

Clare Mackintosh



**IK BELOOF JE
DAT HET NIET
ALTIJD ZO'N
PIJN ZAL DOEN**

18 handreikingen
voor steun en begrip

Inleiding

Ik ben in de veertig. Ik heb grootouders verloren, een vader, een kind. Verdriet heeft door mijn leven gelopen als draden door een stof; soms ragfijn en nauwelijks aanwezig, andere keren in dikke, onhandige steken over de scheuren. In mijn verdriet ben ik een moeder, een kind, een zus, een echtgenote, een vrouw, een vriendin.

Ik ben ook een schrijver. Ik heb verdriet aangeraakt in alles wat ik heb geschreven, omdat verdriet elk deel van mij heeft geraakt. Ik schrijf om de wereld en mijn plaats daarin te begrijpen en ik schrijf om mensen te vinden die hetzelfde voelen als ik. Ik schrijf in de hoop dat mijn woorden resoneren bij anderen; dat ze een regel steeds opnieuw lezen en zeggen: 'Dit. Dit is hoe ik me voel.'

Mijn romans draaien om het onderwerp verlies, maar ik heb nooit expliciet over rouw geschreven. Over hoe het voelt, over de vorm ervan, de afschuwelijkheid ervan. Over de veranderende aard ervan, de patronen en het voorbijgaan.

Ik heb nooit over mijn verdriet geschreven.

Het voelde altijd te groot om het aan te pakken zonder het fil-

ter van fictie; te gevaarlijk – als rechtstreeks in de zon kijken. Wat als het me verblindt? Wat als ik, als mijn ogen er eenmaal op gericht zijn, niet meer weg kan kijken? Lange tijd heb ik mijn verdriet verwerkt door het in vakjes te verdelen. Het is een vaardigheid die ik heb geleerd tijdens mijn jaren als politieagent, toen het voor alle betrokkenen schadelijk was om de emotionele bagage van de ene taak naar de andere mee te dragen. Ik verpakte mijn emoties in nette bundels en borg ze op totdat ik de ruimte en de kracht had om ze uit te pakken.

Ik heb ze niet altijd uitgepakt.

Sommige momenten – sommige gevoelens – zijn zo moeilijk en zo zwaar dat ze in hun dozen blijven zitten, net als de nostalgie die we meenemen van nieuw huis naar nieuw huis, en die onze zolders en garages en kasten onder de trap vult. Overblijfselen van een andere tijd; bagage die we niet meer nodig hebben. We hebben het al jaren niet meer aangeraakt, maar toch kunnen we ons er niet helemaal van losmaken. Het is een deel van ons.

Als ik over mijn verdriet zou schrijven, dacht ik, dan zou ik de dozen moeten uitpakken. Ik zou mijn gevoelens eruit moeten halen en ze een voor een moeten onderzoeken. Het zou me kunnen breken. Het zou me breken. En dus bleef ik het onderwerp lichtjes aanraken, via mijn personages, als een kind dat iemand die groter en dapperder is voor zich uit duwt.

En toch staan we hier: aan het begin van een boek dat heel erg over verdriet gaat. Jij en ik, starend naar de zon.

Het bleek dat de katalysator voor het schrijven niet het verdriet zelf was, maar de afwezigheid ervan. Vier jaar geleden, hal-

verwege de veertiende verjaardag van de dood van mijn zoon, realiseerde ik me welke dag het was. Ik wist de datum, maar de betekenis ervan was me ontschoten, zoals dat gaat als je beloofd hebt ergens te zijn of iets te doen, maar je niet meer weet waar of wat.

Het kwartje viel in het tuincentrum, halverwege de serieuze zaak van het kiezen van de perfecte kerstboom. De geur van dennennaalden was bedwelmend en troostend, en ik stond een moment in dit tijdelijke binnenbos, mijn emoties overziend, alsof ik een EHBO'er was op de plaats van een ongeluk, die zachtjes met zijn vingers van de ene kant naar de andere kant van de patiënt ging om te controleren op breuken. Hoe voelde ik me? Hoe ernstig waren mijn verwondingen? Ademde ik nog?

Ik ademde nog.

Mijn zoon Alex was vijf weken oud toen hij stierf.

