

Voorwoord

Omdat 'het een plekje geven' een doodoener is.

Omdat het advies dat 'je het los moet laten' het meest onuitvoerbaar advies ooit is.

Omdat we andere taal, beelden en symboliek voor rouw nodig hebben.

Hoe moet je rouwen? Ik heb het me vaak afgevraagd nadat mijn moeder was overleden. Ik ging op zoek naar antwoorden; antwoorden op de dood en op het leven. Maar de dood bleek geen vraag en algemene antwoorden bleken niet te helpen. De enige manier is uitproberen, er is geen andere weg (net zoals dat gaat met de liefde en met het leven). Wat overblijft zijn rouwexperimenten.

Dit boek is de beschrijving van die rouwexperimenten, waarbij ik geprobeerd heb om er geen rond verhaal van te maken, maar dicht bij de rauwe ervaring te blijven. Een lappendeken van verhalen doet in mijn geval meer recht aan de ervaring dan een vertelling als een chronologische, rechte lijn. Het is dan ook geen feitelijk verslag geworden. Er zitten soms jaren tussen het beleven en het schrijven. Soms zijn er woorden gekomen voor ervaringen waarvoor ik op het moment dat ik ze leefde bij lange na de woorden niet had. Sommige dingen blijven onverwoordbaar.

Het is een boek geworden dat gevuld is met rouwwoorden om de ervaring van rouw mee te ontrafelen. Ik merkte in mijn zoektocht naar nieuwe taal en oude wijsheid dat het lichaam een belangrijke ingang was om dichterbij de rouw te komen. Ik ben opleidingen gaan doen tot lichaamsgericht begeleider bij rouw, om ook anderen te kunnen begeleiden, zowel individueel als in een rouwcommunity. In de essays tussen de korte verhalen door deel ik hier graag meer over met je.

Dit boek gaat over dwalen in het land van rouw en ondanks alles de tocht terug maken – telkens weer. Over de moed vinden om je hart opnieuw open te stellen voor anderen die net zo kwetsbaar zijn. Het gaat over de weg terugvinden naar het leven en over hoe het leven jou terug kan vinden. De terugtocht maken en de rouwmoed opbrengen zijn processen die zich als de seizoenen herhalen en verdiepen, zelden is zoiets in één keer gedaan. Het blijkt de kunst te zijn het eigen ritme te vinden.

Ik geloof dat het waardevol is om onze verhalen te vertellen, ter inspiratie voor degenen die na ons komen. Ik hoop dat het boek je helpt om dichterbij je eigen ervaring van rouw te komen en er woorden voor te vinden.

Babet te Winkel
Zutphen, september 2023

LIMINALITEIT

DE OVERGANG VAN HERFSTEN
NAAR WINTEREN

Styx

terug-tocht (de)

¹ Het gevoel dat je zelf ook gestorven bent. Alsof je mee bent gegaan naar de onderwereld en nu aan de terugtocht naar de bovenwereld begint.

Ze is de Styx overgestoken – ik heb zelf het zilveren muntstuk in haar mond gelegd. Ik heb haar proviand meegegeven: broodjes voor onderweg, een banaan voor kleine trek en wat kleingeld want wat als ze daar niet kan pinnen? (Van papa geleerd.) O, en zakdoekjes voor als ze eens haar neus moet snuiten. Ik heb ze in haar broekzak gedaan, want zakdoekjes moet je altijd bij je hebben, dat zei ze toch altijd? De keren dat ik mezelf zo van een snottebel redde, zijn op één hand te tellen en staan totaal niet in verhouding tot hoe vaak zij me aan die zakdoekjes herinnerde. Dat is liefde, volgens mij.

Ik was met haar mee afgedaald. Ik was haar gevolgd de grot in en via de smalle spleet diep de aarde in gegaan, zo ver ik kon. Ik wist niet precies hoe ver dat was, want ik zag geen hand voor ogen. Ik durfde ook niet beter te kijken, want dan zou ik misschien niet verder willen. Nu mijn wilskracht kwijtraken was een te groot risico; het was al zo lang mijn motor geweest.

We liepen steeds verder, tot ik bijna een torentje van

stenen aan liep. Toen pas zag ik de rivier en begreep ik dat we op de oever liepen. Ik bukte om een steen op te pakken en liet die in mijn zak glijden. Vanaf hier mocht ik niet verder.

Nu wil Hades' veerman het van me overnemen. De onderwereld is van Hades en nu mijn moeder ook. We zeggen niks, mama en ik. Ik wil nog wel iets van betekenis zeggen, maar ik weet niks wat past. Er volgen geen belangrijke laatste woorden; het is net alsof het donker van de afdaling al het andere overbodig had gemaakt. Ik kan alleen maar hopen dat het belangrijkste al gezegd is.

Terwijl ik wegloop kijk ik nog een paar keer om, in de hoop net zoals vroeger door mijn moeder uitgezwaaid te worden. Even denk ik dat ik mijn moeder zie zwaaien, maar dat blijkt ik zelf te zijn. Ik kijk naar mezelf en hoe ik daar naast mijn moeder sta te zwaaien. Ik wil roepen: 'Kom mee, wij moeten terug!' Maar er komt geen geluid uit mijn keel. Ik wenk, maar ze komt niet. Ik laat een deel van mij achter op de oever.

Excursie supermarkt

duizend-dood (de)

¹ Met één dood sterven alle mensen die iemand was en worden alle verschillende levens die binnen één leven zijn geleefd beëindigd.

Ik sta in de gang voor de kapstok en trek mijn jas weer uit. Ik pak mijn moeders jas. Hier bij die kapstok in mijn ouderlijk huis voel ik me een jaar of tien. Ik herinner me hoe blij ik was als ik het getik van mijn moeders hakken hoorde als ze weer thuiskwam en haar jas weer aan de kapstok hing. Het ontspannen gevoel als ze haar oordeelloze blik op mij liet rusten. Mijn gevoelens waren nooit te diep en nooit te veel voor haar.

Ik zie haar weer in deze jas lopen, in de tijd voor ze ziek werd en de jas nog paste en ze hakken droeg. Ze is mooi. Of moet ik nu 'was mooi' zeggen? Het lijken eerder twee verschillende vrouwen dan verschillende momenten van hetzelfde leven. De zieke vrouw stierf in het ziekenhuisbed. Zij was uitgemergeld, half verlamd en verging van de pijn. De afgelopen jaren was ze elke dag een beetje veranderd en ik was aan die vrouw gewend geraakt. De moeder met de mooie krullen in de lange zwarte jas was langzaam naar de achtergrond verdwenen. Ik realiseer me dat ik haar ook kwijt ben. De zieke moeder die doodging,

heeft de mooie krullenbol ook meegenomen.

Even twijfel ik, maar dan doe ik haar jas toch aan. Als ik de deur achter me dichttrek voel ik dat ze een laagje in de jas heeft achtergelaten, een laagje dat nu afgeeft en mijn huid verwarmt. Ik voel hoe de moeder met de krullen door mijn huid heen naar binnen stroomt. De haartjes op mijn arm gaan omhoog staan. Mijn lichaam schokt, van herkenning, of misschien van hunkering, dat weet ik niet precies. Mijn lichaam weet het wel. Het wil meer. Meer van deze omhelzing die ik al zo lang geleden voor het laatst kreeg. Maar er is niks te geven. Zij is er al zo lang niet meer.

Ik trek de jas steviger om me heen, om het gevoel te bezweren. Mijn hoofd pakt het roer stevig vast. 'Gevaarlijk terrein', registreert het. Verdrinkingsgevaar. Ik voel in de zakken van de jas, haar Labello zit er nog in, net als een pakje zakdoekjes en wat muntgeld. Ik rinkel wat met de muntjes in mijn handen.

Ik was eigenlijk alleen voor mijn eigen pil naar de apotheek gekomen. 'Hoi Herma.' Ik had de apotheker als altijd gegroet. We kenden elkaar bij naam, zoals dat gaat als je ergens vaak komt. 'De bestelling voor je moeder is er al,' zei ze vanachter de toonbank.

Ze wist het niet. Dat ze dood was, bedoel ik. Verrassend genoeg was ik niet op dit moment bedacht geweest. Dat ze niet meer leeft is zo buitengewoon dat ik had verwacht dat iedereen het wel zou weten.

Ik kijk Herma aan, pers er een lachje uit. Maar ik krijg niet gezegd dat ze dood is en die medicatie dus niet meer nodig zal hebben. Ik doe precies wat ik altijd deed. Met een tas vol medicatie loop ik de apotheek weer uit, me lichtelijk schuldig voelend over de verspilling.

