

HET IS  
**OKÉ**  
OM JE  
**NIET**  
**OKÉ**  
TE VOELEN

Manieren voor  
het liefdevol  
dragen van verlies

MEGAN DEVINE



Het is oké om je niet oké te voelen



HET IS  
**OKÉ**  
OM JE  
**NIET**  
**OKÉ**  
TE VOELEN

Manieren voor  
het liefdevol  
dragen van verlies

MEGAN DEVINE



ALTAMIRA

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van medisch advies van artsen, professionals in de geestelijke gezondheidszorg of andere medische experts. Het boek is bedoeld om te informeren, zodat de lezer en artsen, professionals in de geestelijke gezondheidszorg en medische zorgverleners beter met elkaar kunnen samenwerken. We adviseren de lezer de ideeën in dit boek zorgvuldig te bekijken en te doorgronden. Vraag advies aan een gekwalificeerde specialist voordat je met de ideeën in dit boek aan de slag gaat.

Sommige namen en details zijn veranderd om de privacy van individuen te beschermen.

Waar 'hij' staat kan ook 'zij', 'hij/zij' of anderszins gelezen worden.

Altamira 2021

© 2017 Megan Devine

Voorwoord © 2017 Mark Nepo

Oorspronkelijke titel: *It's OK That You're Not OK*

Oorspronkelijke uitgever: Sounds True, Boulder, Colorado. Sounds True is a trademark of Sounds True, Inc.

Omslagontwerp: Rachael Murray

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2021 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: [info@gottmer.nl](mailto:info@gottmer.nl))

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de

Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Yvonne de Swart

Zetwerk: Crius Group

Omslag: Villa Grafica

Auteursfoto © 2016 Stephanie D. Zito

ISBN 978 94 013 0470 2

ISBN 978 94 013 0486 3 (e-book)

NUR 749

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**[altamira.nl](http://altamira.nl)**

Voor hen die ervaren wat voor anderen een nachtmerrie is

Na alles wat verloren is gegaan zingt ze met het  
dolende kind dat zij ook zelf is, haar amulet.

– Alejandra Pizarnik

Voor nietige wezens zoals wij is de immensiteit  
alleen te verdragen met liefde.

– Carl Sagan

# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	12
<b>I Het is zo idioot als je denkt dat het is</b>	19
1. De werkelijkheid van verlies	21
2. De tweede helft van de zin	33
3. Het ligt niet aan jou, maar aan ons	48
4. Emotionele ongeletterdheid en de verwijtcultuur	64
5. Het nieuwe rouwmodel	86
<b>II Wat te doen met je rouw</b>	95
6. Leven met de werkelijkheid van verlies	99
7. Je kunt rouw niet wegnemen, maar je hoeft niet te lijden	120
8. Hoe (en waarom) in leven te blijven	139
9. Wat is er met mijn brein gebeurd?	158
10. Rouw en angst	175
11. Wat heeft kunst ermee te maken?	193
12. Je eigen beeld van 'herstel' vinden	212
<b>III Als vrienden en familie niet weten wat ze moeten doen</b>	229
13. Moet je ze opvoeden of negeren?	231
14. Inspireer je supportteam	250



<b>IV De weg vooruit</b>	269
15. Een stam voor erna	271
16. Liefde is het enige wat blijft bestaan	286
Bijlage – Hoe je een rouwende vriend kunt helpen	294
Noten	299
Dankwoord	302

# Voorwoord

Er schuilt een dubbele paradox in een mens zijn. Ten eerste kan niemand jouw leven voor je leiden – niemand kan onder ogen zien wat jij onder ogen ziet of voelen wat jij voelt – maar niemand zal het in z'n eentje redden. Ten tweede zullen we in ons leven te maken krijgen met liefde en verlies. Niemand weet waarom. Het is gewoon zo. Als we liefhebben, is het onvermijdelijk dat we verlies en rouw zullen ervaren. Als we verlies en rouw proberen te vermijden, zullen we nooit echt liefhebben. Op een krachtige en mysterieuze manier maakt het ervaren van liefde en verlies dat we ten volle en intens leven.

Megan Devine heeft liefde en verlies ten diepste ervaren en is daarom een sterke en liefdevolle metgezel. Omdat ze een geliefde heeft verloren, heeft ze persoonlijk ervaren dat het leven voor altijd kan veranderen. Je kunt niet over verlies heen komen, je kunt het alleen maar ondergaan. Verlies en rouw veranderen het landschap van ons leven. Het terrein is voor altijd anders en er is geen 'normaal' om naar terug te keren. Het enige wat we kunnen doen is een nieuwe, nauwkeurige kaart van ons leven maken. Zoals Megan zo raak zegt: 'We zijn hier niet om onze pijn te helen, maar om onze aandacht erop te richten.'

Mensen die lijden hebben een wijsheid die alle anderen nodig hebben. En omdat we in een maatschappij leven die gevoelens schuwt, is het belangrijk om open en eerlijk met elkaar over de diepe dalen van het menselijk bestaan te praten.

Uiteindelijk wordt de ware band van liefde en vriend-

schap gesmeed door de mate waarin we liefde en verlies samen kunnen ervaren – zonder elkaar te veroordelen of te pushen –, niet door elkaar te laten verdrinken of elkaar te redden van de loutering van de ziel die ons wacht. In de woorden van Megan: ‘Ware veiligheid is elkaars pijn binnengaan, [en] onszelf erin herkennen.’

Ons werk, alleen en samen, is niet om de pijn of het verlies dat we voelen te bagatelliseren, maar om te onderzoeken wat deze gebeurtenissen met ons en ons leven doen. Van mijn eigen pijn en rouw heb ik geleerd dat gebroken zijn geen reden is om de wereld als gebroken te beschouwen. Ons mens-zijn kan zich beter richten op de inspanning om te herstellen wat belangrijk is en, als we op de proef worden gesteld, goed naar ons hart te luisteren.

Zoals Johannes van het Kruis, die de donkere nacht van de ziel onder ogen zag, en zoals Jakob, die met de naamloze engel op de bodem van een ravijn worstelde, verloor Megan haar partner Matt en worstelde ze zich door een lang, donker ravijn. Ze trekt niet de conclusie dat alles ooit in orde komt, hersteld of vergeten wordt, maar dat dingen zich ontwikkelen en een plek vinden, dat degenen die een groot verlies hebben meegemaakt zich onvermijdelijk weer met het leven zullen verenigen, ook al is alles dan anders.

In Dantes *Goddelijke komedie* is Vergilius de gids van Dante door de hel naar het vagevuur, totdat Dante op een muur van vlammen stuit, waar hij weigert doorheen te gaan omdat hij bang is. Maar Vergilius zegt: ‘Je hebt geen keus. Dit is vuur dat zal branden maar je niet zal verteren.’ Dante is nog steeds bang. Vergilius, die zijn angst voelt, legt zijn hand op Dantes schouder en herhaalt: ‘Je hebt geen keus.’ Dante vat moed en loopt door de vlammen heen.

Iedereen komt in zijn leven voor deze muur van vlammen te staan. Net zoals Vergilius is Megan een gids door de hel, naar de muur van vuur waar we alleen doorheen moeten gaan, waarna we onze eigen gids worden. Net zoals Vergilius wijst Megan een weg, niet *de* weg, maar een weg, biedt ze degene in diepe rouw een paar ankers om zich aan vast te houden. Het is moedig om lief te hebben en te verliezen en elkaar bij te staan, hoe lang de weg ook is. En Megan is een moedige leraar. Als jij je in de greep van rouw bevindt, lees dan dit boek. Het zal je helpen je last te dragen en maakt je reis minder eenzaam.

Mark Nepo

# Inleiding

De manier waarop we in onze cultuur met verlies omgaan is gebrekkig. Ik dacht dat ik het nodige wist over rouw. Ik heb tenslotte bijna tien jaar lang een privépraktijk als psychotherapeut gehad. Ik heb met honderden mensen gewerkt – van alcohol- en drugsverslaafden en daklozen tot cliënten die kampten met een misbruikverleden, een ander trauma of rouw. Ik heb gewerkt als voorlichter en activist op het gebied van seksueel geweld, ik hielp mensen door de vreselijkste ervaringen van hun leven heen. Ik kende de impact van emotionele geletterdheid en veerkracht. Ik was zeer betrokken en vond dat ik belangrijk, betekenisvol werk deed.

En toen, op een mooie, gewone zomerdag in 2009, was ik er getuige van dat mijn partner verdrong. Matt was sterk, energiek en gezond. Hij zou drie maanden later veertig worden. Met zijn conditie en ervaring was er geen verklaring hoe hij kon verdrinken. Het was onvoorzien en onverwacht. Mijn wereld stortte in.

Na de dood van Matt wilde ik al mijn cliënten bellen om me te verontschuldigen voor mijn onwetendheid. Hoewel ik was opgeleid om met diepe emoties van mensen om te gaan, ging er door Matts dood een totaal nieuwe wereld voor me open. Mijn kennis kwam op geen enkele manier van pas bij een verlies van deze omvang. Met al mijn ervaring en scholing zou ik toch voorbereid moeten zijn om met een dergelijk verlies om te gaan. Maar niets had me hierop kunnen voorbereiden. Ik had niets aan wat ik had geleerd.

En ik stond daarin niet alleen.

In de eerste jaren na Matts dood kwam ik gaandeweg op het spoor van een gemeenschap van rouwende mensen. Schrijvers, activisten, leraren, maatschappelijk werkers en wetenschappers, onze kleine groep jonge weduwen en weduwnaars en ouders die rouwden om het verlies van hun kind kwamen samen in onze gedeelde ervaring van pijn. Maar het was niet alleen verlies dat we deelden. Ieder van ons had zich in zijn rouw veroordeeld en terechtgevoeld, en had zich geschaamd. We vertelden elkaar dat we adviezen hadden gekregen om 'eroverheen te komen', het verleden achter ons te laten en niet langer te praten over wat we hadden verloren. We werden aangespoord om met ons leven door te gaan en ons werd verteld dat we dit overlijden nodig hadden om te leren wat er werkelijk toe deed in het leven. Ook de mensen die probeerden te helpen bleken ons uiteindelijk te kwetsen. Clichés en adviezen, hoe goed bedoeld ook, kwamen over als een afwijzing, omdat een dergelijk groot verdriet daarmee werd gebagatelliseerd.

In een tijd waarin we liefde en steun het hardst nodig hadden, voelde ieder van ons zich alleen, onbegrepen, veroordeeld en afgewezen. Het is niet zo dat de mensen om ons heen het slecht bedoelden, ze wisten gewoon niet hoe ze werkelijk konden helpen. Zoals veel rouwende mensen praatten we niet langer met onze vrienden en familie over onze pijn. Het was gemakkelijker om net te doen alsof alles in orde was dan steeds maar weer onze rouw te verdedigen en te verklaren aan mensen die het toch niet konden begrijpen. We zochten andere rouwende mensen op omdat zij de enigen waren die wisten wat rouw werkelijk inhield.

Iedereen krijgt met rouw en verlies te maken. In perioden van intens verdriet hebben we ons allemaal onbegrepen gevoeld. We hebben ons allemaal machteloos gevoeld als we met de pijn van anderen werden geconfronteerd. Het is ons allemaal overkomen dat we niet wisten wat we moesten zeggen, omdat we weten dat woorden de dingen niet goed kunnen maken. Niemand krijgt in deze situatie wat hij wil: de rouwenden voelen zich onbegrepen, en vrienden en familie voelen zich in het aangezicht van rouw machteloos en dom. We weten dat we hulp nodig hebben, maar we weten niet goed waar we om moeten vragen. Als we proberen te helpen, maken we het voor mensen die de vreselijkste tijd van hun leven doormaken eerder erger. Onze goede bedoelingen komen niet goed over.

Dat is niet onze schuld. We willen ons allemaal geliefd en gesteund voelen in tijden van rouw, en we willen allemaal onze dierbaren helpen. Het probleem is dat we niet geleerd hebben hoe dat moet.

Onze cultuur ziet rouw als een ziekte: een beangstigende, chaotische emotie waar we zo snel mogelijk van af moeten en die we achter ons moeten laten. Als gevolg daarvan hebben we achterhaalde overtuigingen over hoe lang rouw zou moeten duren en hoe rouw eruit moet zien. We zien rouw als iets waar we overheen moeten komen, als iets wat hersteld moet worden, niet als iets waar we aandacht aan moeten besteden en wat steun behoeft. Onze psychologen hebben zelfs geleerd om rouw eerder als een afwijking te zien dan als een natuurlijke reactie op ingrijpend verlies. Als zelfs professionals niet weten hoe ze met rouw moeten omgaan, hoe kan er dan van ons verwacht worden dat we er goed en gepast op reageren?

Er gaapt een diepe kloof tussen wat we verlangen en wat we krijgen. Met de handvatten die we nu hebben om met rouw om te gaan kunnen we die kloof niet overbruggen. In onze cultuur weerhouden professionele ideeën over hoe rouw eruit moet zien ons ervan om in rouw voor onszelf te zorgen en ze maken het onze dierbaren onmogelijk ons erin te steunen. Erger nog: die achterhaalde denkbeelden voegen onnodig extra lijden toe aan natuurlijke, normale pijn.

Er is een andere manier.

Na de dood van Matt heb ik via mijn website, Refuge in Grief, met duizenden rouwendenden gewerkt. Ik heb de afgelopen jaren geleerd wat tijdens de lange, uitputtende tocht van rouw echt helpt. Gaandeweg heb ik me bewezen als een nationaal bekende, toonaangevende stem, niet alleen op het gebied van hulp bij rouw, maar ook in bredere zin om met meer compassie beter met elkaar te kunnen omgaan.

Mijn theorieën over rouw, kwetsbaarheid en emotionele geletterdheid zijn gebaseerd op mijn eigen ervaring en op de verhalen en ervaringen van de duizenden mensen die in het landschap van rouw hun weg proberen te vinden. Rouwende mensen en vrienden en familie die hen proberen te steunen brachten me op het spoor van het echte probleem: onze cultuur heeft ons simpelweg niet geleerd om rouw te benaderen met de vaardigheden die nodig zijn om werkelijk te helpen.

Als we beter voor elkaar willen zorgen, zullen we rouw een menselijk karakter moeten geven. We moeten erover praten. We zullen rouw moeten zien als een natuurlijk, normaal proces, niet als iets negatiefs, of als iets wat we



uit de weg moeten gaan of waar we zo snel mogelijk van af moeten komen. We moeten praten over de vaardigheden die nodig zijn om onder ogen te zien hoe het is om een leven te leiden dat totaal veranderd is door verlies.

*Het is oké om je niet oké te voelen* biedt je een nieuwe manier om naar rouw te kijken – een nieuw model dat niet is bedacht door een professor in een kantoor, maar door iemand die het zelf heeft meegemaakt. Ik heb gerouwd. Ik was de persoon die op de grond lag te janken, die niet kon eten en slapen, die het niet aankon om het huis langer dan een paar minuten te verlaten. Ik was de persoon op de bank tegenover de therapeut, ik was de ontvangende partij van achterhaald, irrelevant gezwets over fasen in rouw en de kracht van positief denken. Ik heb met de fysieke aspecten van rouw geworsteld (geheugenverlies, cognitieve veranderingen, angst) en hulpmiddelen gevonden die een verschil maken. Met mijn therapeutische vaardigheden én mijn eigen ervaring heb ik het verschil leren kennen tussen pijn oplossen en aandacht schenken aan pijn. Ik leerde uit de eerste hand dat pogingen om iemand rouwgevoelens uit het hoofd te praten niet alleen kwetsend zijn, maar ook niet in de *buurt* komen van iemand helpen om met rouw te leven.

Dit boek wijst je een weg om anders met rouw om te gaan. Het moedigt lezers aan om hun rouw te zien als een natuurlijke reactie op dood en verlies, niet als een abnormale toestand die transformatie behoeft. Door de focus van rouw als een probleem dat moet worden opgelost te verleggen naar een ervaring die aandacht nodig heeft, geef ik je wat we het liefst voor onszelf willen: begrip, compassie, erkenning en een wegwijzer in de pijn.

*Het is oké om je niet oké te voelen* laat zien hoe je tijdens je rouwproces vaardig en met compassie kunt leven. Maar het is niet alleen een boek voor mensen in rouw: dit boek is bedoeld voor iedereen. Ieder van ons zal op enig moment in zijn leven diepe rouw of verlies ervaren. Ieder van ons zal vroeg of laat in aanraking komen met iemand die een groot verlies meemaakt. Verlies is een universele ervaring.

In een wereld die ons vertelt dat rouw een ziekte is die behandeld moet worden biedt dit boek een verfrissend perspectief, een perspectief dat ons aanspoort om onze relatie met liefde, verlies, hartzeer en saamhorigheid opnieuw te onderzoeken. Als we de ware aard van rouw begrijpen, zetten we stappen richting een hulpvaardiger, liefdevollere, meer ondersteunende cultuur. We kunnen krijgen wat we allemaal het liefst willen: elkaar helpen op de momenten waarop we elkaar nodig hebben, ons geliefd en gesteund voelen ongeacht de rampspoed die ons treft. Als we op een andere manier over rouw praten, maken we de situatie voor iedereen beter.

Wat we met elkaar gemeen hebben – de werkelijke reden voor dit boek – is het verlangen om op een betere manier lief te hebben. Om in intense pijn van onszelf en van elkaar te houden als de pijn van het leven voor één mens te groot is om te dragen. Dit boek reikt je de vaardigheden aan die nodig zijn om dit soort liefde te creëren.