Ik kan je geen eenvoudige doodsoorzaak geven. Het omslagpunt voor een oudere man met terminale kanker kan ineensstorting van organen zijn, of ondervoeding, maar toch geven we kanker nog steeds de schuld. Een jonge vrouw die omkomt bij een auto-ongeluk kan een fataal hoofdletsel hebben, maar de oorzaak van haar dood is toch zeker het ongeluk. Mijn zoon werd met achtentwintig weken geboren en zijn prognose was goed, ook al was hij niet helemaal gezond. Beter zelfs dan die van zijn tweelingbroer, die meteen aan de beademing ging; machines die hem in leven hielden, waar ik gefaald had. Beide jongens overtroffen de verwachtingen, namen in gewicht toe, voedden

zich goed en vertoonden niet de talloze gezondheidsproblemen die met vroeggeboorte gepaard gaan.

De snelle achteruitgang van Alex toen hij drie weken oud was, was dan ook onverwacht en angstaanjagend. Tests brachten de aanwezigheid van pseudomonas aan het licht, een bacterie die onder de goed klinkende noemer ‘ziekenhuisbacterie’ valt, alsof het iets is wat je gemakkelijk van je af kunt schudden. En misschien had hij dat ook wel gekund, als hij niet te vroeg was geboren, als hij geen drie pond woog en als hij toen geen hersenvliesontsteking had gekregen.

Stierf hij aan hersenvliesontsteking?

Aan de daaropvolgende hersenbloeding?

Of aan de beslissing die mijn man en ik uiteindelijk namen om een einde te maken aan zijn lijden?

De dood is, net als het leven, zelden eenduidig.

In de dagen na Alex' dood was ik voortdurend verbaasd dat ik nog leefde. Het leek onmogelijk dat mijn lichaam kon blijven functioneren terwijl ik te maken had met wat aanvoelde als het falen van meerdere organen. Mijn ledematen waren gevoelloos en tintelden, alsof mijn bloed één blik had geworpen op de afstand die nodig was om daarheen te reizen en besloten had het niet te doen. Iets verpletterde mijn borst: mijn ribben zeker gebroken, mijn longen een fractie van hun gebruikelijke grootte. Mijn ademhaling was oppervlakkig en kort, elke inademing korter dan de vorige, elke uitademing moeilijker dan de vorige. Een donkere wolk sijpelde mijn hersenen binnen, als inkt door een

vloeiblad; hij vertroebelde mijn gedachten en verzwaarde mijn ledematen.

Kortom, ik was stervende.

En toch ging ik niet dood, en er waren momenten dat dat voelde als een tweede wreedheid.

In de loop der jaren is mijn verdriet van vorm veranderd, de scherpe randen zijn verzacht tot iets wat makkelijker te dragen is. Het heeft zijn gedrag veranderd, het werd minder veeleisend, minder behoeftig. Zonder uitzondering zijn deze overgangen gebeurd terwijl ik de andere kant op keek, zoals een treinreis de kilometers opslokt als je in een boek verzonken bent. Ik keek op die veertiende verjaardag op, omringd door kerstbomen, en realiseerde me dat ik verder had gereisd dan ik voor mogelijk had gehouden. Ik was die ochtend niet wakker geworden met zo'n overweldigend hartzeer dat ik niet kon praten, zoals elk jaar daarvoor. Er drukte niet langer iets op mijn borst waardoor elke ademhaling voelde als mijn laatste. Mijn verdriet was er nog wel, maar het nam me niet langer in beslag.

Het is gemakkelijker geworden.

Het zal voor jou ook makkelijker worden.

Dat is mijn belofte. Het is maar een klein dingetje om een heel boek over te schrijven, nietwaar? Maar ik heb gemerkt dat één keer naar iets luisteren niet genoeg is om het te geloven, vooral niet als je hoofd je iets heel anders vertelt.

Het was jouw schuld.

Je had meer moeten doen.

Als je maar,

Als je maar,

Als...

Meer – veel meer – daarover later.

Er is niets magisch aan veertien jaar. Als je nu lijdt onder verlies, dan is dat gevoel echt en rauw. Het kan drie jaar duren, of zeven, of twintig, voordat je wakker wordt zonder dat je verdriet vastzit in je keel. Ik weet hoeveel pijn het doet. Maar ik weet ook, zo intiem en zeker zoals ik het verdriet zelf ken, dat je je niet altijd zo zult voelen.

