

Manu Keirse
Illustraties Lisa den Teuling

Vingerafdruk van verdriet

Woorden van troost
en bemoediging

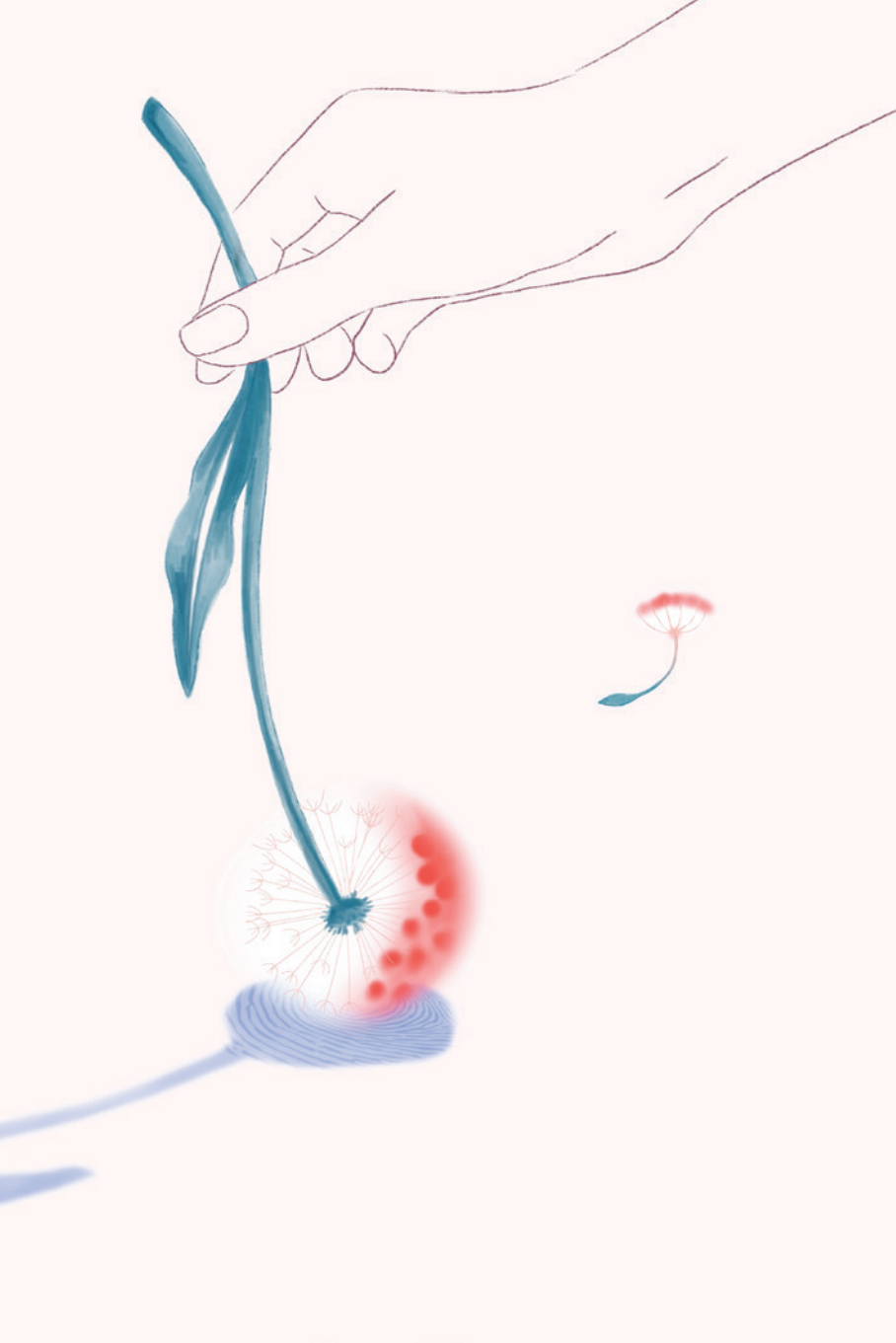


Lannoo



Inhoud

1. Over leven **7**
2. Een emotionele aardbeving **21**
3. Als de golven van de zee **33**
4. Glansloos zijn de dagen **47**
5. Samen en toch alleen **67**
6. Met de dood eindigt de relatie niet **83**
7. Eens wordt het gras weer groen **93**



Over leven

Zoals de dag
uit de nacht treedt
treedt het leven
uit de dood
er is liefde
die niet sterft.

