijke werking daarvan.

5.1. Opvattingen over aandacht voor sterven en doodsangst vanuit de oude geschriften

Het begrip ‘sterven’ is in de betekenis van doodgaan is voor het eerst aangetroffen in het jaar 1100 (Wiki Woordenboek, september 2019). Naast het begrip sterven kennen we ook het woord overlijden dat rond 1265 de betekenis had van onder andere: oversteken, voorbijgaan en verstrijken. In ca. 1440 werd dit verbijzonderd tot overgaan in een andere toestand tot vergaan tot een ander leven. Uiteindelijk verdween de betekenis van ‘gaan’ in de term overlijden, en bleef het woord sterven wel bestaan in de betekenis van het overlijden. (www.etymologiebank.nl/trefwoord/overlijden, M. Philippa, F. Debrabandere, A. Quak, T. Schoonheim en N. van der Sijs (2003-2009) Etymologisch Woordenboek van het Nederlands, 4 delen, Amsterdam). In de volksmond zijn er vele synoniemen voor sterven waarin ook het ‘gaan’ nog is terug te vinden, zoals: de laatste adem uitblazen, heengaan, de geest geven en zijn tijd is gekomen. (Wikiwoord, september 2019) Aan het begrip ‘dood’ zijn mede door ontwikkelingen in de geneeskunde nog andere terminologieën toegevoegd zoals ‘hersendood’ en ‘klinisch dood’.

Dit geeft aan vanuit welke optiek men kan kijken naar de dood: fysiek, rationeel, religieus, van een toestandsverandering tot een definitief einde in alle opzichten. Zoals verwoord door Koedam¹⁶ maakt het duidelijk dat sterven een persoonlijke beleving is dat: “[...] wordt gekleurd door onze achtergrond, ervaringen en overtuigingen. Naast dat sterven een uniek en persoonlijk proces is, is het ook een universeel proces.

¹⁶ Initiatiefnemer en voorzitter van het Landelijk Expertisecentrum Sterven en auteur (www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl)

Het voltrekt zich op een manier die van heel zichtbaar en merkbaar steeds subtieler en verfijnder wordt. Zo verfijnd dat de subtiele bewustzijnservaringen die mensen kunnen hebben in het zicht van de naderende dood, ons bewust maken van het feit dat sterven ook een wonderbaarlijk proces is dat raakt aan het mysterie [...]” (www.seniorenwijzer.eu, 2019).

Aandacht hebben voor het mysterie van de eigen sterfelijkheid is zowel iets persoonlijks als iets universeels, waarbij ieder zoekt naar zijn eigen woorden. In lijn met de ‘analytische psychologie’ van Jung die de symbooltaal gebruikt om de taal van het onbewuste te leren verstaan, kunnen de oude geschriften handvatten bieden om aandacht voor sterven te plaatsen en er taal aan te geven.

5.1.1. Aandacht voor de eigen sterfelijkheid vanuit de heldenmythologie

Eerder is aangegeven dat er verschillende soorten mythen zijn waarvan de heldenmythe er één is en gaat over de ontwikkeling van het menselijke zelfbewustzijn. Gelet op het doel van deze scriptie ligt in deze paragraaf de focus op dit type mythe. Het is namelijk de mythologische held waarmee het individu zich kan identificeren als het gaat om de aspecten leven en dood in zijn persoonlijke mythe en de wijze van omgaan met veranderingen. Hierop zicht krijgen vraagt volgens Jacobi (2010) om een herverbinding met de diepe betekenis van de reis die de mythologische held aflegt.

De geschiedenis kent vele heldenverhalen met als meest bekende die over de Griekse goden en godinnen. Naast de Griekse mythes zijn voorbeelden van andere bekende heldenverhalen:

- ‘Parsifal’ (13^e eeuw), één van de ridders van de legendarische koning Arthur die op zoek gaat naar de Graal. Zijn avonturen zijn vele malen beschreven en in beeld gebracht;
- ‘La Divina Commedia’ (de goddelijke komedie) van de Italiaanse dichter, schrijver en filosoof Dante Alighieri (1265-1321). Dit meesterwerk uit het begin van de 14^e eeuw beschrijft de denkbeeldige reis van Dante door de drie rijken van het hiernamaals: de hel, de louteringsberg en de hemel;
- ‘In de ban van de ring’ waarin de hobbit Frodo op pad gaat om de ring te vernietigen en zo de wereld te redden van het kwaad. Dit verhaal is een creatie van J.R.R. Tolkien (1892-1973), een Britse schrijver, dichter, filoloog¹⁷, theoloog en hoogleraar en grondlegger van de moderne fantasyliteratuur.

Voor het duiden van het onderwerp van deze scriptie is gekozen om wat dieper in te gaan op de oudste bekende heldenmythe, te weten: het epos van Gilgamesj.



“Bronzen hoofd, gevonden te Ninive, thans in het Iraq Museum te Bagdad. Het dateert van ongeveer 2400 v.C., dus enkele eeuwen na de tijd waarin Gilgamesj gesitueerd wordt. Het is niet bekend welke vorst hier wordt afgebeeld; maar de uitstraling van innerlijke kracht, berusting en wijsheid doet onwillekeurig aan Gilgamesj denken: toen hij volwassen was, was zijn schoonheid volmaakt (Tablet 1, v. 61)” (Vanstiphout, binnenzijde omslag, 2011).

¹⁷ Een filoloog bestudeert de taal- en letterkunde van volkeren door middel van beschikbare geschriften in samenhang met de cultuurgeschiedenis van een volk. Door zorgvuldige studie tracht hij de context en oorsprong van woorden, zin en betekenis aan taaluitingen te verklaren, waarbij zijn lijfspreuk is ad fontes: "(terug) naar de bronnen". (Wikipedia, oktober 29018).

5.1.1.1. Het epos van Gilgamesj over sterfelijkheid

Niemand weet zeker of Gilgamesj echt heeft geleefd. Volgens Vanstiphout (2011) zijn er historische aanwijzingen dat er wellicht een koning van Uruk¹⁸ heeft bestaan met de naam Gilgamesj en dat er een is voorvaderfiguur geweest met dezelfde naam en die werd vereerd als een onderwereldgod.

Het epos bestaat uit 11 kleitabletten of gezangen (Vanstiphout, 2011) waarvan de inhoud in het kort als volgt is:

“Gilgamesj is de grootste koning op aarde, voor tweederde god, eenderde mens en de sterkste held aller tijden. Zijn volk echter vindt hem te hardvochtig en daarom schept de hemelgod Anu de wildeman Enkidoe, die door de naditu of tempelslavin Shamhat getemd wordt. Enkidoe vecht met Gilgamesj, maar verliest het gevecht. Zij worden grote vrienden. Gilgamesj, hunkerend naar een glorieus avontuur dat hem onsterfelijk zal maken, stelt voor op avontuur te gaan in het cederwoud. Voorbereidingen voor de tocht naar het cederwoud; velen steunen de helden, onder anderen de zonnegod Sjamasj. De tocht naar het cederwoud. Gilgamesj en Enkidoe doden Humbaba, de demonische beschermer van het woud met hulp van Sjamasj. Zij hakken de bomen om en bouwen een vlot, waarop zij naar Uruk teruggedrijven. Gilgamesj is niet gediend van de seksuele aandacht van de godin Ishtar. Zij laat haar vader Anu de Stier des Hemels sturen als wraak op Gilgamesj en zijn stad. Gilgamesj en Enkidoe doden de stier echter. De goden besluiten dat iemand gestraft moet worden voor de dood van Humbaba, namelijk Enkidoe. Hij wordt ziek en als hij op zijn sterfbed ligt, beschrijft hij hoe de hel eruitziet. Klaagzang van Gilgamesj voor zijn vriend Enkidoe. Gilgamesj krijgt angst voor de dood. Hij besluit op zoek te gaan naar het eeuwig leven, door een gevaarlijke reis te ondernemen om Oetnapisjtim en zijn vrouw te bezoeken. Zij zijn de enige mensen die onsterfelijk zijn en zijn al in leven sinds voor de zondvloed. De reis. De voerman Urshanabi boomt Gilgamesj over de Wateren des Doods. Gilgamesj ontmoet Oetnapisjtim, die hem het verhaal van de zondvloed vertelt en hem twee kansen op onsterfelijkheid geeft. Gilgamesj vergooit zijn kansen op onsterfelijkheid echter allebei. Hij kiest ervoor het kruid van het eeuwige leven mee te nemen, valt echter in slaap en terwijl hij slaapt, neemt een slang het kruid mee. Daarna blijft er voor hem niets anders over dan om naar Uruk terug te keren” (Wikipedia, september 2019).

Er bestaan verschillende opvattingen over de boodschap van Gilgamesj. Zo meent Horvers (2016) dat dit verhaal in beeld brengt hoe de held transformeert van rebel met een tomeloze levensdrift tot een individu die zijn menselijke lot accepteert. Hiermee wordt het idee van de eeuwigdurende kringloop uitgebeeld, waarbij alles wat leeft eindig is en dat het de bestemming van de mens is om dit leven te leven als wezenlijke bijdrage aan de totale kringloop. Ook volgens Vanstiphout (2011) gaat het epos over de ontwikkeling van de menswording waaraan hij het aspect wijsheid toevoegt. Volgens hem komt in vroege studies echter ook het thema angst voor de dood dichtbij.

Het thema sterfelijkheid komt in het epos op de volgende manieren aan bod:

- *Aanvaarding sterfelijkheid:*

Na het overlijden van zijn vriend komt Gilgamesj in opstand tegen de dood. Hij gaat op zoek

¹⁸ Uruk (Soemerisch: Unug, in de Bijbel: Erech) was een stad in Zuid-Mesopotamië, wat aanvankelijk Soemer en later Babylonië was. De locatie ligt 300 km ten zuiden van het huidige Bagdad, ongeveer 30 km ten oosten van As-Samawah. Het wordt veelal beschouwd als de oudste echte stad, waarvan de invloed zo groot was dat de Urukperiode naar de stad is genoemd. Door de combinatie van stedelijke ontwikkeling en het ontstaan van het schrift wordt Uruk wel gezien als de eerste beschaving. (Wikipedia, september 2019)

onsterfelijk maar verspilt uiteindelijk de kansen die hij krijgt en legt zich neer bij zijn vergankelijkheid: “[...] de dood is nu eenmaal een vast en onontkoombaar gegeven dat de achtergrond zou moeten vormen van elk zinvol leven” (Vanstiphout, 2011, p.33).

- *Blikveld vergroten = onsterfelijk zijn:*

Volgens Horvers (2016) is Gilgamesj de mens die zijn beperkingen en fysieke vergankelijkheid accepteert en zich bewust is van de plek die iedere mens moet innemen in de kringloop van het leven. Onsterfelijkheid heeft volgens haar dan ook betrekking op het aanwezig (wakker) kunnen zijn in het lichaam. Of zoals Campbell het duidt: “[...] het blikveld zodanig te vergroten dat het lichaam met de bijbehorende persoonlijkheid het zicht niet meer belemmert. Dan word onsterfelijkheid ervaren als een reëel feit [...]” (Campbell, 2000, p. 158).

- *Verantwoordelijkheid nemen voor het ten volle leven:*

Volgens Vanstiphout (2011) leeft Gilgamesj ons voor dat het in het leven gaat om het verwerven van inzicht in de zin van het leven die te maken heeft met: vriendschap, genieten van het gewone en dagelijkse leven, het niet willen nastreven van onsterfelijkheid, het onder ogen zien van eigen tekortkomingen en de eigen menselijkheid zo goed mogelijk te gebruiken. De dood van zijn vriend bracht voor Gilgamesj de bewustwording op de onomkeerbaarheid van verlies en sterven, en wat je mist als je geen bewuste aandacht schenkt aan behoeften in een bepaalde fase. Het bracht Gilgamesj bij om bewust verantwoordelijkheid te nemen voor het ten volle te gaan leven. Een aantal van de inzichten van Gilgamesj komt overeen met aspecten van spijt van stervenden zoals verwoord in paragraaf 5.2.2. als resultaat van een Australisch onderzoek. De dood maakte hen bewust van het feit dat zij bepaalde aspecten in hun leven vergeten waren aandacht te geven.

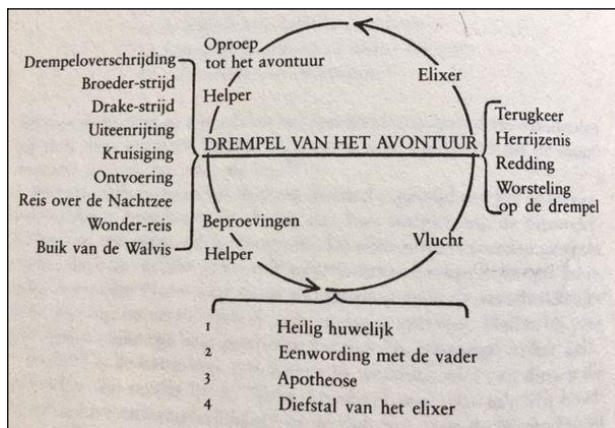
Het epos van Gilgamesj laat zien dat het geen gemakkelijke opgave is om de eigen sterfelijkheid en de daarmee gepaard gaande doodsangst onder ogen te zien. Maar als de held uiteindelijk zijn eigen sterfelijkheid als integraal onderdeel van zichzelf ervaart en aan zijn doodsangst vertrouwen heeft toegevoegd, dan kan hij het leven vol aangaan en dat zien als een als een geschenk aan zowel zichzelf als aan het collectief.

5.1.1.2. De reis van de held: steeds weer sterven

Wat Gilgamesj gemeenschappelijk heeft met alle heldenmythen is het feit dat de hoofdfiguur een wonderlijke tocht maakt met diverse beproevingen. Daarmee tonen deze verhalen ons eigen leven met alle ups en downs. Campbell (2000) heeft met zijn bekende boek ‘De reis van de held’ de zinvolheid beschreven van de samenhang tussen de grote mythologie en de persoonlijke mythe zoals bedoeld door Jung.

Campbell meent dat mythes altijd als belangrijkste functie hadden om symbolen te leveren die de menselijke geest vooruit helpen. Dit als tegenwicht tegen de menselijke beelden die de neiging hebben de rem te zetten op zijn ontwikkeling. De mythes geven de menselijke potenties weer waar wij bewust en onbewust van zijn. “De held leeft ons voor hoe het zelfbewustzijn te vergroten en toe te groeien naar onafhankelijkheid. De held vertegenwoordigt [...] de mens en zijn zoektocht naar de bron van waaruit hij inspiratie kan putten om zijn leven vorm te geven. De held staat voor de ontwikkeling van het bewustzijn. De held is niet zomaar een avonturier. Hij verlaat zijn veilige thuishaven (gesymboliseerd door het archetype Moeder), maakt allerlei beproevingen door en keert daardoor gelouterd en vol inzicht terug.

In elk mens schuilt een held. Elk mens dient situaties op te zoeken die tot verdieping en spirituele groei leiden” (Horvers, 2016, p. 3).



Model van de 'Reis van de Held' (Campbell, 2000, p. 206)

Campbell (2000) heeft dit vervat in het hierboven getoonde model van de 'de reis van de held'. Het schema toont de overgangsfasen in het leven van de mens. Deze zijn te markeren als:

- het verlangen dat de oproep is tot het aangaan van het avontuur;
- het afscheid nemen en weggaan uit het vertrouwde;
- de fase van beproevingen, integratie en daarmee herboren nieuwe fase ingaan.

Waar Campbell het proces van bewustzijnsontwikkeling ziet als een cirkel, beschrijft Wilber (1981) het bewustworden van het onbewuste als het beklimmen van een ladder. Hierbij is iedere stap op een nieuwe trede een proces van:

- vereenzelviging;
- het overstijgen: veelheden worden een geheel;
- het omvatten: omarmen en koesteren van alle delen.

Dit zgn. 'holonproces' waarin het lagere in het hogere besloten ligt, verandert de visie van het individu op het zelf, de ander en het andere en ervaart dat alles één is en met elkaar verbonden. Thanatos speelt in dit proces van het omhoogkomen van het onbewuste volgens Wilber (1986) een belangrijke rol. Allerlei afweermecanismen en angsten maken dat het individu zijn relatie met dit onbewuste deel in zichzelf niet kan of wil onderzoeken. Zoals aangegeven in hoofdstuk 4 helpen volgens Wilber de mythologieën het individu om zich te openen voor dit onbekende wetende veld wat Jung het collectieve onbewuste noemt. Het is volgens hem (1986) de kracht van Thanatos om barrières die we bewust of onbewust opwerpen te slechten en ons zo bewust te maken van het feit dat die muren illusies zijn en dat die staan tussen het bewuste en onbewuste, het individu en het collectief, het Ego en het Zelf. Het samenkomen van deze delen is volgens Jung juist noodzakelijk voor een succesvol proces van zelfwording en maken de vernietigingskracht van Thanatos dus van wezenlijk belang.

Los van welk model dan ook delen Campbell, Wilber, Jung en ook Vanstiphout en Horvers de opvatting dat de individuele heldenmythe een verbeelding is van een collectief patroon van een eeuwig voortdurend transformatieproces van de menselijke bewustzijnsontwikkeling.

In dit proces ligt het steeds weer sterven besloten. Zoals dr. Tjeu van den Berk¹⁹ het verwoordt in zijn artikel 'Een mensenleven is best een mythe':

"Ons leven is voortdurend aan veranderingen onderhevig en elke verandering betekent 'overgang', het overschrijden van een drempel, een sterven aan de ene wereld en een geboren worden in een andere, een proces van desintegratie en integratie. Soms gebeuren die veranderingen subtiel en vallen zij ons niet op, andere keren dringen ze op een pijnlijke en desoriënterende wijze in ons bewustzijn door en brengen ze ons uit evenwicht. Reeds miljoenen jaren hebben mensen bij zichzelf in deze transformaties een min of meer vast patroon ontdekt, een patroon dat zich genesteld heeft in onze genen, in ons lijf en in onze ziel. In een veelvoud van symbolen is dat patroon uitgebeeld, symbolen die zo sterk zijn dat zij op hun beurt weer dat patroon in ons wakker kunnen roepen. 'Als je symbolen tot je beschikking hebt', zegt een oude alchemist, 'dan is het gemakkelijker om de overgang te maken.'[...]" (www.toegepastepsychoanalyse.nl)

5.1.2. Aandacht voor sterven vanuit de religieuze stromingen

Anders dan bij mythen speelt bij de verhalen uit de religieuze tradities het aspect 'geloof'²⁰ mee. Volgens Leget²¹ (netwerkpalliatievezorg.nl, december 2019) geeft het spanningsveld tussen weten en geloven een druk of dwang om iets vanuit het geloof te doen of te laten. In de loop der tijd is dat spanningsveld volgens hem wel minder geworden en ligt de nadruk nu meer op de nuchterheid en minder op de betovering van de verhalen. Naast opluchting kan dat volgens Leget ook onzekerheid geven, immers het leven en de dood zijn onmeetbaar en dus onkenbaar. Beiden blijven hiermee een mysterie.