Bedankt dat je hier bent. Dat je bereid bent te lezen, te luisteren en te leren. Samen kunnen we de dingen *beter* maken, ook al kunnen we ze niet *goed* maken.



# Deel I

Het is zo idioot als je  
denkt dat het is



# 1. De werkelijkheid van verlies

Eén ding wil ik je vooral zeggen: het is echt zo erg als je denkt.

Wat mensen ook beweren, het is vreselijk. Wat er is gebeurd kan niet ongedaan worden gemaakt. Wat verloren is, kan niet terugkomen. Daar is niets moois in te ontdekken.

‘Erkenning’ is het sleutelwoord.

Je hebt pijn. Daar is niets aan te verbeteren.

De werkelijkheid van verdriet verschilt totaal van wat anderen aan de buitenkant zien. Er bestaat pijn in deze wereld waarbij je niet opgevrolijkt kunt worden.

Je hebt geen oplossingen nodig. Je hoeft je niet over je verdriet heen te zetten. Je hebt iemand nodig die je verdriet ziet, het erkent. Je hebt iemand nodig die je hand vasthoudt terwijl je ontsteld naar het gat staart dat je leven was.

Sommige dingen kunnen niet gerepareerd worden. Je kunt ze alleen maar met je meedragen.

## **De werkelijkheid van verdriet**

Wanneer je wordt geconfronteerd met een onverwacht sterfgeval of een zeer ingrijpende gebeurtenis, wordt alles anders. Zelfs een sterfgeval of verlies dat je zag aankomen komt soms als een verrassing. Niets is meer hetzelfde. Het leven dat je voor je zag verdwijnt, gaat in rook op. Je wereld stort in, niets is meer logisch. Je leven was normaal, maar is plotseling allesbehalve normaal. Mensen die

je gewoonlijk intelligent zou noemen komen met clichés of proberen je op te beuren. Ze proberen de pijn bij je weg te nemen.



Dit is niet hoe je dacht dat het zou zijn.

De tijd staat stil. Alles voelt onwerkelijk. Je blijft in gedachten de gebeurtenissen herhalen, hopend op een andere afloop. De alledaagse wereld waarin anderen leven lijkt rauw en wreed. Je kunt niet eten (of eet juist alles). Je kunt niet slapen (of slaapt juist de hele tijd). Elk voorwerp in je leven krijgt een betekenis, wordt een symbool van het leven dat er was en dat er nog had kunnen zijn. Er is geen plek die niet door dit verlies wordt aangeraakt.

In de dagen en weken na je verlies heb je van alles over rouwen gehoord: de overledene zou niet willen dat je verdrietig bent. Alles gebeurt met een reden. Gelukkig heb je die persoon zo lang bij je gehad. Je bent sterk, verstandig en inventief, je slaat je er wel doorheen! Deze ervaring zal je sterker maken. Je kunt het altijd nog eens proberen – zoek een andere partner, neem nog een kind, vind een manier om je pijn om te zetten in iets moois, nuttigs en goeds.

Clichés en opbeurende woorden lossen niets op. Dit soort steun geeft je in feite alleen maar het gevoel dat niemand in de wereld je begrijpt. Het gaat niet om een papiersneetje in je vinger. Niet om een vertrouwenscrisis. Je hoeft dit niet mee te maken om te weten wat belangrijk is of wat je roeping is, zelfs niet om te begrijpen dat er heel veel van je wordt gehouden.

Openlijk over je verdriet praten is de enige manier om verder te komen: je verlies is precies zo erg als je denkt. En mensen reageren, hoe goed bedoeld ook, inderdaad zo onhandig als je denkt. Je bent niet gek. Er is iets ongelooflijks gebeurd, en jij reageert zoals elk gezond mens zou doen.

### **Wat is het probleem?**

Wat tegenwoordig doorgaat voor hulp bij rouwverwerking is in de meeste gevallen allesbehalve nuttig. Omdat we niet over verlies praten, zien de meeste mensen – en veel professionele hulpverleners – verdriet en verlies als iets wat afwijkt van een normaal en gelukkig leven, als iets wat daar niet in thuishoort.

We denken dat hulp bij rouwverwerking, privé of professioneel, tot doel heeft dat je van je verdriet afkomt, dat je de pijn niet langer voelt. Verdriet is iets waar je zo snel mogelijk overheen moet komen. Een droevige, maar voorbijgaande ervaring die je gauw achter je moet laten.

Door die misvatting voelen veel rouwende mensen zich op het dieptepunt van hun verdriet eenzaam en in de steek gelaten. Er komen bij rouw zoveel meningen en oordelen kijken; veel mensen vinden het daarom makkelijker om niet over hun pijn te praten. Omdat we niet over de harde werkelijkheid van verdriet praten, denken veel rouwende mensen dat wat hun overkomt vreemd, gek of verkeerd is.

Er is niets mis met verdriet. Verdriet ligt in het verlangen van liefde. Het is een gezonde, normale reactie op verlies. Dat verdriet slecht voelt, wil niet zeggen dat het slecht is; dat je je vreemd voelt, wil niet zeggen dat je vreemd bent.

Verdriet hoort bij liefde. Liefde voor het leven, liefde



voor jezelf, liefde voor anderen. Wat je doormaakt, hoe pijnlijk ook, is liefde. En liefde is hard. Ondraaglijk hard soms.

Als je deze ervaring zult zien als iets wat bij liefde hoort, kunnen we er op een reële manier over praten, niet alsof het een afwijking is en niet in de valse hoop dat uiteindelijk alles goed komt.

### **Verdriet dat 'normaal' verdriet overstijgt**

Het dagelijks leven brengt verlies en verdriet met zich mee. Er moet in onze cultuur nog heel wat gebeuren om iedereen een stem te geven, om alle pijn in ons hart en alle klappen die we oplopen een plek te geven en te erkennen. Maar dit boek gaat niet over die alledaagse tegenslagen.

Er zijn wonden in het leven die pijn doen, zelfs ongehooflijk pijn doen, maar die we uiteindelijk te boven komen. Door zelfonderzoek en hard werken kunnen we veel moeilijkheden in een ander daglicht plaatsen. Er is, volgens Jungianen, goud te vinden op de bodem van de worsteling van het leven. Maar daar hebben we het nu niet over. Dit is geen kwestie van een rottag op het werk. Dit is niet simpelweg iets mislopen wat je heel graag had gekregen. Het is niet zo dat je iets moois verloren hebt zodat er weer ruimte komt voor iets 'nog mooiers'. Je kunt dit verdriet niet in een ander licht zetten.

Er zijn verliezen die een andere orde in de wereld aanbrengen. Sterfgevallen die de manier waarop je de wereld bekijkt veranderen, rouw die alles overhoophaalt. Pijn die je naar een totaal ander universum brengt, zelfs als iedereen denkt dat er niet echt iets is veranderd.

Als ik het over verlies heb, als ik het over rouw heb,

bedoel ik het verlies en de rouw die buiten de natuurlijke orde der dingen vallen. Ik heb het over ongelukken en ziekten, over natuurrampen, door mensen veroorzaakte rampen, geweldsmisdrijven en zelfmoorden. Ik heb het over de willekeurige, afwijkende, ongewone verliezen die steeds vaker lijken voor te komen sinds ik dit werk doe. Ik heb het over de verborgen verliezen, de pijn waar niemand over wil praten – of liever gezegd, waar niemand over wil horen: de baby die een paar dagen voor de uitgerkende datum stierf, zonder bekende oorzaak. De sportieve, gedreven jongeman die in een meer dook en verlamd raakte. De jonge vrouw die zag dat haar man werd doodgeschoten bij een autodiefstal. De partner die door een vloedgolf verzwolgen werd. De levenslustige, gezonde vrouw bij wie tijdens een routineonderzoek kanker in het vierde stadium werd ontdekt, die enkele maanden na de diagnose een echtgenoot, een jonge zoon en talloze vrienden achterliet. De twintigjarige jongen die door een bus werd aangereiden tijdens een humanitaire missie in Zuid-Amerika. Het gezin dat in Indonesië op vakantie was toen de tsunami toesloeg. De gemeenschap die aan het wankelen werd gebracht toen in hun midden een haatmisdrijf plaatsvond. Het jonge kind dat werd gevelde door een botafwijking. De jongen die bij het ontbijt nog springlevend was en dood bij de lunch. De vriend van wie je niet wist dat hij het moeilijk had tot hij de hand aan zichzelf sloeg.

Misschien lees je dit boek omdat iemand je is ontvallen. Ik schrijf dit boek omdat mij iemand is ontvallen. Misschien lees je dit omdat je leven onherroepelijk is veranderd – door een ongeluk of door ziekte, door een geweldsmisdrijf of door een natuurlijke oorzaak.

Het leven is onvoorspelbaar en broos.

We praten zelden over de broosheid van het leven: dat alles op het ene moment nog normaal is en op het andere compleet anders. We hebben geen woorden, geen taal, geen vermogen om dit met elkaar of individueel onder ogen te zien. Omdat we er niet over praten op de momenten waarop we liefde en steun het meeste nodig hebben, vinden we geen steun. Wat er wel is, komt niet in de buurt van wat we nodig hebben.

De werkelijkheid van rouw is anders dan wat een buitenstaander ziet of vermoedt. Clichés en opbeurende woorden werken niet. Niet alles gebeurt met een reden. Niet elk verlies kan omgezet worden in iets nuttigs. Er gebeuren dingen waar geen lichtpuntje in te ontdekken valt.

Om te beginnen zouden we de waarheid moeten vertellen over dit soort pijn. Over rouw, liefde en verlies.

Want hoe je het ook wendt of keert, de waarheid is: van elkaar houden betekent elkaar verliezen. Leven in een vluchtige, kwetsbare wereld is moeilijk. Onze harten worden gebroken op een manier die niet gerepareerd kan worden. Soms wordt pijn een vast onderdeel van ons leven. We moeten weten hoe we die pijn kunnen verdragen, hoe we voor onszelf kunnen zorgen, hoe we voor elkaar kunnen zorgen. We moeten beseffen dat het leven zoals we dat kennen in een oogwenk voor altijd kan veranderen.

Om te beginnen moeten we het over de realiteit van het leven hebben, die ook de realiteit van de liefde is.

## Overleven

Als je in deze situatie zit, in dit leven waar je niet om gevraagd hebt en dat je niet zag aankomen, dan spijt me dat. Ik kan niet tegen je zeggen dat het uiteindelijk allemaal goed komt. Ik kan niet tegen je zeggen dat het allemaal in orde komt.

Je bent niet 'oké'. Misschien word je wel nooit meer 'oké'.

Welk verdriet je ook bij je draagt, het is belangrijk dat je erkent hoe erg, hoe moeilijk het is. Het is verschrikkelijk, afschuwelijk en onoverkomelijk.

Dit boek is niet bedoeld om jezelf of je verdriet te helen. Het is niet bedoeld om je 'beter' of weer 'normaal' te maken. Dit boek laat je zien hoe je met je verlies kunt leven. Hoe je dat wat niet geheeld kan worden met je mee kunt dragen. Hoe je overleeft.

En zelfs die gedachte – dat je zoiets ergs als dit kunt overleven – is op zichzelf ongemakkelijk en afschuwelijk, maar de waarheid is dat je het waarschijnlijk écht overleeft.

Je zult dit bestaan-na-verlies niet overleven op basis van een bepaald stappenplan, of op basis van andermans suggesties voor een mogelijk leven voor jou. Overleving kan niet gevonden worden in makkelijke oplossingen of door het verloren leven achter je te laten of net te doen alsof je dat toch eigenlijk niet zo beviel.

Om te overleven en een manier van leven te vinden die voor jou authentiek en waarachtig voelt, zullen we eerst de waarheid onder ogen moeten zien. En die is echt zo erg als je denkt. Alles is echt zo fout en bizar als jij denkt dat het is. Pas als je je dat realiseert kunnen we het hebben over leven met rouw, leven met de liefde die blijft.

## Hoe dit boek te gebruiken

*Het is oké om je niet oké te voelen* bestrijkt vier gebieden: de werkelijkheid van verlies, hoe je omgaat met je rouw, vrienden en familie, en de weg naar de toekomst. Er zijn in dit boek fragmenten opgenomen van deelnemers aan mijn cursussen 'Schrijven over rouw'. Zij illustreren vaak veel duidelijker dan ik de vele moeilijke aspecten van een eerlijk en openhartig doorleefde rouw.

Ook al is dit boek enigszins chronologisch opgebouwd, je kunt beginnen waar je wilt. Net als met rouw is er geen juiste manier om dit boek te lezen. Vooral in de eerste fase van rouw ben je niet in staat veel in je op te nemen. Ook al had je voor je verlies een grote concentratieboog, rouw zal die aanzienlijk verkorten. Lees het boek beetje bij beetje. (In deel 2 ga ik nader in op de invloed van rouw op je lichaam en geest.)

Het eerste deel van het boek gaat over onze rouwcultuur en hoe pijn zoals die van jou benaderd wordt. We duiken in de historische achtergrond van emotionele ongetetterdheid, van onze diepgewortelde aversie om pijn onder ogen te zien. Het is de brede kijk op rouw, hoe rouw – en liefde – er van een afstand uitziet.

Maar waarom zou een bredere kijk je interesseren als je wereld net is ingestort? Waarom zou je willen nadenken over de emotionele armoede van deze wereld?

Inderdaad, kort na het verlies doet inzicht in onze rouwcultuur er niet veel toe. Wat er wel toe doet is de wetenschap dat je niet alleen staat in het gevoel dat de hele wereld je in de steek heeft gelaten. Gesprekken over de manier waarop we in onze cultuur met rouw omgaan helpen om je minder alleen te voelen. Ze kunnen de bizarre

dissonantie verhelderen tussen jouw realiteit en de realiteit die anderen je opleggen.

Dat verschil tussen wat de buitenwereld denkt en wat jij ervaart kan een van de moeilijkste aspecten van rouw zijn.

Ik herinner me dat ik mezelf in de eerste dagen nadat mijn partner was verdronken dwong de wereld tegemoet te treden, mijn haar in de war, mijn wangen ingevallen, in kleren die niet bij elkaar pasten, als een dakloze in mezelf pratend. Ik probeerde door te gaan. Ik deed wat verstandig was, wat van me verwacht werd, wat ik gewend was: boodschappen doen, de hond uitlaten, met vrienden lunchen. Bevestigend knikken naar mensen die zeiden dat alles in orde zou komen. Ik hield uit beleefdheid mijn mond toen de ene na de andere therapeut zei dat ik de fasen van rouw beter wat sneller kon doorlopen.

Al die tijd werd ik vergezeld door een krijgende, brullende, schreeuwende pijn die toekeek hoe dit normale, gewone mens zich verstandig gedroeg. Beleefd. Alsof alles oké was. Alsof wat ik doormaakte wel meeviel. Alsof iets vreselijks met gewenst gedrag kan worden bedwongen.

Ik kon zien waar het aan schortte. De verstandige mensen die me vertelden over fasen van rouw, de mensen die zeiden dat ik me door de pijn heen moest vechten om ‘beter’ te worden, alle boeken die beweerden dat je van je pijn wordt verlost door er eenvoudigweg boven uit te stijgen – ik wist dat het allemaal lulkoek was. Maar toen ik dat zei, kreeg ik het label ‘koppig’ opgeplakt.

Ik zou er heel wat voor over hebben gehad als ik herkenning had gevonden. Hulp bij rouwverwerking is een soort ‘nieuwe kleren van de keizer’-situatie: degenen die rouwen weten dat de hulp die geboden wordt niets voorstelt, en

goedbedoelende helpers blijven loze bemoedigingen en clichés uitkramen terwijl ze weten dat hun woorden niet helpen. We weten allemaal hoe het zit, maar niemand zegt er iets van.

Het is ongepast om het over rouw te hebben alsof het een of andere intellectuele oefening is waar je boven uit kunt stijgen door gewoonweg je hersenen te gebruiken. Het verstand dat zinnen aaneenrijgt en fasen, stappen of verstandig gedrag voorschrijft bevindt zich op een heel ander niveau dan het hart dat net verpletterd is.

Rouw is intuïtief en onredelijk: de pijn in het hart van rouw is rauw en echt. Het is liefde in haar ruwste vorm. Het eerste deel van dit boek gaat in op onze culturele en historische weerzin om die ruwheid te voelen. Het zal niets veranderen aan je verlies, maar je persoonlijke ervaring afgezet te zien tegen de niet-functionerende rouwcultuur kan je helpen de zaken in een ander perspectief te plaatsen.

In het tweede deel van dit boek lees je wat je kunt doen in je verdriet – niet om het ‘beter’ te maken, maar om je te helpen opgewassen te zijn tegen het leven dat je leidt. Het feit dat je rouw niet kunt oplossen betekent niet dat je niets kunt doen terwijl je rouwt. Als we de focus verleggen van pijn helen naar aandacht geven aan pijn gaat er een wereld van support voor je open. Erkenning en een open gesprek over wat rouw werkelijk voor je betekent maken een verschil, ook al kunnen ze het niet weer ‘goed’ maken.

In het tweede deel komen de meest voorkomende maar minst besproken aspecten van rouw aan bod, ook de geestelijke en lichamelijke veranderingen die bij een groot verlies horen. Er worden oefeningen gegeven die je helpen om met onnodige of onvermijdelijke stress om te

gaan, beter te slapen, angst te verminderen, te dealen met zich opdringende of zich herhalende beelden die met je verlies te maken hebben, en kleine rustmomenten te vinden waarin alles niet beter, maar iets draaglijker is.