Toon Hermans

Een intense persoonlijke ervaring

Dit is geen boek over sterven. Het is een boek over leven, over het emotionele leven wanneer je het sterven van een geliefde persoon ‘overleeft’ of wanneer een relatie wordt afgebroken. Het is onvermijdelijk dat je mensen die je dierbaar zijn op een dag zult verliezen. Soms overkomt het je als volwassene, soms raakt het ook kinderen op jonge leeftijd. Er is geen mens die eraan ontsnapt.

Afscheid nemen van iemand met wie je nauw verbonden bent, is een intense persoonlijke ervaring. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde manier. Er zijn weliswaar gelijkenissen tussen hoe jij je voelt en hoe jij reageert en de gevoelens en reacties van andere mensen in rouw, maar rouw is altijd uniek. Je kunt jouw rouw dus niet zomaar vergelijken met de rouw van iemand anders, net zoals je jouw rouw vandaag niet kunt vergelijken met je verdriet om een eerder verlies. Dat komt omdat het effect van verschillende verliezen telkens anders is en je achterlaat met andersoortige behoeften. Hoe je het missen van een dierbaar iemand ervaart, wordt meebepaald door je persoonlijke ervaringen, je relatie met de overledene, de leeftijd waarop je de persoon moet missen en de omstandigheden van je leven waarin het verlies zich voordoet. Omdat al deze factoren van mens tot mens verschillen, is een dierbare missen of verliezen voor iedereen iets heel specifiek.

Verlies is voor iedereen anders. Als jij je partner verliest, is dat niet hetzelfde als je kinderen die een van hun ouders verliezen. Ook al is het dezelfde persoon die sterft, het verlies zal voor jou als partner altijd anders zijn dan voor je kinderen. Als een ouder sterft, is dat voor de verschillende kinderen niet dezelfde ervaring. Elk kind heeft er zijn of haar ouder van gemaakt. Voor elk van hen is het verlies dan ook gekleurd door hun persoonlijke ervaringen.

Ook wanneer je als ouders een kind verliest, kun je als partners heel verschillend treuren over dit verlies. Het lijkt soms alsof je elk een ander iemand verliest. In je verdriet kun je voor je partner een vreemde lijken, alsof jullie geen echte band meer hebben. Het verdriet kan een kloof creëren, waardoor je van elkaar verwijderd raakt. De nauwe verbondenheid die je met je partner voelt, kan ervoor zorgen dat je ook zeer intens elkaars pijn voelt. De pijn van je partner boven op je eigen pijn kan moeilijk te dragen zijn. Misschien sluiten jullie je daarom af voor elkaar. De tijdelijke verwijdering en de afstand die je dan ervaart, zijn veeleer tekenen van grote betrokkenheid dan van onverschilligheid. Het is een vorm van bescherming: je wilt jezelf en je partner niet nog meer pijn doen.

Rouw veroorzaakt dus soms een afstand. Je voelt die verwijdering vaak heel intens bij opgroeiende kinderen. Zeker tieners vinden het soms moeilijk om hun verdriet te uiten, bijvoorbeeld omdat ze denken dat huilen iets voor kleine kinderen is, of omdat ze hun ouders willen beschermen voor hun verdriet. Misschien kunnen ze het niet

aan om, naast hun eigen verdriet, ook dat van hun ouders erbij te krijgen. Ze laten dan hun verdriet niet zien, niet omdat ze zich niet betrokken voelen, maar net omdat ze zichzelf willen beschermen tegen te veel verdriet.

Bij anderen en op andere momenten kan het sterven van een dierbare een nieuwe toenadering bewerkstelligen en de relatie veel inniger maken dan voorheen. Je kunt elkaar verliezen in het verdriet, maar je kunt elkaar in rouw ook op een bepaald moment terugvinden.

