

LEESTEKEN

Piekeren, navelstaren of 'onnadenkend' leven

Denken, dromen, tobben. De papieren spreekkamer voor het behandelen van levensvragen is goed gevuld. Met adviezen, bespiegelingen en verhalen. Lena Bril, Arthur Eaton en David Hume staan hulpzoekende lezers bij.

Wie gaat er tegenwoordig niet naar de psycholoog? De wachtlijsten voor geestelijke bijstand groeien ieder jaar. Tussen 2007 en 2009 klopten 1,9 miljoen volwassen Nederlanders aan voor hulp, meldt 'Lena Bril in therapie'. In 2022 waren het er 3,3 miljoen.

Is dat nodig, of stellen we te hoge eisen aan onze mentale gezondheid? Een duidelijk antwoord heeft Lena Bril, dochter van de overleden columnist Martin Bril, niet. Haar boek serveert een mix van eigen leed en gepeiker van anderen. De auteur begon als twintiger aan een zoektocht naar welbevinden. Tien jaar ploeterde ze zich suf. Waarna ze zich neerlegde bij haar constante gepeiker en gedoe. Het overlijden van haar vader stond tijdenlang centraal in therapieland. Lena was 17 toen Martin overleed aan darmkanker. Zijn afkeling was pijnlijk, de publieke aandacht 'liet weinig ruimte' voor haar rouw. 'Haar omgeving' raadde professionele hulpverlening aan. En ze ging op pad langs een psycholoog, een psychiater en tal van mystici. Waarbij het ook ging om, wat ze noemt, haar 'ware ik'. Het blijft onduidelijk wat ze daarmee bedoelt.

De mix van verslaggeving en haar persoonlijke hulpervaringen zijn geen goed gekozen combinatie, maar het boek biedt een goed beeld van de jungle aan vermeende oplossingen voor de volksziekte 'burn-out'. Acceptatie van zenuwachtig getob en slapeloosheid is verstandiger, luidt de conclusie. Len a Bril (1992) is journalist en filosoof.

Arthur Eaton

Filosoof en psycholoog Arthur Eaton beantwoordt verzoeken in 'De analyticus, levensvragen en antwoorden'. Het is een verzameling van columns die in De Groene Amsterdammer verschenen, met vragen van lezers. Wat doet een psychoanalytische zool, is een van de gestelde vragen. De vragensteller geeft daarbij een voorzet: 'Een psychoanalyti-

cus probeert zich, voor zover ik begrijp, zo neutraal mogelijk op te stellen en al het 'weten' op te schorten.' Eaton vindt het 'een heerlijke vraag'. Maar geen simpele, al filosofeert hij er lustig op los. 'Ik weet het antwoord niet.' Kwesties als wat is 'normaal', wat is een 'burn-out' en hoe kan ik minder zorgelijk door het leven gaan, komen ook aan de orde in Eatons boek. Rustig ademhalen, is een van de antwoorden. Simpele oefeningen doen, zoals een wandelingetje maken. Op de vraag

vragen met humor en stilistische brille aan het papier hebben toevertrouwd. Arnon Grunberg en Joost Prinsen deden het. Arthur Eaton schiet daarin tekort, maar zijn verzameling filosofietjes is lezenswaardig.

Hume

'Denken zonder vleugels' heet de hervertelling van 'Traktaat over de menselijke natuur' van de Schotse filosoof David Hume (1711-1776). Arts en filosoof Bert Keizer (1947) dient dit belangrijke werk uit de westerse wijsbegeerte stijlvol op, als onderdeel van de serie 'De originelen, filosofische klassiekers herverteld'. Met een pleidooi voor nachter denken, in plaats van kwetteren voor een zo groot mogelijk publiek. Humes scepsis reikt veel verder dan Bril en Eaton in hun boeken doen. Hij twijfelt aan alles, betwist het merendeel van alle menselijke kennis. Het begrip 'de mens' stelt hij ter discussie en zelfs zijn eigen neiging om overal over te filosoferen.

Van de nuchterheid van Hume, in de mooie hervertelling van Keizer, kun je zestig pagina's genieten. Voor Lena Bril moet het verplichte leeskost worden, in haar huidige streven naar berusting. Ze moet minder navelstaren, dat is volgens deze filosoof het beste om haar leven zo probleemloos mogelijk vol te houden. Een persoonlijke identiteit bestaat niet, betoogt Hume, het 'ware zelf' ook niet. Dat lijkt Hume, want hij weet niks zeker, 'onzin'. Elke gebeurtenis, hoe klein ook, verandert iemand, in tijd en ruimte die ook steeds verandert. 'De appel blijft de appel, ook al zie je hem langzaam wegschimmelen'. Lena blijft Lena, al wordt ze ouder en verandert ze. Filosoferen is een geestelijk avontuur en heerlijk om te doen, meent Hume. Maar niet altijd zinvol. 'Ons bestaan is alleen doenlijk als we via gewoontes enigszins onnadenkend leven'.