We kunnen proberen verdriet te analyseren. We kunnen onze emoties in duidelijk gelabelde stadia indelen. We kunnen de wetenschap achter de fysieke pijn die we voelen bespreken. Maar verdriet is groter dan dat, eigenzinniger. Het volgt zijn eigen weg. In de loop der jaren heb ik geleerd om niet tegen mijn verdriet te vechten, maar er bewust mee om te gaan. Om het te accepteren als een deel van mij, net zoals ik de striae en littekens, de grijze haren en de rimpels accepteer.

Dit boek is opgebouwd rond een reeks beloftes: mijn belofte aan jou dat de zon weer zal opkomen. Het is een gesprek, geen lezing; een verhaal over hoop, niet over verlies. Het is een boek om naar terug te keren als je pijn hebt; om aan een vriend te geven als je niet weet wat je moet zeggen. Een boek om op te pakken als je een zachte stem nodig hebt om je gezelschap te houden. Er zijn achttien beloften, één voor elk jaar dat ik nu zonder mijn zoon leef; elk jaar dat ik gegroeid ben rond mijn verdriet.

Weinig mensen praten openlijk over de dood, en ik herinner me dat ik me heel eenzaam voelde in mijn vroege verdriet. Ik wist niet of ik ‘het goed deed’ – of wat ik voelde normaal was – en ik wist niet waar ik de antwoorden kon vinden.

Het korte antwoord is dat wat je voelt normaal is.

Het langere antwoord is dit boek.

Op 10 december 2020, de veertiende verjaardag van Alex’ dood, nadat we een kerstboom hadden uitgezocht en naar huis waren gereden, deelde ik mijn gedachten online. Ik wilde hoop bieden aan alle mensen die nog aan het begin stonden van hun reis door het verdriet, hen geruststellen dat het niet altijd zoveel pijn zou doen. Ik wilde het moment ook voor mezelf markeren. Het voelde als een mijlpaal. Een prestatie zelfs – want rouwen is een actieve daad, geen passieve.

Enkele jaren later ontvang ik nog steeds elke dag berichten als reactie op dat bericht. Ik heb tienduizenden verhalen gelezen, van mensen over de hele wereld, in verschillende fasen van rouw. Ik heb gehuild om degenen die geen uitweg meer zien en ik ben blij voor degenen die niet alleen overleven, maar ook floreren. Ik heb zo veel berichten beantwoord als ik kon, en toen ik het niet meer bij kon houden, schreef ik dit boek. Voor een tijdje waren de woorden die ik destijds op Twitter (nu X) had geplaatst genoeg. Ze hadden bijna twintig miljoen mensen bereikt en ik wist uit de reacties dat ze troost boden.

Maar er was meer dat ik wilde zeggen.

Ik wilde de beloften die ik had gedaan aanvullen met praktische suggesties. Ik realiseerde me dat ik eindelijk klaar was om

mijn eigen verdriet uit te pakken en na te denken over welke elementen universeel waren. Mijn zoon zou dit jaar achttien zijn geworden en het voelt goed om in zijn naam aan iets te werken; een *coming-of-age* voor mijn verdriet, in plaats van voor mijn jongen.

Ik bedenk ook hoe moeilijk ik het vond om online te zijn toen mijn verdriet op zijn hoogtepunt was; dat een slecht geformuleerde opmerking of een misplaatste advertentie me dagenlang kon laten ontsporen.

Maar een boek...

Een boek bevat alleen wat het op de omslag belooft. Er staat niets in je privéberichten of op je tijdslijn. Een boek geeft de macht terug aan de lezer.

