

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	9
1 Rouw: de prijs van liefde	15
2 Waarom we vaak moeite hebben om goed te reageren	39
3 Hoe verwerk je een ingrijpend verlies?	79
4 De vijf talen van troost	115
Slotwoord	171
Gratis online materialen: vier extra hoofdstukken	176
Over de auteur	177
Bronnen	179

INLEIDING

Een gesprek aangaan met iemand die een dierbare heeft verloren of een heel moeilijke boodschap heeft gekregen, zoals een diagnose van een mogelijk dodelijke ziekte. Velen zien ertegenop alsof het een moeilijk mondeling examen of een belangrijk sollicitatiegesprek is. Ze leggen de lat hoog en denken dat het eropaan komt verstandige dingen te zeggen. Mogelijk denk jij dat ook.

Ik denk dat je, net als iedereen, wel een of twee pijnlijke voorbeelden kent van momenten waarop je het liet afweten en waar je je nadien schuldig over voelde omdat je niets van je had laten horen. We zijn allemaal mensen en niet perfect. Zo'n zes jaar geleden ging ik zelf op een vreselijke manier in de fout. Als ik eraan terugdenk, dan voel ik meteen weer steken in mijn buik van schaamte. Opdat je als lezer er lering uit trekt, hier dan de ervaring.

Ik heb al ruim zestig jaar zes dezelfde vrienden. Ja, zestig jaar, want we kennen elkaar al vanaf groep 1 (toen nog de bewaarschool geheten). We vieren elk jaar met elkaar onze verjaardag en omdat we onder elkaar willen zijn, nodigen we dan verder niemand uit. Ook vieren we samen oud en nieuw, wandelen we één keer per maand met elkaar en brengen we elk jaar met zijn allen een lang weekend door op een groepsaccommodatie. Ik kan me niet herinneren dat we ooit ruzie of onenigheid hebben gehad. Zes jaar geleden kreeg ik echter een boos telefoontje van een van deze vrienden. 'Huub, mijn vrouw en ik zijn erg in je teleurge-

steld. Je weet dat mijn vrouw borstkanker heeft gehad, ervoor is geopereerd en er nu net gelukkig van is hersteld. Iedereen, ik bedoel al onze vrienden, hebben gedurende de afgelopen periode ons laten weten mee te leven. Maar van jou en je vrouw hebben we niets gehoord. En als we dit van iemand niet hadden verwacht, dan wel van jullie. Met jouw achtergrond had je toch beter moeten weten.'

Ik ging door de grond en heb meteen aangeboden om dit gesprek bij hem thuis te vervolgen. Een week later ging ik bij hem en zijn vrouw op bezoek. Ik moest opnieuw door het stof en kon mijn vriend en zijn vrouw alleen maar gelijk geven en spijt betuigen. Ik overwoog een heel kort ogenblik nog verzachtende omstandigheden aan te voeren: dat hij zelf bij tegenslagen of op moeilijke momenten zich groot hield en deed alsof niets hem raakte; dat zowel mijn jongste zus als mijn zwager – en tevens buurman die ik al twintig jaar elke dag zie – in dezelfde periode ook kanker hadden. En dat een andere zwager met wie we ook veel contact hadden, toen ook de diagnose darmkanker kreeg en zelfs door de behandelend specialist was opgegeven (gelukkig vroeg mijn zwager een second opinion aan en bleek toch een behandeling mogelijk die zelfs genezing bracht).

Ik heb dat echter allemaal niet gezegd. Ik besepte meteen dat er in zo'n situatie geen excuus is. Hoeveel tijd kost het nu om iets van me te laten horen? Ik kon mijn vriend en zijn vrouw alleen maar bedanken voor de moed die hij had opgebracht mij op het matje te roepen om mij zo een les te leren voor heel mijn leven.

Dit boek helpt je hopelijk blunders als deze te voorkomen als iemand in je naaste omgeving met een groot verlies te maken krijgt. Hopelijk helpt het boek je tegelijkertijd om je niet te generen als je toch met lege handen blijkt te staan. Dit klinkt nog wat cryptisch, maar het boek zal je duidelijk maken welke belangrijke wijsheid achter dit zinnetje schuilt.

In het boek zal ik diverse keren verwijzen naar trainingen traumaopvang die mijn vrouw en ik verzorgen voor zorgpersoneel. In deze training leren we verpleegkundigen, artsen en andere zorgprofessionals collega's te steunen die geconfronteerd werden met een traumatische ervaring zoals een fatale fout of de suïcide van een patiënt. Tussen de kennis en vaardigheden die vereist zijn voor het bieden van collegiale steun en de kennis en vaardigheden die nodig zijn voor het steunen van een naaste die een dierbare heeft verloren, bestaat een grote overlap. Fouten die cursisten maken tijdens de trainingen zijn ook heel herkenbaar en leerzaam voor iedereen die een rouwende naaste wil steunen.

Net als in mijn eerdere boeken (met name die over dementie en depressie) heb ik theorie en omgangstips zoveel mogelijk verlevendigd en toegelicht met korte fragmenten uit romans, essays en egodocumenten van veelal gerenommeerde schrijvers en journalisten. Om meerdere redenen heb ik hiervoor gekozen. De eerste is dat schrijvers beter dan anderen – het is per slot van rekening hun vak – in staat zijn om te beschrijven wat in mensen omgaat. De tweede reden heeft te maken met wat volgens velen een belangrijke functie is van literatuur: het bieden van troost. Zoals Georges Simenon, schrijver van vele tientallen Maigret-boeken, het zei:

Wanneer de lezer een fictief karakter met dezelfde symptomen als hij ontmoet, zegt hij: 'Dus dan ben ik toch niet alleen (...).' En dat kan helpen. Ik wil mijn lezers laten zien dat de persoonlijke drama's waarmee ze worstelen en waarvoor ze zich schamen, niet alleen bij hen voorkomen, en dat veel andere mensen overeenkomstige kwellingen ondergaan, zelfs mensen die men kan liefhebben en die een benijdenswaardige positie in de wereld kunnen bekleden.¹

Een derde reden waarom ik via korte literaire fragmenten mensen aan het woord laat over verlies en rouw, is dat uit onderzoek blijkt dat rouwenden meer geloven in wat lotgenoten zeggen dan wat deskundigen te berde brengen: 'Een deskundige heeft gemakkelijk praten, maar spreekt niet uit eigen ervaring en dat maakt een groot verschil.'

Waar ik in de je-vorm de lezer in dit boek aanspreek, bedoel ik dan de lezer die een rouwende wil steunen. Zoals uit de ondertitel van het boek te lezen valt, is dit de primaire doelgroep van dit boek. Maar zoals ook uit de ondertitel van het boek valt af te leiden, is het boek hopelijk ook helpend voor de rouwende of nabestaande zelf. Aan het eind van elk hoofdstuk staan daarom niet alleen lessen of tips voor degenen die willen steunen, maar ook voor degenen die graag (wat meer) steun willen.

Tilburg, 5-12-2021

Bij de tweede editie

Deze uitgave bevat twee hoofdstukken minder dan de eerste editie. De reden hiervoor is dat in verschillende – verder lovende – recensies werd opgemerkt dat het boek een (wat te) lange aanloop had naar het hoofdthema: de vijf troostalen. De geïnteresseerde lezer kan de geschrapte hoofdstukken overigens nog wel gratis downloaden (zie pagina 176).

Tilburg, 18-12-2025



Hoofdstuk 1

ROUW: DE PRIJS VAN LIEFDE

Inleiding

In 2008 verloor de beroemde Amerikaanse schrijfster Joyce Carol Oates haar man Raymond Smith met wie ze 47 jaar was getrouwd. Geheel onverwacht was hij op 77-jarige leeftijd aan een longontsteking overleden. In haar autobiografische boek *A Widow's Story* (2011) beschrijft ze hoe de dood van haar man de bodem onder haar bestaan wegsloeg. Ze vertelt hierin ook dat een goede vriendin haar een condoleancebrief stuurde met de tekst: 'Lijd maar gerust. Ray verdient het.'¹

Toen ik dit las sloeg ik het boek even dicht, liep ik naar mijn boekenkast en greep ik daaruit de roman *Hoogteverschillen* waarin de Engelse auteur Julian Barnes op ontroerende wijze beschrijft hoe hij na dertig jaar huwelijk zijn vrouw verloor en hoe hij de periode erna beleefde.² De zin 'Lijd maar gerust' deed me namelijk denken aan de volgende passage uit dit boek, een passage die in mijn geheugen gegrift staat, omdat ik deze las in de periode kort nadat mijn moeder, van wie ik zielsveel hield, overleed.

Er overleed een andere vriend, plotseling, op een rampzalige manier, bij de bagageband op een buitenlands vliegveld. Zijn vrouw was een trolley gaan halen; toen ze terugkwam, dromde er een grote groep mensen om iets heen. Misschien was er een koffer ka-

potgegaan. Maar nee, haar man was kapotgegaan en al overleden. Een jaar of twee later, toen mijn vrouw overleed, schreef ze: 'Weet je wat het is – de natuur is heel precies, het doet precies zo veel pijn als het waard is, dus beleef je in zekere zin, denk ik, genoeg aan de pijn. Als het er niet toe deed, zou het er niet toe doen.' Ik vond dat een troostrijke gedachte en heb die brief lange tijd op mijn bureau laten liggen, al betwijfelde ik of ik ooit genoeg aan de pijn zou beleven. Maar ja, toen stond ik nog pas aan het begin.

Net als Barnes vond ik de zin 'Het doet precies zo veel pijn als het waard is' in de periode dat ik rouwde erg troostrijk. Net als de zin 'Lijd maar gerust, hij verdient het' raakt deze de kern van rouw: het is de prijs die je betaalt voor liefde. Rouw is het bewijs van liefde en daarmee ook een eerbetoon aan de overledene. Liefde en rouw zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Zijn er tussen deze op het eerste oog totaal verschillende ervaringen dan ook overeenkomsten, vroeg ik me af. De vraag stellen is deze beantwoorden. Ja, in veel opzichten lijkt rouw op liefde, meer specifiek op de toestand waar liefde meestal mee begint: verliefdheid³. Ik bespreek hier een verrassend lange reeks van treffende overeenkomsten, omdat ze kunnen helpen om (nog) beter te begrijpen wat iemand doormaakt na een groot verlies. En dit laatste stelt je weer beter in staat een rouwende te steunen.

Voordat ik de overeenkomsten beschrijf, benoem ik – voor het geval je mocht denken dat ik verliefdheid en rouw gelijkstel – ook enkele essentiële verschillen tussen beide psychische toestanden. Om te beginnen wordt verliefdheid door de meesten als heel plezierig en rouw juist als heel onplezierig ervaren. Een ander verschil is dat verliefdheid gepaard gaat met hoop en verwachting en rouw na een groot verlies met wanhoop. Een derde verschil is dat verliefdheid zin geeft aan het leven en een betekenisvol verlies deze zin juist ondergraaft. Maar goed, nu dan de overeenkomsten.