Erna Straatsma

AVONTURIER DE LESSEN VAN BERNICE NOTENBOOM

'Overleven begint met je geest'

Heb je een noodpakket? Daarmee ben je er niet, betoogt beroepsavonturier en klimaat-journaliste Bernice Notenboom uit Andijk. „Overleven begint met je geest, je brein.” In haar nieuwe boek 'Survival mind' beschrijft ze hoe zij mentaal stand houdt in moeilijke omstandigheden. We destilleren een paar lessen uit haar ervaringen.

Tekst: Leonie Groen Foto Bernice Notenboom

De beklimming van de Mount Everest, de hoogste berg ter wereld. Het doel van Notenbooms expeditie is het vastleggen van de klimaatverandering in de Himalaya. „Ik wil zien hoe snel de gletsjers verdwijnen en of we de warmere temperaturen al kunnen waarnemen in de hoogste lagen van de atmosfeer.” Maar dan gaat het ijs schuiven. Een lawine. Notenboom flikflakt mee met ijs sneeuw, brokken steen en blokken ijs zo groot als autobussen. Ze kukelt in een trechtervormige gletsjerspleet. Dit beschrijft ze uitgebreid in haar boek dat leest als een avonturenroman. Ze blijft steken. Komt op haar kop te hangen. „Is het zo om dood te gaan? Seconden tellen tot het afgelopen is?”

Ze herpakt zich. Probeert helder en logisch na te denken.

De les: Niet opgeven, hoe hopeloos je situatie ook lijkt. Er is altijd een uitweg. Notenboom haalt de Oostenrijkse Holocaustoverlevende en psychiater Viktor Frankl aan in haar boek. Die zag in het concentratiekamp Theresienstadt dat je overlevingskans groter is als je in staat bent om je omstandigheden te 'dragen'. Daar is moed voor nodig. Zie je je situatie als hopeloos, dan geef je jezelf in feite op.

Notenboom scant de opties af. Zien of ze de satelliettelefoon uit haar rugzak kan peuten? Eruit klimmen om hulp te halen en haar vriend Walter achterlaten die onder haar in dezelfde spleet hangt? Proberen hem los te krijgen? Of

schreeuwen? Gillen, zo hard ze kan, zoals ze heeft gedaan in een nachtmerrie met, achteraf, een voorspellend karakter? Dat laatste doet ze. Ze spert haar mond open en schreeuwt en schreeuwt. Er komt redding. Ook voor haar maatje onder haar.

De les: Hou je hoofd erbij. En handel snel. „Je kunt drie seconden zonder nadenken, drie minuten zonder zuurstof, drie dagen zonder water, drie weken zonder eten, maar nog geen drie seconden zonder nadenken.”

Dat alles is niet iedereen zomaar gegeven, weet Notenboom. „Je hebt het niet helemaal in de hand.” Ze zit naast de spleet. Ze kijkt hoe de redders proberen haar maatje eruit te krijgen. „De zon voelt weldadig op mijn gezicht.” Dan komt het besef dat de warmte levensgevaarlijk is. „Als er nog een lawine komt, zijn we allemaal dood.” Even dreigen de zenuwen de overhand te nemen. Ze houdt zichzelf voor: „Ik moet niet in shock raken. Dit is niet het moment.”

De les: Praat tegen jezelf. „Het liefst hardop.”

Urenlang zal er nog gezocht worden naar sherpa Lhapka Nuru die Notenboom en haar maatje gidste. Hij wordt niet meer teruggevonden. „Ik heb er geen seconde wakker van gelegen”, zegt de Andijkse. „Dat klinkt heel kil. Maar vergelijk het met de overlevers van concentratiekampen die nooit meer spraken over hun pijnlijke ervaringen en er nooit meer aan wilden denken. Dat is een meer effectieve overlevingsstrategie dan alles telkens oprakelen en herbeleven. Ik heb het achter mij gelaten om zelf



Bernice Notenboom: „Doe als een vrouw. Werk samen, steun elkaar.”

Je kunt drie weken zonder eten, maar nog geen drie seconden zonder nadenken

te overleven.” De les: Sluit het af. Kijk niet om.