Dit is mijn reis door verdriet, maar ook die van jou. In elke uithoek van de wereld, elke minuut van de dag, rouwen mensen om geliefden. Verdriet is universeel. Maar net zoals onze ervaringen met de dood verschillen, verschillen ook de emoties die erop volgen. Jouw verdriet is zo uniek als jij bent – zo uniek als jouw relatie was met de persoon die je hebt verloren – en wat je ook voelt is geldig en waar. Op basis van de berichten die ik heb ontvangen, heb ik me gericht op de elementen van rouw die voor zo velen van ons gemeenschappelijk lijken te zijn. Er zullen pagina's zijn die je steeds opnieuw wilt lezen, waar je bladwijzers of stukjes gescheurd papier of handgeschreven notities in de kantlijn zult plaatsen. *Dit. Dit is hoe ik me voel.* Maar er zullen ook hoofdstukken zijn waar de woorden niet op dezelfde manier tot je spreken – waar je het gevoel hebt dat ze tegen heel iemand an-

ders praten – en dat is ook goed. Sla die pagina's over en maak je geen moment zorgen dat je iets verkeerd doet door je niet hetzelfde te voelen als ik. We rouwen allemaal op onze eigen manier.

Ik ben geen rouwdeskundige. Ik ben niet anders dan jij, behalve dat ik – misschien – een beetje verder ben op deze reis die we geen beiden wilden maken. Ik had dit boek niet onmiddellijk na de dood van mijn zoon kunnen schrijven, maar ik wilde dat ik het had kunnen lezen. Ik wilde dat ik iets had gehad waar ik naar kon grijpen op het moment dat ik het nodig had.

In de loop der jaren heb ik veel boeken over rouw gelezen – en geprobeerd er nog veel meer te lezen. Kort na mijn rouw, op het moment dat ik de meeste behoefte had om troost te vinden in een boek, vond ik in plaats daarvan overweldigende lijsten met dingen die ik zou moeten doen. Ik vond ondoorgrondelijke psychologie in compacte paragrafen die probeerden uit te leggen waarom ik me zo voelde, terwijl de reden eigenlijk heel simpel was. Mijn zoon was overleden. Het hielp me niet – toen niet – om te begrijpen hoe cortisol mijn hersenen overspoelde, of hoe mijn prefrontale cortex (het deel dat verantwoordelijk is voor het nemen van beslissingen) zich tijdelijk had teruggetrokken. Wat ik wilde weten was dat het beter zou worden. Dat ik niet alleen was.

Je vrienden en familie reiken je op speciale dagen de hand – Kerstmis, verjaardagen, uitgerekende datums – maar de beste vrienden kunnen niet altijd de triggers voorspellen die zelfs jou verrassen. Een akkoord in een liedje dat je hoorde op de laatste vakantie die jullie samen doorbrachten, de geur van een parfum dat je elke dag op je kussen vond. Het zwiepen van iemands haar,

een glimp van een sjaal in een etalage. Een paar schoenen, een foto, een wijnetiket. Narcissen.

Dit boek is voor die momenten.

Het kan zijn dat je, net als ik, merkt dat het onmogelijk is om er lang bij stil te staan. Daarom is er geen overkoepelend verhaal in dit boek, geen verplichting om honderd pagina's door te ploegen over donkere tijden voordat er hoop ontstaat. Je kunt het boek op de conventionele manier lezen, van begin tot eind, of je kunt moed putten uit een enkel hoofdstuk. Als zelfs dat overwel digend voelt, kan de lijst van beloften op zichzelf je misschien troost bieden.

Hoe je het ook leest, ik hoop dat het helpt. Ik beloof je – en ik blijf het beloven tot je me gelooft – dat het niet altijd zo'n pijn zal doen.

Beloften

1. Ik beloof je dat het niet altijd zo'n pijn zal doen,
2. dat je 's nachts niet altijd wakker zult liggen, snikkend tot je geen adem meer kunt halen.
3. Ik beloof je dat de golven van verdriet die je van je voeten slaan je niet zullen verdrinken.
4. Ik beloof je dat je een manier zult vinden om afscheid te nemen,
5. en een reden om door te gaan.
6. Ik beloof je dat dit niet altijd je eerste gedachte zal zijn in de ochtend,
7. dat je niet altijd het ergste zult vrezen.
8. Ik beloof je dat je je niet altijd zo boos zult voelen,
9. zo schuldig,
10. zo moe.
11. Ik beloof je dat je iemand zult vinden die je begrijpt.
12. Ik beloof je dat je niet altijd geraakt zult worden door het geluk van iemand anders,
13. gebroken zult zijn door verjaardagen,
14. of geschokt door vragen die je niet kunt beantwoorden.
15. Ik beloof je dat je weer gelukkig zult zijn,
16. dat je op een dag in staat zult zijn om iets voor een ander te doen.
17. Ik beloof je dat je het niet zult vergeten.
18. Ik beloof je dat het niet altijd zo'n pijn zal doen.