In het derde deel gaan we in op de vaak frustrerende en soms verbazende steun van vrienden, familie en kennissen. Hoe is het mogelijk dat mensen die in andere omstandigheden intelligent en scherp van geest zijn geen idee hebben hoe ze je in je verlies kunnen steunen? We kunnen degene met 'goede bedoelingen' niet bekritisieren, maar daarmee zijn we er niet. Hoe help je mensen die jou willen helpen? Hiervoor kun je het derde deel van dit boek gebruiken. Geef het aan de mensen die oprecht willen helpen en laat dit boek een gids voor ze zijn. Checklists, suggesties en persoonlijke verhalen helpen je supportteam beter beslagen ten ijs te komen als dat je in jouw pijn wil bereiken. En niet minder belangrijk: deel 3 helpt je te ontdekken van welke mensen je niets hoeft te verwachten en hoe je ze met enige tact elegant uit je leven kunt bannen.

In het laatste deel kijken we naar manieren waarop je na een verwoestend verlies verder kunt leven. Ervan uitgaande dat je verlies niet hersteld kan worden, hoe zou 'een goed leven' eruitzien? Hoe leef je verder in een wereld die totaal is veranderd? Het is een complex en gecompliceerd proces – om in liefde verder te gaan met je leven in plaats van te overleven. Dit vierde deel gaat over de manier waarop we in ons verlies waarachtige steun en kameraadschap kunnen vinden, en over de manier waarop pijn en liefde geïntegreerd kunnen worden in een leven naast een groot verlies.

Dit is de waarheid over rouw: je kunt verlies in je leven



integreren, je kunt verlies niet te boven komen. Het duurt misschien lang, maar je hart en je geest zullen in dit verwoeste landschap een nieuw leven creëren. Stap voor stap zullen pijn en liefde een manier vinden om naast elkaar te bestaan. Het zal niet verkeerd of slecht voelen dat je het hebt overleefd. Het zal een leven zijn dat je helemaal zelf vormgeeft: het mooiste mogelijke leven, gegeven de omstandigheden. Ik hoop dat dit boek je helpt het sprankje liefde te vinden dat er nog altijd is, dat je het blijft volgen in een leven waar je niet om gevraagd hebt, maar dat er wel is.

Het spijt me dat je dit boek nodig hebt, maar ik ben heel blij dat je het leest.

## 2. De tweede helft van de zin

Waarom woorden van troost je een rotgevoel bezorgen

Het is vreselijk om iemand van wie je houdt te zien lijden. De mensen die van je houden zeggen dat je sterk genoeg bent om je door deze periode heen te slaan. Dat je je op een dag beter zult voelen. Dat het niet altijd zo beroerd zal blijven. Ze moedigen je aan om naar de toekomst te kijken die veel beter zal zijn, naar een tijd waarin je minder zult lijden.

Mensen dragen suggesties aan hoe je sneller over je verdriet heen kunt komen. Ze vertellen wat zij in jouw plaats zouden doen. Ze vertellen over hun eigen verliezen, alsof elke vorm van verdriet precies hetzelfde is. Alsof de wetenschap dat een ander heeft geleden iets aan jouw situatie verandert.

Van goede vrienden tot oppervlakkige kennissen, iedereen heeft zijn eigen kijk op jouw verdriet; iedereen wil het op de een of andere manier draaglijker voor je maken.

Natuurlijk willen mensen dat je je beter voelt – dat is eigen aan de mens: we willen pijn wegnemen. We willen helpen. We willen geholpen worden. We willen de steun krijgen die we zelf zouden kunnen geven. Maar in plaats van zich gesteund en getroost te weten, voelen veel rouwenden zich beschaamd, gemeden en afgewezen. En in plaats van het gevoel te hebben dat ze een nuttige bijdrage

leveren, voelen degenen die proberen te helpen zich ongewenst, gefrustreerd en niet gewaardeerd.

Niemand krijgt wat hij wil.

In dit gedeelte richt ik me hoofdzakelijk op de verwron- gen manier waarop we in onze cultuur met verdriet en pijn omgaan, maar dit hoofdstuk blijft persoonlijk: het is be- langrijk om in te zien dat reacties van anderen op je verlies je gek kunnen maken. De vraag of andere mensen gek zijn of dat jij gewoon ‘te gevoelig’ bent, zorgt voor extra stress. Bevestiging en erkenning zijn belangrijk – de manier waar- op mensen je proberen te troosten bevat inderdaad een element dat bepaald niet troostend is.

### **Hun woorden lijken oké, maar waarom word ik er zo boos van?**

In de periode dat ik dit boek schreef overleed de vader van een goede vriendin van me. Ongeveer een week na zijn overlijden stuurde ze me een sms: ‘Mensen sturen me lieve condoleancekaarten. Waarom maken ze me zo kwaad? Ik walg van die mensen en hun stomme kaarten. Zelfs de liefste woorden komen lomp over.’

Tegen intens verdriet bestaat geen remedie: je kunt het niet ‘beter maken’. Troostend bedoelde woorden roepen slechts ergernis op. ‘Hulp’ van anderen wordt ervaren als bemoeizucht. Pogingen tot verbinding of begrip komen dom of bot over. Iedereen heeft een mening over hoe je zou moeten rouwen en over hoe je je door een periode van rouw heen zou kunnen slaan. Opmerkingen dat je er ‘sterker’ uit komt en adviezen om je vooral ‘de goede tijden te herinneren’ voelen als een klap in je gezicht.

Waarom geven troostrijke woorden je zo’n rotgevoel?

Voordat mijn partner overleed, las ik *There Is a Spiritual Solution to Every Problem* van Dr. Wayne Dyer (in het Nederlands verschenen als *Willen is kunnen*), een geweldig boek. Maar toen ik het na de dood van Matt weer probeerde op te pakken, kon het me niet meer boeien. Het voelde gewoon niet goed. De woorden schuurden onaangenaam. Ik bleef tevergeefs mijn best doen om troost te vinden in de woorden die ik voorheen opbeurend en nuttig vond.

Ik legde het boek weg. Ik pakte het weer op. De woorden bleven me ergeren en ik legde het boek nogmaals weg.

Een paar weken later viel mijn oog op de titel van het boek op de salontafel: *There Is a Spiritual Solution to Every Problem*.

Elk probleem.

Opeens begreep ik het. Misschien is er inderdaad een spirituele oplossing voor elk probleem, maar rouw is geen probleem dat om een oplossing vraagt. Het is niet 'fout' en het kan niet 'opgelost' worden. Het is geen ziekte die beter gemaakt kan worden.

We nemen aan dat als iets onaangenaam is, er iets mis is. Mensen vinden rouw 'slecht' omdat het pijn doet. Ze hebben het over pijn verlichten, uit je rouw komen en dromen over een tijd dat er geen verdriet is. We gedragen ons alsof verdriet iets is waar je zo snel mogelijk overheen moet komen, alsof het een afwijking is die genezing behoeft, in plaats van het te zien als een natuurlijke reactie op verlies.

Veel mensen benaderen rouw als een probleem dat moet worden opgelost. Je vrienden en familieleden zien dat je lijdt, ze willen je pijn wegnemen. Of dit doel nu duidelijk wordt verwoord of niet, het is de enige reden waar-

om woorden van troost over het algemeen allesbehalve als troostrijk worden ervaren. Of ze zich ervan bewust zijn of niet, door hun poging een oplossing te vinden voor je verdriet geven ze je niet de steun die je nodig hebt.

Ik zei tegen mijn vriendin dat die ogenschijnlijk lieve condoleancekaarten kwetsend overkomen omdat ze in de kern proberen je pijn te helen. Ze stappen over de werkelijke situatie heen en dat kwetst. Het zal niet hun bedoeling zijn, maar mensen maken je verdriet alleen maar groter als ze proberen het te bagatelliseren, met de mantel der liefde te bedekken of te negeren. Of je troostrijke woorden en condoleances nu persoonlijk of via die prachtige/afschuwelijke kaarten krijgt, dit hoofdstuk behandelt een aantal gevallen waarin de beste bedoelingen een averechtse uitwerking kunnen hebben.

## **Hé, ik ook!**

Als ze horen dat je iemand hebt verloren zullen veel mensen met hun eigen verhaal komen in een poging tot medeleven. Die verhalen variëren van ‘Mijn man is ook overleden’ tot ‘Mijn goudvis ging dood toen ik acht was, dus ik begrijp hoe je je voelt’.

We delen verhalen over verlies om duidelijk te maken dat we de ander begrijpen: ‘Luister, ik heb hetzelfde meegemaakt. Ik weet hoe je je voelt.’

Het delen van verhalen over verlies is bedoeld om de ander zich minder alleen te laten voelen in zijn verdriet. Maar meestal wordt dat niet zo opgevat. Het ene verdriet met het andere vergelijken heeft meestal het tegenovergestelde effect. De ene ervaring is de andere niet. Rouw is net zo persoonlijk als liefde. Het feit dat iemand een verlies

heeft ervaren – ook al zou dat verlies met dat van jou vergelijkbaar zijn – betekent nog niet dat die persoon je begrijpt.

Als iemand zijn eigen verliesverhaal vertelt, hoopt hij daarmee iets van jouw pijn weg te nemen. Daar gaan we van uit. Maar daarmee zijn we er niet. Iedereen draagt verdriet met zich mee – van alledaagse tot ingrijpende verliezen die je leven veranderen. Omdat we in onze cultuur niet over verdriet praten, is er een persoonlijk en universeel reservoir aan niet gehoord, onuitgesproken verdriet onder de mensen. Als je in je verdriet zichtbaar wordt is het alsof er een deur opengaat, alsof er een opening naar acceptatie en openheid ontstaat. Als je over rouw gaat praten is het alsof er plotseling toestemming is, alsof we denken: *o, gelukkig dat we het nu over rouw kunnen hebben. Ik zal je vertellen over de dierbaren die ik heb verloren!*

We willen allemaal over onze pijn praten. We hebben allemaal verhalen die om erkenning vragen. Maar nu? Op het moment dat je lijdt, dat je verdriet je gedachten beheerst, is het niet de tijd voor een tweerichtingsgesprek over de verliezen die we allemaal te verdragen hebben.

Verdriet vergelijken en verliesverhalen delen brengen geen troost. Natuurlijk niet.

Het is alsof jouw verlies wordt overschaduwd door de behoefte van de ander om zijn eigen verhaal te vertellen – hoelang geleden dat ook is gebeurd, of hoe irrelevant het ook is in relatie tot jouw verlies.

Door over eigen pijn te praten verlegt de spreker de aandacht van steun aan jou naar zijn eigen behoeften. Het lijkt misdadig, maar het is niet meer dan een subtiele manier waarop onze rouwcultuur jouw huidige rouwproces beïnvloedt.

Er is een tijd en een plaats om onze rouwverhalen te delen. Maar als je wereld net is ingestort is dat niet het juiste moment. Je voelt je ‘berooft’ door de verhalen van anderen omdat er iets van je is afgenomen: het gewicht van jouw huidige situatie.

## **De leedcompetitie**

Leed delen om contact te maken met de rouwende ont-aardt bijna altijd in een leedcompetitie: de leed-olympiade. Wie heeft het het zwaarst? Wiens verdriet is groter?

Als je tegen iemand zegt dat zijn ervaring met verlies niet hetzelfde is als jouw ervaring, weet ik zeker dat je daar een defensieve reactie op krijgt. De ander is gekwetst. Beledigd. Als je op het leed dat een ander met je deelt reageert met: ‘Het is niet hetzelfde’, hoort die persoon: ‘Jouw verdriet is niet zo erg als dat van mij.’ Hij begrijpt uit je woorden dat zijn pijn niet erg genoeg is. Hij beschouwt het feit dat je onderscheid maakt als een belediging, alsof je zijn pijn van tafel veegt.

Wat als een poging tot contact begon, wordt een woordenwisseling over wiens verdriet het grootst is.

We moeten het over de hiërarchie in leed hebben. Je hoort het voortdurend – het ene verdriet is niet groter dan het andere. Ik denk daar heel anders over. Er bestaat wel degelijk een hiërarchie in leed. Een scheiding is niet hetzelfde als de dood van een partner. De dood van een grootouder is niet hetzelfde als de dood van een kind. Je baan verliezen is niet hetzelfde als een ledemaat verliezen.

Het zit zo: elk verlies mag er zijn. Maar niet elk verlies is hetzelfde. Je kunt het landschap van leed niet afvlakken en zeggen dat alles even erg is. Dat is het niet.

Het wordt duidelijk als we het persoonlijk maken: je teen stoten doet pijn. Heel erg pijn. Even is de pijn allesoverheersend. Het kan zijn dat je een poosje hinkt. Als je voet er door een goederentrein wordt afgerukt doet dat ook pijn. Maar anders. De pijn duurt langer. De wond heeft tijd nodig om te genezen, wat met onzekerheid en complicaties gepaard kan gaan. Het heeft invloed op de voortgang van je leven. Je kunt niet terug naar het leven voordat je een persoon werd met één voet. Niemand zou beweren dat deze twee verwondingen hetzelfde zijn.

Het doet pijn wanneer je je teen stoot. Die pijn verdient erkenning en aandacht en mag niet als onbelangrijk worden afgedaan. Maar het is een ander verhaal wanneer je hele voet afgerukt wordt. Ook die pijn verdient erkenning en aandacht en mag niet als onbelangrijk worden afgedaan. Dat alle verdriet er mag zijn wil niet zeggen dat alle verdriet hetzelfde is. Alledaagse teleurstellingen zijn moeilijk te verkroppen, ook al staat je wereld er niet van op z'n kop. Willekeurige, buitengewone verliezen die een leven veranderen hebben op een heel andere manier gevolgen. Niet beter, niet slechter – gewoon anders.

We moeten oppassen dat we ons niet afsluiten voor iemands verdriet. We verdienen het allemaal om in ons verdriet gehoord te worden, wat dat verdriet ook is. Maar we kunnen niet aan alle verliezen hetzelfde gewicht toekennen en iemand werkelijk tot steun zijn. Geen onderscheid maken in gradaties van verdriet helpt de rouwende niet.

Het is ook zo dat op een zeker moment vergelijken zinloos wordt. Wat is erger: een kind verliezen of een partner? Een plotselinge dood of een lang ziekbed? Zelfmoord of moord? Er gaan baby's dood. Kinderen krijgen kanker.



Geliefden verdrinken. Aardbevingen splijten ogenschijnlijk stevige grond open, er verdwijnen duizenden mensen. Op willekeurige plekken ontploffen er bommen. Het schijnbaar geordende universum barst open, er ontstaat een grote gapende afgrond en de realiteit is niet meer te bevatten. Onderscheid maken tussen dit soort verliezen heeft geen nut.

Laten we – als een gewoonte – verdriet in al zijn vormen erkennen. Respecteer elk verlies, klein of groot. Of ze nu het leven veranderen of het moment in de war schoppen. En vergelijk niet. Het feit dat alle mensen pijn ervaren is op zich geen medicijn.

Je zult je niet beter voelen als je de uniciteit van jouw verlies verdedigt tegen de vergelijkingen die anderen trekken. Ook door uit te leggen dat er verschillende maten van verlies zijn zul je je niet beter voelen.

Als mensen je pijn proberen te verlichten door hun eigen leedverhaal te vertellen, weet dan dat die persoon contact probeert te maken en toenadering zoekt. En weet dat er een reden is waarom het zo waardeloos voelt: ze maken niet echt contact. Onbedoeld verschuiven ze de aandacht van jou naar hun eigen leed. Jouw werkelijkheid wordt uitgewist, precies het tegenovergestelde van wat hun bedoeling was.

De ‘mijn verdriet is groter dan het jouwe’-wedstrijd is hiermee een feit, en beide partijen voelen zich niet gehoord en tekortgedaan.

Vergelijken werkt voor niemand.

## De tweede helft van de zin

Ook zonder dat mensen vergelijken kunnen woorden van troost verkeerd vallen.

We kennen allemaal beide kanten van het als ‘troostend’ bedoeld vergelijken – de trooster voelt zich hulpeloos, lomp en belachelijk, de ontvangende partij voelt zich eerder afgewezen en betutteld dan getroost. Hoe kan het dat onze poging het tegenovergestelde effect heeft? Hoe kan het dat de woorden van andere mensen je ergeren en dat je ze storend vindt terwijl je weet dat ze goed bedoeld zijn?

Ik zal een paar voorbeelden geven van de verschrikkelijkste en idiootste opmerkingen die rouwenden te horen kregen van mensen die steun en troost wilden bieden:

- Gelukkig heb je haar nog zo lang bij je gehad.
- Je kunt altijd nog een kind nemen/een andere partner zoeken.
- Hij is nu op een betere plek.
- Je weet nu tenminste wat er echt toe doet in het leven.
- Uiteindelijk kom je hier als een beter mens uit.
- Je blijft niet altijd zo verdrietig.
- Je bent sterker dan je denkt.
- Dit is onderdeel van een groter plan.
- Alles gebeurt met een reden.

Opmerkingen als ‘Hij zou niet willen dat je verdrietig bent’ of ‘Gelukkig heb je haar nog zo lang bij je gehad’ lijken misschien troostend. Maar dergelijke clichés suggereren een tweede helft van de zin. Je verdriet wordt in die tweede helft onbedoeld van de hand gewezen of gebagatelliseerd;

de werkelijkheid wordt weggeveegd om er een andere ervaring voor in de plaats te zetten. Dat niet uitgesproken zinsdeel vertelt jou dat het niet oké is hoe jij je voelt.