Een vingerafdruk

Verdriet is als een vingerafdruk. Een vingerafdruk is voor iedereen herkenbaar en toch zijn twee vingerafdrukken nooit gelijk. De lijnen vormen telkens weer een uniek patroon. Zo is het ook met verdriet. Ook al ben je ouders van hetzelfde kind, je beleeft niet hetzelfde gemis. Je andere kinderen missen plots een broer of een zus. Dat is niet hetzelfde als je kind verliezen. Ook grootouders beleven op hun manier het sterven van datzelfde kind. Ze verliezen een deel van hun toekomst, ze verliezen de vreugde van hun kinderen en ze durven soms hun verdriet niet te uiten omdat ze het gevoel hebben dat ze minder recht hebben op verdriet dan hun kinderen, die toch hun kind hebben moeten afstaan.

Een zoon of dochter verliezen is anders dan als man je partner verliezen en achterblijven met twee jonge kinde-

ren. Als een moeder op 82-jarige leeftijd sterft, is dat een ander verlies voor de dochter van veertig jaar die ongehuwd bleef en altijd bij haar moeder heeft gewoond, dan voor de zoon die al twintig jaar is getrouwd en een eigen gezin heeft. Iemand verliezen die zelf zijn leven beëindigde, iemand die sterft bij een ongeval of iemand die een natuurlijke dood sterft... het is telkens een andere ervaring.

Het rouwproces kan dus zeer verschillend verlopen. Bij een langdurige ziekte bijvoorbeeld heb je mogelijk de kans gehad om geleidelijk naar het afscheid toe te groeien. De herinnering is anders als je afscheid kunt nemen en kunt uitspreken wat nog onafgewerkt is, dan wanneer je heel plots en onverwachts met een overlijden wordt geconfronteerd.

Elk verlies brengt zijn eigen problemen met zich mee. Er zijn gelijkenissen, maar ook verschillen. Dat maakt dat je het verdriet dat je voelt niet kunt gelijkstellen met het verdriet van anderen. Zoals bij vingerafdrukken zijn de grote lijnen herkenbaar, maar ze lopen telkens weer anders. Dit betekent niet dat het ene verlies erger is dan het andere. Het is gewoon anders. Je kunt verlies niet wegen of meten. Het is zo erg als het is voor jou op dit moment.

Meer dan droefheid

Het is een opluchting om te kunnen huilen.
Verdriet smelt weg in de vloed van tranen.

Ovidius

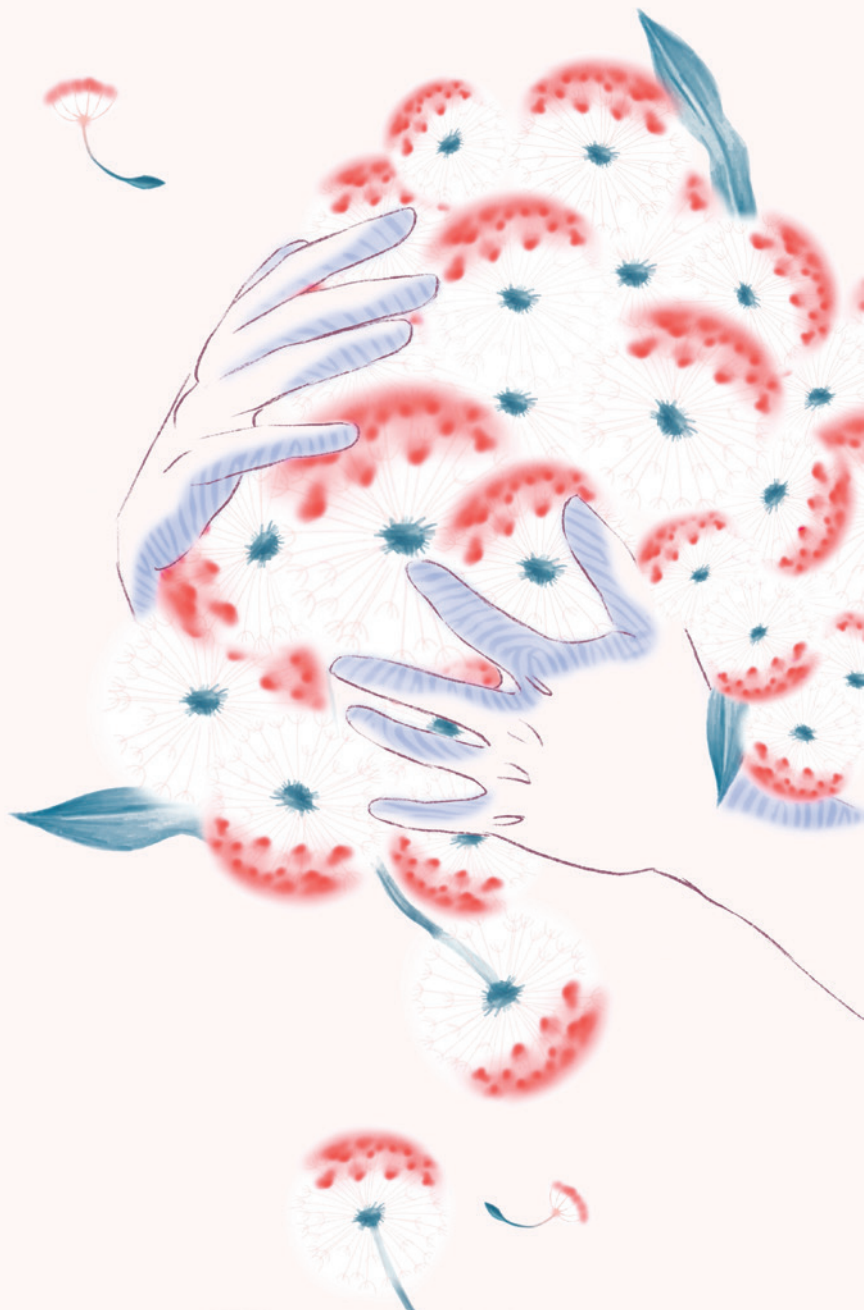
Rouw is meer dan alleen droefheid en depressie. Rouwen gaat gepaard met een heel scala van gevoelens, gaande van angst en agressie tot schuld, verwarring, maar ook opluchting en nog zoveel meer. Bovendien dringt rouw door in alle dimensies en niveaus van je leven. Rouw blijft niet beperkt tot de grenzen van je gezin, maar heeft een invloed op je werk, je relaties met anderen en je zelfbeeld.