EEN

Ik beloof je dat het
niet altijd zo'n pijn
zal doen

Ik kan je niet vertellen welke maand het was, maar er stonden narcissen, dus het moet wel lente zijn geweest. Een paar weken nadat Alex stierf, denk ik. Hooguit twee maanden. De koppen van de narcissen waren zwaar van de regen, hun stelen verpakt in vochtige keukenrol en zilverfolie. Aan de bloemen zat een vrouw vast.

‘Hoe gaat het?’ vroeg ze.

Hoe het met mij ging?

Ik was stervende. Mijn hartslag was onregelmatig, een polsslag dreunde in mijn oren als een overvliegende straaljager. Mijn huid deed pijn alsof ik de griep had, ik was zo gevoelig voor aanraking dat ik alleen de zachtste kleren kon dragen – kleren die al een week of langer niet in de wasmachine hadden gezeten. Mijn man was aan het werk en onze overlevende helft van de tweeling lag nog op de intensive care, dus de vrouw moet me hebben betrap op een zeldzaam moment thuis. Ik vroeg me af of ze al eerder was langsgelopen; of de narcissen op een tweede of derde uitstapje waren.

‘Ik ben oké,’ zei ik. Want dat is toch het script? Ik kan me voor-

stellen dat jij het ook hebt gezegd, rechtop staand, schouderaars naar achteren en kin omhoog om te verbergen dat je vanbinnen verdwijnt. Of dat zou willen. Je houdt je hoofd even schuin als zij.

‘Dat betwijfel ik,’ zei de narcissenvrouw. ‘Mag ik binnenkomen?’

Ik schuifelde opzij. De vrouw was een vreemde, maar dat was op zich al niet vreemd meer. De weken waren vol geweest met ongenode gasten: dokters, begrafenisondernemers, rouwbegeleiders. Eén keer: een dominee, gestuurd op verzoek van een familienvriend in een andere stad. Ik had om geen van hen gevraagd. Ik wilde geen van hen. Niemand van ons wil ze, maar toch brengt verdriet ze allemaal naar onze deur.

Ons toenmalige huis was hoog en smal. Er was een kleine ommuurde tuin aan de voorkant, waar de kat in een bloembed sloep en het hek in de wind klapperde als de postbode hem open liet staan. Ik was de plaatselijke politiebrigadier en pendelde naar mijn werk van de ene kant van de hoofdstraat naar de andere, terwijl ik mijn stropdas vastmaakte en mijn ontbijttoast opat. Ik was al heel lang niet meer op mijn werk geweest en ik kon niet voorzien wanneer ik weer terug zou gaan.

‘Het spijt me zo dat uw zoon is overleden,’ zei de vrouw toen we zaten. Ik had haar een kopje thee kunnen aanbieden, misschien had ze het geaccepteerd. Ik staaarde naar de narcissen, naar de kleine fruitvliegjes die eruit kropen, maar bij het horen van haar woorden keek ik op.

Wie deze vrouw ook was, ze had ook iemand verloren.

Je kunt het zien, vind je niet? Soms zit het in hoe mensen over-

komen, de directe glimlach die niet wegglijdt zoals zoveel goedbedoelde blikken doen, alsof het pijn doet om onze pijn te zien. Maar meestal is het de manier waarop ze spreken. Uitspraken over feiten, in plaats van eufemismen. Direct. Bijna bot. Dit is er gebeurd. Het is vreselijk, maar het is zo. Onvermijdelijk. Er is iemand gestorven.

‘Hoe heette hij?’ vroeg ze.

Ik geloof dat dit de belangrijkste vraag is die je iemand die rouwt kunt stellen, maar toch kan ik het aantal mensen dat deze vraag stelt op één hand tellen. In plaats daarvan vragen ze: ‘Hoe is hij gestorven?’, alsof de oorzaak belangrijker is dan het leven dat hij heeft genomen.