Notenboom zwemt, zoals iedere ochtend, met een groepje vrouwen in het IJsselmeer. Het water is twaalf graden. Een groepje mannen komt langs. Eentje lijkt te denken 'wat die vrouwen kunnen, kan ik ook'. Hij springt pardoes in het koude water. „Levensgevaarlijk”, zegt de beroepsavonturier. „Mannen nemen veel meer risico. Uit onderzoek blijkt dat mannen

in stressvolle situaties vaker kiezen voor confrontatie of het tonen van kracht, terwijl vrouwen eerder neigen naar samenwerking, sociale steun en harmonie. Deze aanpak verlaagt aantoonbaar stress, zowel biologisch als gedragsmatig. Vrouwen benutten mentale veerkracht waar brute kracht tekortschiet. Door verbondenheid te creëren en anderen te beschermen, vergroten zij hun overlevingskansen.” De les: Doe als een vrouw.

Vechten? Vluchten? Bevriezen? Notenboom zegt dat het allemaal gebeurt in je amygdala, de amandelkern in je hersenpan. Ze verhaalt over die keer in Canada dat zij, mountainbikend, net niet tegen een mamabeer, haar welp zit in een boom naast het pad. „Ze briepte en snoof in de lucht, probeerde een geur op te pikken.” Notenboom kent de verhalen van mountainbikers die door beren zijn aangevallen. „Vooral als ze probeerden weg te fietsen. Een beer denkt dat dat z'n prooi op de vlucht slaat.” Zij blijft staan. Haar hart bonkt luid. Ze voelt geen paniek. „Ik zei tegen mezelf dat de beer net zo bang was voor mij als

Bernice Notenboom

Bernice Notenboom (63) is journalist, filmmaker en survivalexpert voor het televisieprogramma 'Alone'. In 2008 bereikt ze als eerste Nederlandse vrouw op ski's de Zuidpool. Een jaar later is ze de tweede Nederlandse vrouw die de Mount Everest beklimt. Over die reis maakt ze de documentaire 'Himalaya Alert'. De film werd bekroond met de titel 'Beste film voor het klimaat' op het International Festival of Sustainable Development Films 2010. Over haar expedities deed ze verslag voor onder meer National Geographic en VPRO. Ze maakte de zesdelige serie 'Klimaatjagers' en de podcast 'Final call' over de toekomst van de luchtvaartindustrie. Nu verschijnt haar boek 'Survival Mind. De kunst van het overleven'. Ze woont afwisselend in Andijk en Canada.

'Survival mind. De kunst van het overleven'. Door: Bernice Notenboom. Uitg. Prometheus. 270 pag. Prijs: 29,99 euro.

bent, wat niet meer terugkomt, maar aan wat je nog wel kunt en een nieuwe realiteit accepteren.” Notenboom gaat nu fietsen. Dat kan ze wel met haar nieuwe knie. Ze pakt een kaart en loopt met haar wijsvinger de route langs: „Turkmenistan, Afghanistan, Tadzjikistan, Kirgizië. De Zijderoute.” Ze blijft hangen bij de hoge passen op meer dan vierduizend meter hoogte. „Ik ga met twee vriendinnen met wie ik vorig jaar een skiexpeditie heb gedaan op Baffin Island in het Canadese poolgebied. We zijn alle drie in de 60.” De les: Kijk naar wat je wel kunt.

Op de berg Denali in Alaska kijkt Notenboom de dood in de ogen. Ze ligt op vijf kilometer hoogte met haar klimmaatje in een tentje op een bergkam. Ze is hoogteziek. „Je lijf schreeuwt om rust, je wilt graag slapen.” Ze weet dat ze zich beneden beter zal voelen. Maar omkeren? Terwijl ze zo dicht bij de top is? „We probeerden te communiceren met twee Japanners naast ons in een tentje. Misschien konden we de volgende dag met hen verder.” De mannen gaven geen krimp. Enkele uren later neemt Notenbooms klimmaatje een kijkje in de buurt. De mannen blijken dood. „Dat was voor mij reden om te denken: 'Weg. Zo snel mogelijk'. Ze negeert haar pijnlijk bonkende hoofd. In het holst van de nacht beginnen zij en haar klimmaatje aan de afdaling. „Iedere meter naar beneden voel je je beter. Na vijf-honderd meter dalen voelde ik me kiplekker.” De les: Erken dat het fout gaat. „De mensen die overleven, zijn de mensen die op tijd terugkeren. Alle beroepsavonturiers met een survivalmind zijn weleens omgekeerd. Allemaal.”

Rest er nog een laatste les die eigenlijk geen les mag heten: Je moet ook geluk hebben. Niet iedereen is het gegeven om niet overweldigd te worden door angst en paniek. „Ik heb gelukkig nog nooit meegeemaakt dat ik bevroor. Ik wil actie.”