Als je rouwt, kan ongeveer elke emotie opkomen, ook emoties die je bij jezelf voorheen niet kende en vreemd lijken in deze context van verlies. Wat het vaak moeilijk maakt, is de ongewone intensiteit waarmee ze opkomen. Je begrijpt soms je eigen reacties niet. Soms reageert je omgeving ook onwennig op jouw hevige emoties. Misschien proberen ze die te temperen. Als je je ‘sterk houdt’ en ‘je gevoelens onder controle hebt’, word je beschouwd als ‘flink’ en als iemand die ‘het goed doet’.

De onwennigheid van je omgeving om het verdriet en alle emoties die dat verdriet met zich meebrengt toe te laten, geeft je mogelijk het gevoel dat je gedrag niet juist is,

of zelfs abnormaal. Misschien schaam je je over je verdriet en de intensiteit van je emoties. Schaamte heeft te maken met het gevoel dat wat je doet verkeerd is. Jij als rouwende bent hier nochtans niet verkeerd, maar de samenleving.

Onze maatschappij probeert pijn en gevoelens die gepaard gaan met verlies zoveel mogelijk weg te duwen. Wanneer je als rouwende met je verdriet, je opstandigheid en al je intense emoties naar buiten komt, kun je dus helaas het gevoel krijgen dat je het je omgeving lastig maakt. Toch is dit de adequate weg om verdriet te overleven. Het is belangrijk jezelf toe te laten verdriet te hebben, en dat verdriet ook te uiten in woorden en in tranen. Zo vloeit het naar buiten.



De keerzijde van liefde

Wanneer je blij bent, kijk dan diep in je hart
en je zal zien dat enkel wat je smart gegeven heeft,
ook vreugde brengt.
Wanneer je verdrietig bent, blik dan opnieuw in je hart,
en je zal zien dat je weent om wat je vreugde schonk.

Kahlil Gibran

Verdriet is de keerzijde van liefde. Als je van iemand houdt en sterk met iemand verbonden bent, doet het pijn als de band verbroken raakt. Menselijk zijn is houden van mensen, maar het is ook weten dat verlies een deel is van het leven.

Ook al weet je dat sterven tot het leven behoort, toch kan iemand die je dierbaar is verliezen je tijdelijk ontwrichten. Het kan je vervreemden van jezelf en van je omgeving.

Als een dierbare sterft, is dat een emotionele aardbeving: je raakt bedolven onder de brokstukken en voelt je afgesloten van de wereld. Alles doet pijn en het kost grote moeite om je hoofd weer boven het puin uit te steken. Na de aardbeving moet je je leven op heel wat punten herzien. Geleidelijk aan probeer je op te staan uit de chaos en de brokstukken weer aan elkaar te lijmen. Het kan zijn dat je in de spiegel kijkt en jezelf niet meer herkent.

Het is normaal en natuurlijk om intense pijn te ervaren als je een dierbaar iemand of iets bent verloren. Het is een bewijs dat je leeft. Het is een teken dat je in staat bent te reageren op levenservaringen. De pijn kan worden versterkt door de omstandigheden van het sterven (gewelddadige dood, zelfdoding, plotseling sterven zonder enige voorbereiding...) of door de manier waarop het slechte nieuws werd meegedeeld (plotseling, onhandig, onattent...).

Een weduwnaar schrijft: 'Toen mijn vrouw stierf, had ik het gevoel dat ik een operatie onderging zonder narcose.' Je kunt je voelen als iemand die diepe wonden heeft opgelopen waaruit samen met het bloed alle kracht voortdurend wegvloeit. Alles wat mensen uit je omgeving je willen bieden, vloeit mee weg zolang de wond niet is dichtgegroeid. De wond kan na enige tijd genezen, maar de littekens blijven een leven lang.

Processie van Echternach

Je kunt niet beletten
dat de kraaien van kommer en zorg over je hoofd vliegen,
maar wel dat ze zich in je haar nestelen.

Chinees spreekwoord

De periode van rouw kent een begin, midden en einde. Het is belangrijk bij het begin voor ogen te houden dat er een einde komt aan het verdriet. Het is de weg van de natuur dat je erdoorheen komt, ook al kun je het op vele momenten niet geloven. Je moet vaak tegen jezelf zeggen dat er een ogenblik komt dat je opnieuw van het leven zult kunnen houden.

Een rouwende omschreef zichzelf ooit heel treffend als iemand die op de reservebank zat. 'Ik speelde geen wedstrijden meer mee. Deze time-out duurde meer dan een jaar, tot ik beslist had of ik al verder wilde met mijn leven. Ik moest een keuze maken: wilde ik de overledene volgen in de dood of koos ik voor datgene wat me aan het leven bond?'

Het is alsof je een hele tijd op de pechstrook van het leven staat. Iedereen rijdt verder, voor jou staat het leven stil. Als je al vooruitgaat, is rouwen zeker ook geen rechtlijnig proces. Het is veeleer een processie van Echternach:

drie stappen vooruit, twee stappen achteruit. Er zijn ups en downs, je maakt progressie en valt dan weer terug.

Of je je nu beter of slechter voelt dan gisteren of dan vijf minuten geleden, het is belangrijk te beseffen dat je hoe dan ook wel degelijk bezig bent met je herstelproces. Rouw is niet zomaar een moment, maar een gebeuren dat tijd vraagt. Je moet dus veel geduld hebben met jezelf en een beroep durven te doen op de hulp van anderen.

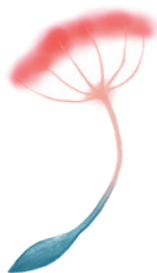
Een reis van duizend kilometer begint met de eerste stap. Die eerste stap is vaak dat je realistische verwachtingen stelt aan jezelf. Dit betekent: je ervan bewust zijn dat verdriet je uitput en begrijpen hoe de acute rouw alle facetten van het leven beïnvloedt. Het betekent ook: aanvaarden dat je niet optimaal kunt functioneren en dat je het geduld noch de emotionele capaciteit hebt om voldoende beschikbaar te zijn voor anderen en andere taken.

Heel belangrijk: rouw moet je zeker niet in je eentje proberen te overleven. Je hebt troost en ondersteuning van anderen nodig. Het helpt als je kunt steunen op andere mensen, ook al voelen ze zich machteloos als ze je verdriet zien. Raad ze aan om iets te lezen over verdriet en verlies. Het kan hen helpen om zorgzaam bij je aanwezig te blijven. Er gewoon voor je zijn is vaak voldoende. Durf dit ook expliciet te vragen, ook al is aandacht vragen vaak moeilijker dan praktische hulp inroepen.

Proberen om verdriet helemaal alleen te overleven is zwaar, te zwaar. Je kunt hier de vergelijking maken met wandelen in de zon zonder zonnebril. De stralen van de

zon belasten je ogen. Het maakt het kijken moeilijk. Een zonnebril filtert de zonnestralen. Je kunt rouw op dezelfde manier bekijken. Als je de last van het verlies van een dierbare alleen – of zonder zonnebril – wilt overleven, kun je eronder bezwijken. Als je de hulp van anderen aanvaardt en dus een spreekwoordelijke zonnebril opzet, kun je de rouwarbeid gemakkelijker volbrengen en met minder schade voor jezelf.

Dit boekje is bedoeld als een hulp bij het verdriet. Het beoogt – zoals de zonnebril – te verzachten en beter zien mogelijk te maken. Het kan helpen om jezelf en anderen beter te begrijpen bij het verdriet. Het wijst wegen naar overleven en gaat dus veel meer over ‘leven’ dan over ‘sterven’.





Een emotionele aardbeving

Kwade dagen

Ga niet naar anderen als dat leed u slaat
dat de mens kromt, of als een wig hem splijt;
ga niet naar anderen: raak uw kracht niet kwijt,
die harde kern waarmee ge het bestaat.
En houd uw huis in stand, gelijk altijd.

Ga niet naar anderen: hun blik verraadt
weigering te beseffen wat er is.
Straks woelt hun onrust om in uw gemis.
Mijd hun bedisselen, hun ergernis
dat ge u blijkaar niet gezeggen laat.

Zoek het bij een goede vriend, u toegewijd,
een die u niets verwijt, niets vraagt, niets raadt,
maar u verdraagt met uw beschreid gelaat.
Die, zelf zwijgzaam, u kent voor wie gij zijt,
en merkt dat het, nog bevend, bergop gaat.

Ida M. Gerhardt

De wereld lijkt ontvolkt

Wanneer je iemand mist, lijkt het soms alsof de hele wereld ontvolkt is. Je kunt je eenzaam voelen, ook al ben je omringd door heel wat mensen. Na enkele dagen gaat namelijk voor bijna iedereen het leven weer zijn gewone gang. Voor jou is het alsof de wereld is blijven stilstaan op de dag en het uur van overlijden. Opeens is alles anders. Vrienden proberen je mogelijk mee terug het leven in te trekken, maar je hebt het gevoel vast te zitten in een eindeloos moeras. Je komt enkele stappen vooruit, zakt opnieuw weg in de modder, blijft een tijdlang steken, moet terug naar achteren uitwijken en via een lange bocht proberen opnieuw vooruit te komen. Je voortbewegen in een moeras is uitputtend. Het vraagt regelmatig aanmoediging om te blijven voortgaan.

Misschien heb je op bepaalde momenten het gevoel dat aanmoediging van familie en vrienden niet langer voldoende is en je professionele begeleiding nodig hebt. Dat is oké: je kunt inderdaad vastlopen in je rouw. Als je het gevoel hebt dat je blijft steken tussen een verleden dat onherroepelijk voorbij is en een toekomst die nog moet worden geleefd, kan de objectieve blik van een therapeut helpend zijn. Maar weet ook dat wat je voelt volkomen normaal is. Rouwen is vaak eenzaam zoeken. Weinig andere mensen kunnen deze reis door de doolhof van het verdriet meewandelen. Het is alsof er een schutskring wordt gevormd rondom mensen met verdriet. Misschien

heb je het gevoel een belasting te vormen voor je omgeving. Sommige mensen gaan mogelijk met een boog om je heen en vermijden contact. Ze weten zich geen houding te geven als ze met je verdriet worden geconfronteerd en gaan daarom het contact liever uit de weg dan het op te zoeken.

Wanneer je bijvoorbeeld na een zwaar verlies weer aan het werk gaat, zijn je collega's meestal wel attent en vriendelijk, maar vaak durven ze het verlies niet echt aan te raken. Misschien vragen ze die eerste dagen nog wel hoe het met je gaat, maar gaat het leven daarna weer zijn gewone gang. Je kunt het gevoel hebben eenzaam achter te blijven terwijl alle anderen verdergaan. Mogelijk neem je zelf afstand van de anderen, bijvoorbeeld omdat je beschaamd bent over je gevoelens, omdat je het gevoel hebt nergens terecht te kunnen met je verdriet of omdat je denkt dat het beter is om de knop om te draaien. Mensen zonder ervaring met verdriet gaan ervan uit dat verdriet dat niet meer wordt aangeraakt, sneller voorbijgaat. 'Het is beter om niet in je verdriet te blijven hangen.' Door deze houding miskennen ze helaas dat verdriet beter te overleven is als je het kunt en mag uiten.

Terugblikken op en reconstrueren van de gebeurtenissen maakt dat je geleidelijk aan meer vat krijgt op het gebeuren. Je kunt de klok niet terugdraaien, maar omdat je in je gedachten een gevoel van voorspelbaarheid en controleerbaarheid construeert, vermindert de angst voor het absoluut onvoorspelbare. Dit is heel belangrijk als je geconfronteerd wordt met een zeer plotse dood, wanneer je iets moet proberen te begrijpen dat totaal onverwacht kwam. Vaak voel je je schuldig omdat je het niet hebt zien aankomen of omdat je niets hebt gedaan om dit te voorkomen, ook al was dat totaal onmogelijk. Onthoud: het is niet omdat je je schuldig voelt, dat je ook schuldig bent.

Voortdurend bezig zijn met de overledene en de omstandigheden van zijn dood is een natuurlijke reactie op verlies. Het komt voort uit de wens om het verlies ongedaan te maken. Het laat je toe bij de overledene te zijn, al is het enkel in je gedachten. Je probeert de overledene vast te houden door voortdurend alles te overpeinzen. Je probeert omstandigheden te creëren die je toelaten met de overledene samen te zijn, ook al is dit enkel artificieel of in je dromen. Je kijkt bijvoorbeeld urenlang naar een foto, herleest brieven, je legt elke ochtend de krant voor je partner klaar op de ontbijttafel... Daar is niets verkeers aan. Het zijn allemaal manieren om de overledene vast te houden. Het wordt enkel een probleem als je gedrag je volledig weghoudt van de werkelijkheid, of als het heel veel tijd en energie vraagt en zelfs nog na geruime tijd het dagelijkse leven permanent verstoort.

Hoe lang is het nu geleden
en hoe gaat het met je nu?
'Och redelijk', 'gaat wel', 'dank u'.

Wat verwacht je anders
als antwoord op mijn verdriet?
Op zo'n vraag verwacht je toch
dit antwoord... of niet?

Je zou geen raad weten als ik zei:
'Het gaat niet zo goed met mij!'

Dus zeg ik wat je wilt horen
en na drie maanden zo onderhand verwacht...
'gaat wel', 'redelijk' en produceer
daarbij een moeizame lach.

Voor mij voldoende dat ik zelf weet
dat 'slijten' langzaam gaat
en ik jou nooit meer vergeet!

Gerry Odijk

Zoeken naar houvast

Wellicht een van de meest isolerende en bedreigende aspecten van het rouwproces is het gevoel van verwarring en desoriëntatie. Dit komt vaak op als de werkelijkheid van het verlies ten volle doordringt. Iemand beschreef dit als volgt: 'Ik voelde mij als een eenzame reiziger zonder metgezel, en erger nog: zonder bestemming. Ik kon noch mezelf, noch iemand anders vinden.' Je voelt je rusteloos, opgewonden, ongeduldig en in de war. Het is alsof je je midden in een onrustige, wild stromende rivier bevindt, zonder dat je op iets greep kunt krijgen. Allerlei onsamenhangende gedachten flitsen door je hoofd. Sterke emoties hebben een overweldigend effect. Je zoekt permanent naar houvast.

Deze verwarring uit zich in de manier waarop je taken uitvoert. Je begint aan allerlei dingen, maar werkt ze niet af. Je vergeet afspraken, de efficiëntie op je werk is laag. Je komt er niet toe om gestructureerde initiatieven te nemen en je voelt je permanent moe. De verwarring is vaak het voelbaarst vroeg in de morgen en laat in de avond. Je hebt moeite om te gaan slapen en wordt vroeg in de ochtend wakker. Je weet vaak niet welke dag het is en hoe laat het is. Soms gaat de tijd zeer snel voorbij, soms lijkt een uur zeer lang te duren. Het besef van verleden en toekomst is als het ware bevroren en je blijft vastgepind op het nu-moment.