#### PROBEER DIT

#### DE TWEDE HELFT VAN DE ZIN

---

Voeg het zinnetje 'dus wees niet meer zo verdrietig' aan de onderstaande troostende opmerking toe:

- Gelukkig heb je haar nog zo lang bij je gehad (dus wees niet meer zo verdrietig).
  - Hij is gestorven terwijl hij iets deed wat hij leuk vond (dus wees niet meer zo verdrietig).
  - Je kunt altijd nog een ander kind nemen (dus wees niet meer zo verdrietig).
- 

Als je ineenkrimpt of boos wordt wanneer vrienden of familie je proberen te troosten komt dat omdat je de tweede helft van die zin hoort, ook al wordt die niet hardop uitgesproken. De suggestie die wordt gegeven is overduidelijk: *hou op je zo te voelen*.

Vrienden en familieleden willen dat je je beter voelt. Ze willen je pijn wegnemen. Ze begrijpen niet dat ze daarmee in feite de omvang van je verdriet ontkennen en minimaliseren. Ze zien jouw werkelijkheid niet. Ze zien jou niet.

Troostende woorden die pijn proberen weg te poetsen bieden geen troost. Als je probeert om de pijn van iemand weg te nemen, help je die persoon niet. Je zegt er alleen mee dat het niet oké is om over zijn verdriet te praten.

Om je werkelijk door iemand getroost te voelen moet je je in je pijn gehoord voelen. Je wilt de ernst van je verlies terugzien in de reactie van de ander – niet dat die gebagatelliseerd of afgezwakt wordt. Het lijkt contra-intuïtief, maar ware troost bij verdriet is de pijn erkennen, niet proberen hem weg te nemen.

### **Alles gebeurt met een reden**

Mensen zijn vreemde wezens. We komen snel met een ‘troostend’ woord wanneer iemand een dierbare verliest, we hebben er een mening over en geven er een betekenis aan. Hoe vaak heb je in je rouwperiode niet de opmerking ‘alles gebeurt met een reden’ gehoord? De mensen die dat zeggen zijn de eersten die dat tegen zouden spreken als hun iets vreselijks overkomt. We zeggen dingen tegen anderen die we zelf nooit zouden accepteren.

Uitspraken zoals ‘alles gebeurt met een reden’ en ‘je zult hierdoor een sterker/aardiger/empathischer mens worden’ maken rouwende mensen woest. Niets maakt mensen bozer dan dat ze zich beledigd voelen, maar niet precies weten waardoor.

Het is niet alleen doordat je pijn wordt uitgewist dat woorden van troost niet goed landen. Er zit een verborgen boodschap in opmerkingen dat je vanwege je verlies een beter, aardiger en empathischer mens wordt, dat je wel zult weten wat er ‘in het leven werkelijk toe doet’ nu je hebt ervaren hoe snel alles kan veranderen.

De onuitgesproken tweede helft van die zin zegt dat je dit om de een of andere reden *nodig* had. Dat je voordat dit gebeurde niet beseftte wat er in het leven werkelijk toe deed. Dat je niet aardig en niet empathisch was, of dat je niet bewust genoeg leefde. Dat je deze ervaring nodig had om je te ontwikkelen of te groeien, dat je deze les nodig had om op het ‘juiste pad’ in je leven terecht te komen.

Alsof verlies en tegenspoed nodig zijn om als mens te groeien. Alsof pijn de enige weg is om tot een beter, intenser leven te komen en om werkelijk empathisch en aardig te zijn.

Dit soort opmerkingen zeggen dat je vóór die tijd niet goed genoeg was. Dat je dit om de een of andere reden nodig had.

Er wordt iets gesuggereerd, maar de spreker zou dat ontkennen als je het hem zou voorleggen. Maar die onuitgesproken woorden zijn er wel degelijk. En ze zijn belangrijk.

Als het zo was dat een mens alleen door de ervaring van een groot verlies empathischer kan worden, zouden alleen van zichzelf vervulde, egocentrische, oppervlakkige mensen verdriet ervaren. Dat zou logisch zijn. Maar dat het niet zo is, bewijst mijn stelling. Je had deze ervaring niet nodig om te groeien. Je had deze lessen die zogenaamd alleen verdriet je zou kunnen leren niet nodig. Je was al een goed, respectabel mens, een mens dat zijn weg zoekt in het leven.

Je leert op talloze verschillende manieren. Verdriet en verlies kunnen tot verdieping en verbinding leiden, maar zijn niet de enige weg daarnaartoe. In een essay over post-traumatische groei stelt een ervaren therapeut dat mensen

die een ingrijpend verlies of een heftige verwonding als een groei-ervaring beschouwen, mensen zijn die voor die gebeurtenis ontevreden of in hun persoonlijk leven niet betrokken waren. Niet dat ze dankbaar zijn voor wat hun is overkomen, maar ze zien in de schaduw van hun verlies de kromming van hun eigen ontwikkeling. En hoe staat het dan met degenen die voor hun verlies al een vol en intens leven leidden? De onderzoeker geeft toe dat deze deelnemers aan het onderzoek geen grote sprongen in hun ontwikkeling ervoeren omdat er geen grote sprongen te maken waren. 'Een beter mens worden' biedt geen troost als je al tevreden was met de persoon die je was.

Verdriet is geen verlichtingsprogramma voor een select groepje mensen. Niemand heeft een ingrijpend verlies dat zijn leven verandert nodig om te worden wie hij 'bedoeld' is te zijn. Het universum legt op die manier geen causaal verband: dat je iets moet worden en dat het leven je daarom een vreselijke ervaring geeft. Integendeel: het leven is actie en reactie. Er gebeuren dingen, en wij nemen ze in ons op en passen ons aan. We reageren op wat we meemaken, en die reactie is niet goed en niet slecht. Die is er gewoon. De weg vooruit is aanpassen, niet verbeteren.

Je had dit niet nodig. Je hoeft er niet sterker uit te komen en je hoeft het niet achter je te laten. Beide reacties voelen geforceerd aan en doen geen recht aan het verdriet. Levensveranderende gebeurtenissen verdwijnen niet stilletjes en zijn geen vergelding voor fouten uit het verleden. Ze veranderen ons. Ze maken deel uit van ons wezen terwijl we voortgaan met ons leven. Wat het verlies je oplevert kan groei zijn. Het kan in de richting gaan van meer schoonheid, liefde en heelheid. Maar dat is aan jou,

die keuze maak je zelf, die stem je af op wie je bent en op wie je wilt zijn. Niet omdat verdriet een enkele reis is naar een beter mens worden.

Als je ervoor kiest om in je verlies een betekenis te zoeken of er een les uit te trekken is dat een daad van persoonlijke autonomie en zelfkennis. Als iemand anders groei en betekenis aan je verlies toeschrijft, tast dat jouw eigen kracht aan: je wordt subtiel bekritiseerd en beoordeeld op wie je daarvoor was. Jou wordt verteld dat je dit om de een of andere reden nodig had. Geen wonder dat het zo ellendig voelt.

Troostende woorden die impliceren dat je dit nodig had, dat je het nodig had dat je wereld werd opengescheurd, kunnen nooit echt troost bieden. Het zijn leugens. En leugens voelen altijd fout.

### **Zelfcheck en realiteitschecks**

Je krijgt heel veel adviezen in de periode dat je rouwt, maar je kunt je nauwelijks voorstellen dat er ook maar één zal helpen. Op dit moment is het belangrijk te beseffen dat in onze cultuur het meeste wat als 'steun' aangeboden wordt in werkelijkheid bedoeld is om problemen op te lossen of om je van je pijn te verlossen. Als het voor jou niet goed voelt, is het niet goed. Verdriet is geen probleem dat opgelost moet worden; het is een ervaring die je met je meedraagt. Waar het om gaat is dat je de steun en troost zoekt die je helpen om met je situatie om te gaan. Kameraadschap is de sleutel, niet het rechtzetten van het probleem.

In de volgende hoofdstukken gaan we verder in op de achtergrond van het onvermogen van de westerse cultuur om met pijn om te gaan. Terwijl culturele onderzoeken

misschien niet voor jou persoonlijk relevant lijken, kan begrip van de kern van het probleem je helpen je minder wanhopig en minder alleen te voelen en je helpen je eigen weg te vinden in je verlies.



### 3. Het ligt niet aan jou, maar aan ons

Onze rouwmodellen werken niet

Als een dierbare nog maar net is overleden, wat doet het er dan toe dat ons cultuurmodel over rouw niet functioneert? Ik bedoel – wat kan het je schelen? Het gaat om jou, niet om andere mensen. Toch vindt iedereen, vooral in de eerste fase, dat je het niet goed doet. De reacties van de buitenwereld kunnen je laten denken dat je gek bent geworden. De verwijten en clichés van anderen kunnen je het gevoel geven dat je in je verdriet in de steek bent gelaten, net op het moment waarop je het zo nodig hebt te weten dat er van je wordt gehouden.

Je persoonlijke ervaring wordt grondig aangetast door het gebrek aan kennis over rouw in onze cultuur. Die onwetendheid nader onderzoeken kan helpen een abnormale tijd te normaliseren.

Je bent niet gek. De cultuur is gek. Het ligt niet aan jou, het ligt aan ons.

Heroverweeg alles wat je op school, in de kerk of in een boek is verteld en gooi overboord wat kwetsend is voor je ziel.

– Walt Whitman, *Grasbladen*

## De doorsijpelende ziekteleer

We hebben allemaal enorme oogkleppen op als het op de werkelijkheid van rouw aankomt. Klinische trainingsprogramma's voor counseling besteden weinig aandacht aan het onderwerp, hoewel de meeste cliënten bij ons komen met een immens verdriet. Er wordt wel aandacht besteed aan een volstrekt verouderde methode die van fasen in rouw uitgaat en die nooit bedoeld was als een stappenplan om te rouwen. Wat medici wordt aangeleerd sijpelt door naar het grote publiek.

Over het algemeen is in onze cultuur de kijk op rouw negatief. Rouw wordt gezien als iets wat afwijkt van een 'normaal' gelukkig leven, als iets wat daar niet in thuis hoort. Onze medische modellen noemen het een afwijking. We zien rouw als een kortdurende reactie op een moeilijke situatie, en rouw moet als zodanig binnen een paar weken over zijn. Als verdriet niet verdwijnt, niet tot mooie herinneringen en een incidentele droevige glimlach wordt teruggebracht, vormt dat het bewijs dat je het verkeerd hebt aangepakt, of niet zo veerkrachtig, capabel of gezond was als je dacht.

Verdriet, rouw en pijn – het zijn stuk voor stuk gevoelens die er blijk van geven dat er iets mis met je is. Je blijft steken in zogenaamde donkere emoties. Je volgt niet de fasen van rouw. Je staat je eigen herstel in de weg als je nog steeds zo bedroefd bent. Je hebt een kwaal, en die kwaal moet bestreden worden.

Wanneer er positiever over rouw wordt gesproken is dat altijd als middel tot een doel. Populaire psychologie, zelfhulpboeken, de plot van films en boeken en spirituele teksten verheerlijken verdriet en verlies omdat ze die

als een manier zien waarop je als mens kunt groeien; het hoogste doel is het verlies te ontstijgen. Geluk wordt beschouwd als het ware teken van welzijn. Je lichamelijke en geestelijke gezondheid zijn afhankelijk van je vermogen om je verdriet te boven te komen, gemoedsrust en geluk in jezelf te vinden.

In deze cultuur is er geen plek voor jouw gebroken hart. Er is geen plek voor jouw pijn, zonder dat die als ziektebeeld bestempeld wordt.

### **Het antirouwverhaal en de bizarre dingen die we te horen krijgen**

Kort na de dood van mijn man kreeg ik de meest idiote dingen te horen over mijn rouw, over de manier waarop ik met mijn verdriet omging en over Matt zelf. Er werd gezegd dat ik geen goede feministe was omdat ik zo van slag was om het ‘verlies van een man’. Er werd gezegd dat mijn persoonlijke en spirituele ontwikkeling toch minder goed was dan ik dacht als ik niet ook het ‘geschenk’ kon ontdekken in deze situatie. Er werd me ook gezegd dat Matt nooit van me had gehouden, dat hij nu hij van zijn lichaam was bevrijd gelukkiger was dan hij ooit in zijn leven had kunnen zijn, dat hij ervan zou schrikken hoe slecht ik met de situatie omging. Ik kreeg te horen dat Matt en ik dit met onze intenties zelf hadden veroorzaakt. Dat we een contract hadden in dit leven; we hadden hiermee ingestemd, en omdat we ermee hadden ingestemd was er geen reden om zo overstuur te zijn.

Er werden ook ogenschijnlijk mooie dingen tegen me gezegd – dat ik sterk, slim en mooi was, dat ik snel een nieuwe partner zou vinden. Dat ik dit verlies zou kun-

nen omzetten in een geschenk, dat ik aan al die mensen moest denken die ik kon helpen. Dat ik als ik me niet meer verdrietig zou voelen zijn liefde om me heen zou voelen (maar alleen als ik me niet meer zo verdrietig zou voelen). Woorden die waren bedoeld om me uit mijn pijn en verdriet te halen, terug naar een acceptabeler leven.

De dingen die tegen mij werden gezegd zijn nog niets vergeleken bij de verhalen die ik heb gehoord van rouwendes mensen van over de hele wereld: je hebt de kanker van je baby veroorzaakt omdat je je persoonlijke issues niet hebt opgelost. Je hebt nog twee kinderen; wees dankbaar dat ze er zijn. Als het zo voorbestemd was geweest, zou ze nog geleefd hebben. Het behoort tot Gods plan. Je moet zorgen dat je het te boven komt en dat je je leven weer oppakt; zo geweldig was ze trouwens niet. Een werkelijk verlicht mens hecht zich in dit leven niet zo sterk aan andere mensen; jij was duidelijk afhankelijk van haar. Je hebt deze ervaring met je gedachten zelf opgeroepen; je had het nodig voor je leerproces. Hoe erg is het om verlamd te raken? Sommige mensen krijgen nooit de kans om te laten zien wat ze waard zijn, jij wel!

Vooroordelen, kritiek en wegwuivende opmerkingen zijn tijdens een periode van diepe rouw eerder regel dan uitzondering. We gaan ervan uit dat de meeste mensen 'het goed bedoelen', maar het verschil tussen hun bedoelingen en de impact van hun woorden is enorm.

Het punt is dat mensen denken dat het goed is om zo snel mogelijk je verdriet achter je te laten. Alsof rouw iets vreemds is, een bizarre en ongepaste reactie op het gegeven dat iemand (of iets) van wie je houdt uit je leven is gerukt. Er is maar weinig ruimte om verdriet te uiten. Je

wordt geacht terug te keren naar het normale en de lessen die je hebt geleerd mee te nemen. Er wordt van je verwacht dat je wijzer geworden bent, meer begaan bent met het lot van anderen en beter begrijpt wat er werkelijk toe doet. Als je bedroefd blijft doe je het niet goed.

In onze cultuur zijn die ideeën zo diep verankerd dat het moeilijk te beschrijven is hoe het voelt om aan de ontvangende kant te staan bij wat doorgaat voor hulp bij rouw. We gaan hier in deel 3 dieper op in, maar ik wil nu alvast kwijt dat de meeste mensen op een gegeven moment ophouden te zeggen dat ze zich in hun verdriet onbegrepen voelen omdat niemand het wil horen. We zeggen niet meer: 'Het doet pijn', omdat niemand luistert.

### **Blijven steken in verdriet**

Ik krijg vaak de vraag wat je moet doen als een vriend, vriendin of familielid in verdriet lijkt te 'blijven steken'. Mijn antwoord is altijd hetzelfde: 'Hoe ziet "niet blijven steken" er voor jou uit? Wat zijn je verwachtingen?' Voor de meeste mensen betekent 'niet blijven steken' dat de persoon in kwestie weer aan het werk gaat, zijn gevoel voor humor terugkrijgt, zijn sociale leven weer oppakt, niet meer elke dag huilt en in staat is over iets anders te praten dan zijn verlies of verdriet. Hij lijkt ... weer gelukkig.

We denken dat 'gelukkig' hetzelfde is als 'gezond'. Alsof gelukkig zijn de normale situatie is, de norm waar we van uitgaan als je leeft zoals het behoort.

Kortom: 'terug naar normaal' is het tegenovergestelde van 'blijven steken', en terugkeren naar normaal (gelukkig zijn) moet snel gebeuren.

## Hoelang is te lang?

Ik herinner me dat ik iemand vertelde dat ik een rottag had, ongeveer vijf weken nadat mijn partner was verdronken. ‘Hoezo? Wat is er?’ vroeg hij. ‘Nou, Matt is dood,’ antwoordde ik. ‘Heb je daar nog steeds last van?’

Nog steeds. Ja. Vijf dagen, vijf weken, vijf jaar. Een van de beste dingen die iemand in de maanden na Matts overlijden tegen me zei was dat na een verlies van zo’n omvang ‘net gebeurd’ acht dagen kan betekenen, maar ook tachtig jaar. Als ik met iemand praat in de eerste twee jaar na zijn verlies, zeg ik altijd: ‘Het is nog maar net gebeurd. Het was nog maar een minuut geleden. Natuurlijk doet het nog steeds pijn.’ De opluchting is voelbaar.

We hebben ons het idee eigen gemaakt dat rouw niet langer dan een paar maanden mag duren. Als het langer duurt, wordt dat als aanstellerij beschouwd. Alsof het feit dat je een geliefde hebt verloren een tijdelijk ongemak is, iets kleins, zeker niet iets waar je verdrietig over hoeft te blijven.

Onze medische modellen noemen rouw die langer dan een halfjaar duurt een ‘stoornis’. Beschrijvingen van gecompliceerde rouw – rouw waarbij psychologische interventie nodig is – bestaan uit het verlangen naar de overleden persoon, gevoelens van onrechtvaardigheid en een diep gevoel dat de wereld nooit meer zo kan worden als die was (en andere vormen van zogenaamde uitzichtloosheid). In werkelijkheid is de periode waarna mensen verwachten dat je rouw voorbij is zelfs nog korter dan een halfjaar. Veel psychologen, geestelijken en therapeuten vinden dat als iemand na de eerste paar weken nog ernstig lijdt diegene onjuist reageert op het overlijden. Deze

medische benadering sijpelt door naar het grote publiek, het idee bevestigend dat je zo snel mogelijk weer de oude moet zijn.

Medicalisering – en pathologisering – van een gezonde, normale, redelijke reactie op verlies is belachelijk, en voor niemand goed.

### **De fasen van rouw en waarom therapeuten tekortschieten**

Als therapeut verontschuldig ik me vaak voor mijn beroep. Maar al te vaak hoor ik vreselijke verhalen van rouwende mensen die hulp bij een therapeut zochten maar van een kouwe kermis thuiskwamen. Rouw wordt stelselmatig van tafel geveegd, veroordeeld, gemedicaliseerd en gebagatelliseerd door mensen in ‘hulpverlenende’ beroepen.

Ongeacht hun theoretische, therapeutische benadering of hun intentie om te helpen zijn psychologen vaak de minst deskundige personen in de spreekkamer. Veel rouwenden hebben het gevoel dat ze hun therapeut moeten bijbrengen wat rouw werkelijk inhoudt.

Ik zei al eerder dat onze professionele hulpverleners voornamelijk zijn opgeleid met het vijfphasen-rouwmodel van dr. Elisabeth Kübler-Ross, dat zij in 1969 publiceerde in haar boek *Lessen voor levenden*. Ook al worden de vijf fasen niet expliciet genoemd, ze liggen ten grondslag aan wat therapeuten en artsen als de ‘gezonde’ manier van rouwen beschouwen. Geen wonder dat zoveel rouwenden niet gebaat zijn bij professionele hulp: de fasen kloppen niet voor hen.

Het vijfphasenmodel is door Kübler-Ross ontwikkeld toen ze mensen met een terminale diagnose sprak en ob-

serveerde. Wat begon als een manier om de gevoelens van stervenden te begrijpen werd een methode om met rouw om te gaan. Er wordt van de rouwende verwacht dat hij een aantal duidelijk omschreven fasen doorloopt: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en uiteindelijk 'acceptatie', het moment waarop 'de rouwverwerking' afgerond is.

Deze wijdverspreide interpretatie van het vijfphasenmodel suggereert dat er een juiste en een onjuiste manier om te rouwen bestaat, dat er een vast, voorspelbaar patroon is dat iedereen doorloopt. Je moet deze fasen helemaal doormaken anders zul je nooit helen.

Het doel is om uit het verdriet te komen. Je moet het goed doen, en snel. Als je niet voortmaakt, rouw je verkeerd.

In haar latere jaren schreef Kübler-Ross dat ze spijt had dat ze de fasen op die manier had beschreven omdat mensen ze lineair en universeel opvatten. De fasen van rouw waren niet bedoeld om iemand voor te schrijven wanneer hij wat moet voelen. Ze waren niet bedoeld om te bepalen of je je rouwverwerking 'goed' of 'fout' doet. Haar fasen, of die nu door stervenden of nabestaanden worden doorlopen, waren bedoeld om wat iemand in de maalstroom van verlies, dood en verdriet *kan* ervaren te normaliseren en te valideren. Het was de bedoeling dat ze troost boden, niet dat ze als een vast raamwerk zouden dienen.

Op de dood van een dierbare en de nasleep ervan volgt een pijnlijke en desoriënterende periode, en ik begrijp waarom mensen – zowel de rouwende als de mensen om hem heen, privé of professioneel – behoefte hebben aan een soort wegenkaart, aan duidelijk omschreven stappen



of fasen die een geslaagd eind van de pijn of het verdriet garanderen.

Maar je kunt verdriet niet sturen. Je kunt rouw niet ordenen of voorspellen. Rouw is net als liefde een individueel proces; elk leven, elke weg is uniek. Er is geen patroon, en geen lineaire progressie. Er zijn geen fasen in rouw, ook al denken veel 'experts' van wel.

Er zijn geen fasen in rouw, ook al denkt het grote publiek van wel.

Om goed te kunnen rouwen ben je puur afhankelijk van je individuele ervaring. Het betekent dat je naar je eigen realiteit luistert. Het betekent dat je pijn en liefde en verlies onder ogen ziet. Het betekent dat je het bestaan van deze dingen de ruimte geeft om er te zijn zonder kunstgrepen, fasen of voorwaarden.

Het kan zijn dat je je in de ervaringen van andere rouwenden herkent, en dat helpt. Maar de ene manier van omgaan met verlies vergelijken met de andere alsof het een test is waar je voor kunt slagen of zakken? Dat helpt je niet verder.

Zolang mensen in de medische sector niet wordt geleerd om rouw met respect en zorg tegemoet te treden zal het moeilijk zijn om therapeuten te vinden die bij verdriet kunnen helpen zonder het te pathologiseren.

Dus uit naam van mijn beroep, het spijt me dat het er zo slecht voor staat. Maar er zijn veel, heel veel bekwame therapeuten en dokters. Ik heb ze in een vroeg stadium van mijn rouw gevonden en kom ze vaak tegen in mijn werk. Als je professionele hulp hebt gezocht en teleurgesteld bent, blijf dan alsjeblieft zoeken. Er zijn echt kundige mensen te vinden.

Volgens klinische diagnostische criteria lijd ik aan een matige tot ernstige depressie en heb ik een angststoornis. Mijn therapeut adviseert antidepressiva en online cognitieve gedragstherapie. Ik voel me nu slechter dan voordat ik begon. Ik ben niet alleen meer aan het rouwen. Ik ben nu psychisch ziek. Dat blijkt uit een downloadbare test die iemand uit de geestelijke gezondheidszorg heeft ontworpen. Het zal wel kloppen: ik kan niet goed rouwen. Ik probeer me niet gek te laten maken, maar ik vraag me weleens af of ik er nu overheen zou moeten zijn. Ik ben tenslotte de mijlpaal van een halfjaar al gepasseerd.

– Beverly Ward, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar partner

## **Vlinders, regenbogen en de cultuur van transformatie**

Er zitten een hoop facetten aan de cultuur waarin we maar weinig weten van rouw. Er zit van alles achter die simplistische en onschuldig lijkende clichés. We hebben het al over de probleemoplossende boodschap gehad die schuilt achter veel wat mensen zeggen en denken over rouw, maar de wortels van onze antirouwcultuur zitten diep. Het doorsijpeleffect van het vijfphasenmodel is nog maar het begin.

Een snelle zoektocht op internet op de woorden ‘verdriet’ of ‘rouw’ levert honderdduizenden hits op met regenbogen en positieve ‘ook dit gaat voorbij’-memes. We erkennen dat er vreselijke dingen gebeuren, maar denken dat het allemaal weer goed komt mits we de juiste instelling hebben en bereid zijn hard te werken. In films en

boeken over verdriet zien we altijd een weduwnaar of een rouwende moeder die er uiteindelijk sterker van wordt. Als het leven soms een beetje droevig of bitterzoet is, is het oké omdat onze held nu in elk geval weet wat er werkelijk toe doet. Die rouwende ouder wist de dood van zijn kind in iets moois om te zetten, en bedenk wel, dat had hij anders gemist. Dat vreselijke ongeluk had niet de dood tot gevolg, maar bracht de familie dichter bij elkaar. Alles komt altijd goed.

De vreemde relatie die we in onze cultuur met rouw hebben komt deels voort uit een ogenschijnlijk onschuldige bron: entertainment.

Al onze culturele verhalen gaan over transformatie. Het zijn verhalen over verzoening. Boeken, films, documentaires, kinderverhaaltjes, zelfs de verhalen die we zelf verzinnen – ze eindigen allemaal positief. We verlangen een happy end. Als dat er niet is, nou, dan is dat de schuld van de held. Niemand wil een boek lezen waarin de hoofdperson aan het slot nog lijdt.

We geloven in sprookjes, in verhalen waarin alles door inspanning en doorzettingsvermogen uiteindelijk op z'n pootjes terechtkomt. We treden tegenslag met opgeheven hoofd tegemoet. We laten ons niet kisten door onze problemen, althans, niet langdurig. Onze helden, bestaande of fictieve, zijn als ze met leed geconfronteerd worden een voorbeeld van onverschrokkenheid en moed. De schurken en de sneue types zijn degenen die te koppig zijn om aan hun leed een positieve draai te geven.

We hebben een overwinningscultuur. Er gebeuren vreselijke dingen, maar we komen er sterker uit. Dat zijn de verhalen die we vertellen. En niet alleen op het witte doek.

Socioloog Brené Brown stelt dat we in ‘een verguld tijdperk van falen’ leven, waarin we overwinningverhalen verheerlijken vanwege de gunstige afloop die alle ellende en strijd die eraan voorafging verbloemt.<sup>1</sup>

We hebben een cultureel verhaal dat zegt dat er nare dingen gebeuren om je te helpen bij je ontwikkeling. Hoe somber de situatie ook mag lijken, het resultaat is altijd het gevecht waard. Je komt er wel, als je er maar in gelooft. Het happy end zal fantastisch zijn.

Mensen in de rouw worden geconfronteerd met ongeduld omdat hun gedrag niet strookt met het culturele verhaal waarin tegenslag wordt overwonnen. Als je niet ‘transformeert’, als je in je ellende niet iets moois vindt, faal je. En als je het niet snel doet en de verhaallijn vanaf de akelige gebeurtenis naar transformatie niet binnen onze collectieve aandachtspanne volgt, doe je iets niet goed.

Er rust een taboe op het vertellen van de waarheid, in het werkelijke leven en in fictieve verhalen. In onze cultuur willen we niet horen dat er dingen zijn die niet opgelost kunnen worden. We willen niet horen dat er verdriet bestaat dat je nooit te boven komt. We leren met sommige dingen te leven, maar dat betekent niet dat alles altijd goed komt. Je kunt nog zoveel regenbogen en vlinders in je verhaal verwerken, soms loopt het gewoon niet goed af.

## **Weerstand tegen transformatieverhalen**

Zonder altijd de reden te weten voelen veel mensen weerstand tegen die transformatieverhalen. Dat wil zeggen, dat verzet begint te groeien. Die voor de hand liggende, gekunstelde ontknopingen beginnen de mensen (langzaam maar zeker) de keel uit te hangen.

Volgens mij is dit de reden waarom de Harry Potterboeken een wereldwijd succes zijn geworden. Ze waren donker van toon. J.K. Rowling ging die donkerte in, maakte niets overdreven mooi of zoetsappig. Het liep niet goed af, ook al gebeurden er aan het einde ook mooie dingen. Verlies, pijn en verdriet kwamen voor in die wereld, er werd geen oplossing voor gevonden. Ze werden verdragen.

Rowlings wereld sprak ons collectief aan, omdat we behoefte hadden aan een verhaal waarin we onszelf herkennen.

Verhalen zijn krachtig. Al van oudsher schotelden mythologie, scheppingsverhalen en sprookjes ons beelden voor waarin we ons kunnen herkennen, waarin we een voorbeeld om naar te leven kunnen zien, waarvan we kunnen leren. Ze hielpen ons onze eigen ervaringen in een breder perspectief te plaatsen. Dat doen verhalen nog steeds. We hebben ze nog steeds nodig.

We hunkeren naar een nieuw cultureel verhaal. Een verhaal dat aansluit bij ons leven, een verhaal dat beter past bij wat er in ons hart leeft dan bij een of andere tv-film. Als we dingen willen veranderen, als we nieuwe, sterke, realistische en nuttige verhalen willen creëren om ons aan te spiegelen, moeten we om te beginnen het happy end overboord gooien. Of misschien moeten we het begrip 'happy end' opnieuw definiëren.

Een happy end aan het verdriet als het jouwe kan niet worden afgedaan met een eenvoudig 'eind goed, al goed'. Dat happy end is niet mogelijk.

## Het nieuwe heldenverhaal

Na Matts overlijden ging ik op zoek naar verhalen van mensen die ook hun partner hadden verloren. Ik zocht verhalen van mensen die zo veel verdriet hadden dat alles daarbij in het niet viel. Ik had die verhalen nodig. Een voorbeeld waaraan ik me kon spiegelen. Wat ik vond waren verhalen over hoe je rouw te boven kunt komen. Hoe je rouw kunt verwerken. Hoe je rouw heel snel kunt transformeren. Ik concludeerde telkens weer dat er iets mis met me was omdat ik zo intens verdrietig was.

Het waren niet alleen boeken die me dat duidelijk maakten. De mensen in mijn leven, goede vrienden, mijn omgeving en therapeuten wilden allemaal dat het weer goed met me ging. Ze wilden dat omdat het ongelooflijk moeilijk is getuige te zijn van leed zoals dat van mij, net als van dat van jou. Onze verhalen zijn pijnlijk om aan te horen.

Dat was ze niet kwalijk te nemen. Niet echt. Ze wisten niet hoe ze moesten luisteren. Maar dat krijg je als we alleen verhalen vertellen over hoe pijn verzacht kan worden: we hebben geen verhalen die ons laten zien hoe we met pijn om moeten gaan. We hebben geen verhalen die ons laten zien hoe we er getuige van kunnen zijn. We praten niet over pijn die niet opgelost kan worden. We mogen er niet over praten.

We hebben geen nieuwe handvatten nodig om uit ons verdriet te komen. Wat we nodig hebben zijn vaardigheden om ertegen bestand te zijn, tegen het leed van onszelf en dat van anderen.

We torsen allemaal een immense hoeveelheid verdriet met ons mee waar nooit naar geluisterd is, simpelweg

omdat we geen verhalen hebben die ons helpen ernaar te luisteren. We hebben nieuwe verhalen nodig. We hebben nieuwe verhalen nodig over de waarheid van pijn, liefde en het leven. We hebben nieuwe verhalen over moed nodig als we geconfronteerd worden met iets wat niet opgelost kan worden. We moeten dat voor elkaar doen; we moeten dat *met* elkaar doen omdat verdriet bestaat. Omdat rouw bestaat.

Als we rouwende mensen werkelijk willen helpen, moeten we bereid zijn om het heersende verhaal over rouw overboord te gooien als een misleidend gegeven in onze behoefte aan transformatie of verlossing. We zouden ons niet langer moeten vastklampen aan de fasen van rouw, die nooit bedoeld waren om een algemeen geldend scenario voor te schrijven.

Als we betere verhalen vertellen ontwikkelen we een cultuur die weet hoe we getuige van verdriet kunnen zijn, eenvoudigweg door aanwezig te zijn en te accepteren wat niet veranderd kan worden. Door betere verhalen te vertellen leren we onszelf en elkaar beter te steunen.

Leed is niet altijd op te lossen. Moedig zijn – een held zijn – betekent niet dat je je pijn te boven komt of kunt zien als een geschenk. Moedig zijn betekent ontwaken en de dag tegemoet treden als je eigenlijk niet meer wakker wilt worden. Moedig zijn betekent in verbinding blijven met je hart terwijl het in duizend stukjes uiteen is gevallen en nooit meer geheeld kan worden. Moedig zijn betekent dat je aan de rand van de afgrond staat die in het leven van een ander is ontstaan en je je er niet van afkeert, dat je je ongemak niet maskeert met een armzalig ‘denk positief’-plaatje. Moedig zijn betekent dat je verdriet toelaat

en het de ruimte geeft die het nodig heeft. Moedig zijn betekent dat je dát verhaal vertelt.

Het is angstaanjagend, maar ook mooi.

Dat zijn de verhalen die we nodig hebben.

### **Er zit nog meer aan het verhaal vast...**

In dit hoofdstuk hebben we het culturele aspect van rouw besproken. Dat bredere perspectief kan je helpen om je in je verdriet normaler en minder wanhopig te voelen. Het kan je ook helpen bij je zoektocht naar professionele en persoonlijke hulp – de mensen herkennen die niet vasthouden aan het vijffasenmodel of aan het culturele verhaal van transformatie is een goed begin.

In hoofdstuk 4 lees je meer over de collectieve vermijding van verdriet en de ingrijpende, opmerkelijke oorzaken van het veroordelen van rouw. Als je nu even genoeg weet (in de beginperiode van rouw kun je niet veel informatie tot je nemen), ga je verder met hoofdstuk 5. Daarin lees je over de nieuwe kijk op hulp bij rouwverwerking en hoe het goed doorleven van rouw eruit kan zien..



## 4. Emotionele ongeletterdheid en de verwijtcultuur

We hebben in onze cultuur een vreemde kijk op rouw en dood. We oordelen, beschuldigen, analyseren en bagatelliseren. Mensen zoeken naar fouten waardoor iemand in een bepaalde situatie is beland. Ze trainde niet genoeg. Ze nam niet genoeg vitamines. Ze nam te veel vitamines. Hij had niet aan die kant van de weg moeten lopen. Ze hadden niet naar dat land moeten gaan, het staat bekend om zijn moessons. Ze had niet naar die club moeten gaan, ze wist hoe gevaarlijk die tegenwoordig is. Als hij zo van slag is, was hij vast al labiel voordat het gebeurde. Ik durf te wedden dat ze een onverwerkt jeugdtrauma heeft – zo zie je maar wat dat met je kan doen.

Ik heb een theorie (niet wetenschappelijk bewezen) dat hoe willekeuriger en ongewoner het verlies is, hoe meer oordelen en kritiek de rouwende voorgeschoteld krijgt. Het is alsof we ons er niet bij neer kunnen leggen dat iemand bij het ontbijt nog springlevend was, en dood bij de lunch. We kunnen niet begrijpen dat iemand die gezond eet, sport en een goed mens is kanker krijgt en op vierendertigjarige leeftijd sterft. We kunnen niet begrijpen dat een gezond kind kan overlijden aan de gevolgen van wat als een simpel hoestje begon. Dat iemand die op het fietspad naar zijn werk fietst, met reflecterende kleding en voor- en achterlicht, kan worden aangereden en op slag dood kan zijn.

Het moet haast wel zo zijn dat ze iets verkeerd hebben gedaan. Er moet een oorzaak zijn.

Het is een angstige gedachte dat iemand die ogenschijnlijk alles goed deed toch dood kan gaan. We vinden het afschuwelijk om te zien dat iemand door verdriet verscheurd wordt en we vinden het afschuwelijk dat het ons ook kan overkomen.

Dit soort sterfgevallen onderstreept hoe kwetsbaar het leven is. Ze laten zien hoe het leven in een oogwenk kan veranderen.

Toen Matt overleed, las ik een bericht (het enige) waarin zijn dood werd geweten aan het feit dat hij geen zwemvest droeg. Alsof je een zwemvest aantrekt als je gaat zwemmen. De beschaafdere reacties onder het artikel maakten van Matt een engel die over iedereen waakt, ook over de mensen die hem niet hadden gekend; zijn werk hier op aarde zat er blijkbaar op. Maar in het merendeel van de reacties werd mij verweten dat ik hem het water in had laten gaan, of werden we beiden bekritiseerd omdat we zo stom waren geweest.

In de dagen na Matts dood ving ik soms gesprekken op waarin mensen zich negatief uitlieten over mijn reactie op zijn dood. Voor de duidelijkheid: ik heb niet in het openbaar geschreeuwd, ik heb niemand geslagen en ik heb geen 'scènes' getrapd. Ik was gewoon openlijk heel, heel verdrietig.

### **Slachtoffer-blaming en de verwijtcultuur**

Mijn ervaring met de verwijten en de kritiek die zich zowel op mijn rouw richtten als op de manier waarop Matt stierf is niet uniek. De meeste rouwenden hebben het gevoel dat ze in hun verdriet beoordeeld en veroordeeld worden.

Voorals als het verlies onder bijzondere omstandigheden kwam, of gewelddadig of onvoorzien was, is de beschuldigende reactie heftig: we weten meteen wat een ander fout heeft gedaan. De persoon in kwestie heeft iets dwaas of doms gedaan: wij zouden dat zelf nooit doen. Het idee dat er met ons en onze dierbaren niets kan gebeuren zolang we ons gezond verstand gebruiken stelt ons gerust. En als er wel iets ergs gebeurt (buiten onze schuld), zijn wij sterk genoeg om ermee om te gaan. Wij zouden ons niet zo terneer laten slaan door verdriet, wij zouden er een stuk beter mee omgaan dan die ander. Alles zou goed komen.

Kritiek, zo stelt Brené Brown in haar onderzoek, is een manier om je van pijn en ongemakkelijke gevoelens te ontdoen. Intens verdriet herinnert ons eraan dat ons leven kwetsbaar is. Getuige zijn van andermans nachtmerrie laat ons inzien dat wij de volgende kunnen zijn. Dat is een heel onaangenaam idee. We moeten flink wat denkwerk verrichten om die ongemakkelijke gevoelens tot een minimum te beperken en ons gevoel van veiligheid te behouden.

Als iemand in je periode van rouw tegen je zegt: 'Ik kan het me niet voorstellen' is het eigenlijk zo dat hij het zich wél kan voorstellen. Zijn hersenen maken zich er automatisch een voorstelling van. Als zoogdieren zijn we, neurobiologisch gezien, met elkaar verbonden. Empathie is een reactie van het limbisch systeem op het verdriet of de blijdschap van een ander. Als we dicht bij de pijn van een ander komen voelen we pijn. Onze hersenen weten dat we verbonden zijn.

Zien dat iemand verdriet heeft, brengt een reactie bij ons teweeg, en door die reactie voelen we ons ongemakkelijk. Bij de instinctieve wetenschap dat we in eenzelfde

situatie kunnen belanden sluiten we onze empathiecentra. We ontkennen onze verbondenheid. We schieten in de oordeel- en beschuldigmodus.

Het is een emotioneel beschermingsmechanisme.

We doen dit individueel, maar ook in zijn algemeenheid. We zien dit duidelijk in onze culturele epidemieën van geweld tegen vrouwen en minderheden: *het slachtoffer heeft het vast ergens aan verdiend*. We zien het ook in onze reactie op grote natuurrampen en door de mens veroorzaakte rampen: de tsunami in Japan in 2011 zagen sommige mensen als ‘een karmische vergelding’ voor de Japanse aanval op Pearl Harbor.<sup>1</sup>

Op veel manieren en in veel vormen kun je onze reactie op andermans verdriet simpelweg samenvatten als ‘eigen schuld, dikke bult’. Als jou iets vreselijks overkomt, heb je het aan jezelf te danken.

Iemand voor zijn leed verantwoordelijk stellen – of dat nu verdriet is, rouw of een vorm van geweld tussen mensen – is onze automatische reactie. We zijn eerder geneigd te demoniseren dan empathie op te brengen. We zijn eerder geneigd om in discussie te gaan dan de werkelijke pijn van de situatie tot ons te laten doordringen.

Aan onze angst voor rouw en aan onze benadering van rouw en verlies ligt een angst voor verbinding ten grondslag. Een angst om onze verbondenheid te erkennen en werkelijk te voelen. Wat de ene mens kan overkomen, kan de andere mens ook overkomen. We verplaatsen ons in het verdriet van de ander, en we zouden niet graag zelf in die situatie verkeren.

Rampen en dood roepen veel empathie op waardoor je onder ogen ziet dat dit ook jou of een dierbare kan over-

komen, hoe voorzichtig je ook probeert te zijn. We willen absoluut niet zien dat we in het leven maar weinig controle kunnen uitoefenen. We doen bijna alles om dat niet tot ons door te laten dringen. Wat als een reactie van het limbisch systeem begon, gaat terug tot een overlevingsinstinct in de hersenstam, naar een wij-zij-denken dat de mensen in nood aan de verkeerde kant van de lijn plaatst, en ons altijd aan de goede. We distantiëren ons liever van leed dan dat we ons erdoor kapot laten maken.

De verwijtcultuur biedt ons veiligheid; of liever gezegd: laat ons geloven dat we veilig zijn.

### **Het dwaalspoor van pijnvermijding**

We willen wanhopig graag bewijs zien dat al onze dierbaren veilig zijn en altijd veilig zullen blijven. We willen wanhopig graag geloven dat we, wat ons ook overkomt, alles zullen overleven. We willen geloven dat we controle over ons leven kunnen uitoefenen. Om dit te blijven geloven hebben we een cultuur gecreëerd – en in stand gehouden – die gebaseerd is op magisch denken: denk het juiste, doe het juiste, en als je ontwikkeld/onafhankelijk/optimistisch/trouw genoeg bent komt alles goed. In hoofdstuk 3 hebben we het over de culturele achtergrond van verlossing en transformatie gehad. Ook die maakt deel uit van dit overlevingsmechanisme.

Verdriet en rouw worden niet beschouwd als gezonde reacties op verlies. Daar zijn ze te bedreigend voor. We verzetten ons er net zo tegen als tegen onze angst erdoor verteerd te worden.

Het probleem is onder andere dat daardoor een maatschappelijk geaccepteerde verwijtcultuur ontstaat waarin

elke vorm van tegenspoed of leed beantwoord wordt met schaamte, kritiek en een aansporing om snel weer 'normaal' te doen. Nogmaals, als je tegenslagen niet te boven kunt komen, doe je iets niet goed.

## **En God dan?**

Ik zou onzorgvuldig zijn als ik het niet over de rol van religie in de cultuur van pijnvermijding zou hebben. Als een dierbare ziek of in gevaar is bidden we dat het goed met hem komt. Als hij het overleeft, danken we God. 'We zijn gezegend!' wordt er na een positieve afloop gezegd. Zoals we in hoofdstuk 2 zagen kun je bij deze uitspraak denken: als God sommige mensen redt, vooral degenen die ervoor gebeden hebben, dan zijn de mensen die doodgaan of ergens niet goed van afkomen... niet gezegend. De gebeden, en de mensen die baden, schoten tekort. Het kan ook zijn dat een wispelturige, alwetende God een reden had om hen niet te redden. Het idee dat een allesoverkoepelende universele macht beslist wie blijft leven en wie doodgaat creëert, zoals Cheryl Strayed schrijft, 'een valse hiërarchie van gezegenden en verdoemden'.<sup>2</sup>

Cheryl Strayed beschrijft het zo treffend dat ik het niet beter zou kunnen. In haar boek *Schitterende kleine dingen* vraagt ze een moeder of zij denkt dat God ervoor gezorgd heeft dat haar kind van een levensbedreigende ziekte genees (en of God haar kind die ziekte ooit heeft gegeven), en of ze in zo'n god zou kunnen geloven als haar kind was overleden:

Het leven van talloze mensen is verwoest  
om redenen die je niet in spirituele termen

kunt verklaren of rechtvaardigen. Iets vragen (waarom zou God dit doen?) creëert een valse hiërarchie van gezegenden en verdoemden. Als we ons persoonlijk geluk of onze persoonlijke tegenslag als lakmoesproef gebruiken om te bepalen of God al dan niet bestaat, construeren we een onlogische tweedeling die ons vermogen tot ware compassie aantast. Het impliceert een goddelijk *quid pro quo* dat in tegenspraak is met de geschiedenis, de werkelijkheid, de ethiek en de rede.<sup>3</sup>

Met een geloof in een god die op smeekbeden van mensen reageert begeef je je op zeer glad ijs. Het heeft de mensheid altijd al beziggehouden. We kunnen het idee van een liefhebbende god – in elk geloof – niet verenigen met de rampen die op persoonlijk of op wereldniveau plaatsvinden. Door deze cognitieve dissonantie hebben we het idee gekregen dat er een macht is die je met je daden of smeekbeden kunt behagen of mishagen. Dat idee geeft ons het gevoel dat we macht en controle kunnen uitoefenen op een onrechtvaardig universum.

De kern van elk geloof roept ons op elkaar lief te hebben en bij te staan in wat het leven ons brengt. Geloof is niet bedoeld als middel om je levensloop te veranderen. Deze u-vraagt-wij-draaien-god die beloont en straft op basis van wat we als ‘gezegend zijn’ beschouwen is mensen die in moeilijke tijden op hun geloof willen vertrouwen niet bepaald tot steun. Een dergelijke beperkte definitie van geloof doet bovendien geen recht aan de mooie tradities die we hebben: geloof in iets groters dan wij om ons te

helpen in het leven. Het geloof is ons tot steun wanneer we het nodig hebben, maar bepaalt niet wie goed is en wie slecht, wie gespaard wordt en wie zal lijden.

Het geloof aanwenden als bescherming tegen onze angsten rond veiligheid, controle en verbinding hoort ook bij de alomtegenwoordige verwijtcultuur. Het voegt een element van spirituele wreedheid toe aan een toch al moeilijke weg.

### **De cultus van positief denken**

Het is makkelijker om een aantal regels op te stellen die ons de illusie geven dat we controle hebben dan om te accepteren dat er, hoe 'goed' we alles ook doen, vreselijke dingen kunnen gebeuren. In verschillende verschijningsvormen bestaat deze 'eigen schuld, dikke bult'-gedachte al zolang er mensen zijn.

Slachtoffer-blaming (en rouw-shaming) komt zo vaak voor dat we het niet altijd herkennen.

Terwijl geïnstitutionaliseerde religies zich van oudsher op deze stelling van 'het universum van één verkeerde beweging' hebben gebaseerd, heeft de moderne cultuur zich een newage-, mindfulnessachtig, yogajargon eigen gemaakt rond tegenslag, dood en rouw: je creëert je eigen werkelijkheid. Alles wat er in de wereld om je heen gebeurt is een spiegel van je innerlijk. Je bent zo gelukkig als je jezelf toestaat te zijn. Er is geen plaats voor verdriet én dankbaarheid. Alles draait om intentie. Geluk is een keuze. Een negatieve houding is het enige wat geluk in de weg staat.

Zelfs als we de gedachte toelaten dat er dingen buiten onze invloedssfeer gebeuren, blijven we denken dat we de



manier waarop we erop reageren wel onder controle hebben. We denken dat verdriet, boosheid en rouw ‘donkere’ emoties zijn, dat ze het product zijn van een onderontwikkelde, minder ervaren geest. We waren dan misschien niet in staat om het gebeurde te voorkomen, maar de gevolgen kunnen we compenseren door simpelweg te *besluiten* dat we er goed mee omgaan. Alles wat op langdurig verdriet wijst is een teken dat we de situatie niet in het juiste perspectief zien.

Dit ogenschijnlijk bemoedigende advies om je emoties, en dus je leven, onder controle te houden komt voort uit diezelfde verwijtcultuur. Het vermijden van pijn wordt verpakt in een pseudospirituele taal. Het gaat ervan uit dat geluk en voldoening de enige maatstaf voor gezondheid zijn.

Het is nu drie jaar geleden dat je doodging en nog steeds word ik boos als mensen me vragen: ‘Hoe gaat het met je?’ Denken ze nu echt dat ik ze de waarheid zal vertellen? Ik ben het zat dat mensen zeggen dat alles al voor je geboorte is bepaald, dat jij en ik met jouw dood akkoord gingen zodat onze ziel ervan zou leren. Niemand wil inzien dat tegenslag willekeurig en arbitrair kan zijn, zoals doodgereden worden door een auto, een kogel door je schedel of hart gejaagd krijgen, stikken door bloedstolsels in je longen of verteerd worden door kanker. Een voorbeschikt leven maakt de dood van een dierbare niet minder verschrikkelijk. Ik heb er genoeg van dat mensen zeggen dat er een reden is voor jouw dood, voor mijn ver-

driet, en dat we die reden in het hiernamaals zullen begrijpen. Ik zal het nooit begrijpen, ook niet als ik niet meer zoveel verdriet heb. Ik mis je. Ik wou dat je nooit was doodgegaan.

– Dru West, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar dochter Julia

### **Wat is er mis met positief zijn?**

Schrijver en onderzoeker Barbara Ehrenreich noemt het de ‘tirannie van positief denken’. Ze kwam voor het eerst met het concept ‘positief denken’ (en een geforceerde blijde kijk op de wereld) in aanraking toen bij haar kanker werd geconstateerd en ze werd aangespoord haar diagnose als een geschenk te beschouwen en ‘negatieve’ emoties uit te bannen om haar ziekte te overwinnen:

Erst ontdekte ik dat niet iedereen deze ziekte angstig en bedreigend lijkt te vinden. Nee, de enige gepaste reactie zou optimisme zijn. Daarvoor moeten begrijpelijke gevoelens van boosheid en angst worden ontkend, ze moeten onder een cosmetische laag van vrolijkheid verborgen worden. [...] Maar er ontstaat een probleem als positief denken niet werkt, als de kanker zich verspreidt of als er geen behandeling meer mogelijk is. De patiënt kan het dan alleen zichzelf kwalijk nemen: ze is niet positief genoeg; misschien is de ziekte wel ontstaan door haar negatieve houding. [...] In de Amerikaanse cultuur heerst een ideologie die ik niet eerder had opgemerkt – een

waarin we worden aangemoedigd de realiteit te ontkennen, ons blijmoedig over te geven aan tegenspoed en onszelf de schuld van ons lot te geven. [...] Er is geen probleem of obstakel waarvoor positief denken of een positieve houding niet als remedie wordt aangedragen.<sup>4</sup>

Ehrenreich deed onderzoek naar positief denken tijdens de financiële crisis onder mensen die hun baan, huis en pensioen kwijtraakten. Geconfronteerd met armoede en financiële zorgen kregen velen te horen dat ontslag en het verlies van je huis geschenken waren en dat je om echt succesvol te zijn in jezelf moest geloven en positiviteit moest uitstralen. Alle externe obstakels kunnen overwonnen worden als je dat maar echt gelooft. Als manier om de verantwoordelijkheid af te leiden van de bedrijven die de crisis hadden veroorzaakt was de afgedwongen positiviteit een briljante strategie: 'Hoe kun je tegenspraak beter de kop indrukken dan mensen die in de problemen zitten te zeggen dat het door hun eigen manier van denken komt,' schrijft Ehrenreich.<sup>5</sup>

Hoe kun je pijn beter de mond snoeren dan de mensen die eronder lijden er de schuld van te geven?

Deze veelvoorkomende houding tegenover ziekte, ongemak en twijfel kent diepe wortels. Om de werkelijke onderliggende oorzaken van armoede, geweld, ongelijkheid en instabiliteit niet aan de kaak te hoeven stellen hebben overheden en bestuursorganen door de hele geschiedenis heen tegenspraak in de kiem gesmoord door op te roepen tot optimisme en door rake analyses van de situatie te negeren. Je twijfels of angsten over wat er aan de hand

was delen kon je je leven kosten of tot verbanning leiden (wat in veel culturen de dood betekende omdat je buiten de bescherming van je gemeenschap viel). Als opgelegd optimisme protest niet kon smoren bestond nog de mogelijkheid om de aandacht te verschuiven van de situatie naar een beloofd land of paradijselijke toekomst: *hoe meer je nu lijdt, hoe groter je beloning later is. Je wordt op de proef gesteld om te laten zien hoe goed je onder druk presteert.*

We kunnen dit terugvoeren op het oude religieuze model waarop de westerse cultuur grotendeel is gebaseerd. Als iets in je leven niet goed is, komt dat doordat je iets verkeerd hebt gedaan. Je hebt God (of de heersende klasse) boos gemaakt. Je hebt de regels niet goed genoeg opgevolgd. Lijden is de prijs van zondigen. Natuurlijk word je gestraft. Als je alles goed deed, maar er toch iets misging, dan wacht je in de hemel een beloning. De mensen die lijden staan het dichtst bij God. Je wordt beloond in het hiernamaals, in het beloofde land, in een mythische betere tijd waarin alles uiteindelijk goed komt.

Deze manier van de schuld bij het slachtoffer leggen en de verheerlijking van lijden zijn niet nieuw; we hebben er nu alleen mooiere woorden voor.

Sommige overheden in de wereld gebruiken de verwijtstrategie om politieke redenen, en ze is beslist aanwezig in de manier waarop we in verschillende culturen met rouw en verlies omgaan. Je ziet dit fenomeen terug in populaire psychologie en newagebenaderingen van oosterse filosofieën met een iets andere interpretatie: als je lijdt, is dat omdat je niet in verbinding staat met je ware zelf. Als je meer in contact was met je kern, had je het kunnen zien aankomen. Als je door ziekte of tegenslag wordt getroffen is

dat een teken dat er negativisme of wrok in je school – het uitte zich lichamelijk omdat je het geestelijk onderdrukte.

Natuurlijk, als je iets naars overkomt, hebben we medelijden met je. Oosterse tradities hebben ons geleerd dat we compassie met elkaar moeten hebben. Maar alles gebeurt met een reden, en als je spiritueler was, meer gegrond, meer in verbinding met jezelf en met de wereld, zou dit niet gebeurd zijn. Misschien werk je een oud karma uit. Misschien bouw je een goed karma op voor een toekomstig zelf. In een groter verband ben je met deze ‘levensles’ akkoord gegaan. Als je je echt op het pad naar verlichting bevond en je je echt met zelfonderzoek bezighield maar het noodlot toch toesloeg, is de meest verlichte reactie erboven uit te stijgen. Oefen onthechting. Laat je niet gek maken. Zoek er het goede in.

Het is de bedoeling dat we leed accepteren als een geschenk dat we nodig hebben om een beter mens te worden *en* dat we onze normale, gelukkige, hoopvolle, optimistische houding niet door verlies laten beïnvloeden. Emotionele pijn mag niet te lang duren – het is een korte tussenstop op de weg naar een gelukkiger en betere (of op z’n minst ‘normalere’) jij. Lijden leidt tot persoonlijke groei.

Het maakt allemaal deel uit van een cultuur waarin transformatie wordt verheerlijkt en de werkelijkheid van pijn uit de weg wordt gegaan.

## **De ‘spirituele bypass’ en de mythe van verlichting**

De verwijtcultuur en de epidemie van het onderdrukken van verdriet vormen een complicatie als we kijken naar spirituele, meditatieve en andere methoden van zelfreflectie en groei. We hebben het idee opgevat dat een ‘spiritueel’ of

‘ontwikkeld’ mens zijn betekent dat je door niets van streek kunt raken. We verschuilen ons achter claims dat we boven pijn staan, of vinden dat we bedreven zijn in de toepassing van oosterse ideeën over ‘onthechting’, het zou van onderontwikkeldheid getuigen om je door iets werelds uit het veld te laten slaan. In elke situatie kalm en onaangedaan blijven is een teken van spirituele en emotionele ontwikkeling.

We gaan er ook van uit dat spirituele oefeningen bedoeld zijn om pijn weg te nemen en gemoedsrust te bieden. We denken dat het handvatten zijn om ons beter te voelen.

Hoe er in onze cultuur ook op gehamerd wordt: spirituele en meditatieve oefeningen zijn niet bedoeld om pijn weg te nemen. Die uitleg geven wij eraan vanuit onze pijnvermijdende cultuur, maar dat heeft niets te maken met de oefeningen op zich.

Het is een oneigenlijke toepassing van al die mooie lessen om ze te gebruiken voor iets waar ze niet voor zijn bedoeld.

Spirituele oefeningen in elke traditie, ook de vele vormen van mindfulness, zijn bedoeld om je te helpen te doorleven wat er in je leven gebeurt, niet om erboven uit te stijgen. De oefeningen zijn bedoeld om je het gevoel te geven dat je bijgestaan wordt in je rouw. Ze zijn bedoeld om je in je ondraaglijk verdriet een kleine adempauze te geven. Dat is totaal iets anders dan verwachten dat je pijn erdoor weggenomen wordt.

In plaats van ons te helpen boven ons mens zijn uit te stijgen helpen lessen in elke waarachtige traditie ons juist om méér mens te zijn: om meer in verbinding te staan, niet om minder gehecht te zijn.

Veel van wat we tegenwoordig de ‘spirituele bypass’

noemen berust op de eeuwenoude scheiding tussen hoofd en hart – een poging om door verstandelijker te worden het mens-zijn te ontstijgen. We doen dit omdat het pijn doet mens te zijn. Het doet pijn omdat we liefhebben. Omdat we verbonden zijn met de mensen om ons heen en het vreselijk is als ze doodgaan. Het doet pijn als we mensen van wie we houden verliezen. Een spiritueel ingesteld mens staat meer open voor pijn, leed en tegenslag – stuk voor stuk facetten van liefde.

Ons verliezen in verstandelijke sferen en spirituele zinsneden verkondigen is ook een manier om te proberen onszelf tegen gevoel te beschermen. We proberen onze verbondenheid te beschermen door te ontkennen dat we die hebben. We kunnen het een hoger niveau van denken noemen, maar het is ons overlevingsinstinct in de hersenstam dat de dienst uitmaakt. Wat we nodig hebben is ons limbisch systeem: ons vermogen om onszelf in de ander terug te zien en te reageren met liefde.

Om met de pijn van het mens zijn te dealen moeten we die pijn niet ontkennen maar ervaren. Het gevoel laten bestaan. Het toelaten zonder het een halt toe te roepen, te onderdrukken of te verkondigen dat je niet ‘geëvolueerd’ bent als je verdriet hebt. Dat is onzin. Elitaire lulkoek. Volgens die logica sta je verdriet gewoon niet toe zodat je terug kunt grijpen op een normatieve basislijn van geluk.

Laat verdriet toe – het is er nu eenmaal. Omdat het makkelijker is om het toe te laten dan je ertegen te verzetten. Omdat verdriet onder ogen zien vriendelijker, milder, zachter en makkelijker te verdragen is, ook al verscheurt het je. Omdat pijn erkennen, in plaats van het te onderdrukken of ontkennen, verlichting biedt. Je emotionele

veerkracht en denkvermogen moeten erop kunnen vertrouwen dat je in staat bent je aandacht op de realiteit van het verlies te houden.

Welk geloof of welke leer je ook aanhangt, je zou nooit gedwongen mogen worden om boven je verdriet uit te stijgen of het op de een of andere manier te ontkennen. Dankzij jouw geloof of leer voel je vaak eerder intenser, niet minder. Als je gebroken bent, is verdriet voelen de juiste reactie. Het is een vorm van spirituele overmoed om te doen alsof dat niet zo is.

*Spirituele bypassing* – de tendens om spirituele ideeën te gebruiken om pijnlijke gevoelens, onverwerkt leed en ontwikkelingsbehoeften uit de weg te gaan – is zo algemeen aanvaard dat het meestal niet opgemerkt wordt. De spirituele idealen van een traditie – of het nu de christelijke leer of boeddhistische leefregels betreft – kunnen de beoefenaars ervan een makkelijke rechtvaardiging verlenen om onplezierige gevoelens te vermijden om schijnbaar meer verlicht te handelen. Als dergelijke handelingen losstaan van fundamentele psychologische behoeften doen ze meer kwaad dan goed.

– Robert Augustus Masters, *Spiritual Bypassing: When Spirituality Disconnects Us from What Really Matters*

Houd in gedachten dat je niet onvoldoende ‘spiritueel’ of ‘emotioneel intelligent’ bent omdat je verdrietig bent. Het is volstrekt logisch dat je verdriet hebt, en je verlangen je pijn onder ogen te zien is een teken van emotionele



diepgang en bekwaamheid. Empathie – meevoelen met jezelf en met anderen – is het ware kenmerk van geestelijke ontwikkeling.

Ik ben boos op de boeddhistische priester die ik laatst in mijn wanhoop raadpleegde om ‘mindful’ te worden in mijn verdriet. Hij vertelde me over de Vier Edele Waarheden – dat mijn lijden zich geheel in mijn geest afspeelt en dat ik mijn gehechtheid moet loslaten. Het waren de wreedste woorden die ik had kunnen horen. Hij bleef maar zeggen: ‘Het zit allemaal in je geest, het zit allemaal in je geest.’ En toen ik hem in tranen vroeg: ‘En mijn hart dan?’ had hij geen antwoorden voor me.

– Monika U. Curlin, cursus ‘Schrijven over rouw’, over haar man Fred die door een ongeluk om het leven kwam

### **De prijs van rouw vermijden**

Ik weet dat ik met mijn verhaal over de historische wortels van pijnvermijding misschien overkom als een chagrijn die zanikt over de toestand in de wereld. En in zeker opzicht ben ik dat ook. Maar voor de duidelijkheid: ik luister de hele dag naar mensen die in hun rouw extra pijn te verduren krijgen. Ik hoor steeds maar weer hoe pijnlijk het is om veroordeeld, afgescheept en verkeerd begrepen te worden.

Onze positiviteitscultuur doet niemand goed. Ze leidt tot de overtuiging dat we ons leven beter in de hand hebben dan in werkelijkheid het geval is en houdt ons verantwoordelijk voor alle pijn en diepe teleurstelling die op ons pad komt. Het gevolg is een ‘één verkeerde bewe-

ging'-wereld: een wereld waarin we moeten oppassen dat we de goden, ons karma of ons lichaam niet verstoren met onze gedachten en intenties. Ze schept een idee van troost en verlossing door ons in de richting van ontkenning en zelfbedrog te sturen. Het maakt dat we zinloze clichés uitkramen tegen mensen die in rouw zijn, dat we zeuren over een imaginaire toekomstige beloning en ondertussen de realiteit van de pijn in het hier en nu negeren.

We gaan met rouw om zoals we met zoveel dingen in het leven omgaan.

Psycholoog Susan David van de Harvard Medical School schrijft dat onze culturele dialoog op vermindering gestoeld is. Als we onze taal rond rouw en verlies ontleden, zien we dat ze daar gelijk in heeft – en dat dit invloed heeft op allerlei andere gebieden van het leven.

Als we hier beter mee om willen gaan, als we dit niet alleen voor rouwende mensen, maar voor iedereen willen veranderen, zullen we moeten kijken naar de prijs die we betalen voor ontkenning van rouw in al zijn vormen.

Wanneer we pijn en leed onderdrukken komen we in een onhoudbare situatie waarin we ons verdriet en rouw al dan niet met medicatie moeten managen om de uiterlijke schijn van 'geluk' op te houden. We kunnen onszelf niet voor de gek houden. Pijngevoelens die niet aangepakt en niet erkend worden gaan niet weg. Ze proberen zich op alle mogelijke manieren kenbaar te maken en manifesteren zich vaak in de vorm van drugsverslaving, angst, depressie en sociale isolatie. Pijn die geen aandacht krijgt houdt cycli van misbruik in stand door slachtoffers in een patroon gevangen te houden waarin ze hun trauma op anderen afreageren of projecteren.

Ons fundamentele onvermogen om pijn, leed en angst te verdragen verlamt ons ook in relatie tot wereldwijd leed. De hoeveelheid pijn in de wereld neemt toe en we doen ons uiterste best onze ogen ervoor te sluiten. Onze verwoede pogingen niet mee te leven vereisen dat we wegkijken van de vernietiging van het milieu, van menselijk lijden, van kindermisbruik en mensenhandel, van oorlogen en haatdelicten. Als we onverhoeds toch getuige zijn van leed, worden we verontwaardigd in plaats van verdrietig. Activiste en schrijfster Joanna Macy beschrijft de niet-erkende en ongewenste pijn in de harten van de meeste activisten. Het is alsof we bang zijn dat de volle omvang van ons verdriet ons sprakeloos en machteloos maakt en ons de kracht ontnemt om door te gaan. Die niet-erkende pijn leidt tot burn-out, isolement en een gebrek aan empathie voor mensen die er een andere mening op na houden.

Onze cultuur van vermindering – en onderschatting – van menselijk verlies en pijn veroorzaakt heel veel problemen, en het is niet overdreven te zeggen dat er sprake is van een epidemie van onuitgesproken leed.

Dus zolang we voornamelijk gefocust zijn op een cultuur waarin we verdriet afwijzen die gerelateerd is aan persoonlijke gevoelens, is het belangrijk te erkennen dat het probleem diep verankerd is. Het taboe op leed is alomtegenwoordig. Iedereen kan eraan bijdragen om onze leedschuwe cultuur te veranderen.

Er moeten mensen zijn bij wie we mogen uithuilen en die ons toch tot de strijders rekenen.

– Adrienne Rich, *Sources*

## Verbinden is overleven

Pijn moet verwelkomd en begrepen worden, moet een volwaardige plek aan tafel krijgen, anders kunnen we ons werk niet doen, of dat nu is om op persoonlijk vlak overeind te blijven of op grotere schaal de wereld voor alle wezens veilig, rechtvaardig en mooi te maken. We moeten kunnen zeggen wat er aan de hand is zonder bang te hoeven zijn dat anderen denken dat we zwak en beschadigd zijn of niet in de cultuur passen. We moeten zorgen dat het net zo normaal is om over verdriet te praten als over blijdschap.

Het is niet nodig zo snel mogelijk naar verlossing te streven.

Er gebeuren nare, pijnlijke, verschrikkelijke dingen. Ze horen bij het leven, ze horen bij de wereld waarin we leven. Niet alles komt goed, niet alles gebeurt met een reden. Dan is de enige weg vooruit niet ontkennen dat onherstelbare pijn bestaat, maar die juist te erkennen. Door een cultuur te ontwikkelen die sterk genoeg is om pijn te zien. Door elkaar te steunen in onze pijn. Door ons open te stellen voor het leed van een ander in de wetenschap dat wij de volgende keer aan de beurt kunnen zijn.

Als we bang zijn voor verlies, houden we ons vast aan een systeem van goed en kwaad, van gezond en ongezond, om onze verbinding met onze dierbaren veilig te stellen. We denken dat we ons staande kunnen houden door ons af te sluiten voor pijn en lijden.

Onze diepgewortelde aversie tegen pijn en leed – tegen het onder ogen zien van pijn en leed – sluit ons af van waar we het meeste naar verlangen: veiligheid. Veiligheid in de vorm van liefde, verbinding en verwantschap. We proberen

die uit alle macht te behouden, maar juist door dit te doen ervaren we die niet.

Het lastige is dat onze pogingen averechts werken in een wereld waarin we moeten liegen over wat er in ons hart leeft, of waarin we moeten doen alsof we meer controle hebben dan we in werkelijkheid hebben. We worden des te vasthoudender en fanatieker in onze pogingen alles goed te laten aflopen.

De meest efficiënte en effectieve manier om in deze wereld 'veilig' te zijn is ophouden te ontkennen dat er vreselijke, ondenkbare dingen gebeuren. Door de waarheid te accepteren komen we met elkaar in verbinding, hebben we toegang tot de ervaring van de ander en kunnen we met hem meevoelen.

Echte veiligheid is andermans pijn toelaten en onszelf erin herkennen. Zoals een van mijn oudste leraren altijd zei: pijn is verwantschap. Het is het bewijs van verbondenheid. Dat we meeleven met een ander toont onze betrokkenheid. Ons limbisch systeem, ons hart en ons lichaam zijn ervoor gemaakt; we verlangen naar die verbinding.

Het is iets moois om je eigen mogelijke leed en verlies in het verdriet van een ander te zien. Pijn is verwantschap.

Als emoties opkomen kunnen we die door ons heen laten stromen. Het doet zeer, maar het doet zeer omdat we verbonden zijn, verwant zijn. Het kan niet anders dan dat het pijn doet. Daar is niets mis mee. Als we pijn en verdriet als een gezonde reactie op verlies erkennen, kunnen we er goed en waardig op reageren in plaats van met schaamte of vermijding. We kunnen reageren met liefde voor elkaar, wat er ook gebeurt.

Veiligheid vinden betekent elkaar met open hart tege-

moet treden en bereid zijn om alles nieuwsgierig te ervaren: liefde, blijdschap, optimisme, angst, verlies en hartzeer. Als we alles met liefde en verbondenheid tegemoet kunnen treden, beschikken we over een veiligheid die ons niet afgenomen kan worden door externe factoren. Die veiligheid behoedt ons niet voor verlies, maar maakt dat we ons gedragen en gesteund voelen wanneer we onherstelbaar verlies lijden.

De essentie van groei en ontwikkeling is te vinden in samen lijden. Het zit in kameraadschap, niet in elkaar corrigeren. Erkenning – gezien, gehoord en bevestigd worden in wat zich in jouw leven afspeelt – is het enige echte medicijn bij rouw.