Mijn zoon heette Alex. We kozen Alexander, wetend dat het een te grote naam was voor zo’n kleine jongen. Toen hij geboren werd, legde ik mijn pink in de krul van zijn handje en stelde ik me de man voor die hij ooit zou worden.

Zoveel verdriet gaat over afwezigheid, nietwaar? Niet alleen de afwezigheid van degene van wie we houden, maar ook het stelen van herinneringen die nog niet gecreëerd zijn. De gemiste kansen. De vader die zijn dochter niet naar het altaar kan begeleiden; de grootmoeder die haar eerste kleinkind niet kan vasthouden. Alex, die nooit in zijn naam is gegroeid.

Ik wilde dat ik me de naam van de narcisvrouw kon herinneren. Ik wilde dat ik me de naam kon herinneren van het kind dat ze had verloren. Ze bleef ongeveer een uur en al die tijd hield ik de bloemen vast die ze had meegebracht en starde ik naar die kleine vliegjes. Ze had ze uit haar tuin geplukt, neem ik

aan. Ze had de tijd genomen om ze te verzamelen, in vochtig papier te wikkelen en ze naar de deur van een vreemde te brengen die niet eens oogcontact kon maken. Het blijft een van de aardigste dingen die iemand ooit voor me heeft gedaan.

‘Ik beloof je dat het niet altijd zo’n pijn zal doen,’ zei de vrouw. Haar eigen verdriet was in het begin ondraaglijk geweest, zei ze. Ze had gedacht dat ze zou sterven van de pijn. Ze was niet in staat geweest om te spreken, te bewegen, te functioneren. Ze vertelde me over haar zoon en hoe hij gestorven was, al die jaren geleden. Ik luisterde naar haar stem, nuchter en kalm, en voor geen miljoen pond zou ik de gedachte in mijn hoofd hebben gedeeld toen ze sprak.

Maar ik zal hem je vertellen.

Ik dacht: *Je kunt niet echt van hem gehouden hebben.*

Ik ben er niet trots op, maar verdriet is niet alleen maar soft focus wandelingen over begraafplaatsen en stil snikken aan keukentafels. Rouwen is niet romantisch; het is pijnlijk en lelijk, net zo vaak vol met boosheid en bitterheid als met liefde. Tenzij iemand je vertelt welke vreselijke gedachten hij of zij heeft gehad, zul je je inbeelden dat je de enige bent, en verdriet is al eenzaam genoeg zonder dat. Onder alle beloften in dit boek ligt één principe: ik beloof eerlijk tegen je te zijn.

Als de vrouw van de narcis echt van haar zoon had gehouden, redeneerde ik, zou ze niet zo gemakkelijk over hem kunnen praten. Kijk naar jezelf, dacht ik, netjes gekleed, met een baan, een gezin, een leven. Zo zal ik nooit meer zijn. Mijn zoon is gestorven en ik zal er nooit, nooit meer overheen komen.

**'EEN ECHTE REDDINGSBOEI ALS JE DENKT DAT NIEMAND
OOIT ZAL KUNNEN BEGRIJPEN HOE JE JE VOELT.'**

– JILL MANSELL

Iedereen ervaart in zijn leven verlies en verdriet, gevoelens die eenzaam en eindeloos kunnen lijken. Toen Clare Mackintosh haar vijf weken oude zoontje verloor, zocht ze hulp in boeken. Die vertelden haar wat ze zou moeten voelen en wanneer. Maar de waarheid, ontdekte ze, is dat er geen afgebakende stadia zijn voor rouw. Wat we nodig hebben is tijd en begrip. Met 18 handreikingen over rouw schreef ze het boek dat ze zelf had willen lezen en dat nu troost en steun zal bieden aan anderen.



Clare Mackintosh is een succesvol roman- en thrillerschrijfster; haar boeken zijn in veertig talen verschenen en er zijn wereldwijd meer dan twee miljoen exemplaren van verkocht. Ze woont in Noord-Wales met haar man en hun drie kinderen. *Ik beloof je dat het niet altijd zo'n pijn zal doen* is gebaseerd op een ingrijpende gebeurtenis in haar eigen leven.

**'PRACHTIG, HARTVERSCHEUREND EN TOCH
OVERWELDIGEND HOOPVOL.'**

– MIKE GAYLE



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen