

Morrie Schwartz: 'Levenslessen' Uitgeverij Ambo/Anthos, Amsterdam 2002.
Vert. van *Letting go* (1988) ISBN 9041406786 (ALS/2)

Morris Schwartz leed aan de slopende ziekte ALS (amyotrofische laterale sclerose), een ziekte van de zenuwen waar geen genezing van mogelijk is en uiteindelijk leidt tot de dood. De spieren houden op een gegeven moment op met functioneren en atrofiëren, wat bij Morris bij de benen begon. Uiteindelijk ga je eraan dood. Morris Schwartz overleed op 4 november 1995.

In dit boek beschrijft hij hoe we tot het eind toe kalm en toch gepassioneerd kunnen blijven. Toen zijn spierkracht afnam, bleef hij met de hand zijn aforismen schrijven. Ze zijn de kern van dit boek. Omdat duidelijk werd dat ze toelichting nodig hadden begon hij commentaar op de aforismen te dicteren. De aforismen die hij schreef kwamen voort uit zijn wereldbeeld, en zijn wereldbeeld kwam voort uit het leven dat hij geleid had. Hij had sociologie gestudeerd, las er schrijvers en denkers als Carl Rogers, Harry Stack Sullivan en Martin Buber, en werd een aanhanger van hun filosofieën, die voor hem vooral inhielden dat je open moet staan voor wat je werkelijk voelt. Hij voelde zich aangetrokken tot de 'sociale psychologie'. Morrie Schwartz moest voor zijn eerste baan, een onderzoeksproject in een psychiatrisch ziekenhuis, psychoanalyse ondergaan. Het was de eerste keer dat hij zichzelf van een afstand observeerde. Dit werd uiteindelijk, toen hij zijn naderende dood probeerde te aanvaarden, een belangrijke techniek voor hem.

Extra: (Bron: [Micheline Baetens](#))

Dit zijn de aforismen van Morrie Schwartz die in elk hoofdstuk van dit boek voorkomen.

1. Leven met fysieke beperkingen

'Wanneer je lichaamskracht afneemt, lijkt dit altijd te vroeg te gebeuren. Houd rekening met deze reactie. Door er mentaal op voorbereid te zijn, kun je de schok wellicht verzachten.'

'Accepteer jezelf, je toestand en je lot zoals ze zich op dit moment aan je voordoen.'

'Zorg voor zoveel mogelijk hulp als je hulp nodig hebt.'

'Probeer fixatie op uw lichaam of ziekte te vermijden. Begrijp dat uw lichaam niet uw hele zelf is, maar slechts een deel ervan.'

2. Omgaan met frustratie

'Houd er rekening mee dat u bepaalde dingen niet meer kunt en ga ervan uit dat bepaalde dingen onbereikbaar of ontoegankelijk voor u zijn. Laat u zich daar niet te veel door frustreren of boos maken, en als u dat niet kunt, probeer uw frustratie of boosheid dan in elk geval te beperken.'

'Ga ervan uit dat u steeds vaker met stress te maken krijgt naarmate uw ziekte erger wordt of vaker de kop opsteekt. Ontwikkel een manier om tijdens dergelijke crisis met uw emoties om te gaan.'

'Zorg dat u op momenten dat u het meest kwetsbaar bent, niet verder achteruitgaat in emotioneel, spiritueel of fysiek opzicht. Probeer een terugval te vermijden, te beperken of te stoppen.'

'Als u heel gefrustreerd of boos bent, probeer deze gevoelens dan te uiten. U hoeft niet altijd aardig te zijn; meestal aardig zijn is voldoende.'

3. Treuren om verlies

'Treur en rouw niet één of twee keer om jezelf, maar keer op keer. Treuren werkt louterend en troostend, en is een goede manier om gemoedsrust te vinden.'

'Spreek af met familie en vrienden dat als u somber, angstig of wanhopig bent of gemoedsrust mist, u niet zo wilt blijven. Vraag of ze u een vriendelijk duwtje in de rug willen geven.'

'Probeer nadat u gehuild en gerouwd hebt om uw fysieke achteruitgang, te genieten van de lichamelijke functies en het leven dat u nog wel hebt.'

4. Leren accepteren

'Probeer tot innerlijke emotionele of spirituele vrede te komen als tegenwicht tegen het lichamelijke verval. U zou kunnen beginnen door te proberen uw huidige lot te accepteren.'

'Houd er rekening mee dat u zich nu eens een afhankelijk kind, en dan weer een zelfstandige volwassene zult voelen.'

'Wees erop voorbereid dat u soms compleet tegengestelde gevoelens zult hebben, dat u bijvoorbeeld zowel wilt leven als wilt sterven, of dat u anderen zowel liefheeft als verafschuwt.'

'Misschien fantaseert u af en toe dat u niet ziek bent en zoals vroeger functioneert. Dat is prima zolang u daar plezier aan beleeft. Keer echter weer terug naar de werkelijkheid als dit pijnlijk wordt of als het om andere redenen noodzakelijk is.'