In het verlengde van hetgeen Leget stelt zijn religieuze verhalen mysterieverhalen met eigen opvattingen, tradities en rituelen rond aandacht voor sterven. Net als de mythen kunnen ze symbolen aanreiken voor de herverbinding met de kracht van Thanatos in onze persoonlijke mythe. In het kader van deze scriptie wordt stilgestaan bij de plaats van sterven in de oudste geschriften uit het Westen en Oosten die we kennen, namelijk: de Hermetica, de Nag Hammadi Geschriften en de Bardo Thödol.

5.1.2.1. De Hermetica

De Hermetica behoren tot de oudste geschriften die we kennen en dateren vanaf de tijd van het oude Egypte waarin de mensen zich onlosmakelijk verbonden voelden met de Kosmos en met het goddelijke. Er zijn hermetische teksten bekend over onder andere de magie, alchemie, heilkunde en botanica. In de Renaissance komt daar door de ontdekking van Marcilio Ficino²² het Corpus Hermeticum bij. Naast het Corpus Hermeticum zijn teksten van Hermes ook te vinden in onder andere de Nag Hammadi-geschriften (Asclepius, 8^e/9^e hemelsfeer) en in het boek Asclepius. Deze geschriften en teksten zijn een nalatenschap van Hermes Trismegistus waarvan niemand weet of die echt heeft bestaan en of de teksten mythisch zijn of werkelijkheid.

In het algemeen wordt aangenomen dat Hermes Trismegistus een mythische gestalte is die ongeveer gelijk wordt gesteld aan de Egyptische god Thot die de god was van de wijsheid en de begeleider van de dode zielen. (Slavenburg, college Jungiaans Instituut, d.d. 16-11-2018).

¹⁹ Dr. Tjeu van den Berk (1938) is een Nederlandse theoloog. Centraal in zijn werk staan het 'numineuze', het heilige, de mystiek, inwijding, symbolisme, het onbewuste en de relatie tussen religie, kunst en dieptepsychologie.

²⁰ 1. het vertrouwen in de waarheid van iets: geloof hechten aan iets het geloven, 2. een vast en innig vertrouwen op God [...] 3. Godsdienst. (www.vandale.nl, januari 2020)

²¹ Carlo Leget is hoogleraar Zorgethiek en geestelijke begeleidingswetenschappen, bijzonder hoogleraar Palliatieve zorg aan de Universiteit voor Humanistiek.

²² Marsilio Ficino (1433-1499) was een Italiaanse humanist, dokter, geestelijke en neoplatonist. Hij was in dienst van de Medici en maakte als eerste (integrale) vertalingen van (...)het Corpus Hermeticum(...). (Wikipedia, oktober 2019)

In de hermetische geschriften staat “de gouden driehoek: God, Kosmos, Mens” (Slavenburg, 2012, p. 129) centraal. De mens werd beschouwd als een microkosmos die dezelfde krachten heeft als de macrokosmos. Vanuit deze opvatting zagen de Egyptenaren menselijke handelingen als symbolen voor een goddelijke activiteit en werden veranderingen in de Kosmos meegenomen in aardse beslissingen van oorlog voeren tot het zaaien en oogsten. God of het Al is daarbij volgens Slavenburg (2012) de niet te benoemen drijvende kracht achter alles. De Hermetica kent, volgens de Kybalion²³, zeven grondbeginselen die uitdrukking geven aan het principe van de gouden driehoek:

1. alles is één en alles is Geest,
2. zo boven zo beneden,
3. niets is in rust,
4. alle dingen bevatten een paar van tegenstellingen,
5. alles evolueert en degenereert,
6. elk oorzaak heeft een gevolg en omgekeerd,
7. en alles heeft een mannelijk en vrouwelijk principe.

(Slavenburg, college Jungiaans Instituut, d.d. 16-11-2018)

De Hermetica gaat over bewustzijnsontwikkeling door zelfkennis waarvoor de mens de sleutel in zichzelf draagt. Het adagium ‘Ken U zelve’ is afkomstig uit het Hermetisme. De mens leert zichzelf kennen door over zichzelf na te denken en werkt daardoor aan de vergroting van zijn bewustzijn. Wie zichzelf kent, kent het Al (alles dat is) dat in de mens is. Het gaat volgens Slavenburg (2012) om een innerlijk weten, om Gnosis. Hoogleraar Gilles Quispel²⁴ noemt dit de kennis van het hart. Volgens hem is Gnosis een niet-verstandelijke, intuïtieve kennis over de mens, de kosmos en het goddelijke die niet is gebonden aan één levensbeschouwing of religie. Zo is er joodse, christelijke en hermetische gnosis. (Trouw, 1986) Deze opvatting wordt gedeeld door Slavenburg (2012) die toevoegt dat deze kennis en inzicht van binnenuit geen doel is maar een universele inwijdingsweg die uiteindelijk leidt tot het opgenomen worden in een totaal-bewustzijn.



“Gezicht door de kosmische sluier heen, uit: Camille Flammarion, ‘L’atmosphère: météorologie populaire’, Parijs, 1888. De zoeker naar de Waarheid breekt door de schaal van het zichtbare firmament en schouwt in de kosmische hemelsferen, een mystiek hermetisch element” (Slavenburg, Van Schaik, 2010).

De hermetische gnosis gaat om de menselijke bewustwording van de krachten van de planeten en van de tekens van de Zodiak die innerlijk werkzaam zijn. Deze krachten zijn te beschouwen als zielstoestanden die de mens bij geboorte krijgt omgelegd en die hij afhankelijk van de mate van bewustzijn bij het sterven

²³ De Kybalion: Hermetische filosofie, oorspronkelijk gepubliceerd in 1908 onder het pseudoniem van “de drie ingewijden”, is een boek dat beweert de essentie te zijn van de leer van Hermes Trismegistus. (Wikipedia, december 2019).

²⁴ Gilles Quispel (1916–2006) was een Nederlandse hoogleraar die vooral bekendheid heeft verkregen als onderzoeker van de gnosis. Hij publiceerde een groot aantal boeken en artikelen over hermetisme, gnostiek, manicheïsme en het mandeïsme. Tevens was hij één van de vertalers van een deel van de Nag Hammadi-geschriften, de zgn. Jung Codex. (Wikipedia, oktober 2019)

weer kan afleggen. Hoe meer de mens kan afleggen hoe groter zijn bewustzijn is. “Het is [...] het overwinnen van de driften en affecten die de planeetgoden en -godinnen de mens hebben toebedeeld. [...]. Al deze aandoeningen kan de aan zichzelf werkende mens uit het onbewuste domein naar boven halen in zijn bewustzijn om vervolgens getransformeerd te kunnen worden: het individuatieproces. Zo raakt de mens in staat bij zijn wezenlijke (hogere) Zelf te komen” (Slavenburg, www.cgjungvereniging.nl, 8 november 2003)

Dit principe is eveneens terug te vinden in de Egyptische dodencultus dat onder andere is opgetekend in het Egyptische Dodenboek²⁵, waarin de god Thot ofwel Hermes nauw verbonden is met het idee van de begeleiding van de overleden zielen. Thot was de goddelijke schrijver van Osiris die nauwkeurig verslag deed van het wegingsproces van het hart van de overledene. Het hart was de zetel van verstand en gevoel die werd afgewogen tegenover de veer van Maät, dat symbool is voor de waarheid en gerechtigheid. Het hart dat zwaar was van zonden werd verslonden door de Dodenverslinder Ammit. Degenen met een niet zondig hart werden toegelaten op het pad door de onderwereld langs verschillende machten. Een gestorvene moest in zijn opstijging na de dood wachters passeren die de doorgang van iedere opstijging beletten. De overledenen werden daarbij begeleid door Thot. Het kennen van het wachtwoord gaf de gestorvene toegang tot de volgende machtslaag. Het houdt in dat de overledene zich bewust is van die macht en die verwerkt in de zin van: herkennen, erkennen en integreren (Slavenburg, www.spiritueleteksten.nl, 5 oktober 2017).

Degene die Gnosis bezit hoeft volgens de Hermetica niet bang te zijn voor de dood. Hermes onderwijst zijn leerlingen om niet bang te zijn voor de lichamelijke dood maar dat hij veeleer moet vrezen wat hij niet weet en gelooft. “[...] het begrip dood is een denkbeeld, gebaseerd op de term ‘onsterfelijk’ [...] of [...] sterfelijk. Want de dood is een vorm van vernietiging. Het is echter zo, dat niets van wat zich in de Kosmos bevindt vernietigd wordt. Want als de Kosmos de tweede God is en een onsterfelijk levend wezen, dan is het onmogelijk dat een deel van dat onsterfelijke wezen sterft” (Slavenburg, 2012, p. 143). De Kosmos is volgens Hermes een levend organisme waar wij dus deel van zijn. En omdat de Kosmos niet kan sterven, doen wij dat qua bewustzijn ook niet. Sterven en eindigheid is in het Hermetisme gekoppeld aan het fysieke sterven en aan de onbewuste mens die geestelijk dood is.

5.1.2.2. De Nag Hammadi Geschriften

In december 1945 werden in het zand bij de plaats Nag Hammadi in Midden-Egypte dertien codices²⁶ gevonden die in totaal 52 geschriften bevatten. Het is aan de eerder genoemde hoogleraar Quispel en aan Jung te danken dat de teksten beschikbaar zijn gekomen voor alle wetenschappers. In 1977 verscheen de Engelse integrale vertaling en in 1994 en 1995 de eerste Nederlandse vertaling van Slavenburg en Glaudemans²⁷ (Slavenburg, Glaudemans 2007). In het voorwoord van deze uitgave geeft Quispel (2007)

²⁵ Magische spreken, gebeden en offerrituelen werden zo’n 4500 jaar geleden voor het eerst op de wanden van ondergrondse grafkamers van oud-Egyptische koningen geschreven. Ze werden uitgehakt in soms wel honderden kolommen hiërogliefen om het voortbestaan van de dode in het hiernamaals te garanderen. In het Middenrijk (1980-1760 v.Chr.) werden sarcofaagteksten uitgeschreven op de binnenwanden van lijkkasten van particulieren. Een dikke tweehonderd jaar later gebeurde dat op een papyrusrol die tussen de mummiewindsels werd geschoven om de teksten dicht bij de dode te brengen. Zo ontstond het Egyptische dodenboek, eigenlijk geen boek, maar veeleer een boekrol die met spreken was beschreven. De Egyptenaren zelf spraken van ‘Het boek betreffende het uitgaan bij de dag’. Daarmee doelden ze op het verlaten van het graf door de dode wanneer hij of zij dat wilde. De teksten werden behalve op papyrusrollen ook op andere onderdelen van de grafinventaris geschreven, bijvoorbeeld op een mummiekist. Tot in de Romeinse tijd bleven de teksten in gebruik (www.rmo.nl)

²⁶ Codices is meervoud voor het woord codes. Met een codex wordt een gebonden boek uit de late oudheid of middeleeuwen aangeduid. Het woord codex is afgeleid van het Latijnse *caudex* wat *houtblok* betekent. De oorspronkelijke betekenis van codex in de oudheid was bedoeld ter onderscheid met een papyrusrol. Een codex is gebonden, zoals ook hedendaagse boeken en je kunt er in bladeren. Een rol, zoals de joodse religieuze teksten, rol je al lezende af. Een codex is dus een publicatie in gebonden boekvorm. (Wikipedia, oktober 2019)

²⁷ Dr. W. Glaudemans studeerde Nederlandse Taal- en Letterkunde in Utrecht, promoveerde op een proefschrift over de literatuuropvattingen van Willem Frederik Hermans. Meteen na zijn promotie begon hij met het vertalen van spirituele boeken. O.a. de vertaling van de gnostische en vroeg-christelijke teksten, de *Nag Hammadi-Geschriften*, en hij voerde het eindredacteurschap van de vertaling van *Een cursus in wonderen*. Door beide grote projecten werd

aan dat anders dan de eerder gevonden Dode Zee-rollen²⁸ de Nag Hammadi Geschriften²⁹ onthullingen bevatten over het Christendom en daardoor dus veel belangrijker zijn. En ook hoogleraar Van den Broek³⁰ (Trouw, 18 december 1995) meent dat deze geschriften de mensheid confronteert met een alternatieve vorm van het Christendom en kijkt op Jezus die in de kerkelijke literatuur zelden zichtbaar is.

Het uitgangspunt in de Nag Hammadi is dat de menselijke natuur drievoudig is en bestaat uit een lichaam, ziel en geest, en dat bewustzijnsontwikkeling de opdracht is van de mens. Deze bewustzijnsontwikkeling kent ook drie fasen: “eerst zelfbewustzijn waarin het eigen belang wordt gezien [...], dan verbondenheid waarin het gezamenlijke belang wordt gezien [...] en tenslotte eenheidsbewustzijn waarin alle belangen overstegen zijn [...]” (Slavenburg, Glaudemans, 2007, p. 32). In deze ontwikkeling spelen wedergeboorte en verlossing een belangrijke rol waaraan het sterven vooraf gaat. Gelijk de menselijke natuur bestaat het proces van sterven uit drie stadia:

- de verlossing van het lichaam en daarmee de losmaking van de stof;
- de verlossing van de aankleefsels van de ziel;
- het terugvoeren van de geest naar het licht dat de uiteindelijke verlossing is.

Het stervensproces is gericht op het afleggen van machten die de ziel niet puur heeft gemaakt; een principe dat ook is terug te vinden in de Hermetica. In de Nag Hammadi Geschriften wordt die verlossingsweg van de ziel van de overledene voorgesteld als een reis door de verschillende hemelsferen, waarbij de mens in zijn leven wachtwoorden dient te leren kennen om daarmee langs de machten te kunnen stijgen (Slavenburg, Glaudemans, 2007). “[...] En zo begeeft de mens zich dan omhoog door het samenstel der sferen: aan de eerste geeft hij zijn vermogen tot groei en vermindering, aan de tweede het instrument van het slechte, de nu effectloze listigheid, aan de derde het onmachtig geworden bedrog van de begeerte, aan de vierde het uiterlijk vertoon van de heerschappij, nu zonder hebzucht, aan de vijfde de goddeloze overmoed van de onbezonnen doldriestheid, aan de zesde de boze aandriften van de rijkdom, die nu geen invloed meegeeft, aan de zevende sfeer de leugen die valstrikken spant. En dan komt de mens, ontdaan van astrale invloeden in de achtste sfeer, slechts in het bezit van zijn eigenlijke zelf [...]” (Slavenburg, Glaudemans, 2007, p. 33).

In de Nag Hammadi Geschriften is ook te lezen dat dit proces van zelfkennis een belangrijke opdracht is in dit leven. Zo staat bijvoorbeeld in het Evangelie van Filippus:

“Wanneer de mens zijn lagere natuur [...] heeft overwonnen, is hij in staat zijn werkelijke Zelf te ontmoeten. [...] Hij wordt dan tot Christus. [...] Dat proces vindt niet plaats na de dood, of in een eindtijd, maar in dit leven. [...] Want als men niet tijdens dit leven de opstanding verwerft, zal men zich ook niets verwerven als men sterft. [...]” (Slavenburg, Glaudemans, 2007, p.312).

hij bekend. Na het vertalen ging hij weer zelf schrijven, sprookjes, gedichten en diverse boeken waarbij de Biblos-serie heel succesvol is gebleken en de delen ervan vaak worden herdrukt. Hij ontwikkelde het Talentenspel, dat internationaal zijn weg vindt, en samen met anderen Jong Talent. (www.willemglaudemans.nl)

²⁸ De Dode Zee-rollen omvatten een collectie handschriften van meer dan 900 documenten, inclusief ruim 200 handschriften van de Hebreeuwse Bijbel, de Tenach (of het *Oude Testament*). Ze werden ontdekt tussen 1947 en 1956 in elf grotten in de buurt van de nederzetting van Qumran, een plaats op de Westelijke Jordaanoever aan de noordwestkust van de Dode Zee, ongeveer 12 kilometer ten zuiden van Jericho. De gevonden documenten zijn geschreven in de Hebreeuwse, Aramese en Griekse taal. Ze dateren uit de periode ca. 250 vóór Christus tot ca. 50 na Christus. Waarschijnlijk zijn ze rond 68 na Chr. verstoep in de grotten. Deze handschriften zijn erg belangrijk, omdat ze een van de weinige geschreven bronnen zijn betreffende de joodse cultuur van ruim 2000 jaar geleden. (Wikipedia, oktober 2019)

²⁹ Voor een overzicht van de inhoud van alle codices wordt verwezen naar de inhoudsopgave van de Nag Hammadi Geschriften (2007), p. 5-10.

³⁰ dr. R. van den Broek, bijzonder hoogleraar Godsdienst geschiedenis van het Hellenisme en hoogleraar Kerkgeschiedenis (Catalogus Professorum, Universiteit Utrecht, www.prof.library.uu.nl, januari 2020)

Het doel van het leven staat hier duidelijk beschreven namelijk het verwerven van zelfinzicht ten bate van de groei van het bewustzijn waardoor de mens zich opnieuw herinnert dat hij deel is van een groter geheel. Een proces dat zijn hele leven duurt. De teksten van de Nag Hammadi leren dat de dood is gekoppeld aan het ego waar de onbewuste mens naar luistert en handelt. Het ego overstijgen door middel van zelfkennis, de Gnosis, betekent dat de mens ook de dood kan overstijgen. Immers de mens die Gnosis bezit, bezit het leven. De dode mens is dus de geestelijk (nog) dode mens en daarmee is het thema sterfelijk en onsterfelijk zijn onlosmakelijk verbonden aan de mate van geestelijk bewustzijn. Sterven is een belangrijke schakel in de ontwikkeling van het bewustzijn dat onsterfelijk is.

5.1.2.3. Bardo Thödol voor de stervenden en gestorvenen

Binnen het Boeddhisme neemt de Tibetaanse variant het Lamaïsme een aparte plaats in. Deze vorm van het boeddhisme is mede onder invloed van de huidige Dalai Lama bekend geworden (Slavenburg, Van Schaik, 2010). Een samenvatting van de leer van het Boeddhistische Lamaïsme is opgenomen in bijlage 2. Binnen het lamaïsme is aandacht geven aan het sterven een belangrijke levenshouding waarvoor het Bardo Thödol ofwel het Tibetaanse Dodenboek een belangrijke houvast biedt: “Het [...] is een van de indringendste antwoorden op de fundamentele vraag naar de zin van leven en sterven en het wezen van de dood. Het Bardo Thödol wordt, na eeuwenlang mondeling overgeleverd te zijn, in de achtste of negende eeuw samengesteld door de Indiase mysticus Padmasambhava en op schrift gesteld door zijn partner Yeshe Tsogyal” (Slavenburg, Van Schaik, 2010, p. 71, 72).

De stervensteksten uit de Bardo Thödol worden nog steeds hardop aan het bed van de stervende en later overledene gereciteerd om hem zo te ondersteunen in zijn proces van sterven en daarna. De teksten zijn verdeeld in drie bardo's. Bardo's zijn overgangstadië van bewustzijn, waarbij het ene stadium natuurlijk en onvermijdelijk leidt tot de volgende tenzij dit proces wordt onderbroken omdat er verlichting plaatsvindt. Deze drie staten van bewustzijn zijn volgens Evan-Wentz (2017):

- *de Chikhai Bardo: waarnemen van het licht*
Dit bardo gaat over de ogenblikken van het sterven en geeft onderricht in de symptomen van de dood of de eerste fase van deze bardo namelijk: het zien van het primaire heldere licht op het moment van de dood. Het bevat voorschriften over de tweede fase van dit bardo over het zien van het secundaire heldere licht dat direct na overlijden wordt waargenomen.
- *de Chönyid Bardo: de goden van vrede en gramschap*
Dit bardo houdt zich bezig met de droomtoestand van de zogeheten karmische³¹ illusies nadat de dood definitief is ingetreden. Het verloren gaan van de persoonlijkheid als gevolg van het overlijden onthult een nieuwe realiteit. Deze keer niet als een helder licht, maar in de vorm van een mandala van 58 toornige godheden en een mandala van 42 vredelievende godheden. Deze godheden verschijnen in het bewustzijn van de overledene in de dagen na het overlijden.
- *het Sipda Bardo: wedergeboorte*
Dit bardo beschrijft de wereld na de dood, het proces van bovennatuurlijke wedergeboorte of die uit de moederschoot, het kiezen van de moederschoot.

³¹ Karma is een begrip uit het hindoeïsme en het boeddhisme, dat letterlijk vertaald wordt als 'handeling', 'actie' of 'daad'. In zowel het hindoeïsme als het boeddhisme omvat karma de fysieke en mentale acties van een individu die gevolgen hebben voor het leven en volgende levens door middel van reïncarnatie. In het dagelijks gebruik bedoelt men er vaak mee dat alles wat we doen, denken of zeggen weer bij ons zelf terugkomt. Karma gaat dan over zowel de daad als over het gevolg dat uit die daad voortkomt. De wet van actie en reactie. (Wikipedia, oktober 2019)

Volgens Jung maken de bardo-staten inzichtelijk wat het effect is op het bewustzijn door het indalen in een lichaam en dat het hoogste inzicht eigenlijk wordt verkregen op het moment van sterven: “Kort daarna beginnen de ‘illusies’ die uiteindelijk leiden tot wedergeboorte. Het verhelderende licht wordt steeds zwakker en diverser, de visioenen steeds angstaanjagender. Deze neergang laat zien hoe het bewustzijn naarmate het moment van de lichamelijke wedergeboorte nadert, vervreemd raakt van de bevrijdende waarheid. [...]” (Evans-Wentz, 2017, p. 9). Volgens de Bardo Thödol is het juist de menselijke opgave om zich weer bewust te worden van de ingeboren goddelijke principes en om die tot ontplooiing te laten komen. In de mate waarin hij daarin is geslaagd moet de overledene op zijn reis na de dood een test afleggen. Op die reis ontmoet hij de goddelijke principes van aangezicht tot aangezicht: “Ze worden een voor een bij de gestorvene ingeleid, waardoor als het ware wordt getest welk deel van zijn goddelijke of bodhische natuur tot ontplooiing is gekomen. Volledige ontplooiing leidt tot verlossing, gedeeltelijke ontplooiing tot bevrijding en aansluitend geboorte in de deva-, asura-, mensen- of preta-wereld. In de hellewereld geraken alleen de notoire blindgangers; de doorsnee-zondaars worden gewoon opnieuw geboren” (Evans-Wentz, 2017, noot 1, p. 80).

Het bovenstaande principe maakt ook onderdeel uit van de Westerse gnostische geschriften zoals beschreven in de voorgaande paragrafen.

In relatie tot sterven is de ontwikkeling van het bewustzijn volgens de Bardo Thödol iets dat tijdens het leven alle aandacht verdient. Volgens Evans-Wentz (2017) treedt de mens zijn dood tegemoet zoals hij heeft geleefd. Ook Sogyal Rinpoche³² is deze mening toegedaan: “Wie goed wil sterven, moet eerst goed leren leven [...]. Want [...] wat wij 'leven' en wat wij 'dood' noemen is deel van een en hetzelfde proces: wanneer wij onze angst voor de dood en voor verandering overstijgen, zullen wij een glimp opvangen van datgene van ons dat onveranderlijk is en de dood overleeft. Waarmee we weer terug zijn bij de 'boeddha-natuur' - de zuiverste staat van bewustzijn, oftewel God in de mens. De manier om ons voor te bereiden op de dood is nú, tijdens ons leven met veranderingen werken [...]. Elke verandering is een beetje als sterven en is onze levende verbinding met de dood. Alle pijn, alle lijden en alle moeilijkheden zijn mogelijkheden die ons geboden worden om tot een emotionele aanvaarding van de dood te komen. Door vast te houden aan het idee dat dingen blijvend zijn, sluiten we de mogelijkheid uit om van verandering te leren” (Van Limpt, Trouw, mei 1995). Niet voor niets is één van de bardo-redenen het feit dat het individu elk ogenblik van zijn leven als laatste dient te beschouwen om zich zodoende bewust te zijn dat niets blijvend is. (Evans-Wentz, 2017)

In het licht van bewustzijnsontwikkeling roept de Oosterse Bardo Thödol op tot een bewust leven en een bewust sterven. Deze boodschap komt overeen met die van de Westerse gnostische geschriften.

5.2. Aandacht voor sterven in de maatschappij en bij het individu

In de mythen en gnostische tradities is aandacht voor sterven een belangrijk thema. Door de eeuwen heen is de aandacht voor de stervenskunst steeds minder geworden. Zoals aangegeven in de inleiding blijkt uit onderzoek (Trendbox, 2016) dat meer dan de helft van de Nederlanders het denken over de dood wegstopt. Dit ondanks het feit dat we meer dan ooit worden geconfronteerd met de dood.

³² Sogyal Rinpoche (1947-2019) was een Tibetaans geestelijke uit de nyingmatraditie van het Tibetaans boeddhisme en spiritueel leraar in het Westen. Zijn bekendste werk is *The Tibetan Book of Living and Dying* dat in 1993 werd gepubliceerd. In het Nederlands werd het boek vertaald onder de titel *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*. (Wikipedia, oktober 2019)

Uit gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) over de bevolkingsontwikkeling blijkt dat sinds 1950 het aantal jaarlijkse sterfgevallen is verdubbeld tot ongeveer 153.000 in 2018. De oorzaken hiervan zijn o.a. de bevolkingsgroei, vergrijzing en het feit dat we langer leven. Hoewel het risico om te overlijden is gedaald neemt het aantal overledenen toe. (CBS, 14 januari 2019). We worden dus volop geconfronteerd met de dood. Maar, dát sterven overkomt de ander niet onszelf. Hoe komt het dat de mens Thanatos buiten zich heeft geplaatst en hoe erg is dat eigenlijk?

5.2.1. Van een mythisch naar een mechanisch wereldbeeld

In de afgelopen eeuwen heeft het wereldbeeld zich gewijzigd van een religieus-mythisch beeld naar die van een mechanisch, maakbaar wereldbeeld. Dit heeft gevolgen gehad voor de plaats van goden in het leven van de mens, en daarmee ook voor de plaats van Thanatos.

Het ontstaan van het patriarchaat en monotheïsme

In de oudheid was er vanuit het religieus-mythisch wereldbeeld sprake van polytheïsme³³. Rump (2002) definieert deze gemeenschap als het matriarchaat, een totaal vrouwelijk principe. Hierbinnen heerste de groepsgeest en als het niet meer goed voelde in de groep dan werd er geofferd om de goden gunstig te stemmen. De goddelijke energie was in alles aanwezig. Zoals Slavenburg (z.j.) het aangeeft realiseert de religieuze mens in die tijd dat hij leeft in een ruimte die een heilig karakter bezit en kosmische krachten. Die krachten zijn ook werkzaam in de mens zelf en daarmee beschouwde de mens zichzelf als een kosmische mens, een Adam Kadmon.

Deze beleving veranderde door de omslag naar het denken die zich rond 1450 inzette. In de paragraaf over de mythen is aangegeven dat deze ontwikkeling van de ratio ongeveer gelijk liep aan de ontwikkeling van het menselijke brein waarvan de oudste laag het reptielenbrein (primaire overlevingsdrang) is en de jongste laag de neocortex (rationeel beredeneren, bewuste verwerking van informatie) (Rump, 2018).

Deze omslag zorgde volgens Slavenburg (z.j.) voor een langzame beweging van:

- esoterie naar exoterie³⁴ met de Katholieke en Protestantse geloofstromingen en bijbehorende aspecten als schuld en schaamte als belangrijkste uitingen;
- het polytheïsme naar het monotheïsme³⁵.

Deze bewegingen kenmerken zich volgens Rump (2002) door het patriarchaat, het mannelijke principe. De wereld werd vergeleken met een mechanisch werktuig en alles werd vanuit de materie verklaard. Het wetenschappelijk uitgangspunt was 'meten is weten' en wat niet tastbaar was en niet te meten bestond niet. Vanuit dit uitgangspunt was het idee dat de ruimte om de mens leeg was, passief en geen deel uitmaakte van de werkelijkheid (Laszlo, 2007).

Dit wereldbeeld ging samen met het beeld van de mens als enkel een biologisch wezen waarmee het idee van innerlijke vrouwelijke en mannelijke goddelijke krachten zich wijzigden in een beeld van één enkele mannelijke God buiten de mens die oordeelde en veroordeelde (Slavenburg, z.j.). Ken Wilber (2017) noemt dit het ontstaan van het 'Platland'. "Volgens Wilber heeft de moderne mens de spirituele dimensie van de wereld uit het zicht verloren en zich teruggetrokken in wat hij 'platland' noemt. Platland is het idee dat de zintuiglijke, empirische en materiële wereld de enige wereld is die bestaat. Er zijn geen hogere of

³³ Polytheïsme of veelgodendom is het geloof in meerdere goden (Wikipedia, oktober 2019).

³⁴ Uiterlijk beleden godsdienst met rituelen, voorgeschreven dogmatiek en naleving van opgelegde geboden en leefregels, in tegenstelling tot een esoterische godsdienst die de nadruk legt op de innerlijke ervaring van het spirituele (www.ensie.nl/anw/exoterisch, mei-2017).

³⁵ Monotheïsme (van het Grieks *μονος* (*monos*): één en *θεος* (*theos*): god) is het geloof in het bestaan van één god (Wikipedia, oktober 2019).

diepere mogelijkheden voor ons beschikbaar - geen hogere stadia van de evolutie van het bewustzijn, bijvoorbeeld. Er is alleen wat we kunnen zien met onze zintuigen of met onze handen kunnen beetpakken” (Van Erkelens³⁶ Trouw, 16 mei 2017). In het Platland is alleen plaats voor het menselijke bewustzijn en niet meer voor een Kosmisch Bewustzijn, een geestelijk deel in en om ons. Mystici zoals Hildegard von Bingen (1098-1179)³⁷ en Johannes van het Kruis (1542-1591)³⁸, Dag Hammarskjöld (1905-1961)³⁹ en mensen met bijna-doodervaringen ervaren wel wat Ken Wilber (2017) het ‘Hoogland’ noemt. Hun ervaringen bevestigen dat het ‘Hoogland’ zich uitdrukt in onder andere diepe gevoelens van liefde, licht, schoonheid, kleur, muziek, God. Ook psychiaters als Assagioli (1888-1974)⁴⁰ en Jung toonden aan dat het individu in zijn onbewuste een hoger Zelf in zich draagt. Vorenstaande ervaringen konden echter niet wetenschappelijk worden aangetoond en werden zo verwezen naar het land der fabelen.

Onder invloed van bovenstaande bewegingen ontwikkelt het denken over de dood zich ook van een geestelijk proces naar iets lichamelijks. Aangezien de mens in staat blijkt om fysiek ongerief te overkomen ontstaat het idee dat het ongemak van de dood eveneens overwonnen kan worden. En zo is de mens net als Gilgamesj op zoek naar onsterfelijkheid.

De ontdekking van een non-lokaal bewustzijn

Vragen over waar we vandaan komen en waar we heen gaan hebben wetenschappers altijd beziggehouden. De opvattingen hierover zijn volgens Slavenburg (z.j.) beïnvloed door ontdekkingen op het gebied van o.a. de kwantumfysica, het Zeropointfield (McTaggart⁴¹) en morfologische velden (Sheldrake⁴²). Hieruit bleek ondermeer dat er geen ‘objectieve werkelijkheid’ bestaat en dat de ruimte is gevuld met informatie die kan worden opgevangen en van invloed is op het gedrag van mens en dier. Het waren aanwijzingen voor een bewustzijn buiten de mens, een non-lokaal bewustzijn. Met de ontdekking van het Akashaveld door Laszo⁴³ ontstond er een geheel nieuwe invalshoek namelijk die van een evoluerende kosmos. In aanvulling op McTaggart is Laszlo (2007) van mening dat de informatie in het veld buiten ook wordt overgedragen van het ene op het andere universum en daarmee op volgende generaties. Informatie over acties, gedachten en gevoelens van de mens zijn daarmee onsterfelijk.

De opvatting over een Akashaveld riep voor Laszo (2007) de vraag op over de mogelijkheid dat het individuele bewustzijn de lichamelijke dood overleeft. Hij verwijst in dit kader naar het onderzoek van cardioloog Pim van Lommel naar bijna-doodervaringen (BDE) die een geheel andere kijk gaven op het sterven en leven. Van Lommel zegt hierover: “Door me te verdiepen in de persoonlijke, psychologische, maatschappelijke en wetenschappelijke aspecten van bijna-doodervaringen werden ook andere algemeen gestelde vragen [...] belangrijk: wie ben ik? Waarom ben ik hier? Wat is de oorsprong van mijn leven? Wanneer en hoe komt er een eind aan mijn leven? Wat betekent de dood voor mij en gaat het leven dan

³⁶ Herbert van Erkelens is onder andere docent alchemistische symboliek en auteur. (www.herbertvanerkelens.nl)

³⁷ Hildegard von Bingen (1098 –1179), was een Duitse benedictijne abdis en geldt als eerste vertegenwoordigster van de Duitse middeleeuwse mystiek. Zij was onder meer actief op het gebied van religie, kosmologie, wetenschappen, filosofie, compositie en muziekbeoefening, poëzie, plantkunde en linguïstiek. Zij was de eerste componiste uit de geschiedenis van de klassieke muziek die bij naam bekend is. Op 10 mei 2012 verklaarde paus Benedictus XVI haar heilig en op 7 oktober 2012 werd haar de eretitel van kerklerares verleend. (Wikipedia, oktober 2019)

³⁸ Johannes van het Kruis (1542 – 1591) was een Spaans heilige, mysticus, dichter en kerkleraar. (Wikipedia, oktober 2019)

³⁹ Dag Hammarskjöld (1905 –1961) was een Zweeds diplomaat en secretaris-generaal van de Verenigde Naties van 10 april 1953 tot 18 september 1961. Hij stierf als gevolg van een vliegtuigongeluk tijdens zijn vredesmissie in Congo. In 1961 ontving hij postuum de Nobelprijs voor de Vrede. (Wikipedia, oktober 2019)

⁴⁰ Roberto Assagioli (1888 -1974) was een Italiaanse pionier van de transpersoonlijke psychologie en psychotherapie. Hij was arts, psychiater en psychotherapeut en de grondlegger van de psychosynthese, een model van de mens dat lichaam, geest en ziel omvat. (Wikipedia, oktober 2019)

⁴¹ Lynne McTaggart (1951 in New York City) is een Amerikaanse docent, journalist, auteur en uitgever. (Wikipedia, oktober 2019)

⁴² Rupert Sheldrake, PhD, is een bioloog en auteur en meest bekend vanwege zijn hypothese over morfologische velden. (www.sheldrake.org)

⁴³ Ervin László (1932) is een Hongaars wetenschapsfilosoof. (Wikipedia, oktober 2019)

nog door? In alle tijden en culturen, en in elke levensfase, zoals bij de geboorte van een kind of kleinkind, bij de confrontatie met overlijden of bij een andere ernstige crisis, worden deze essentiële vragen steeds opnieuw gesteld. Over het wonder van een geboorte. Over het mysterie van de dood. [...] En geboorte en dood zijn een realiteit die zich elke seconde in ons leven afspeelt, omdat ons lichaam voortdurend een proces van afsterven en vernieuwing ondergaat” (2007, p. 42-43).

Mensen die een BDE meemaakten ervoeren volgens Van Lommel (2007) bewust een dimensie waarin tijd en ruimte geen rol speelden, waarin verleden en toekomst geschouwd konden worden, waar men zich compleet en geheeld voelde en deel van oneindige kennis. Men kreeg het inzicht dat liefde, aandacht voor jezelf, de ander en voor de natuur essentiële levensvoorwaarden waren. BDE’ers transformeren in hooggevoelige mensen die de accenten in hun leven anders leggen en geen angst meer hebben voor de dood. Ze dragen meer liefde uit, hechten minder aan materie, vellen minder snel een oordeel en zijn vergevingsgezinder” (Van Lommel, 2007, p. 34). Van Lommel (2007) noemt dit het bewust ervaren van een non-lokaal bewustzijn dat los van het lichaam wordt ervaren. Volgens hem huist dit eindeloze bewustzijn niet in ons brein en uit dit bewustzijn zich op vele manieren. De BDE-ervaringen hadden een mystiek en religieus karakter maar betroffen ook sterfbedvisioenen, verhoogde intuïtieve gevoelens, voorspellende dromen, waarnemen op afstand en de invloed van bewustzijn op materie.



Robert Fludd⁴⁴: Het bewustzijn van de mens (Van Lommel, 2007, p. 352).

Dit soort ervaringen zijn volgens Van Lommel (2007) niet iets nieuws waarbij hij een overzicht geeft hoe BDE een plek heeft in o.a. de grote wereldreligies en culturen: “In alle tijden culturen was men er van overtuigd dat met de dood van het lichaam de essentie van de mens, meestal de ziel genoemd, blijft bestaan. [...] De BDE is helemaal geen verschijnsel van de laatste dertig jaar [...]. Het is opvallend te ontdekken hoe door de hele geschiedenis heen identieke ervaringen zijn gemeld. Deze ervaringen hebben in alle religies en culturen een diepe invloed gehad op de meningsvorming over de dood en over een mogelijk leven na dit leven. [...] Ook in deze tijd bestaat de mogelijkheid dat ons idee over de dood kan worden gewijzigd door de universeel voorkomende verslagen van een verruimd en helder bewustzijn op het moment dat men diep bewusteloos is door uitval van alle hersenfuncties” (2007, p.349, 371-372).

Op basis van zijn onderzoek concludeert Van Lommel (2007) dat er een eindeloos bewustzijn onafhankelijk van ons lichaam bestaat. Iets wat niet alleen in lijn lag met de oude geschriften, culturen en

⁴⁴ Robert Fludd (1574 -1637) was een Brits natuurkundige, astroloog en mysticus.

gnostische opvattingen, maar ook met onder andere Laszlo en zijn moderne opvattingen over het Akashaveld. Het fysieke lichaam sterft, maar het bewustzijn van de mens is onsterfelijk. BDE zou mensen aan denken moeten zetten over: “[...] de mogelijkheid dat het bewustzijn los van het lichaam ervaren kan worden, dat bewustzijn waarschijnlijk altijd al heeft bestaan en zal blijven bestaan, dat iedereen en alles met elkaar verbonden is, dat elke gedachte van een mens blijft bestaan met invloed op zichzelf en de omgeving en dat de dood als zodanig niet bestaat. [...]” (Van Lommel, 2007, p. 402). Het vraagt volgens Van Lommel ook om vanuit de gezondheidszorg op een andere manier te gaan kijken naar het sterven en naar de mogelijkheid van het bestaan van een onsterfelijk bewustzijn: “Een nieuw inzicht in de dood, met een continuïteit van het bewustzijn na de lichamelijke dood, zal gevolgen hebben voor de manier waarop door mensen in de gezondheidszorg wordt omgegaan met patiënten in coma, met gereanimeerde, ernstig zieke of stervende patiënten en met verhalen over contact met overleden familieleden” (2007, p. 402).

Verdere medicalisering

De verdergaande medicalisering is een andere ontwikkeling die de acceptatie van onze sterfelijkheid niet dichterbij heeft gebracht. Evans-Wentz zegt hierover in de Bardo Thödon: “[...] de [...] beperkte medische wetenschap die geen leiding aan de stervende heeft mee te geven in de dood, maar integendeel bij patiënten dikwijls de ongegronde vrees en tegenzin om te sterven door bedenkelijke praktijken als verdovende middelen en injecties, eerder vermeerdert dan vermindert” (Evans-Wentz, 2017, p. 48). Het Landelijk Expertisecentrum Sterven (2019) heeft eenzelfde opvatting en schetst het beeld dat tot het midden van de vorige eeuw het sterven nog een geaccepteerd aspect was van het leven. Mensen stierven veelal thuis omringd door de eigen gemeenschap en eigen geloofstradities. Dankzij de medische vooruitgang is hierin veel veranderd. Sterven is een gemedicaliseerd proces geworden en het idee van sterfelijkheid is daarmee steeds verder van de mens af komen te staan. Dit heeft naar de mening van het Landelijk Expertisecentrum Sterven de collectieve angst alleen maar vergroot en maakt dat de mens zich niet voorbereid op zijn eindigheid.

Dit onvermogen doet de angst alleen maar vergroten. Angst speelt bijvoorbeeld een belangrijke rol in het ervaren van ouderen of het leven als voltooid kan worden beschouwd. Els van Wijngaarden, docent ethiek aan de Hogeschool Windesheim en onderzoeker aan de Universiteit voor Humanistiek, promoveerde op het onderwerp voltooid leven en zegt hierover: “Ouderen die [...] hun leven [...] voltooid achten, voelen zich eigenlijk vooral eenzaam en overbodig, en zijn bang om afhankelijk te worden. [...] voelden zich soms een blok aan het been van hun kinderen, niet meer van belang, gemarginaliseerd. [...] Deze ouderen [...] willen bepalen of ze een einde aan hun leven maken. Maar ze voelden zich ook kwetsbaar en heel afhankelijk, en hebben het gevoel dat ze er niet meer toe doen. Die dubbelzinnigheid, daar hoor je weinig over. [...] In het publieke debat wordt voltooid leven gezien als een voldongen feit, waar we een regeling voor moeten treffen. Daarmee poetsen we belangrijke maatschappelijke problemen weg.” (www.uhv.nl, mei 2015).

Het geeft aan hoe sociale vraagstukken samenhangen met vraagstukken over de eigen sterfelijkheid en ervaren angst. Het bespreken van het vraagstuk achter de angst is een aspect dat ook in het medische circuit meer de aandacht moet krijgen in het licht van de eigen sterfelijkheid en het integreren van angst en vertrouwen.

“Een nieuw inzicht in de dood, met een continuïteit van het bewustzijn na de lichamelijke dood, zal gevolgen hebben voor de manier waarop door mensen in de gezondheidszorg wordt omgegaan met patiënten [...]. Niet alleen de technische vooruitgang en een toename van medische mogelijkheden [...] maar menselijke en liefdevolle aandacht voor individuele patiënten en hun familie is een voorwaarde om de kwaliteit van de gezondheidszorg verder te verbeteren” (Van Lommel, 2007, p.402).

5.2.2. Ontwikkeling in de aandacht voor sterven bij het individu

De hiervoor geschetste collectieve, maatschappelijke bewegingen hebben op het individu als effect gehad dat de mate waarin de Thanatos-energie werd ervaren als een onderdeel van onze innerlijke natuur ver achter ons ligt. Tussen de mens en de krachten van Thanatos heeft een proces plaatsgevonden van individuatie-separatie vergelijkbaar met de object-relatietheorie van Melanie Klein⁴⁵. Zoals Van Deth (2014) het beschrijft gaat deze theorie over de ontwikkeling bij mensen waarbij de individuatie het proces is van ontwikkeling van ‘zelf-object-eenheid’ naar ‘zelf-object-differentiëren’. Een kind kan aanvankelijk geen goed onderscheid maken tussen zichzelf en de ander en zijn binnen- en buitenwereld zijn versmolten. Dit is de fase van symbiose. Het kind krijgt echter steeds meer besef van zichzelf (subject) en de ander (object). Dit wordt de fase van differentiatie en individuatie genoemd. In een gezonde ontwikkeling en een gezond contact met vader en moeder uit zich dit in een mens die zichzelf als afgegrensd persoon kan ervaren met vader en moeder buiten zich die zowel lief als boos kunnen zijn. Dit doortrekkende naar hoe de mens zich verhoudt tot Thanatos zou je kunnen zeggen dat de mens ook de beweging heeft gemaakt van versmelting naar het buiten zich plaatsen van de dood. Waar een kind vanuit een gezonde balans nog wel zicht houdt op zijn ouders en mogelijk beide kanten van hen kan zien, is de dood bij de mens ver uit het zicht verdwenen en heeft de eigen sterfelijkheid het predicaat afschrikwekkend gekregen. Dit heeft ervoor gezorgd dat de relatie tussen de mens en de eigen sterfelijkheid ongezond is en éénzijdig.

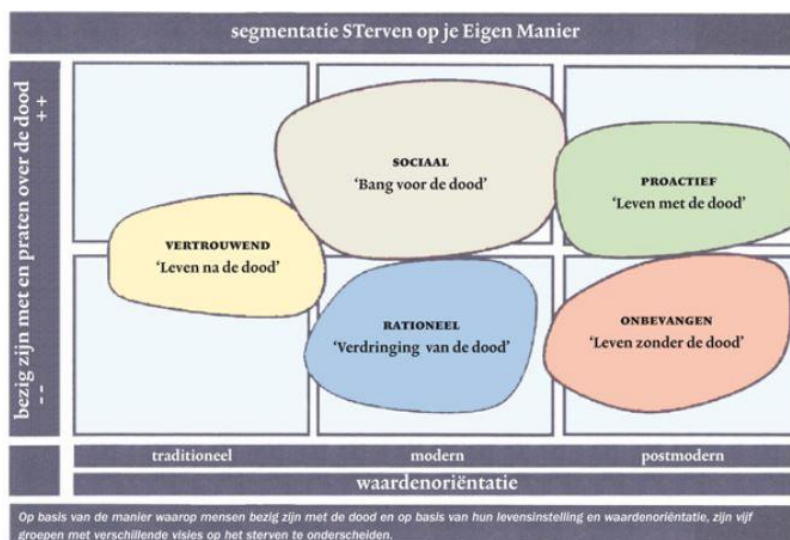
Manieren van verhouden tot de dood

In het denken en spreken over de wijze en het moment van sterven zijn volgens Paul van Tongeren⁴⁶ (DREMPEL, 2018-2019) aspecten als ‘kiezen’, ‘willen’, ‘zelfbepaling’ en ‘voltooid leven’ een rol gaan spelen en die problemen kunnen geven op onder andere de onomkeerbaarheid van keuzes, de mate waarin iemand eigenaar is van zijn eigen wil, eigen autonomie en het zich plaatsen boven het leven en daarover beschikken. Het zijn psychische, filosofische, ethische en culturele invalshoeken die terug te vinden zijn in de verschillende manieren waartoe mensen zich verhouden tot de dood, zoals blijkt uit onderzoek van Motivaction (Stichting STEM⁴⁷, 2008) Deze verschillen hangen samen met de mate waarin sprake is van: een taboe, een verbondenheid met naasten, kunnen praten en denken over de dood, autonomie en maakbaarheid. (www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/vijf-visies-op-sterven.htm, 1-9-2010)

⁴⁵ Melanie Klein (1882 - 1960) was een Oostenrijks/Brits psychoanalytica. Zij wordt beschouwd als een van de grondleggers van de objectrelatietheorie binnen de psychoanalyse. (Wikipedia, oktober 2019)

⁴⁶ prof. dr. Paul J.M. van Tongeren, emeritus hoogleraar wijsgerige ethiek, faculteit FTR, Radboud Universiteit Nijmegen, Hoger Instituut voor Wijsbegeerte, Katholieke Universiteit Leuven (www.paulvantongeren.nl, oktober 2019)

⁴⁷ Stichting STEM [...] werkt toe naar een klimaat waarin mensen en hun naasten op eigen wijze en naar eigen wensen invulling geven aan de laatste levensfase en het overlijden. (www.stichtingstem.info)



De stijlen van sterven die op basis hiervan onderscheiden kunnen worden zijn:

- proactief (18%): vaker vrouw, spiritueel maar minder vaak lid van kerkgenootschappen, sociaal betrokken en willen tot het einde toe nuttig blijven, ervaring met sterfgevallen, mantelzorg en (vrijwilligers)werk in de zorg, de dood is geen taboe, willen zelf beslissen en regiehouden over hun levenseinde en leggen hun wensen vast;
- Onbevangen (22%): vaker man, jong, tolerant, meer gericht op vriendschap dan op familie, onder gemiddeld religieus of spiritueel, genieten, verkennen grenzen, hebben uitgesproken ideeën, weinig ervaring met sterfgevallen, negeren dood en ongemakken uit beleavingswereld, geven een eigen draai aan laatste levensfase;
- Vertrouwend (12%): vaker dan gemiddeld getrouwd en religieus ingesteld, gericht op gezin, hechten aan regels en plicht, dienstbaar, dood hoort bij het leven maar spreken er niet over, minder angst voor de laatste levensfase, ervaren steun door geloof en dierbaren, behoefte aan rouwrituelen;
- Rationeel (15%): vaker man, minder religieus of spiritueel ingesteld, werken hard, hechten aan uiterlijk en status, trendvolgers, geloven in maakbaarheid van het leven, gericht op vriendschap en familie, dood is een taboe, moeite met tonen van kwetsbaarheid, hechten belang aan: medische zorg, privacy en objectieve informatie;
- Sociaal (33%): vormen de grootste groep met een oververtegenwoordiging van 65-plussers, aangesloten bij een kerk maar niet streng religieus, volks, zorgeloos levend in gevestigde kaders, gevoelig voor hypes, ingesteld op vrienden en familie, ontkennen de dood en hechten tegelijk aan een groots en majestueus afscheid.

(www.medischcontact.nl/nieuws/laatste-nieuws/artikel/vijf-visies-op-sterven.htm, 1-9-2010)

Tegen deze onderverdeling in zgn. sterfstijlen wordt uit het palliatieve veld overigens ook geageerd. Zo is te lezen is op de website van Rob Bruntink o.a. journalist en hoofdredacteur van de magazines 'Pallium' en 'Pal voor U', dat de meningen en gedachten van gezonde mensen zijn vertaald naar de houding van ongeneeslijk zieken en stervenden. Hierdoor wordt volgens hem geen rekening gehouden met de ervaringen dat het daadwerkelijk geconfronteerd worden met het eigen sterven mensen anders laat kijken naar waarden in het leven.

In hoe we ons verhouden tot de dood moeten we volgens Van Tongeren voorzichtig zijn met de macht die we willen hebben over ons eigen sterven: "[...] In plaats van ons eigenmachtig een recht toe te kennen op

wat we nu kunnen, moeten we er misschien eerder een tragiek in erkennen: een tragisch lot dat ons bedreigt – niet met de dood, maar met het verdwijnen van de dood, dat wil zeggen van de dood als iets dat ons overkomt. Om eraan te herinneren dat ondanks al ons ingrijpen, als onze keuzes, alles waarmee we de dood proberen te temmen, hij een huiveringwekkend en mysterieus gegeven blijft, iets dat ons allemaal zal overkomen, en waarvan het te hopen is dat we het kunnen aanvaarden als hij komt [...]" (DREMPEL, 2018-2019, p. 47).

Effecten van geen aandacht hebben voor sterven

Het verdringen van de eigen sterfelijkheid en doodsangst kan nadelige gevolgen hebben voor het individu. Zoals hieronder geïllustreerd hebben die voornamelijk betrekking op:

- *Niet doen wat je eigenlijk wilt*

Zo blijkt uit onderzoek van Bronnie Ware⁴⁸ in 2009 (The top five regrets of the Dying; a life transformed by the Dearly Departing"), dat stervenden vijf gevoelens van spijt te hebben, namelijk:

1. niet trouw geweest te zijn aan zichzelf maar aan de verwachtingen van anderen,
2. te hard hebben gewerkt,
3. gevoelens niet te hebben geuit,
4. geen besef van de zinvolheid van vriendschappen;
5. het zich blij voelen.

Hadden zij de eigen sterfelijkheid eerder onderkend, dan hadden zij meer gedaan wat ze eigenlijk hadden gewild. Ook Elisabeth Kübler-Ros concludeert dat dit soort spijtgevoelens opkomen en een gevoel van leegte en doelloosheid geven: "[...] want als je leeft alsof je altijd zult blijven leven, wordt het maar al te gemakkelijk om de dingen waarvan je weet dat je ze moet doen, uit te stellen. [...] en intussen gaat iedere dag verloren"(Kübler-Ros, 2006, p. 244).

- *Geen betrokkenheid op elkaar en de omgeving*

- * Sogyal Rinpoche, de eerder aangehaalde auteur van het Tibetaanse Dodenboek legt in dit kader de link met de betrokkenheid op de aarde: "[...] Dit westerse ontkennen van de dood heeft [...] rampzalige gevolgen voor het individu maar ook invloed op de hele planeet. Omdat de moderne mens ervan uitgaat dat dit leven het enige is, heeft hij geen lange-termijn visie ontwikkeld. Dus is er niets dat hem weerhoudt de aarde voor zijn eigen onmiddellijke doeleinden te plunderen en te leven op een zelfzuchtige manier die voor de toekomst noodlottig zou kunnen blijken" (Van Limpt, Trouw, mei 1995).
- * Ook Van Lommel legt deze link op basis van zijn BDE-onderzoek en zoals verwoord in een citaat van Dag Hammarskjöld: "De manier waarop wij tegen de dood aankijken, bepaalt hoe wij in het leven staan.' Zolang men denkt dat met de dood alles ophoudt, investeert men tijdens het leven bij voorkeur in het tijdelijke, het materiële, het uiterlijke, en is men minder snel geneigd te denken aan de toekomst van het milieu, de leefwereld van onze kinderen en kleinkinderen. Ons bewustzijn bepaalt hoe we tegen de wereld aankijken. Als we verliefd zijn is de wereld prachtig, als we depressief zijn is de wereld een ramp, en als we angstig zijn wordt onze wereld een angstige wereld" (2007, p.405).

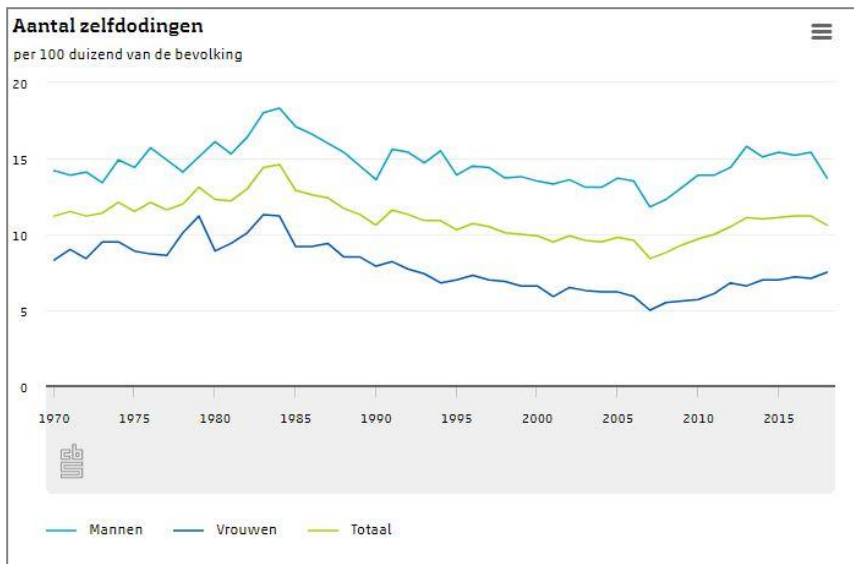
⁴⁸ Bronnie Ware (1967) is een Australische auteur, songwriter en motiverende spreker die het meest bekend is vanwege haar geschriften over de grootste momenten van spijt die mensen betreuren op hun sterfbed en die zij met haar deelden in haar tijd als palliatieve verzorger. Ze deelde eerst de inzichten in een blogpost uit 2009, "Regrets of the Dying". De blogpost werd wereldwijd wijd gedeeld en was in 2012 gelezen door acht miljoen mensen. (Wikipedia, oktober 2019)

- * Elisabeth Kübler-Ross (2013) noemt als belangrijk aspect de betrokkenheid op elkaar: “[...] Als dat meer zou gebeuren zouden wij ons niet hoeven af te vragen of we dit met de patiënt moeten bespreken of dat we daarmee moeten wachten tot het einde. [...] Er is plotseling iemand die een stoel neemt en gewoon bij hen komt zitten, die werkelijk luistert en geen haast heeft, die niet in de vorm van eufemismen, maar in concrete, directe en eenvoudige woorden spreekt over de dingen die hen het meeste bezighouden, die vaak verdrongen worden, maar steeds weer de kop opsteken. Er komt iemand die [...] de doelloosheid doorbreekt. Belangrijker is misschien nog [...] het besef dat zij van dienst kunnen zijn, juist op een moment dat zij de indruk hebben dat zij nooit meer iets voor iemand kunnen betekenen op deze wereld.” (Kübler-Ross, 2013, p. 162, 293).

- *Geen gevoel hebben van zingeving:*

De religieuze en filosofische tradities maar ook een stroming als het Humanisme ⁴⁹ die niet geloven in een leven na de dood, leren dat het besef van de eigen sterfelijkheid de betrokkenheid op ‘iets’ wat het zelf omvat en overstijgt zingeving en zelfbestemming en verzoening met zich meebrengt. (www.uvh.nl/hhc/ humanisme/voor-scholieren/humanisten-en-de-dood, oktober 2019).

Bovengenoemde aspecten zijn steeds meer het nieuws gaan domineren, denk aan de berichtgevingen over eenzaamheid, de regeldruk in de zorg, het debat over het voltooide leven, de toename van burn-out, het opkomen voor dierenwelzijn en de klimaatprotesten. We verlangen naar het gevoel van verbondenheid met onszelf, met anderen en met onze omgeving. Het niet voelen van verbondenheid geeft een gevoel van existentiële leegte. Het feit dat volgens het CBS in 2018 het aantal zelfdodingen is afgenomen geeft aan dat de dood ook niet altijd als uitweg wordt gekozen om te ontsnappen aan die leegte.



⁴⁹ Het humanisme is een open levensbeschouwing die zich richt op reflectie en dialoog. Het is een kritische en vernieuwende beweging die er van uit gaat dat de mens een autonome en verantwoordelijke rol heeft in de vormgeving van zijn bestaan. Het moderne humanisme bouwt voort op een rijke traditie van denkbeelden en waarden. Het is een politiek en moreel streven naar een humanere samenleving. Humanisme staat voor waarden als vrijheid, verantwoordelijkheid, rechtvaardigheid en waardering voor de kracht van diversiteit. Het is ook een esthetisch streven: de kunst om de mooie, fijnzinnige en aantrekkelijke kanten van het mens zijn te ontwikkelen. (www.humanistischverbond.nl, oktober 2019)

De angst voor de dood maakt dat we het sterven niet kunnen of willen onderzoeken als een element dat volgens de hierboven genoemde deskundigen juist ten dienste kan zijn om het individu weer verbondenheid te laten voelen met zichzelf, de ander en het andere, en om zingeving te ervaren.

5.2.3. Wat is angst hebben voor sterven en de werking ervan

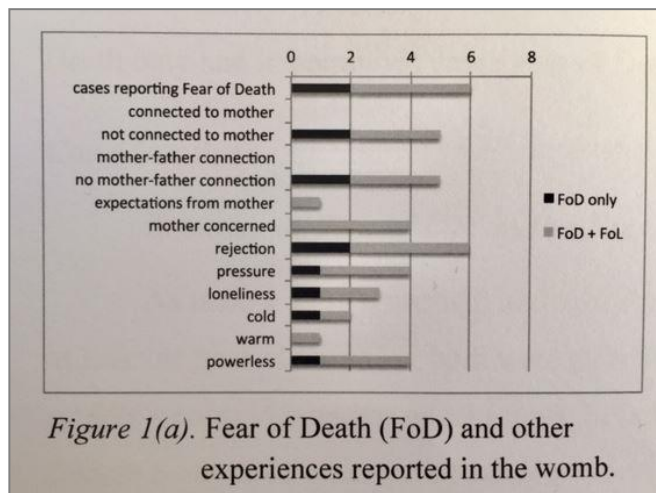
Kijkende naar de mythologieën, sprookjes, de oeroude verhalen uit de religieuze tradities, dan is het thema angst voor de dood al zo oud als de mensheid zelf. Zoals beschreven in hoofdstuk 4 waren voor zowel Freud als Jung de dood- en de levensdrift aansturende krachten in de psyche van de mens. Zoals verwoord in het tijdschrift voor psychoanalyse kunnen we twee soorten doodsangst onderscheiden: “[...] Enerzijds *predatorische doodsangst*, een bewust fenomeen waartegen men zich verdedigt door te vechten of te vluchten. Zich zorgen maken en denken over de dood is adequaat, terwijl obsessief piekeren en mortofobie (excessieve angst voor de dood), pathologisch zijn. De psychisch gezonde kan omgaan met doodsangst waardoor diens overlevingskans wordt gemaximaliseerd. Anderzijds is er *existentiële doodsangst* die naar het onbewuste is verdrongen, omdat het besef dat de dood het lot is van alle leven, ondraaglijk is. We zijn geneigd deze existentiële doodsangst te ontkennen: we willen immers niets weten van sterven (Hebbrecht, www.tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/PA-24-1-1/Doodsangst, 19 maart 2018).

Volgens Supraningsih Moonen (2018) die in het kader van haar dissertatie internationaal onderzoek heeft gedaan naar angst voor de dood en angst voor het leven, is met het ontstaan van psychologie als wetenschap ook het onderzoek naar doodsangst verder onderzocht. Angst voor de dood wordt volgens haar veelal geassocieerd met: “[...] de behoefte om zichzelf te bewijzen, om macht en rijkdom te zoeken, succesvol te zijn, het gevaar op te zoeken, of een extreem leven te leiden [...]” (Supraningsih Moonen, 2018, p. 6). Door in het leven de nadruk te leggen op de uiterlijke vorm, probeert het individu het noodlot te tarten en de dood te slim af te zijn. Angst voor de dood is volgens haar gekoppeld aan de uiterlijke vorm of expressie.

Dit betekent dat niet in alle individuen angst voor de dood even sterk speelt. Rump (2018) bevestigt dit door te stellen dat angst voor de dood sterker aanwezig is bij mensen wiens persoonlijkheid zich kenmerkt door bijvoorbeeld: [...] wil, strijd, actie, afsluiten, verdringen, controle, cognitie. [...] We hebben een ‘vorm’, maar er ontstaat een angst om die te verliezen. Hier valt ook doodsangst onder (vormverlies)” (Rump, 2018, p. 133). Volgens Rump (2018) hebben mensen wiens persoonlijkheid zich kenmerkt door bijvoorbeeld vluchten en aanpassing eerder angst voor het leven dan voor de dood. Deze individuen hebben juist moeite met het komen in de vorm via bijvoorbeeld werk, relaties, sociale contacten, rollen en functies.

Angst voor de dood heeft in ieder van ons dus een unieke individuele werking, en tegelijk is het een universele kracht. Supraningsih Moonen onderzocht op welk moment in de ontwikkeling van het individu angst voor de dood zich ontwikkelt. In haar onderzoek (2018) concludeert zij dat doodsangst:

- kan worden geduid als een in het onbewuste opgeslagen gevoel uit de pre-natale fase;
- culturen overstijgt;
- is verbonden aan onbewust opgeslagen thematieken die als foetus zijn ervaren;
- niet ontstaat tijdens het geboorteprocès zelf, maar al daarvoor;
- sterk is verbonden met het gevoel afgewezen te zijn, door moeder of door zichzelf.



(Supraningsih Moonen, 2018, p. 17)

De overdracht van gevoelens van moeder op kind in de baarmoeder speelt dus een belangrijke rol. Uit dit onderzoek blijkt echter niet of angst voor de dood wordt doorgegeven van generatie op generatie. Maar in andere onderzoeken op dit gebied zijn hiervoor volgens Supraningsih Moonen wel sterke aanwijzingen te vinden. Zoals eerder aangegeven hebben Laszlo en Van Lommel de opvatting dat angst voor de dood zit opgeslagen in het Akhasaveld, het oneindige bewustzijn, waarvan de informatie wordt overgedragen op volgende generaties. Dit ligt in lijn met de opvatting van Jung over een collectief onbewuste met daarin archetypische, universele ordenende structuren die kunnen worden overgeërfd.

Doodsangst heeft ook nut. Zoals aangegeven door Samuels, Shorter, Plaut (1986) meent Jung bijvoorbeeld dat angst aandacht vraagt voor een onwenselijke toestand en dat die bewustwording een positief effect op iemand kan hebben. Eerder in deze scriptie zijn de vijf elementen van spijt van stervenden aan bod gekomen. Die elementen kunnen een aanwijzing zijn van de werking van doodsangst namelijk: bewustzijn van werkelijke en wezenlijke eigen behoeften en verlangens, van zingeving en van een diepe verbondenheid met de ander en de omgeving. De angst voor de dood zou in dit kader een signaal kunnen zijn om te gaan leven volgens wat men zelf eigenlijk wil.

Ook Yalom (2017) ziet een positieve samenhang tussen angst voor de dood en het gevoel hebben een stuk van het leven te hebben gemist. Zijn stelling is dat hoe minder de mens uit zijn leven haalt, hoe groter de doodsangst zal zijn, hoe minder we erin slagen het leven ten volle te ervaren en hoe meer het individu de dood gaat vrezen. "Naar mijn overtuiging moeten we de dood net zo tegemoet treden als de andere angsten. We moeten nadenken over ons einde, ons ermee vertrouwd maken, hem ontleden en analyseren, beredeneren en vervolgens kinderlijke misvattingen over de dood van de hand wijzen. [...]. Rauwe doodsangst kan worden teruggebracht tot gewone beheersbare angst. [...] het leven wordt ontroerender, kostbaarder en dynamischer. Zo'n benadering van de dood leidt tot kennis over het leven. [...] Ik hoop dat we niet alleen beter in staat zijn te zullen genieten van elk kostbaar moment en van het simpele feit dat we bestaan, maar ook meer compassie voor onszelf en ieder ander mens zullen koesteren als we ten volle doordrongen zijn van ons menselijk tekort, onze eindigheid, dat korte moment dat we in het licht verkeren" (2017, p. 203, 204).

5.3. Beschouwing

De religieuze en maatschappelijke stromingen die zijn beschreven stoelden respectievelijk op vertrouwen en het niet meetbare en op het 'geloven' of op het meetbare alleen en daarmee het 'weten'. Hierbij zijn de beleving (het hart) en het denken (het brein) uiteindelijk neergezet als twee afzonderlijke manieren van kijken naar het leven en het aspect van de dood daarin. De held leeft ons voor welke belangrijke fasen zich in onze persoonlijke mythe voordoen en hoe wij ons hoofd en ons hart daarbij kunnen inzetten.

De mythen en de verhalen uit de religieuze tradities maken bewust dat de kracht van Thanatos via zijn verschijning in het uiterlijke de innerlijk mens weer wakker schudt op het feit dat het fysieke leven eindig is, waarmee de mens zich wellicht weer gaat realiseren wat hij werkelijk wil in zijn leven. De energie van Thanatos brengt de noodzakelijke beweging op gang die de mysterieverhalen ons vertellen. Het fysieke sterven is hiermee een 'weet', de dood als aspect van bewustzijnsontwikkeling een 'geloof'.

De maatschappelijke ontwikkelingen waarin het denken de overhand kreeg hebben gemaakt dat we de energie van Thanatos ver buiten onszelf hebben geplaatst. Zoals een kind zich vanuit de symbiose losmaakt van moeder. De dood is een object waar wij naar kijken maar bij voorkeur het liefst willen vergeten. Dit heeft negatieve effecten op gevoelens van zinvolheid, betrokkenheid en op wat de mens echt wil in dit leven.

Technologische en wetenschappelijke vooruitgang en de ontdekking van een bewustzijn buiten de mens hebben invloed gehad over het denken over sterfelijkheid, onsterfelijkheid, meetbaarheid en maakbaarheid. De bewustwording is op gang gebracht dat er meer is tussen hemel en aarde dan ons brein kan bevatten, dat er een bewustzijnsveld om ons heen is met informatie die wordt overgedragen van generatie op generatie, en die de vraag doet rijzen of ons bewustzijn oneindig en onsterfelijk is.

Met de opkomst van het materialistische wereldbeeld is de zoektocht naar de verbinding tussen lichaam en geest dus niet geheel verdwenen, en wellicht juist als tegenhanger van de bewuste materie weer in opkomst. Een tocht die vanuit verschillende motieven is gestart maar op welke manier dan ook stappen zijn om wetenschap en religie, het hoofd en het hart, het aardse ofwel het 'Platland' en het bovennatuurlijke ofwel het 'Hoogland' meer bewust te integreren. Wie is geïnteresseerd in die integratie kan de oude geschriften met een symbolische oog lezen, en zich zo bewust worden van het aspect sterfelijkheid en de angst voor de dood die in deze vertellingen is terug te vinden en de betekenis ervan voor het leven.

Op welke manier we sterven en of we nu wel of niet geloven in God of in een leven na de dood, een existentiële angst kent ieder mens. Tijdens de zwangerschap en mogelijk in de pré-natale fase krijgt het kind die al via moeder overgedragen en is daarmee werkzaam in zijn onbewuste. Op welke momenten de kracht van Thanatos wordt getriggerd, de mate waarin die ons hindert en hoe we daarmee omgaan is voor ieder mens uniek en gekoppeld aan zijn eigen innerlijke persoonlijkheid en specifieke levensthematicen.

6. ANALYTISCHE THERAPIE EN AANDACHT VOOR STERFELIJKHEID EN DOODSANGST IN RELATIE TOT DE EVENWICHTIGHEID VAN HET INDIVIDU

“De mens is een gedeelde heelheid die streeft naar heelwording.” Harry Rump

In de mythen en verhalen uit de oude tradities is de dood een metafoor voor transformatie. Door te sterven aan het oude komt er ruimte voor nieuwe inzichten en de durf iets anders te gaan doen. Ditzelfde gebeurt tijdens de Analytische Therapie waar de cliënt gevoelsmatig leert te sterven aan oude patronen, reacties en overtuigingen die hem hinderen in zijn leven. De gevoelsmatige dood in therapie is dus niet het einde maar de start van bewustwording, acceptatie en integratie van bewuste en onbewuste delen. Hierdoor ontstaat een nieuw voelen, denken en handelen vanuit verbinding met je werkelijke zelf. In dit hoofdstuk wordt in relatie tot aandacht voor de eigen sterfelijkheid nader ingegaan op de Analytische Therapie en hoe die bijdraagt aan het vergroten van aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot innerlijke evenwichtigheid.

6.1. Wat is Analytische Therapie?

Volgens Rump (2018) is Analytische Therapie een onderdeel van de geesteswetenschap die inzicht geeft in de geest ofwel de energie. Hierbij gaat hem om het wezen van de mens: “Als we ons werkelijk met de mens willen bezighouden, gaat het over de mens als onderdeel van de natuur” (Rump, 2018, p. 27).

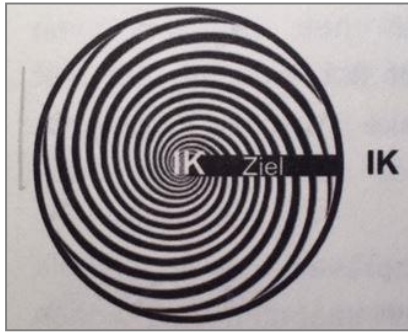
Rump maakt hiermee de mens weer onderdeel van de Kosmos. Hij volgt met zijn gedachtegoed onder andere Jung en Hermes Trismegistus. Ook zij waren immers van mening dat de innerlijke natuur van de mens eenzelfde krachtenveld is als de Kosmos (zo binnen zo buiten, zo boven zo beneden) dat altijd in beweging is en zowel mannelijk is als vrouwelijk en daarmee van nature tegengesteld.

Analytische Therapie is een “behandelingsvorm die zich richt op het verkrijgen van inzicht in de eigen (tegenstrijdige) gevoelens en de mogelijkheid om er woorden aan te kunnen geven. Hierdoor ontstaat een verwerkelijking en acceptatie. Inzicht in de beleving, verwerking en integratie zorgt dat er beweging, verandering en evenwicht ontstaat en is totaal anders dan cognitief inzicht. Cognitief weten houdt niet in dat iemand het daardoor zelf kan veranderen” (Rump, 2018, p. 25). Er is volgens Rump (2018) immers geen verbinding gelegd met het Gedissocieerd bewustzijn, het aansturende principe in de psyche van de mens. In dit deel zijn individuele ervaringen opgeslagen die de mens ooit wel bewust (verdrongen delen) of helemaal nooit bewust is geweest (gedissocieerde delen).

Uitgangspunten Analytische Therapie

Uitgangspunten van de Analytische Therapie zijn volgens Rump (2003) onder andere dat:

- alles bestaat uit energie en het totaal aan energie het collectief is;
- de mens een verstoffelijkt energiedeeltje is en daarmee deel van het collectief. Bij de geboorte komt dit energiedeeltje in de vorm en splitst zich daardoor energetisch in enerzijds een lichaam (vorm) en ziel (beleving) en anderzijds in een ik en de ander. Energetische gedeeldheid ligt dus aan de basis van ieder mens en ieder mens streeft naar heelwording.



IK (collectief, midden cirkel) en IK (individueel, buiten de cirkel) verbonden door de energie van de ziel. (Rump, 2018, p. 69)

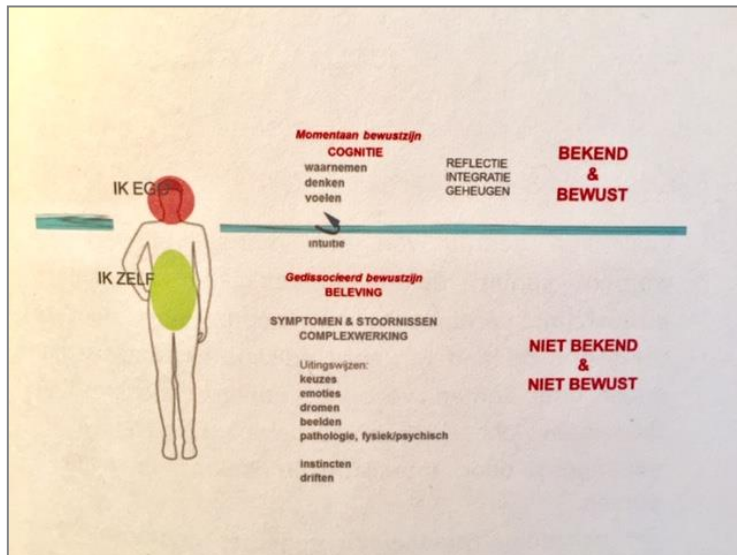
- de mens sinds de ontwikkeling van het bewustzijn innerlijk bestaat uit een:
 - * neurotische ofwel mannelijke organisatie die zich kenmerkt door: cognitie, willen, begrenzing, verdringing, controle, angst voor de dood, veel IK-sterkte;
 - * een psychotische ofwel vrouwelijke organisatie die zich kenmerkt door: beleving, zijn, vluchten, aanpassing, idealisatie, afstand, dissociatie, angst voor het leven, weinig IK-sterkte.

Beide organisaties zijn binnen het individu altijd a-causaal werkzaam. Welke organisatie zich het sterkste ontwikkelt hangt volgens Rump (2018) af van de hieronder aangegeven overdracht.
- de energie-interferentie tussen de moeder en kind gedurende de zwangerschap, wat Rump overdracht noemt, van wezenlijke invloed is op het verdere leven van het kind. Het beïnvloedt zijn beslissingen, de kijk op het leven en welke organisatie (neurotisch of psychotisch) innerlijk sterker gaat werken. Dit laatste blijkt uit de mate waarop het kind strijdt en actief is danwel zich aanpast en passief is.

Anders dan Jung en Freud verdeelt Rump (2003, 2018) de psyche van de mens in een:

- *Moments bewustzijn*: dit bevat alles wat bekend en bewust is en gaat over waarnemen, denken, voelen, reflectie, integratie en geheugen. De kern van dit deel van het bewustzijn is het IK-Ego;
- *Gedissocieerd bewustzijn*: dit omvat wat niet bekend en niet bewust is en heeft als inhoud verdrongen delen, overdrachtdelen/complexwerking en een energetisch grondpatroon dat gedeeldheid als basis kent. De kern van dit bewustzijnsdeel is het IK-Zelf dat de mens verbindt met de collectieve energie.

Het Moments bewustzijn is gekoppeld aan de cognitie en daarom wordt dit gebied als 'mannelijk' beschouwd. Het Gedissocieerd bewustzijn is gekoppeld aan de beleving en is te beschouwen als 'vrouwelijk'. Beide gebieden vormen volgens Rump (2008) de zielstructuur van het menstype van de cliënt. Het Gedissocieerd bewustzijn ofwel de beleving stuurt het Moments Bewustzijn ofwel de cognitie aan: "Vaak kan het gedrag van de mens niet verklaard worden vanuit het Moments Bewustzijn, derhalve is het noodzakelijk door te dringen in de laag van het Gedissocierde bewustzijn. Alleen dáár komen we bij de aansturende krachten die helpen zicht te krijgen op de spanningsvelden[...]" (Rump, 2018, p. 66). Dit komt overeen met de opvatting van Jung over de grote aansturende kracht van het archetypische collectieve onbewuste.



*Het model van de psyche volgens Rump
(2018, p.65)*

Doel Analytische Therapie

Het doel van de Analytische Therapie is om beide bewustzijnsdelen, de beide IK-ken, te integreren en daarmee het mannelijke en vrouwelijke in de mens. Het gaat niet om: “[...] het oplossen van symptomen, maar [...] integratie van spanningsvelden binnen een persoon [...]. Het gaat om zelfinzicht en zelfreflectie. De cliënt heeft de mogelijkheid om in alle vrijheid te praten, innerlijke beelden en gevoelens te ervaren, om zichzelf weer te gaan ontdekken met alle mogelijkheden of [...] talenten of vaardigheden. Hierdoor kan de cliënt weer aanwezig zijn in de gemeenschap, met eigenwaarde, vrijheid van handelen, evenwichtigheid in functioneren zowel intern als extern, met vertrouwen in de toekomst” (Rump, 2018, p. 26). De Analytische Therapie maakt dat het individu door de integratie van de twee IK-kernen weer verantwoordelijkheid kan nemen voor zijn hele wezen, zijn eigen natuur.

Analytische therapie gaat er niet vanuit dat iets verkeerd is aangeleerd. Het individuele energiepatroon met de spanningen in het individuele krachtenveld zorgt volgens Rump (2018) voor de pijnlijke en angstige onmachtsituaties die we hebben ervaren met het andere buiten ons. Gedragmatig wegwerken leidt tot verdringing. Inzicht, acceptatie en integratie zijn dan ook de drie pijlers van de Analytische Therapie die maken dat het individu innerlijk meer heelheid gaat ervaren en daardoor meer samenhang tussen zijn binnen- en buitenkant.

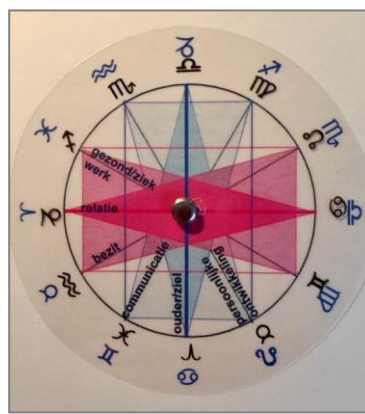
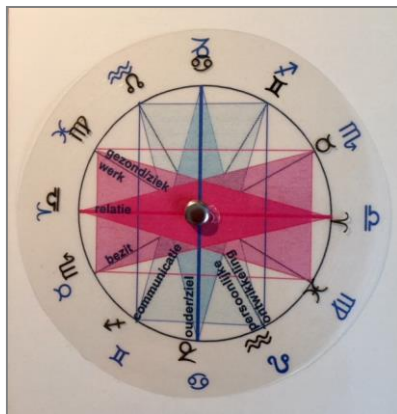
6.1.1. De analyse op basis van het Cosmologisch Model (C.O.M.®)

Zicht krijgen op het innerlijke krachtenveld van de cliënt is voor de analytisch therapeut belangrijk in het kader van de diagnosestelling. Daarvoor hanteert de Analytische Therapie het Cosmologisch Organisatie Model (C.O.M.®) dat de analytisch therapeut inzicht geeft in de mate waarin tegenstellingen werkzaam zijn in het individu in het Momentaan en Gedissocieerd Bewustzijn. Het C.O.M.® is ontwikkeld door Rump (2008,2018) op basis van uitgebreid onderzoek naar de samenhang tussen de archetypische werking in de menselijke psyche, astrologie en cosmologie. Het model “kan een handvat bieden bij het in contact komen en integreren van de beiden vormen van bewustzijn en geeft zicht op de zielstructuur van de menstypen” (Rump, 2008, p. 11, 12). Hiermee geeft het de analytisch therapeut een beeld van de werking van het hele innerlijke krachtenveld in de cliënt in deze fase van zijn leven.

Voor het in beeld brengen van het innerlijke krachtenpatroon van de client bedient C.O.M.® zich van de cosmologische symbooltaal van de sterrenbeelden die specifieke energetische krachten vertegenwoordigen. “De energie is waardevrij, maar de energie kan zich op verschillende manieren uiten. Vandaar dat elk symbool zowel in het positief als het negatief te typeren is, naar gelang de werking van de energie. Met ‘het positief’ of ‘het negatief’ wordt in dit verband niet bedoeld ‘goed’ of ‘slecht’ maar veeleer ‘ene kant op gericht’ of ‘de andere kant op gericht’” (Rump, 2008, p. 11).

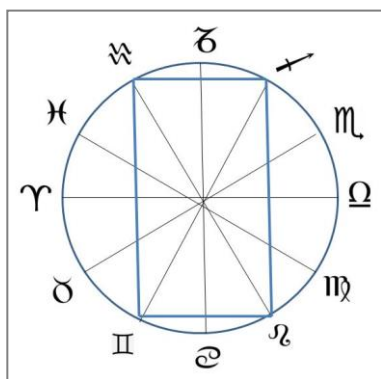
Uitgangspunt van het model is het altijd werkende energetische, a-causale samenspel tussen:

- *het collectief en het individu*: de buitenste ring vormt het cosmische wetmatigheidsbeeld de binnenste ring vormt de individuele persoonlijkheidsstructuur die afhankelijk van het individuele sterrenbeeld het menstype van de cliënt bepalen;

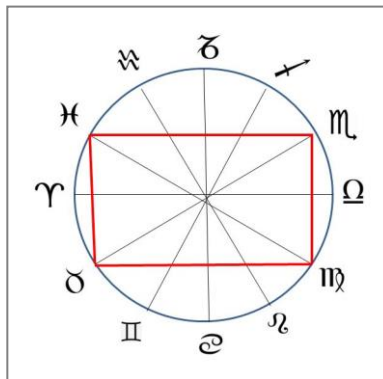


(menstype Kreeft, Rump, 2008, p.174-179) (menstype Weegschaal. Rump, 2008, p.193-199)

- *het zielsthema (beleving) en het relatiethema (cognitie)*: Door de innerlijke splitsing die bij de geboorte plaatsvindt spelen er in de psyche van de mens twee thema's:
 - * *een zielsthema*: “als complementaire en compensatorische verhouding tussen de mannelijk (begrenzing/vorm/buitenkant, persona) en vrouwelijke (ziel/gevoel/binnenkant) energie binnen de mens [...]. Het is het gebied van de overdracht en functioneert vanuit de sturende werking van het Gedissocieerde bewustzijn” (Rump, 2018, p.95). De hoofdas wordt gevormd door de vorm (Steenbok) en de bezieling (Kreeft). Dit overdrachtsgebied is niet bewust en stuurt zoals eerder aangegeven het relationele projectiegebied aan. (Rump, 2008);
 - * *een relatiethema*: “als complementaire en compensatorische verhouding tussen de wilsgericht energie en de aanpassingsenergie binnen de mens [...]. [...] dit is de manier waarop de relationele interactie plaatsvindt. Zowel naar buiten als naar binnen. Dit is het gebied van de projecties en functioneert vanuit een sturende werking van het Momentaan bewustzijn” (Rump, 2018, p. 95,96). De hoofdas wordt gevormd door de wil (Ram) en de ander/verandering (Weegschaal).



Beeld van het zielsthema (beleving)



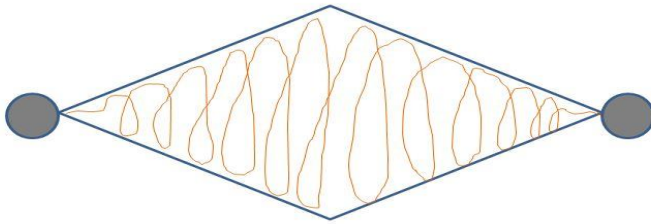
Beeld van het relatiethema (cognitie)

- *het vrouwelijke en mannelijke principe*: deze worden gesymboliseerd door de volgende cosmologische krachten en beelden:
 - * Vrouwelijk: Vissen/Oermoeder, Waterman/IJskoningin, Boogschutter/Madonna en Schorpioen/Heks;
 - * Mannelijk: Stier/Bankdirecteur, Tweelingen/Handelsman, Leeuw/Leider en Maagd/Wetenschapper.
- *zes assen*: De twaalf cosmologische krachten vormen zes assen die a-causaal energetisch aanvullend, tegengesteld en compenserend op elkaar inwerken. Deze assen zijn:
 - * de relatie-as (Ram-Weegschaal);
 - * de bezits-as (Stier-Schorpioen);
 - * de communicatie-as (Tweelingen-Boogschutter);
 - * de ouder-ziel-as (Kreeft-Steenbok);
 - * de persoonlijke-ontwikkeling-as (Leeuw-Waterman);
 - * de gezondheid-ziekte-as (Maagd-Vissen).
 In bijlage 2 zijn de C.O.M.[®]-krachten te vinden.

6.1.2. Visie op de plaats van sterven en doodsangst in het C.O.M.[®]

Vanuit het principe van het C.O.M.[®] is volgens Rump de opvatting over leven en sterven dat de mens een energie of geestdeeltje is dat zich losmaakt uit de collectieve energie en de vorm van het lichaam aanneemt. Zoals alle energie voortkomt en teruggaat naar het verdwijnpunt, ofwel het collectief, zo gebeurt dat ook met de mens. Dit principe volgt een aantal oude Hermetische wijsheidsprincipe zoals: 'alles beweegt', 'alles kent een eb en een vloed' en 'alles is één en Geest'. Energetisch ontvouwt de energiekern zich in een innerlijk en een uiterlijk. Bij geboorte wordt het geestdeeltje niet alleen begrenst door het lichaam, maar ook door de tijd in het stoffelijk leven. In de eerste helft van ons leven zijn we bezig met het komen in de vorm ofwel aanwezig zijn we aan de buitenkant via werk, relaties, de rollen en functies die we aannemen. Dit is gelijk aan de opvatting van Jung over het doel van de eerste levenshelft. Daarna gaan we weer op weg naar het volgende transformatiepunt, de dood.

Schematisch ziet deze dynamiek er als volgt uit:



Bij het ouder worden zijn we ons steeds meer bewust van de tijd en ervaren we dat die steeds sneller gaat. 'Wat vliegt de tijd' is wat ouderen vaak zeggen in tegenstelling tot kinderen die dagen bijvoorbeeld als veel langer ervaren. Dit noemt Rump de geestelijke tijd die we als sneller ervaren naarmate de dood nadert. Bij de dood sterft de fysieke vorm van de mens, en gaat de individuele energie (ziel) weer op in de collectieve energie waar het vandaan kwam. Zoals eerder aangegeven is de ziel de energie die gedurende het leven de vorm en de beleving, dicht bij elkaar kan brengen. Als die door de cyclische werking van het innerlijke krachtenveld samenkomen met de ziel dan sterft de mens binnen een begrensd systeem dat we leven noemen.

De dood: kracht van Schorpioen

In dit ouder worden kan het individu op elk moment worden geconfronteerd met sterfelijkheid in zijn omgeving of van zichzelf. Logischerwijs zal dit zich eerder voordoen in de zgn. tweede levenshelft die volgens Jung begint rond de veertig jaar. Derksen en Markx (1994) onderscheiden een zgn. voorlaatste fase (veertig en zestig jaar) en een laatste fase (zestig jaar en ouder). In deze fasen gaat het volgens hen over het aanvaarden van het ouder worden, het verwerken van ziekten en het sterven van dierbare naasten en bekenden en ook om het zinvol inhoud geven aan de resterende tijd. "De ouder wordende mens leeft tussen twee krachtenvelden, enerzijds confrontatie met de eindigheid van het bestaan, anderzijds de herinnering aan het verleden. Bij dit laatste kan idealisering een belangrijke rol spelen, maar ook schuld en schaamte over gemaakte fouten en niet bereikte idealen" (Derksen, Markx, 1994, p. 49-50). Het zijn aspecten die eerder in hoofdstuk 5 aan bod kwamen en die de stervenden deed beseffen dat ze hebben nagelaten te doen wat ze écht wilden.

In het C.O.M.[®] start de tweede levensfase rond de 42 jaar en valt samen met de kracht van de Schorpioen. Die energie staat onder andere symbool voor dood, transformatie, het cyclische en de diepte. Het is het moment in het leven van mensen waarin zich life-events voordoen zoals het verlies van dierbare naasten, van werk en wellicht ziekten die de mens op een dieper niveau bevragen, en hen bewust (Maagd) maken van de eigen sterfelijkheid (Schorpioen) en daarmee van zijn echte beleving (Kreeft) en vorm (Steenbok).

Het C.O.M.[®] is een energetisch model en geen keurslijf. Mensen kunnen immers al eerder dan de start van de tweede levenshelft worden geconfronteerd met transformatiemomenten. De kracht van de schorpioen kan zich in iedere fase van het leven voordoen. Een individu dat al op jonge leeftijd zijn ouders of andere naasten verliest wordt al vroeg geconfronteerd met de sterfelijkheid en daarmee gepaard gaande emoties.

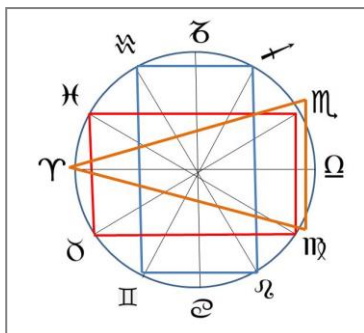
In zijn geval zal de kracht van de Schorpioen een andere uitwerking hebben op zijn innerlijke krachtenveld dan iemand die nog geen confrontaties heeft gehad met het sterven. Ook de generatie waar het individu deel van uitmaakt of zijn culturele achtergrond met daarbij horende waarden en normen is van invloed op hoe de krachten van Schorpioen werkzaam zijn en hoe daarin aandacht voor de eigen sterfelijkheid een rol speelt. In elk geval zal de kracht van de Schorpioen op een eigen moment en tijd zich hoe dan ook doen gelden. Uit het verhaal van de cliënt maakt de Analytisch Therapeut dus op in welke mate de Schorpioenenkracht aan het werk is of is geweest.

Doodangst als prikkel voor innerlijke evenwicht

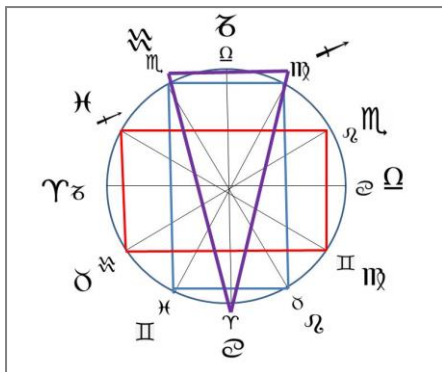
De confrontatie met de realiteit van de eindigheid kan gepaard met het ervaren van doodsangst. Rump (2018) ziet deze fundamentele doodsangst ook als scheppingsangst die voor het eerst ontstaat door de splitsing die plaatsvindt als gevolg van het geboorteproces. Deze angst blijft gedurende het hele leven in ons aanwezig en wordt sterker werkzaam als het individu wordt geconfronteerd met ziekte en sterven in zijn nabijheid of van hemzelf. Achtergronden voor die angst kunnen zijn: het verlies van controle, angst om na de dood te worden beoordeeld, angst voor lijden en om afscheid te moeten nemen. Los van welke angst ook, sterven is loslaten en het verlies van de fysieke vorm. Zoals aangegeven in paragraaf 5.2.1. gaat de mens om die angst niet te voelen zich juist intensief bezighouden met die vorm. Dit is de Levensdrift ofwel Eros die Freud bedoeld die wordt ingezet om de kracht van Thanatos ofwel de Doodsdrift te verdringen.

Volgens Rump (2018) zal het individu waarin de neurotisch organisatie sterker werkzaam is, eerder doodsangst ervaren: “Zo zien wij de neurotische organisatie dat indien deze te sterk werkt, er een voortdurende controle ontstaat [...]. Dit geeft een te groot spanningsveld. Een te groot spanningsveld zorgt voor verdichting. Hierdoor krijgen we klachten als [...] angstneurose (we verliezen de controle) [...]. Het zijn verdichtingsklachten vanuit een mannelijk principe. We hebben een ‘vorm’, maar er ontstaat een angst om die te verliezen. Hier valt ook doodsangst onder (vormverlies)” (Rump, 2018, p. 13). Bij een mens met een sterke psychotische organisatie veroorzaakt deze basale angst een aanpassing en vlucht/afstandsprincipe en kan de dood juist als een uitweg worden gezien. In dit geval speelt de Doodsdrift ofwel de kracht van Thanatos sterk en wordt de Levensdrift ofwel Eros verdrongen.

In het C.O.M.® is bovenstaande te plaatsen in het Momentaan bewustzijn ofwel het relatiegebied en als energetisch samenspel tussen de Schorpioen (dood, cyclisch) en de Maagd (angst, werken) Hieronder is de positionering van de ‘dood’ en ‘doodsangst’ (oranje driehoek) weergegeven in het collectieve wetmatigheidsprincipe.



Bij het ervaren van doodsangst zijn de krachten van de Schorpioen en de Maagd in sterke mate werkzaam. De Schorpioen staat onder andere voor de dood en de Maagd onder andere voor angst. Die doodsangst maakt dat het individu zich niet in evenwicht en balans (Weegschaal) voelt en bepaalt de actie (Ram) naar buiten. Dat kan zich uiten in bijvoorbeeld totale (vissen) hechting (stier) en daarmee aan het vastklampen aan het leven. Zoals is te zien in het hierboven aangegeven beeld van het C.O.M.[®] werken zowel de Schorpioen als de Maagd in het Momentane bewustzijn en dus in de schaduw. Dit komt overeen met de uitkomsten van onderzoeken zoals die van Trendbox (2016) en de bevindingen van Elisabeth Kübler-Ros (2006) dat mensen de dood hebben verdrongen en dat de confrontatie met die schaduwkracht ermee een diepe (Schorpioen) angst (Maagd) oproept.



Voorbeeld positionering 'dood' en doodsangst bij het menstype Weegschaal (paarse driehoek). Bij dit menstype heeft de doodangst (Schorpioen-Maagd) die werkzaam is in het Gedissocieerd bewustzijn een aansturende werking op het Momentaan bewustzijn, het projectiegebied. Dit betekent bijvoorbeeld dat het individu vanuit onbewuste doodsangst innerlijk geen verbinding (Tweelingen) heeft met zichzelf (Leeuw) en dat daardoor zijn actie naar buiten toe begrensd is en afgemeten (Steenbok).

In het kader van bewustzijnsontwikkeling en integratie confronteert de Analytische Therapie de cliënt met verdrongen en gedissocieerde psychische inhoud, dus ook met de gevoelsmatige dood en daarmee gepaard gaande emoties. De kracht van de Schorpioen betreft transformatie en het aspect van de dood gaat daarover. In de Analytische Therapie is het gevoelsmatig sterven als stap naar acceptatie en integratie een wezenlijk element. In het C.O.M.[®] wordt de dood ofwel transformatie duidelijk gepositioneerd in het beeld van de Schorpioen. Het aspect van de sterfelijkheid, zowel gevoelsmatig als feitelijk, is daarmee een geaccepteerd onderdeel van het innerlijke krachtenveld van de mens en biedt handvatten voor de cliënt om woorden te geven aan sterfelijkheid en doodsangst.

Het C.O.M.[®] sluit hiermee in delen aan op opvattingen van Hermes, Van Lommel en op Kübler-Ross die meent: "Veeleer moeten we erop uit zijn te leven [...] – en onze innerlijke persoon bevrijden van de geestelijke dood, die ons overkomt als we leven achter een façade, opgetrokken om ons te conformeren aan voorschriften van buitenaf over wie of wat we zijn. [...] Door de eindigheid [...] te aanvaarden kunnen wij de kracht en de moed vinden om de rollen en verwachtingen die ons vreemd zijn te verwerpen en iedere dag van ons leven – hoe lang dat ook is – te wijden aan een zo groot mogelijke menselijke groei" (2006, p. 243). Het is zoals het Landelijk Expertisecentrum Sterven (2018) het uitdrukt leven mét sterven. Leven vanuit een gezonde balans tussen vertrouwen en angst is wezenlijk anders dan leven vanuit angst voor de dood. Het laatste is leven aangepast op de ander, met de hand op de rem de dagen door. Een rem die met behulp het C.O.M.[®] duidelijk zichtbaar wordt.

6.2. De therapiestructuur en de aandacht daarin voor sterven

De analytische therapiestructuur stoelt op de pijlers: inzicht, acceptatie en integratie. In de therapie worden daarvoor verschillende interventies ingezet zoals gespreksvoering, droomanalyse, hypnose, actieve imaginaties en visualisaties.

In alle vormen van dieptepsychologie is de basishouding van de therapeut essentieel. Van Deth (2009) beschrijft de drie therapeutische voorwaarden volgens Rogers⁵⁰ die ook van toepassing zijn op de Analytisch Therapeut, namelijk:

- acceptatie ofwel onvoorwaardelijke positieve aanvaarding;
- echtheid/congruentie, ofwel volledig zichzelf zijn en in contact met eigen gevoelsleven;
- empathie ofwel volledige inleving in gedachten en gevoelens van cliënt.

Volgens Rump ontstaat de verbinding tussen de Analytisch Therapeut en de cliënt als gevolg van het feit dat door de vraagstelling de cliënt merkt dat de therapeut begrijpt wat er speelt. De Analytische Therapeut creëert zodoende een setting waarin de cliënt zich veilig voelt om zich te uiten en zo het onbewuste te laten spreken. “Een Analytisch Therapeut is deelnemer aan het proces van de cliënt.[...] Een therapieproces is een proces waarin verstand en gevoel, cognitie en beleving samen moeten gaan. Dit proces van zelfontdekking en zelfwording is een voordurend proces. De therapeut als mens, met alle technische en kennistheoretische mogelijkheden, is in staat tijdens de ontmoeting met de cliënt, de cliënt ook zichzelf te laten ontmoeten” (Rump, 2018, p. 205)

De Analytische Therapie kent een bepaalde structuur en fasering waarin de hierboven genoemde technieken en therapeutische houding worden ingezet. Deze structuur is volgens Rump (2018) te beschouwen als een rode draad en niet als een protocol: “De Analytische Therapie is immers ontwikkeld om aan de sluiten bij de cliënt, waardoor het soms noodzakelijk is wat omtrekkende bewegingen te maken. Dit kan betekenen dat in sommige gevallen de therapeut slechts kan blijven bij een gesprekstherapie of een gedragsmatige benadering” (Rump, 2018, p. 201). De fasering van de therapiestructuur zoals ontwikkelt door Rump (2018) verloopt als volgt:

- *De fase van intake die bestaat uit de volgende stappen:*
 - * van de vraag komen tot het levensthema van de cliënt. Het gaat erom zicht te krijgen op wat van buiten op de cliënt afkomt wat hem triggert (als...) en wat zijn reactie daarop is: vechten/actie of vluchten/aanpassing (dan...). Door een sterke gevoelsbeleving hierbij wordt de cliënt zich bewust van zijn niet adequate patroon en dat het doodlopende weg is. Hiermee wordt het thema in zijn leven duidelijk;
 - * het uitvragen van de ouders die symbool staan voor: de innerlijke verbinding tussen het mannelijke en het vrouwelijke, vorm en gevoel en voor het beeld van man en vrouw;
 - * het uitvragen van de relaties waardoor het duidelijk wordt waarom is gekozen voor een bepaalde partner en hoe dit samenhangt met zijn ouders
 - * diagnose aan de hand van DMS-V⁵¹ om te bepalen wat aan de buitenkant speelt en het C.O.M.[®] om te bepalen welke innerlijke energetische krachten het sterkste werkzaam zijn;
 - * het uitwerken van de levensgeschiedenis ter bepaling van de zwaarte van de uitwerking van de werkzame energiegebieden in het leven van de cliënt.

⁵⁰ Carl Rogers (1902 – 1987) was een Amerikaanse psycholoog en psychotherapeut. Samen met Abraham H. Maslow wordt hij als grondlegger van de humanistische psychologie beschouwd. (Wikipedia, oktober 2019)

⁵¹ De *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) is een classificatiesysteem waarin internationale afspraken zijn gemaakt over welke criteria van toepassing zijn op een bepaalde psychische stoornis op basis van (nieuwe) wetenschappelijke inzichten. (www.nvvvp.net, oktober 2019)

- *Eerste stadium: fase van activering IK-sterkte en Catharsis*⁵²: er wordt gewerkt aan de verbinding met kind in de cliënt waarbij hij gaat ervaren: ik ben er, ik heb iets te willen, ik mag en kan mijn eigen plek innemen. Het gaat om vrijmaken van de verdrongen (schaduw) delen en de gedissocieerde delen.
- *Tweede stadium: fase continueren IK-sterkte en Overdracht*: hierin wordt de verbinding gelegd en versterkt tussen het Momentaan bewustzijn en het Gedissocieerd bewustzijn. De cliënt wordt zich bewust van wat zich tussen het kind en moeder heeft afgespeeld voor de geboorte en daarna en wat dat heeft opgeleverd aan gevoelens, reactiepatronen en complexen. Het uiteindelijke resultaat is dat de cliënt als volwassene verantwoordelijkheid neemt voor zichzelf.
- *Derde stadium: fase van integratie, van verbinding tussen het IK en de collectieve energie*: dit is een symbolische fase waarin de cliënt zich bewust wordt van de collectieve mannelijke en vrouwelijke gedissocieerde energiegebieden die zich bijvoorbeeld in dromen symbolisch uiten in de vorm van de Oermoeder, een oude Wijze Man, een Goddelijk Kind of een Heks. Het doel is om hem te laten ervaren hoe de vier mannelijke en vier vrouwelijke krachten (zie § 6.1.1.1.) zowel afzonderlijk als samen werken, en dat hij deel is van het geheel en tegelijkertijd het geheel is.

De cliënt die deze structuur doorloopt “heeft [...] ervaren welke krachten altijd zijn ingezet als verdedigingssysteem. Hoe ze aangeleerd zijn en in eerste instantie gezien bij de ouders. Wat de triggers zijn geweest en de afweermechanismen. Hoe de projectie en de psychologische overdracht ingezet zijn. Hoe de persona van de cliënt ontwikkeld is en welke organisatievorm het sterkste heeft gewerkt, de neurotische- of psychotische organisatie. Daarbij is er zich gekomen op de krachten uit het Gedissocieerd bewustzijn, die hebben gewerkt als overlevingssysteem en is er vanuit de overdracht [...] cognitief bewust geworden wat eerst als niet bewuste beleving voortdurend werkzaam is geweest” (Rump, 2018, p. 194). Door het ervaren van de collectieve mannelijke en vrouwelijke krachten ervaart de cliënt hoe hij deel is van ‘iets’ groters, gelijk een druppel in de oceaan.

Dit hele therapieproces begon met het aspect van de gevoelsmatige dood, namelijk de actie die de cliënt gewend was in te zetten. Een actie die doodlopend was en waaraan hij diende te sterven als ingang naar een nieuw pad. De ‘als...dan...’-interventie in de fase van intake (Rump, 2002) brengt de cliënt uiteindelijk bij de leegte, bij de dood, daar waar niets meer is. Dit confronteert de cliënt “[...] met een existentiële dimensie. Zaken met betrekking tot bijvoorbeeld dood, verlies, eenzaamheid, schuld en angsten hebben te maken met iets dat vaak zingeving wordt genoemd, maar in feite gaat over de verbinding met onszelf” (Rump, 2014, p. 216). Zodoende confronteert de therapiestructuur van de Analytische Therapie (Rump, 2003) de cliënt al vroeg in het proces met de gevoelsmatige dood. De cliënt geeft tijdens de therapie zelf woorden aan deze dimensie in zichzelf. De gevoelsmatige dood die de cliënt ervaart als resultaat van de ‘als...dan...’-interventie laat het licht schijnen het levensthema van de cliënt dat zich in het dagelijkse leven op diverse manieren manifesteert in de ander en het andere.

⁵² Reiniging: afvoer van ziekmakende stoffen en affecten. De patiënt wordt in de gelegenheid gesteld de traumatische gebeurtenissen en de daarbij horende gevoelens wakker te roepen, opnieuw door te maken en af te reageren. Catharsis kan gevoelens (weg)zuiveren [...] De term catharsis werd eind negentiende eeuw populair onder kenners van de Griekse oudheid en duidde het effect aan dat het bijwonen van tragedies had op de toeschouwers: gevoelens van medelijden en angst werden opgeroepen en doorleefd. Vandaar plantten Breuer en Freud de term over naar de psychotherapie. (Psychoanalytischwoordenboek.nl, oktober 2019)

Het gevoelsmatig dood zijn is daarmee de motor achter het proces van bewustzijn, transformatie en integratie van de twee IK-kernen. De integratie van die innerlijke tegenstellingen leiden tot een evenwichtiger, autonomer en authentieker individu. Ervaringen met de zgn. kleine momenten van 'sterven', van transformatie tijdens het therapieproces openen de weg voor de cliënt om aandacht te schenken aan het onoverkomelijke grote moment van sterven. In de theorie van de Analytische Therapie is dat de transformatie van de mens van stof naar geest waarbij het individuele geestdeeltje weer onderdeel wordt van de collectieve energie.

Uit de literatuur blijkt niet in hoeverre in de analytische therapiestructuur het aspect van de dood niet alleen als gevoelsmatig wordt beschouwd maar ook als realiteit van zowel de cliënt als van de therapeut. Immers, van de therapeut wordt verwacht dat deze: "[...] in staat moet zijn samen af te dalen in de duistere gebieden van de complexen, waar de oerkrachten aan het werk zijn. Hiervoor dient de therapeut om te kunnen gaan met de daar aanwezige duistere krachten en de weg te weten in deze spelonken, zodat hij niet wordt overgeleverd aan angsten en de cliënt kan bijstaan op zijn tocht. Waar de therapeut stopt kan de cliënt niet verder" (Rump, 2018, p. 205). Een therapeut die zich onbewust is hoe hij zich verhoudt tot zijn eigen sterfelijkheid en doodangst kan tijdens het therapieproces worden geconfronteerd met eigen trauma's en complexen waardoor hij de overdracht ingaat of niet verder kan. Dit raakt aan de opvatting van Yalom (2016) zoals eerder aangehaald in deze scriptie dat dieptepsychologen en dus ook Analytische Therapeuten in staat moeten zijn om hun eigen sterfelijkheid aan te kijken: "(...) doodangst zelden in de psychotherapie aan bod komt. Therapeuten vermijden het onderwerp om een aantal redenen: ze ontkennen de aanwezigheid of relevantie van doodangst, ze beweren dat die doodangst eigenlijk voor de angst voor iets anders staat, soms zijn ze bang hun eigen angsten op te roepen, of ze vinden sterfelijkheid te verwarrend of te aangrijpend. Ik hoop [...] te hebben aangetoond dat het noodzakelijk en haalbaar is alle angsten onder ogen te zien en te onderzoeken, ook onze duistere angsten" (Yalom, 2016, p. 201).

6.3. Integratie: doodsangst en levensangst in evenwicht

Zoals hierboven beschreven is Analytische Therapie gericht op de integratie van enerzijds de IK-kern van het Momentaan bewustzijn/de mannelijke neurotische organisatie en anderzijds de IK-kern van het Gedissocieerd bewustzijn/de vrouwelijke, psychotische organisatie. Volgens Rump (2018) zijn deze onlosmakelijk met elkaar verbonden en innerlijk tegelijk werkzaam: "De psychotische organisatie heeft de volledige verbinding met de (vrouwelijke) totaalenergie. Deze energie is bij ieder mens vol aanwezig. [...] Het individuele verschil zit in de mannelijke neurotische organisatie die werkzaam is in het Momentaan bewustzijnsgebied. [...] Indien deze neurotische organisatie niet zo sterk is, of de situatie niet aankan, neemt de psychotische organisatie [...] het automatisch over. [...]" (Rump, 2018, p. 131-133). In deze organisaties is de kracht van Schorpioen, en daarmee aspecten als 'dood' en 'doodsangst' op een eigen manier werkzaam.

In paragraaf 6.1.1. is reeds aangegeven dat doodsangst een kenmerk is van de neurotische organisatiestructuur. Een individu met een sterk ontwikkelde neurotische organisatie is bang om zijn vorm los te laten. Zijn Levensdrift (Eros) maakt dat hij alle verdedigingsmechanismen inzet om zijn vorm vast te houden. In dit geval is er sprake van sterk ontwikkelde neurotische organisatie met een sterk innerlijk spanningsveld rond het thema transformatie en sterven. Een individu met een sterk ontwikkelde psychotische organisatie ervaart juist angst voor het leven. De sterk in hen werkende Doodsdrift (Thanatos) maakt dat zij het sterven kunnen zien als oplossing voor hun levensangst.

De krachten die werkzaam zijn in beide bewustzijnsgebieden zorgen voor een innerlijk spanningsveld waarvan het individu zich pas bewust wordt in de ontmoeting met de ander: “We ontmoeten onszelf [...] in: de andere mens, object, lichamelijke manifestatie, (spiegel)beeld [...], woord. Hiermee komen we bij het principe van projectie. Projectie is een systeem van aantrekking tussen gelijke krachten om inzicht te krijgen in ons eigen interne spanningsveld.[...]” (Rump, 2018, p. 136). Op het moment dat het individu door de ontmoeting wordt getriggerd, is een verdrongen energie in hem geraakt en zal het individu volgens Rump (2018) zich gaan verdedigen door de actie en strijd in te zetten (neurotisch mannelijk) of door te vluchten danwel te gaan redden (psychotisch, vrouwelijk). Indien één organisatie sterker is ontwikkeld dan de ander dan is er sprake van innerlijke onevenwichtigheid wat zich bij de cliënt uit in éénzijdig handelen in het omgaan met wat van buiten op hem afkomt, bijvoorbeeld door altijd de actie in te zetten (neurotisch) of altijd afstand te bewaren (psychotisch). Het is volgens Rump (2018) belangrijk dat de Analytisch Therapeut voor zichzelf op basis van C.O.M.[®] vaststelt welke organisatievorm het sterkste werkzaam is bij de cliënt en zo een beeld krijgt van de verhouding tussen de draagkracht en draaglast en daarmee van de mate van IK-sterkte. Het geeft ook een beeld van de mate waarin doodsangst in de cliënt werkzaam is.

Alhoewel hierover geen literatuur is gevonden is een voorzichtige aanname dat indien in de cliënt een grote mate van doodsangst aan de orde is, dit van invloed is op hoe de cliënt de fase van intake doorloopt. Deze fase begint immers met het via de ‘als...dan’-interventie toewerken naar het zich gevoelsmatig dood voelen als belangrijke stap voor het verdere proces behorende bij de Analytische Therapie. Het is de vraag in welke mate deze cliënt die stap kan zetten en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn voor het effect van de Analytische Therapie en of het integratiedoel kan worden behaald. De aanpak vanuit de Analytische Therapie en het C.O.M.[®] bieden houvast om bij de cliënt met een sterk werkende neurotische organisatie bewustwording te vergroten op de in hem werkende angst voor de dood en het effect daarvan op zijn denken, beleving en handelen. En om via deze bewustwording de deur te openen naar acceptatie en integratie waardoor zijn innerlijke krachtenveld meer in balans komt. Vanuit dit evenwicht leert hij flexibeler te bewegen tussen de werkzame mannelijke krachten (onder andere angst, controle, cognitie) en vrouwelijke (onder andere overgave, collectief, beleving). Het biedt tevens de mogelijkheid om niet ‘alleen’ de gevoelsmatige dood aandacht te geven maar tevens zijn feitelijke sterven. Daarmee kan de cliënt zijn geboorte, zijn leven en zijn sterven gaan beleven als natuurlijke integrale drie-eenheid in zichzelf met effecten op het ervaren van autonomie, zinvolheid en verbondenheid.

6.4. Beschouwing

De Analytische Therapie plaatst de mens, anders dan bij andere vormen van de dieptepsychologie, nadrukkelijk in relatie tot de Kosmos. Iets wat via het C.O.M.[®] waarin de cosmologische, energetische krachten die werkzaam zijn in de mens, visueel wordt gemaakt. Het is een belangrijk instrument om een diagnose te stellen over het innerlijke krachtenveld van de mens.

De Analytische Therapie is erop gericht om de mens meer heel door integratie in het individu van enerzijds de IK van het mannelijke, Momentaan bewustzijn en anderzijds de IK van het vrouwelijk, Gedissocieerd bewustzijn en de in deze beide bewustzijnslagen werkzame tegengestelde krachten.

Ten aanzien van de 'doodsangst' meent Rump (2018) , evenals blijkt uit het onderzoek van Supraningsih Moonen (2018) , dat deze ontstaat ontstaat tijdens de zwangerschap als overdracht van de moeder op het kind.

Het aspect van de dood ofwel transformatie wordt door deze therapie en de daarbij behorende theorie nadrukkelijk aangeraakt zowel in woord als in de krachten die het C.O.M.[®] hanteert en door de Schorpioen worden gesymboliseerd. Dit leidt niet alleen tot inzicht en bewustwording maar biedt ook de mogelijkheid tot acceptatie, twee belangrijke voorwaarden om te komen tot integratie. Dit betekent dat de Analytische Therapie de dood als een transformatieprincipe ziet binnen de menselijke natuur, binnen het leven en beschouwd als een natuurwet. Dit biedt handvatten om in het therapeutische gesprek aandacht te schenken aan zowel de gevoelsmatige dood als aan het eigen fysieke sterven. In hoeverre dat noodzakelijk is zal te maken hebben met de levensfase van de cliënt en zijn ervaringen op dit gebied. Ook de generatie en culturele achtergrond van de cliënt speelt daarin een belangrijke rol als het gaat over openheid en angst voor de dood.

In elk geval zal de houding van de Analytisch Therapeut ten opzicht van het thema sterfelijkheid een belangrijke rol spelen. Hoe meer de therapeut verbonden is met de kracht van Thanatos in hemzelf, hoe meer de cliënt in staat is zijn eigen doodsangst en sterfelijkheid aan te kijken. Aangezien Analytische Therapie is gericht op integratie zal de cliënt in staat worden gesteld zijn aandacht te schenken aan de kracht van Thanatos als deel van zichzelf, om zodoende meer in balans komen met zijn vrouwelijke deel. Deze sterkere verbinding tussen het IK-Zelf en het IK-Ego en daarmee tussen de krachten van leven én dood leiden tot meer innerlijke evenwichtigheid en een grotere congruentie tussen het innerlijk en het uiterlijk.

7. CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

De centrale vraag van deze scriptie is:

Kan de aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst, als onderdeel van de integratie in het kader van de Analytische Therapie, bijdragen aan meer evenwichtigheid binnen een individu?

Op basis van deze scriptie volgen hieronder de volgende conclusies en aanbevelingen.

Conclusies

1. De Analytische Therapie sluit aan bij de opvattingen van Jung, de oeroude mysterieverhalen en mythen, de experts op het gebied van sterven en bewustzijnsontwikkeling en onderzoek dat:
 - sterven en angst voor de dood integraal onderdeel zijn van de inhoud van de psyche van de mens waarbij het verdringen van deze aspecten leidt tot ééNZijdigheid en een innerlijke disbalans;
 - psychische inhouden gedurende de zwangerschap energetisch worden overdragen door moeder op kind;
 - door de integratie van tegenstellingen het individu werkt aan innerlijke heelwording met meer innerlijke evenwichtigheid als gevolg;
 - bewustwording en acceptatie leidt tot integratie.

2. Op basis van het literatuuronderzoek kan worden gesteld dat door aandacht te hebben voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst tijdens de Analytische Therapie, het individu werkt aan het integreren van deze verdrongen aspecten in hemzelf en daarmee aan psychische evenwicht. Er is echter geen literatuur of onderzoek gevonden over de mate waarin de methodiek van de Analytische Therapie expliciet bijdraagt aan evenwichtigheid binnen een individu. De onderzoeksvraag kan derhalve niet worden onderbouwd met feitelijke gegevens, anders dan eigen ervaringen.
3. De Analytische Therapie biedt met het C.O.M.[®] en het feit dat in de therapiestructuur de gevoelsmatige dood duidelijk wordt gepositioneerd concrete handvatten om de eigen sterfelijkheid en doodsangst bespreekbaar te maken en zodoende mee te nemen in het therapieproces dat gericht is op integratie.
4. De houding van de Analytisch Therapeut ten aanzien van de aandacht voor de eigen sterfelijkheid en doodsangst is essentieel voor het integratieproces van dit deel bij de cliënt. Dit is overigens niet alleen van toepassing op dit onderwerp, maar geldt voor alle complexen en trauma's van de cliënt die onderwerp zijn van het therapeutische gesprek.
5. De kennis en ervaring vanuit de Analytisch Therapeutische praktijk over de innerlijke werking van de doodskrachten en –angsten en de effecten daarvan op het fysieke welbevinden, het psychische evenwicht en zingeving kan aanvullende informatie bevatten voor andere zorgsectoren.
6. De uitgangspunten van de Analytische Therapie houden in dat de individuele aandacht voor de eigen sterfelijkheid bijdraagt aan de collectieve aandacht voor de eigen sterfelijkheid, en daarmee aan zingeving en verbondenheid met een groter geheel.

Aanbevelingen

1. Besteed in de opleiding tot Analytisch Therapeut naast het thema 'rouw' ook aandacht aan het spreken over het thema 'eigen sterfelijkheid en doodsangst'. Dit in samenhang met levensangst die werkzaam is in het Gedissocieerd bewustzijn.
2. Besteed in de eigen seminars aandacht aan ontwikkelingen en onderzoeken op het gebied van aandacht voor de eigen sterfelijkheid in relatie tot de psychologische vraagstukken en ontwikkelingen.
3. Onderzoek in welke mate cliënten tijdens de Analytische Therapie aandacht hebben besteed aan inzicht en acceptatie van de eigen sterfelijkheid en angst voor de dood en de effecten daarvan op hun integratieproces.
4. Onderzoek de samenhang tussen de mate waarin de werkzaamheid van de innerlijke organisatie samenhangt met de mate waarin een individu wel of niet kan spreken over zijn eigen sterfelijkheid.
5. Onderzoek het effect van de Analytische Therapie ingeval van een sterk werkende neurotische organisatie en ingeval van een sterk werkende psychotische organisatie en de mate waarin dit bijdraagt aan de psychische evenwichtigheid van een individu.

Bronnen- en literatuurlijst

Vooraf: Over Thanatos, de god van de Dood

- Imme Dros, *Griekse mythen*, Athenaeum Amsterdam, 293
- www.historiek.net

Inleiding

- Kübler-Ross, E. (2006). *Dood; Het laatste stadium van innerlijke groei*. Amsterdam: Ambos|Anthos Uitgevers
- Rump, H.A.J. (2003). *Analytische Therapie; de therapiestructuur bij de psychotische organisatie* Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Rump, H.A.J. (2018) *Geesteswetenschap en Analytische Therapie..* Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Wilber, K. (1996). *The Atman Project; A transpersonal View of Human Development*. Wheaton: The Theosophical Publishing House
- www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl
- Yalom, I.D. (2016), *Tegen de zon inkijken; de doodsangst en hoe die te overwinnen*. Amsterdam: Uitgeverij Balans

Kader, onderzoeksvraag, hypothese en methode van onderzoek

- Jacobi, Jolande (2010). *De psychologie van Jung*. Rotterdam: Lemniscaat
- Rump, H.A.J. (2003). *Analytische Therapie; de therapiestructuur bij de psychotische organisatie*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Rump, H.A.J. (2018) *Geesteswetenschap en Analytische Therapie..* Nijmegen: Jungiaans Instituut

De Jungiaanse psychologie en het denken daarin over sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot evenwichtigheid van het individu

- Biedermann, H. (2008) *Symbolen van A tot Z; ruim 2000 historisch-culturele symbolen*. Utrecht: Uitgeverij Spectrum
- Deth, R. van (2014). *Psychotherapie; van theorie tot praktijk*. Houten: Bohn Stafleu Van Lochem.
- Deth, R. Vander Eijcken (2011). *Psychiaterie van diagnose tot behandeling*. Houten: Bohn Stafleu van Lochem
- Hall, C.S. (2007). *De psychologie van Freud*. Rotterdam: Uitgeverij Ad Donker
- Horvers, E. (2016). *Sterf en word (....) mythen als verbeelding van het individuatieproces*. Uitgegeven in eigen beheer
- Jacobi, Jolande (2010). *De psychologie van Jung*. Rotterdam: Lemniscaat
- Jung, C.G. (1963). *Herinneringen, Dromen, Gedachten; C.G. Jung een autobiografie*. Rotterdam: Lemniscaat
- Jung, C.G. Jung(1985), *Mens en Cultuur verzameld werk deel 9, hoofdstuk 4 en 5*. Rotterdam: Lemniscaat
- Jungiaans Instituut (2016), *Syllabus Analytische Therapie, AT1*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Jungiaans Instituut (2018), *Syllabus Analytische Therapie, AT3*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Lommel, Pim van. (2007). *Eindeloos bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*. Kampen: Ten Have

- Samuels, Andrew, Bani Shorter en Fred Plaut, *Jung Lexicon (1986)*. Rotterdam: Lemniscaat
- Tijdschrift voor Psychoanalyse, 24 mei 2016
- Vos, K. (2005). *De Dynamiek van Bewustzijn*. Academie Integrale Menswetenschappen/SPSO
- Weertman, A. (2016). *Zes psychologische stromingen en één patient*. Amsterdam: Boom Uitgeverij
- Wilber, K. (1981). *Zonder grenzen; Oosterse en Westerse benaderingen van persoonlijke groei*. Drempt: Uitgeverij Karnak.
- www.cgjung-vereniging.nl
- www.civismundi.nl, uitgave 31, juni 2015
- www.jungiancenter.org/the-art-of-dying-well-a-jungian-perspective-on-death-and-dying, december 2019
- www.tijdschriftvoorpsychoanalyse.nl, jaargang 22, 2016

Opvattingen over aandacht voor sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot de evenwichttheid van het individu

- Campbell, J. (2000) *De held met de duizend gezichten*. Amsterdam: Olympus.
- Deth, R. van (2014). *Psychotherapie; van theorie tot praktijk*. Houten: Bohn Stafleu Van Lochem
- *Epos van Gilgamesj*. (2011). Nijmegen: Uitgeverij Sun
- Evan-Wentz, W. (2017). *Het Tibetaanse Dodenboek; Bardo Thödol voor de stervenden en gestorvenen*. Utrecht: Uitgeverij AnkHermes
- Horvers, E. (2016). *Sterf en word (....) mythen als verbeelding van het individuatieproces*. Uitgegeven in eigen beheer
- Jacobi, Jolande (2010). *De psychologie van Jung*. Rotterdam: Lemniscaat
- Kübler-Ross, E. (2006). *Dood; Het laatste stadium van innerlijke groei*. Amsterdam: Ambos|Anthos Uitgevers
- Kübler-Ross, E. (2013). *Lessen voor levenden; gesprekken met stervenden*. Amsterdam: Ambos|Anthos Uitgevers
- Landelijk Expertisecentrum Sterven. (2018) *Drempel Magazine; Over leven met Sterven*. Baarn: Uitgeverij Adveniat
- Laszlo, E. (2007). *Het Akasha Veld*. Deventer: Ank-Hermes
- Lommel, Pim van. (2007). *Eindeloos bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*. Kampen: Ten Have
- Onderzoek Trendbox (2016), www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl
- Rump, H.A.J. (2003). *Analytische Therapie; de therapiestructuur bij de psychotische organisatie*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Rump, H.A.J. (2018) *Geesteswetenschap en Analytische Therapie*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Samuels, Andrew, Bani Shorter en Fred Plaut (1986). *Jung Lexicon*. Rotterdam: Lemniscaat
- Slavenburg, J. (z.j.) *Syllabus Het Wezen van de Wetenschap*
- Slavenburg, J., (2012) *De Hermetische Schakel*. AnkHermes
- Slavenburg, Jacob en Willem Glaudemans,(2007). *De Nag Hammadi-geschriften*. Deventer: Ankh Hermes
- Slavenburg, Van Schaik (2010). *Westerse Esoterie en Oosterse Wijsheid*. Deventer: Ankh Hermes
- Supraningsih Moonen, N (2018). *Proefschrift Fear of Life and Fear of Death*. Nijmegen: Jungiaans Instituut

- Wilber, K. (1981). *Zonder grenzen; Oosterse en Westerse benaderingen van persoonlijke groei*. Drempt: Uitgeverij Karnak
- Wilber, K. (2017). *Een beknopte geschiedenis van alles*. Rotterdam: Lemniscaat
- www.cbs.nl
- www.jungvereniging.nl, 8 november 2003
- www.medischcontact.nl.
- www.netwerkpalliatievezorg.nl
- www.seniorenwijzer.eu, 2019
- www.spiritueleteksten.nl, 5 oktober 2017
- www.stichtingstem.info
- www.toegepastepsychothese.nl
- www.uvh.nl
- Yalom, I.D. (2016), *Tegen de zon inkijken; de doodsangst en hoe die te overwinnen*. Amsterdam: Uitgeverij Balans

Analytische Therapie en de aandacht voor sterfelijkheid en doodsangst in relatie tot de evenwichtigheid van het individu

- Rump, H.A.J. (2008), *Opgesloten in de schaduw*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Rump, H.A.J. (2003). *Analytische Therapie; de therapiestructuur bij de psychotische organisatie*. Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Rump, H.A.J. (2018) *Geesteswetenschap en Analytische Therapie..* Nijmegen: Jungiaans Instituut
- Derksen, J.J.L., Markx, O.N. (1994). *Steungevende psychotherapie op psychoanalytische basis*. Utrecht: De Tijdstroom
- Onderzoek Trendbox (2016), www.landelijkexpertisecentrumsterven.nl
- Kübler-Ross, E. (2006). *Dood; Het laatste stadium van innerlijke groei*. Amsterdam: Ambos|Anthos Uitgevers
- Lommel, Pim van. (2007). *Eindeloos bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring*. Kampen: Ten Have
- Slavenburg, J., (2012) *De Hermetische Schakel*. AnkHermes
- Landelijk Expertisecentrum Sterven. (2018) *Drempel Magazine; Over leven met Sterven*. Baarn: Uitgeverij Adveniat
- Yalom, I.D. (2016), *Tegen de zon inkijken; de doodsangst en hoe die te overwinnen*. Amsterdam: Uitgeverij Balans

Bijlage 1: Samenvatting leer Boeddhistische Lamaïsme (Evens-Wentz, 2017, p.223-224)

Alle toestanden van sangsarisch bestaan: werelden, hemelen en hellen, zijn niets dan illusoire verschijnselen.

1. Ze bestaan allen in het sangsarische bewustzijn dat ze waarneemt.
2. In werkelijkheid bestaan nergens zulke wezens als goden, demonen, geesten of bewuste wezens; ze zijn alle afhankelijk van een oorzaak.
3. Deze oorzaak is de hunkering naar gewaarwording, aandoening, sensatie.
4. Zolang deze oorzaak niet door verlichting is tenietgedaan, volgt geboorte op dood en dood op geboorte.
5. Het leven na de dood is slechts een voortzetting (onder veranderende omstandigheden) van het uit verschijnseleen geboren bestaan van de mensenwereld, daar beide karmisch zijn.
6. De aard van het bestaan tussen dood en nieuwe geboorte wordt in deze en elke andere wereld bepaald door voorafgaande handelingen.
7. Psychologische beschouwd is het een voortgezette droomtoestand in wat de vierde dimensie in de ruimte mag worden genoemd, vervuld van hallucinoire visioenen die het direct gevolg zijn van het denkbewustzijn van de waarnemer, gelukkig en hemels als het karma goed is, ellendig en hels als het slecht is.
8. Tenzij verlichting wordt verworven is nieuwe geboorte in de mensenwereld onvermijdelijk – direct uit de bardowereld, of welke ander wereld, hemel of hel waartoe karma heeft geleid.
9. Verlichting is het gevolg van het zich bewust worden van de onwerkelijkheid in het karmische bestaan.
10. Deze bewustwording is mogelijk tijdens het aardse leven, op het belangrijke ogenblik van de dood, gedurende de tussentoestand, of in bepaalde niet menselijke regionen.
11. Een goot leraar van de mensheid is de Boeddha Gautama.
12. Zijn leer is niet uniek, maar dezelfde die sinds onheugelijke tijden in de mensenwereld is verkondigd, opdat de mens zou worden verlost en bevrijd van het rad van dood en geboorte, van het oversteken van de oceaan van sangsara voor de verwerkelijking van nirwana.
13. Deze verkondiging geschiedde door een doorluchtige rij van leraren die Gautama's voorgangers waren.
14. Minder geestelijke verlichte wezens als bodhisattva's en leraren kunnen kracht en hulp schenken aan minder gevorderden op het 'pad', ofschoon ze zelf nog niet bevrijd zijn van het net der illusie.
15. Het doel is en kan slechts zijn: bevrijding uit sangsara.
16. Bevrijding komt door verwerkelijking van nirwana.
17. Nirwana gaat uit boven alles wat sangsara is: paradijzen, hemelen, hellen en werelden.
18. Nirwana is het einde van smart.
19. Nirwana is werkelijkheid.

Bijlage 2: C.O.M.®-krachten

Symbool	Basisprincipe	Energieën
Ram 21-3 t/m 20-4	Wil	Willen, actie, strijd, Ich en Es, splitting, driftleven, het Ram-principe kenmerkt de eerste 6 levensjaren waarin het IK-bewustzijn zich ontwikkeld
Weegschaal 24-9 t/m 23-10	Evenwicht	De ander/het andere, de ander aanpassen, evenwicht, diplomatiek, afweging, harmonisatie, is onmisbare schakel tussen verstand/bewustzijn/schaduw, de ingang naar het onbewuste.
Stier 21-4I t/m 21-5	Hechting	Hechting, bezit, waarde, keuze, binding, verbinding, bezitkracht, materie, liefde, magie, gericht op bezit en willen bezitten van de ander, dogma, starheid, rigiditeit, hang naar stabiliteit en vastigheid, traag, willen vasthouden, onbuigzaam, stabiel, gegrond, geaard.
Schorpioen 24-10/22-11	Transformatie	Cyclisch, kracht, crises, macht, kracht, diepte, dood, haat, vernietiging, seks, de poort naar het onbewuste, macht, creativiteit, geestelijk bezit, jaloezie, manipulatie.
Tweelingen 22-5 t/m 21-6	Communicatie, contact maken	Communicatie, leegte, contact, handeling binnen, afwijzing, nabijheid, leren, schrift, beweging, levendigheid, rusteloosheid en oppervlakkigheid, slim, wijsgerig, het intuïtieve weten, wat gedeeld is weer bij elkaar brengen, verstikking.
Boogschutter 23-11 t/m 22-12	Doorgaande beweging, afstand	Afstand, eeuwige doorgaande beweging, erboven staan, het hogere = religie/filosofie, goeroe, volheid, naar buiten treden, enthousiasme, idealiseren en idealisme, moralisme, overdrevenheid, praalzucht, overwaardering
Steenbok 23-12 t/m 20-1	Vorm, begrenzing	Vader, vorm/materie, tijd, lichaam, chronos, afsluiting, mannelijk, leed, samentrekken, dogma, afsluiting, remming, druk, beperking
Kreeft 22-6 t/m 23-7	Ziel, energie	Wisseling, Huis, Moeder, vrouwelijk, gevoel, Uber-ich/Geweten, zelfvernietiging, eet zichzelf op
Leeuw 24-7 t/m 23-8	Ik, Zijnsprincipe	Zijn, ego, kind, kern, spel, leider, dominantie,, menszijn, zelf en Zijn, individualiteit en het behoud daarvan, dominantie, heerszucht, eerlijkheid, trouw, kat uit de boom kijken, terughoudend, sport, spel, levenslust, trots moed en durf, de koning is de baas, licht.
Waterman 21-1 t/m 18-2	Vrijheid	Vrijheid, collectief,sociaal, geest, groep, lucht, vernieuwing, gelijkheid, modernisering, leiderschap van onderaf, gevoelens van saamhorigheid, moreel besef, vriendschappelijke verhoudingen, wetten van binnenuit.
Vissen 19-2 t/m 20-3	Totaal, verleden	Oplossend, mistig, totaal, verleden, chaos, ziekte, overgave, mystiek, onbewust, schuld, onoverzichtelijk, ongestructureerd, dromen, fantasie, illusie, toewijding, religie, zelfopoffering en bespiegeling, bijgeloof, bedrog.
Maagd 24-8 t/m 23-9	Cognitie, Werken	Angst, focus, controle, differentiatie/details, analyse, bewust, gezondheid, methode, regelmaat, nauwkeurigheid, precisie, weinig ruimte voor afwijkingen en spontaniteiten, zuur, zuinig.