Ik grijp de deurklink van de deur van de supermarkt en met heel mijn gewicht duw ik tegen de deur. Ik haal diep adem

en stap de drempel over. Met het winkelmandje om mijn linkeronderarm begin ik in mijn tas te wroeten op zoek naar het boodschappenlijstje. Mijn hand stoot tegen de doosjes met morfinepleisters, de rare spuitjes die ze sinds korte tijd nodig had en de fentanyl. Het boodschappenlijstje ligt onderop. Mijn moeder had een boodschappenlijstjesmethodiek ontwikkeld die rekening hield met de route door de winkel die mijn vader dan kon lopen. Ik kijk naar mijn lijstje: een mix van doorgestreepte en erbij gekriebelde producten. Even overweeg ik om gewoon rechtsomkeert te maken. Ik spreek mezelf streng toe. Ik kan toch wel even boodschappen meebrengen? Het voelt goed om mezelf streng toe te spreken. Alsof er iemand een plan heeft om me aan te houden.

Bij de ananassen houd ik halt. Ik weet niet of ik ananassen ooit nog met zomer en met plezier ga associëren. Ik kijk om me heen. Een man passeert me. ‘Wist je dat ze ananas gebruiken om een mond vochtig mee te houden als iemand bijna doodgaat en niet meer kan drinken?’ De man knikt me toe en loopt door. Ik stop de ananas in mijn mandje en loop verder.

Ik schrik op van de winkelmedewerker die mijn arm aantikt.

‘Mevrouw?’

Ik kijk naar hem. De winkelmedewerker is weer een stap achteruitgegaan. Ik volg zijn blik naar mijn handen. Die houden twee salades vast. Dezelfde, zie ik nu.

‘...nodig?’

‘Sorry?’ vraag ik.

‘Ik vroeg of het lukte, of dat u hulp nodig heeft?’

Volhouden

tussen-tijd (de)

1 Er is geen 'normaal leven' meer om naar terug te keren en het nieuwe leven is er nog niet.

We houden onze adem in. 'Volhouden,' zeg ik tegen mezelf, zeggen we tegen elkaar. Dan kan het leven gauw weer normaal worden en kan de rust wederkeren in huis. Mijn vader en zus knikken dan bemoedigend, zo met een stevige knik van hun hoofd. Volgens mij doe ik hetzelfde. En we zeggen ook: dit kunnen we nog voor haar doen. Een mooie afscheidsdienst, recht doen aan wie zij was, ja, dit is belangrijk. Er hangt een vreemd soort tevredenheid met onze taak in de lucht.

Een kist, wit of hout? Wit is zo plechtig, doe maar hout. Waar hoorde ik ook al weer dat mooie gedicht? Zoiets kan wel op de bedankkaart misschien. Met welk liedje sluiten we de dienst af? En mijn zus vraagt of we die oude vriendin van vroeger nog even persoonlijk moeten bellen. Volhouden, volhouden.

We beseffen nog niet dat het nooit meer normaal kan worden.

Spelletje

tijds-fuck (de)

1 Het op en neer bewegen tussen tegenwoordige en verleden tijd als je spreekt over wat verloren ging.

Ik ken het gevoel van verjaardagen. De verjaardagen waarbij we gezellig in een kring zaten met blokjes kaas, komkommer en worst en de hele kring met tante Els gefeliciteerd werd. Iedereen plakte een post-it op zijn hoofd met de naam van een bekendheid, die je dan moest raden door vragen te stellen. Degene die de minste vragen nodig had, won. Gelach. Met die vraag schoot je dus niks op. Als de mensen fronsten, wist je dat je betere vragen moest gaan stellen.

Op mijn hoofd is ineens een nieuw etiket geplakt, omdat ik net geraden heb dat ik het ‘meisje-van-die-moeder’ ben. Ik raadde goed, doordat de mensen dachten dat ik ook doof geworden was, toen ze tussen neus en lippen door aan de gastvrouw vroegen of ik ‘van-die-moeder’ ben.

En toch had het me altijd beter geleken. Liever was ik het ‘meisje-van-die-moeder’ dan het ‘meisje-zonder-moeder’. Want wat is een meisje-zonder-moeder nou eigenlijk?

Ik zie mezelf stuntelen: ‘Is het een man? Bekend van tv? Zit ze in de politiek? Woont ze in Nederland?’ Te veel vragen,