'Leer leven met het feit dat u zich lichamelijk nooit meer goed zult voelen. En geniet van de momenten dat u zich goed genoeg voelt.'

5. Terugkijken op het verleden

'Accepteer het verleden zoals het is, zonder het te verwerpen of te ontkennen. Denk eraan terug, maar leef er niet in en blijf er niet in steken. Leer van het verleden, maar straf uzelf niet door er spijt over te hebben.'

'Leer om uzelf en anderen te vergeven. Vraag vergeving aan anderen. Vergeving verzacht, en neemt bitterheid en schuldgevoelens weg.'

'Alles wat u gedaan hebt om actief aan uzelf te werken, alle ervaringen uit uw leven kunt u gebruiken om uw innerlijke rust te vergroten. Doe dat dus.'

6. Actief bij het leven betrokken blijven

'Blijf u bezighouden met dingen die u interesseren, die u belangrijk vindt en die u na aan het hart liggen. Blijf betrokken.'

'Verzet u tegen de verleiding om uzelf als nutteloos te ervaren. Dit leidt alleen maar tot depressie. Probeer een eigen manier te ontdekken om u nuttig te voelen en te zijn.'

'Het is nooit te laat om zich ergens bij betrokken te voelen of een nieuwe belangstelling te ontwikkelen.'

'Probeer zoveel mogelijk plezier te hebben en waar en wanneer dan ook vreugde te ondervinden. U kunt op de meest onverwachte plaatsen en in de vreemdste situaties plezier hebben.'

7. Omgaan met anderen

'Stel uw hart zo lang en veel mogelijk open voor anderen en vooral voor uzelf. Wees genereus, vriendelijk en toeschietelijk.'

'Besef dat er verschil is tussen wat u wilt en wat u nodig hebt. Voor een mens is een band met andere mensen even belangrijk als voedsel, water en onderdak.'

'Spreek openlijk over uw ziekte met degenen die tot luisteren bereid zijn. Zo leren ze niet alleen beter met úw kwetsbaarheden omgaan, maar ook met hun eigen.'

'Zorg voor een collectief en individueel hulpsysteem van mensen die om u geven en wie u geeft. Stel geen eisen waar anderen niet graag aan voldoen, want anders schrikt u hen misschien af. Accepteer een eventuele weigering en blijf vriendelijk.'

'Houd er rekening mee dat vrienden en familie u misschien als minder gehandicapt ervaren dan u in werkelijkheid bent. Dit doen ze omdat ze graag willen dat u beter bent dan echt het geval is, aangezien ze om u geven. Probeer dit te accepteren en tevens duidelijk te maken hoe het werkelijk met u gesteld is zonder het aan hen op te dringen.'

'Profiteer van de vriendschap, liefde, zorg, belangstelling, bewondering en het respect van anderen om u beter te voelen.'

8. Aardig zijn voor jezelf

'Wees liefdevol en zacht voor jezelf. Wees je eigen vriend. Kleinere jezelf niet en houd op jezelf de hele tijd te bekritisieren.'

'Probeer om innerlijk voor privacy te zorgen als uw privacy continu wordt geschonden omdat dit voor uw verzorging nodig is.'

'Als je ziek bent, heb je de vrijheid om te zijn wie je echt bent en wilt zijn, omdat je niets te verliezen hebt.'

9. Omgaan met uw emoties

'Probeer het verlies van de controle over delen van uw lichamelijk functioneren te compenseren door uw emoties beter te sturen.'

'Wees uw eigen getuige. Probeer uw eigen fysieke, emotionele, sociale en spirituele toestand van enige afstand te observeren.'

'Aanvaard uw twijfel over de mogelijkheid om uw emotionele gesteldheid te veranderen. Maar blijf het proberen. Misschien verrast u uzelf.'

'Blijf hopen, maar niet tegen beter weten in.'

10. Een spirituele band ontwikkelen

'Probeer indien mogelijk een spirituele band te ontwikkelen waar u steun en troost aan kunt ontleen.'

'Probeer te ontdekken wat voor u goddelijk, heilig of gewijd is. Besteed daar aandacht aan en aanbid het, op uw eigen manier.'

'Zoek de antwoorden op de eeuwige en ultieme vragen over het leven en de dood, maar wees erop voorbereid dat u ze nooit zult vinden. Geniet van het zoeken zelf.'

11. Denken aan de dood

'Probeer u voor te stellen en te voelen dat de afstand tussen dood en leven veel minder groot is dan u denkt.'

'Wees dankbaar dat u de tijd hebt gekregen om dood te leren gaan.'

'Betrek een of meer vrienden bij uw spirituele zoektocht. Wellicht is het pad naar een spirituele band dan minder moeilijk te vinden.'

'Leer te leven en je weet hoe je moet sterven; leer te sterven en je weet hoe je moet leven.'