

Leven na verlies

Vonneke Beeker

‘Before you know what kindness really is
you must lose things’

Naomi Shihab Nye

INHOUD

VERLIES SCHEURT JE LEVEN OPEN
9

JE LEEFT VOORAL IN JE VERBEELDING
25

JE VERLIEST OOK JE VERHAAL
41

EEN KRUISPUNT TOONT
TWEЕ WEGEN
57

JE VERLIES NEMEN
73

WAT IS DE BEDDING DIE JE DRAAGT?
87

HOREN ALS EEN GASTHEER OF
GASTVROUW
105

JE SPROKKELT EN SPROKKELT
123

TOT IE DAAR IS: DE KRAK
133

LEVEN NA VERLIES
145

KIJK, DE CALEIDOSCOOP
161

*Voor al mijn ouders
Frieda en Jan, Coen en Martine
en Mabrouka*

en voor Olivier

VERLIES SCHEURT JE LEVEN OPEN

Ik dacht dit boek te beginnen met een witte bladzijde. Het liefst een bladzijde met een scheur. De leegte van het witte papier geeft de stilte weer, waar die scheur doorheen snijdt. Een oorverdovende stilte.

Of ik denk aan een verlaten vlakte, waar enkel de wind schraal overheen blaast. Een struikje beweegt en er stuift wat zand op. Dat accentueert de stilte. En het toont de desolate ruimte waarin je je bevindt.

Het is zoeken. Want hoe geef je stilte weer? En preciezer nog: hoe geef je de stilte weer die je ervaart na verlies? Hoe zeg je dat alle geluid, maar niet alleen dat, ook alle kleur, alle smaak, alle nuance in voelen – dat dat wegvalt? In een klap.

Er zijn watten. Bij mij waren er althans watten, die als airbags in mijn hoofd, in mijn lichaam, uit onzichtbare krochten oppoften en alle ruimte vulden. Ze dempen alle zintuigen. Het denken ook. Geen stem meer in mijn hoofd. Blanco. Maar niet zuiver blanco, het was een wattig blanco.

Eigenlijk zit daar nog een vraag voor: hoe geef je verlies weer? Je kan zeggen ‘mijn broer overleed’, ‘mijn werk stopte’ of ‘mijn kinderwens bleef on vervuld’. En dat klopt, dat

is wat er gebeurt. Je kan dus beschrijven wat er gebeurt, maar daarmee beschrijf je niet het verlies. Verlies is het gevolg van de gebeurtenis. Het is de inversie ervan, het ervaren van het 'niet-zijn'.

Verlies is de ervaring van iets of iemand die onherroepelijk wegvalt, verdwijnt. In die ervaring vallen ook je zintuigen weg, of toch voor een groot deel. Ze worden onklaar gemaakt door watten. Die airbags hebben een functie, maar dat besefte ik pas later. Vooral mijn woorden vielen helemaal weg. Ik kon niet meer denken, want dat doen we ook in woorden. Ik kon niet meer spreken. Ik kon niet herinneren, ik wist nauwelijks waar ik was. Ik kon niet even praktisch iets regelen. Ik was gecrasht, maar dan vanbinnen: mijn hele systeem, mijn wezen, mijn zijn, was gecrasht – en hing in die airbags. Want die blijken we dus te bezitten. Interne airbags.

Ik dacht dat het anders zou zijn.

Ik verwachtte dat orkestmuziek zou aanzwellen. Of dat een engelenkoor zou neerdalen dat met ijle stemmen zou zingen. Of dat een eenzame saxofoon zou opklinken tussen het onhoorbare geroezemoes van de mensen rond mij. Er zou muziek klinken, zoals in de film. En die muziek zou mij dragen, zou mij een bedding geven, op het moment dat ik het nieuws te horen kreeg. Het nieuws dat mijn broer was overleden aan zelfdoding.

In plaats daarvan was er enkel een schreeuw, die zich van diep in mijn buik een weg naar buiten zocht. Een oerkreet. Ik begon onbedaarlijk te huilen. En verder werd

het stil. Alsof de ruimte waarin ik zat in een klap vacuüm getrokken werd.

We maken allemaal verlies mee. Je ouder overlijdt, of een vriend, een geliefde. Je krijgt een beroerte. Je kinderwens wordt niet vervuld. Je wordt op staande voet ontslagen.

Het beneemt je de adem. Je stokt. En het doet pijn. Het doet veel pijn.

Verlies is absoluut: als het er is, dan is het er. Volledig. Je kan geen compromissen sluiten met de dood die je geliefde meeneemt, met je hersenen die beschadigd raken door een bloeding, met je baarmoeder die geen kinderen baart. Wanneer je verlies er is, is wie of wat je liefhad verdwenen.

Verlies is ook een moment. Het kan zijn dat je het ziet aankomen, of mogelijks verwacht. Dat je het nakende afscheid of de knoop die doorgehakt gaat worden al even vreest. Maar het verlies zelf is een moment. Het moment dat de guillotine valt – boem – en onherroepelijk in je leven snijdt. Iets uit je leven snijdt. Niet je hele leven. Jij leeft. Maar er is iets verloren gegaan, geamputeerd.

Mijn grootste verlies is dat van mijn broer. Ik hoorde het op het vliegveld van Oslo. Mijn vliegtuig was net geland en ik wachtte op mijn bagage aan de bagageband, toen ik de telefoon kreeg: 'Olivier is dood. Hij heeft zich verhangen.' En dan die schreeuw. Ik zeeg neer op de grond, leunend tegen een pilaar. En ik kon alleen maar huilen.

Zie je zoiets aankomen? In mijn geval ja en nee. Feit is dat ik me had voorbereid. Ik had mij weken, maanden, jaren eerder al ingebeeld hoe het zou zijn als ik het nieuws

zou krijgen. Ik verzachtte daarmee mijn angst, door het verlies me op voorhand voor te stellen. En aan die verbeelding had ik onbewust muziek toegevoegd. Om mezelf te troosten had ik gezorgd dat er muziek zou klinken én dat, zoals in een filmmusical, alle mensen rond mij direct alles uit hun handen zouden laten vallen en door de muziek zouden herkennen dat ik de klap van de guillotine had gekregen. Muziek zou de klap verzachten, ik kon me laven aan de troostrijke klanken. En mensen zouden mij te hulp snellen, zoals ze zouden doen als ik een hartaanval kreeg. Iemand zou beginnen reanimeren. Niet door op het strakke ritme van *Stayin' Alive* mijn borst in te duwen en weer op te laten zwellen, maar door mij vast te nemen, mijn hand te pakken of een arm rond mijn schouder te slaan. En tegen me te spreken. 'Mevrouw, we zijn hier. We hebben u vast. We gaan u in veiligheid brengen. Kom maar mee.'

Er klonk geen muziek. En de mensen rond mij, daar op dat vliegveld, liepen gehaast langs mij heen. Ik begrijp dat, ik zou dat waarschijnlijk zelf ook gedaan hebben.

'Het echte drama is onhoorbaar,' zei iemand later tegen me. 'Je denkt dat het gepaard gaat met donder, met bliksem, ontploffingen, maar het grootste leed speelt zich af in de ruimte tussen en na de gebeurtenissen.' In stilte, of in dagelijks geroezemoes. Onopvallend. Er klinkt een schreeuw, ja, een oerkreet. Soms.

Gelukkig was er wel iemand die me verder hielp om de ervaring van het verlies, die klap, tijdens die eerste momenten op te vangen. En er waren die airbags, de watten

vanbinnen: je lijf dat reageert en onnodige systemen uitzet of dempt. Dat hielp. Het dempte de pijn.

Ik kreeg mijn toenmalige partner aan de telefoon. Ik sprak niet meer, maar zij sprak tegen mij. Zij sprak de woorden die ik op dat moment niet gezegd kreeg, iets als: 'Och jee, hoe verdrietig, hoe verschrikkelijk, hoe onmogelijk...' Ze benoemde wat de ervaring van verlies is: verschrikkelijk verdrietig. Daarmee maakte zij voor mij alle verschil. Door mijn spraakfunctie op dat moment over te nemen, legde ze een lijn tussen mijn ervaring en de wereld. De levende wereld waar ik deel van was, maar waar ik mij onbereikbaar ver van voelde, waar ik mij van losgesneden voelde. Zij kwam, via de telefoon, naar mij toe. Ze kwam als het ware naast mij zitten en gaf erkenning aan wat ik meemaakte. Ze gaf mijn beleving een stem.

Mijn partner zorgde ervoor, al pratend door de telefoon, dat ik toch mijn bagage van de bagageband nam. Ze leidde mij naar een geldautomaat en gaf instructies hoe ik geld afhaalde. Ik zou bij een oude klasgenoot gaan logeren zoals ik al vaker had gedaan en normaal nam ik de trein vanaf het vliegveld richting het centrum van de stad, maar ik wist niet meer waar ik het station zou moeten vinden. Ze loodste me naar een taxi, die mij van het vliegveld naar mijn logeeraadres zou brengen. Ik kreeg instructies wat ik tegen de taxichauffeur moest zeggen. Ik zei hem het adres en toen gebeurde er iets. Ik merkte op dat de taxichauffeur mij raar aankeek. Opeens besepte ik: oei, die mens kijkt me anders aan dan zou moeten. Het licht in mijn hoofd

ging weer aan: deze man ziet mijn behuilde gezicht en dat ik kermend aan de telefoon hang. Ik ben aangeschoten wild. Ik zit zo meteen een uur in de auto bij een onbekende man. Mijn overlevingsmechanisme schoot in gang. Ik droogde mijn tranen en vond een stem die kon spreken. Ik werd weer de reiziger die kordaat met de taxichauffeur afsprak, die tijdens de rit beleefd contact maakte en die bij aankomst keurig betaalde. Ik deed zoals dieren doen: maskeren dat je aangeschoten bent. Mijn instinct zei: je moet weer in beweging komen. Overleven.

In tweede instantie, na het verlies, kickt die adrenaline in. Ik voelde mij bij die taxichauffeur te kwetsbaar en schoot dus in overlevingsmodus. Omstandigheden verschillen, maar ik hoor van veel mensen een vergelijkbaar verhaal. Dat na dat eerste moment van de klap incasseren en stilvallen een omgekeerde beweging ontstaat: op adrenaline in actie komen. Dat kan allerlei vormen aannemen. Mensen vertellen dat ze beginnen te ratelen, eindeloos vertellen maar zonder gevoel bij wat ze zeggen. Die dan juist in de praktische organisatie schieten, de afwas doen, opruimen, theezetten voor hun bezoek. Alles net even te snel en zonder effectief te beleven wat ze doen. Of dat de persoon die net ontslagen werd de werkgever geruststelt dat hij oké is, dat hij het begrijpt en 'ja natuurlijk moet jij dit doen, snap ik, snap ik'. Alsof degene die het ontslag kreeg moet zorgen voor degene die het ontslag geeft.

Het is het eerste besef dat jouw leven wel verdergaat. 'Shit, zit ik hier wel te huilen omdat mijn broer dood is,

maar damn ik heb een koffer, waar is mijn koffer?' Zoals je was stilgevallen, zo schiet je nu in gang. Het is totale overdrive en los van het werkelijk voelen. Het zijn reflexen. Opnieuw dat lijf dat het overneemt. En ook adrenaline dempt de pijn.

Die reflex van weer in beweging komen kan je het gevoel geven: o, ik ben er weer, het is weer normaal. Ik had dat toch. Na die taxirit kwam ik aan bij mijn oude klasgenoot, ze was een goede vriendin. Zij stond klaar om mij te troosten, maar ik was rustig. Ik zei: 'Ja, het is gebeurd.' En ik zei: 'Ik heb een fles whisky mee, daar heb ik nu wel zin in. Heb jij een sigaret?' Want we hadden een traditie van samen stiekem sigaretjes roken wanneer we elkaar zagen. Aangezien dat ongeveer eens in de twee jaar was, vonden we dat veilig. Nu greep ik terug naar dat gebruik. Ik was bij haar en we zouden doen wat we altijd deden. Koffie en whisky drinken en sigaretjes roken op haar veranda. Ik ging zitten en vroeg hoe het was met haar kinderen. We dronken en ondertussen zocht ik vluchten terug naar huis. Dat wel, dat was nodig.

In alles wat ik deed, deed ik alsof het normaal was. Dat deze avond 'gewoon' de volgende avond van mijn leven was. Dat de dood van mijn broer daarin 'gewoon' een gebeurtenis was. Ja, dat was verdrietig, natuurlijk. Maar ik had het tenslotte al lang gevreesd – en nu was het werkelijkheid geworden. Voilà, onderdeel van mijn leven.

Aangeschoten wild. Een dier dat is aangeschoten, maskeert dat het gewond is voor het roofdier dat achter

hem aanzit. En laten we wel wezen, rouw lijkt soms een roofoer. Zolang je vol kan houden dat het wel meevalt, dat je de impact van die helse gebeurtenis wel snel weer onder controle krijgt, dan kan je gekende leven verdergaan. Dan kan je leven 'gewoon' weer verder daar waar het was gebleven.

Je mankt, er stroomt bloed uit je flank, maar je huft verder alsof er niets gebeurd is. Een illusie, maar wel van levensbelang. Het doet je overleven. Door 'normaal' te doen bij die vriendin en onze traditie verder te zetten, verbond ik mijn leven vóór met dat ná het verlies. Een eerste verbinding, zij het bric-à-brac gemaakt met tape en een paar touwtjes, maar een eerste verband. Ik nam het verlies mee in mijn oude leven, met een geconstrueerde gedachte ver van enige werkelijke beleving. In een 'alsdan'-zin: 'Als we nu hier op de veranda zitten en doen wat we altijd doen en ik zeg dat dat de normale gang van zaken is, dan is dat ook zo.' Een bezwering. Een gedachte die ik als ducttape over de wonde plakte. Het deed, die eerste avond, zijn werk.

We waren Olivier vaker kwijt geweest. Dat had ik mezelf verteld toen ik met een onrustige buikpijn in het vliegtuig zat. Hoe vaak was het niet al gebeurd dat we hem niet konden bereiken. Dat we niet wisten waar hij was. Uren, soms dagen. Dat we elkaar aankeken en bezorgd waren, maar dat niet hardop zeiden. We zeiden enkel: 'Ik zal nog eens langsrijden en zien of hij daar is,' of: 'Ik zal eens naar

die of die bellen.' Die namiddag ook. Vlak voor ik op het vliegtuig stapte, sprak ik mijn vader. Hij wist ook niet waar Olivier was. Dat was vreemd, want Olivier logeerde bij hem. 'Hij is even naar zijn appartement gegaan om de planten water te geven.'

Mijn stiefmoeder reed naar Amsterdam terwijl de boarding van mijn vlucht gesloten werd. Ik glipte net op tijd naar binnen, de deuren sloten en ik zette mijn telefoon uit. Ik kon nu toch niet meer van het vliegtuig af. En Olivier was vaker kwijt geweest. Hij zou nu ook wel weer opduiken.

Die middag had hij mij nog gebeld. Ik lag te rusten en had de telefoon niet opgenomen. Een halfuur later belde ik terug en nam hij niet op. Toen hij meermaals niet had opgenomen, had ik mijn vader gebeld want ik wilde graag weten waar hij was.

Dat wilde ik al twintig jaar lang, weten waar hij was, weten hoe het met hem ging, sinds zijn eerste manische periode en zeker na de depressie die daarop volgde. Olivier was zoveel meer dan zijn uit balans zijn, dan de gevechten met psychoses en depressies. Ik wilde dat hij hier bleef. Ik wilde hem bij het leven houden. Ik deed daar alles voor. Onvermoeibaar reed ik op en neer van Antwerpen naar Amsterdam om hem op te vangen bij een volgende psychose. Om zijn hand vast te houden wanneer de depressie daarna toesloeg. Ik praatte hem moed in. Trok hem overeind na een volgende zelfmoordpoging.

En nu lag ik in mijn logeerbed in Oslo en was hij dood. Er dreunde door mijn hoofd: 'We hebben het niet gered. We hebben het niet gered.' Ik lag in dat bed en voelde me klam, kil, en ver weg van de wereld rond mij. Ondertussen ging dat alarm af in mijn hoofd: 'We hebben het niet gered. We hebben het niet gered.' Daar begint het. Daar begon het voor mij. Het incasseren van het verlies.

De volgende dag kwam de wereld rond mij op gang en verdween de kou. Ik vloog terug naar huis en zonder het te weten, belandde ik in een oase. Ik kwam bij mijn familie. Familie die verspreid over de wereld woonde en ook in emotioneel opzicht niet altijd zo close was. Maar nu voelde ik wat familie betekende. In de herkenning van het wegvallen van een van ons, voelde ik hoe wij bij elkaar hoorden en uit elkaar voortkwamen. Gewoon door elkaar aan te kijken, in een simpele blik.

Vrienden en bekenden kwamen langs, ze regelden zaken, ze hielpen. Uitvaartbegeleiders leidden ons stap voor stap naar de begrafenis. Wat willen jullie doen tijdens de uitvaart? Welke kaart? Welke kist? Wat wil je zeggen? Een vriendin stuurde: 'We komen zingen met ons koortje.' Oude bekenden stuurden berichten, kaarten en brieven. Mensen uit het verleden reageerden op de aankondiging in de krant. Het maakte niet uit wat ze zeiden of wat ze schreven, het feit dát ze een bericht stuurden, maakte alle verschil.

Ik ontspande. De aandacht van de mensen rond mij maakte dat ik er kon zijn met mijn verlies. Ik voelde me door hen gedragen, waardoor ik die eerste dagen ook het verlies kon zien en kon voelen en kon dragen. Er zat zoveel erkenning en herkenning in die aandacht, die was van onschatbare waarde.

Die eerste week na de dood en de dagen tot de begrafenis heelden mij. Van me ver weg voelen was geen sprake meer, ik mocht in het middelpunt staan met het verlies. Alle zorgzame handelingen, berichtjes, de zinnen die ze tegen me zeiden en de omhelzingen troostten en voedden me. Alleen anderen kunnen er op dat moment voor zorgen dat je onderdeel wordt of blijft van je omgeving. Dat je niet wegglijdt in de gure kou van het gat dat vanbinnen geslagen is. Door te reageren, door iets te zeggen, door iets voor je te doen. En mensen deden dat, massaal.

Ik voelde me gedragen, maar tegelijkertijd ook gehaast. Doordat ik het verlies kon zien en voelen, voelde ik ook een berg op me afkomen. Ik moest die enorme kale rots beklimmen of anders zou ik er door overmeesterd worden. Onder de voet gelopen. Er was nog een beetje speelruimte. En in dat beetje ruimte dacht ik naarstig: ik moet dit zo snel mogelijk in woorden vatten, het omvatten, het een plek geven als onderdeel van mijn verhaal. Zodat ik verder kan, zodat ik die berg kan omzeilen.

Die eerste avond had ik geprobeerd het allemaal normaal te vinden. Toen ik voelde dat dat niet werkte, dacht ik gejaagd: oké, ik moet dit vatten, ik moet dit snappen, ik

moet hier een logische zin van maken, dit zo snel mogelijk een plek geven in mijn huidige leven. Maar ik kwam niet op die zin. Ik had niet de woorden, de logica, noch de grammatica. Ik werd heel onrustig. Ik voelde: als ik niet snel ben, dan gaat het mis.

Een vriendin die ook haar broer had verloren aan zelfdoding kwam naar me toe en zij moet iets gelijkaardigs beleefd hebben, want ze zei, schijnbaar uit het niets: ‘Vonneke, adem en neem de tijd. Je hebt alle tijd, dit gaat nooit meer over.’ En daarmee gaf zij woorden aan wat mij die onrust gaf. Natuurlijk was een eerste reactie: ‘Wat zeg je me nu? Dit verschrikkelijke gevoel gaat nooit meer over?’ Maar daaronder zat een ander besef, een dieper weten, dat ik zelf niet verwoord kreeg. Verlies is absoluut. Dat gaat niet over. Dat maakte me onrustig, want hoe moest ik daar mee om? Het antwoord op die vraag gaf die vriendin mij niet. Ze gaf mij wel de belangrijke eerste stap door te zeggen: adem en neem de tijd. Je hebt alle tijd. Want dit gaat nooit meer over.

Ik ontspande opnieuw. Hoe hard die boodschap ook was, ik ontspande ervan. De berg was er al, die speelruimte was maar een illusie. Het verlies was er. Mijn broer was dood, daar kon ik nu niets meer aan doen.

Ik pakte een blad papier om mijn afscheidsboodschap aan hem te schrijven.

‘Lieve Olivier,’ schreef ik, ‘je hebt me leren dansen. Je hebt me misschien ook leren lopen, maar dat weet ik niet meer. Je hebt me leren dansen, want jij wist hoe dat

moest. Ik denk dat ik dertien was. Jij zette muziek op in de woonkamer en we dansten. We dansten disco en jij gaf aanwijzingen. We dansten op jouw muziek, want jij wist wat goeie muziek was. Jij kocht de goede platen of huurde ze in de bibliotheek en nam ze op op bandjes. Je had een geweldige muziekcollectie.’

Ik maakte van mijn afscheidsbericht een lied, met een refrein dat ik steeds herhaalde: ‘Je hebt me leren dansen, lieve Olivier.’ Want die boodschap wilde ik overbrengen. Ik wilde dat Olivier zo herinnerd zou worden. Als mijn grote broer die mij leerde hoe ik goed voor de dag kon komen op de dansvloer. En dat hij me leerde autorijden, nadat ik mijn rijbewijs had. En hoe hij voor me kookte en in volle overgave een gebraden kip in eetbare stukken sneed. Mijn broer die een carrière had waar de mijne maar flets bij afstak, die het meest verdiende van ons allemaal, die naast zijn werk nog een universitaire studie afrondde en die meer sportte dan wij bij elkaar. Mijn broer die tekende en schreef in pogingen de gedachten in zijn hoofd gerust te stellen. Die wandelde en qi gong deed, de wereld over reisde en bomen plantte als vrijwilligerswerk.

Bij het toelaten van het verlies voelde ik direct: ik wil dat dit over leven gaat. Wat dat dan ook mocht zijn, ik had geen idee, maar het was een sterke overtuiging. Misschien was dat ook meer een overlevingsmechanisme dan een keuze, maar in die week tussen dood en begrafenis zag ik hoe niet alleen ik, maar hoe wij allemaal als vanzelf contact maakten, elkaar zagen, zo mild en liefdevol waren,