## 5. Het nieuwe rouwmodel

Nu we tot de culturele wortels van rouwvermijding zijn doorgedrongen dient zich de vraag aan hoe we de weg terug vinden. Hoe bereiken we dat we als mens en als cultuur in zijn algemeenheid accepteren dat er zoiets bestaat als pijn die niet te verhelpen is? Hoe worden we mensen die weten dat de beste reactie op rouw niet correctie, maar kameraadschap is?

We laten de culturele context even rusten en richten ons nu op jou en jouw verdriet. Hoe ga jij met rouw om? Als niemand over de realiteit van leven met ondraaglijke pijn praat, hoe sla jij je er dan doorheen?

We moeten op zoek naar een nieuw model. Een beter verhaal om ons aan te spiegelen.

We hebben het idee ontwikkeld dat er wat rouw betreft slechts twee opties zijn: of je blijft in je pijn hangen en bent gedoemd om de rest van je leven in een hoekje van je kelder in een boetekleed wenend door te brengen, of je overwint je rouw, maakt een transformatie door en komt er sterker uit dan je was.

Slechts twee opties. Aan, uit. Voor eeuwig gebroken of volledig geheeld.

Dat niets in het leven zo werkt, wordt voor het gemak vergeten. Als het om rouw gaat gooien we het hele pakket aan menselijke ervaringen het raam uit.

Toch is er een weg die het midden houdt tussen deze

twee uitersten (zoals dat voor alles in het leven geldt), maar we weten niet hoe erover te praten. We zijn niet gewend over rouw te praten buiten het heersende culturele model van volledig geheeld of onherstelbaar gebroken zijn.

Deze keuzemogelijkheid is veel te beperkt. Ik kan er niet mee uit de voeten – het is niet reëel. Ik kan niets met het transformatiemodel. Ik kan iets niet zomaar een happy end geven. Ik kan er geen mooie strik om binden en zeggen: ‘Het komt allemaal goed en je komt er sterker uit’, omdat ik dat niet geloof en omdat het niet waar is.

Tegelijkertijd kan ik je niet achterlaten zonder voorbeeld om naar te leven. Ik kan niet simpelweg zeggen: ‘Sorry, dit blijft voortaan altijd vreselijk, je zult je nooit beter voelen.’ Ik kan jou, of wie dan ook, niet in dat hoekje van die kelder achterlaten. En dat is ook niet nodig.

Ik stel een derde optie voor. Een middenweg. Niet aan, niet uit. Een weg waarop er aandacht is voor pijn en rouw door die te erkennen. Door je er niet van af te keren of verlossing af te dwingen, maar door er middenin te staan, midden in je uit elkaar gespatte universum. Door daar op de een of andere manier een thuis te creëren. Door te laten zien dat je je leven kunt invullen zonder dat je hoeft te kiezen tussen je liefde loslaten en je ‘oké’ voelen, of in je gehechtheid blijven hangen en vastlopen.

Die middenweg vinden is waar het om draait bij rouw-werk – bij mijn werk en bij het jouwe. We moeten allemaal onze plek in dat midden vinden. Een plek waar niet van ons wordt gevraagd onze rouw te ontkennen en we niet voor eeuwig verdoemd zijn. Een plek waar aan het volle spectrum van rouw recht wordt gedaan, wat in werkelijkheid het volle spectrum van liefde is.



Als we ouder worden kunnen we alleen maar kiezen *hoe* we onze kwetsbaarheid beleven, hoe we door onze ervaring met verlies sterker, moediger en empathischer worden. We kunnen er in het land van verlies voor kiezen om onze kwetsbaarheid als genereuze burgers te ervaren, moedig en ten volle, óf als vrekken, klagend, onwillig en angstig, altijd voor de poort van het bestaan, nooit dapper genoeg om naar binnen te gaan, nooit bereid om een risico te nemen, nooit de stap te wagen om over de drempel te stappen.

– David Whyte, *Consolations*

### **Kennis versus mysterie**

Er is niet veel geschreven over de eerste fasen van rouw, de tijd waarin je je geen raad weet, de periode waarin niets echt helpt. We zijn zo bang voor intense rouw en de bijbehorende gevoelens van hulpeloosheid dat er geen aandacht voor is in de literatuur. De latere periode van rouw is makkelijker bespreekbaar, de maanden en jaren na het verlies, de tijd van de ‘wederopbouw’ van je leven. Maar juist in die eerste fase van rouw hebben we behoefte aan kundigheid, compassie en verbinding. Juist in die periode zou een andere culturele en persoonlijke benadering van rouw de meeste impact hebben die ook op langere termijn zal blijven doorwerken.

Rouw vraagt net zomin als liefde om een oplossing. We kunnen dood, verlies of rouw niet overwinnen. Het zijn vaste gegevens in ons leven. Als we ze blijven benaderen als problemen die om een oplossing vragen, zullen we in ons diepste verdriet nooit troost of steun vinden.

Als we het hebben over ambigu verlies en de westerse traditie waarin niet over rouw gesproken wordt, gebruikt psycholoog dr. Pauline Boss de term *mastery orientation*: in onze cultuur lossen we graag problemen op.<sup>1</sup> Dankzij die probleemoplossende gerichtheid worden er geneesmiddelen voor ziekten ontwikkeld en hebben we een geavanceerde technologie die ons leven over het algemeen een stuk prettiger maakt. Het probleem met mastery orientation is echter dat we alles zien als een probleem dat moet worden opgelost, of als een uitdaging die moet worden overwonnen. Ervaringen als geboorte en dood, rouw en liefde passen daar niet bij.

De intentie om te herstellen, om te genezen, om terug te gaan naar 'het normale' vertroebelt alles. Er is geen gesprek meer mogelijk, geen ontwikkeling, geen verbinding, geen intimiteit. Als we het idee van rouw als oplosbaar probleem laten varen en rouw gaan zien als een mysterie dat geëerbiedigd moet worden, kan veel van de taal waarin we steun geven grotendeels hetzelfde blijven.

We kunnen geen strijd voeren tegen het 'probleem' rouw zonder elkaar in het hart te kwetsen. We moeten de waarheid onder ogen zien. We moeten manieren vinden om elkaar deelgenoot te maken van de hartverscheurende ervaring van verlies – in ons leven en in de wereld. Als we onze pijn wegdrücken krijgen we niet waar we het meest naar verlangen: ons gehoord voelen, gesteund, en gezien worden als de persoon die we zijn.

Die probleemoplossende benadering van rouw moet vervangen worden door rouw te benaderen als een mysterie dat gericht is op liefde: op alle elementen van liefde, vooral de moeilijke.

Eerbiediging van het mysterie van rouw en liefde is iets totaal anders dan het willen ontraadselen. Door je gebroken hart met eerbied en respect tegemoet te treden doe je recht aan de werkelijkheid. Het geeft je de ruimte om jezelf te zijn zonder dat je je gevoelens van rouw hoeft weg te poetsen of je erdoorheen hoeft te haasten. Je kunt je ontspannen. Het ondraaglijke wordt iets makkelijker te doorstaan.

Het is misschien moeilijk te begrijpen, maar we kunnen deze middenweg alleen vinden door ons verdriet recht in de ogen te kijken. Als we de werkelijkheid van rouw tot ons toelaten, is de weg vrij om onszelf – en anderen – te helpen in ons verdriet.

### **Een betere wereld**

Het nieuwe rouwmodel houdt niet in dat we rouw wegvlakken en laten verdwijnen; het houdt in dat we nieuwe en mooiere manieren vinden om met pijn te leven. Door de diepte van liefde te ontdekken kunnen we elkaars pijn zien zonder die zo snel mogelijk te willen wegnemen. We kunnen elkaar bijstaan, kameraadschap bieden.

Een verandering in onze benadering van pijn creëert een nieuwe wereld die is gebaseerd op soevereiniteit en verwantschap, op empathie en goedheid. Als we ons niet verzetten tegen wat pijn doet, zijn we vrij om veranderingen door te voeren die ons helpen ons aan te sluiten bij een wereld waarin minder leed is en liefde ons voornaamste medicijn vormt.

Dit nieuwe rouwmodel biedt ons de mogelijkheid om compassie met onszelf en met anderen te hebben. Het helpt ons elkaar op alle terreinen van het leven bij te staan. Het haalt het beste, het diepste in ons naar boven.

Ik kan er nog zulke poëtische woorden aan geven, maar wie weet wat voor een wereld we kunnen creëren als we alle vormen van hartzeer met open vizier tegemoet treden? Wat zal er allemaal veranderen? Hoe zal de wereld eruitzien? Wat gebeurt er als we volop ruimte geven aan wat liefde betekent, ook wanneer we dat wat we liefhebben verliezen?

We kunnen de realiteit van pijn niet veranderen. Maar we kunnen veel lijden verlichten als we elkaar de vrijheid geven ons uit te spreken, van ons hart geen moordkuil maken. We hoeven ons niet meer voor onszelf en voor elkaar te verstoppen in een misplaatste poging 'op veilig terrein' te blijven. We hoeven niet langer weg te stoppen wat menselijk is. We kunnen een wereld creëren waarin de woorden 'Dit doet pijn' ontvangen worden zonder veroordeling of weerstand. We kunnen het reservoir aan pijn opruimen dat ons gevangenhoudt in oppervlakkige relaties en perioden van isolement. We hoeven anderen niet langer als 'anders' te beschouwen, maar kunnen elkaar als familie beschermen en steunen.

Het zal geen wereld zijn waarin minder rouw is. Maar het zal een wereld zijn met meer schoonheid.

Zelfcompassie is onszelf en onze innerlijke ervaring open tegemoet treden, met acceptatie en mildheid. Onze gebruikelijke neiging om ergens overheen te komen, te herstellen en achter ons te laten is niet te vergelijken met de weg van compassie. Compassie laat toe.

– Robert Gonzales, *Reflections on Living Compassion*

## **Het persoonlijke is algemeen, het algemene is persoonlijk**

Hoe vaker we het over de realiteit van rouw hebben, hoe makkelijker het wordt. Hoe vaker mensen open en eerlijk vertellen hoe moeilijk het is – om te leven, lief te hebben en te verliezen –, hoe mooier het leven voor iedereen wordt. Zelfs voor de mensen die denken dat rouw een probleem is dat om een oplossing vraagt.

Onze vrienden, onze familie, onze boeken en onze cultuur zijn heel nuttig, liefdevol en begripvol als ze mensen in rouw helpen hun situatie te dragen, maar ze zijn nutteloos als ze proberen op te lossen wat niet opgelost kan worden.

Onze houding jegens onszelf in onze rouw is heel nuttig, liefdevol en begripvol als we wegen vinden om ons hart midden in de nachtmerrie te blijven openstellen en we in onze ellende liefde niet uit het oog verliezen.

Als we in deze situatie zitten en we er samen doorheen willen komen, als we er überhaupt doorheen kunnen komen, zullen we eerst meer met onze pijn vertrouwd moeten raken. We zullen de pijn volledig tot ons moeten laten doordringen, zonder naar redenen of resultaten te zoeken of een schuldige aan te wijzen. We moeten ophouden elkaar als ‘anders’ te beschouwen om ons tegen verlies te wapenen. We zullen de wetenschap dat ons prachtige bestaan kwetsbaar en vergankelijk is een plek moeten geven, en niet langer moeten beschouwen als iets wat alleen anderen overkomt.

We zullen manieren moeten vinden om ons verdriet aan anderen te tonen, manieren die rechtdoen aan onze ervaring. We zullen bereid moeten zijn onze pijn niet lan-

ger te bagatelliseren met de bedoeling anderen in ons bijzijn op hun gemak te stellen.

Dit kan een groot verschil maken voor mensen die lijden – we kunnen dingen veranderen. We kunnen van elkaar houden in de wetenschap dat wie we liefhebben zal sterven. We kunnen van elkaar houden in de wetenschap dat het voelen van andermans pijn een teken van verbinding is, niet een aankondiging van wat ons te wachten staat. Het is beangstigend om op deze manier van elkaar te houden, maar het is de manier waarop we het moeten doen. Ons persoonlijk leven en het leven in het algemeen vragen ons om op deze manier lief te hebben. De middenweg van rouw, het nieuwe rouwmodel, biedt de mogelijkheid om op die manier van elkaar te houden. Het is de enige weg voorwaarts.

### **Terug naar jou...**

We ontwikkelen een nieuw rouwmodel, nu op dit moment, met deze woorden. Ik weet dat het niet je doel was om aan een revolutie deel te nemen. Ik weet dat je dat doel graag zou opgeven als je daarmee je oude leven terugkrijgt. Het is geen eerlijke ruil. Maar we hebben je nodig. We hebben je nodig om het recht op te eisen gesteund te worden op een manier die de persoon respecteert die je bent, die je was en die je door dit verlies zult worden. Je eigen middenweg vinden helpt jou en alle mensen die na jou de wereld van rouw zullen binnengaan.

Het is belangrijk om over de rouwcultuur te praten. Het helpt je om een plek te vinden binnen de bredere context van culturele emotionele onkunde. Het helpt je te beseffen dat je niet gek bent, dat je het niet mis hebt, dat je het niet

verkeerd doet. De cultuur doet iets verkeerd, maar jij? Jij bent oké. Dat je rouwt verandert daar niets aan.

Je blijven uitspreken, in je pijn naar steun blijven zoeken, terwijl de hele wereld je probeert duidelijk te maken dat je verdriet een probleem is, is een daad van moedige zelfliefde en vastberadenheid. Rouw is geen aanwijzing dat je niet in orde of niet ontwikkeld bent. Het is een teken dat liefde een deel van je leven was, en dat je wilt blijven liefhebben, ook nu.

Je bent nu hier, en nu en hier doen pijn.

Er zijn niet veel tools die ons helpen in de beginfase van rouw, maar ze zijn er wel. Er zijn manieren om jezelf met mildheid tegemoet te treden, om voort te bouwen op wat je van jezelf al weet, om je te helpen te overleven.

Ik hoop dat de handvatten en de oefeningen in dit boek je kunnen helpen je eigen route in kaart te brengen, je eigen middenweg te vinden, en dat je niet hopeloos verloren bent of geduwd wordt in een vals positivisme dat je vraagt je hart niet te volgen.

Het is niet mijn bedoeling om met dit boek je pijn weg te nemen. Door je de waarheid over rouw te vertellen hoop ik dat je je eigen pijn herkent. Ik hoop dat je je tijdens het lezen gehoord voelt.

Zoals de dichteres en activiste Joanna Macy schrijft: dat je wereld uit pijn bestaat is geen reden om je ervan af te keren. In het volgende deel van dit boek richten we ons niet meer op de bredere cultuur maar keren we terug naar je persoonlijke rouw. Hopelijk zal dit hoofdstuk je helpen dicht bij je hart te blijven en je eigen weg in de wildernis uit te hakken.

## Deel II

# Wat te doen met je rouw





## **De juiste timing: een opmerking voor we beginnen**

Na het overlijden van Matt verslond ik het ene na het andere boek over rouw en verlies. In een nieuw boek bladerde ik naar het einde om te zien of de verweduwde schrijver hertrouwd was. Als dat zo was, las ik het boek niet – blijkbaar begrepen ze niet hoe het was om mij te zijn. Soms las ik geboeid de eerste paar hoofdstukken van een nieuw boek over verlies, maar zodra er gesproken werd over een nieuw leven opbouwen en wat je allemaal niet voor moois zou kunnen doen als gevolg van het verlies, smeed ik het in een hoek.

Het probleem zat 'm niet altijd in het boek zelf. Er zijn genoeg goede boeken over rouw. Het probleem was dat de meeste boeken over rouw in een later stadium gingen. Ze hadden het over de periode waarin de wereld niet meer op zijn grondvesten schudt, over de periode waarin alle stof is neergedaald en de nabijheid van rouw niet meer zo scherp voelbaar is. Dat is een periode waarin je een nieuw leven prima aan de orde kunt stellen. Maar wat als je leven kortgeleden aan diggelen is gevallen? Dan is het niet het moment om het over een mooie, glorieuze toekomst te hebben.

Het gaat dus om de juiste timing: de ideeën over leven met rouw moeten aansluiten bij wat jij op dit moment doormaakt. Als iets in een boek (ook in dit boek) tegen je gevoel indruist, past het waarschijnlijk op dit moment niet bij jou, het is het verkeerde moment. Overleven kort na je

verlies is anders dan overleven in de weken, maanden en jaren erna. Als je iets zoekt wat je kan helpen met je verlies om te gaan, vraag je dan af waar je het meest behoefte aan hebt en ga daarnaar op zoek.

Ik geef in dit boek geen oplossing voor je rouw, en ik richt me ook niet op je toekomst. Dit boek is bedoeld om je te helpen overleven – nu op dit moment. Ik hoop dat je iets aan mijn woorden hebt.

## 6. Leven met de werkelijkheid van verlies

De enige manier waarop ik de werkelijkheid van rouw kan omschrijven: is: totale verwoesting. In de beginperiode van rouw is er een allesoverheersende stilte, bewegingloosheid. Verlies brengt ons met een schok op een plek waar geen taal bestaat. Hoe zorgvuldig ik mijn woorden ook kies, ik kan je niet bereiken. Taal maskeert slechts die stilte van verwoesting, en ook nog eens op een armzalige manier.

Maar woorden zijn alles wat we hebben, alles wat ik heb, om je in deze situatie te bereiken. Weet dat ik me er bewust van ben dat het onmogelijk is écht tot je door te dringen, en dat ik weet dat geen van mijn woorden ook maar iets zullen veranderen.

Een van weinige dingen die werkelijk helpen is erkenning. Jouw situatie kan niet gerepareerd worden. Het kan niet beter gemaakt worden. Er zijn geen oplossingen. Dat betekent dat onze werkwijze bij rouw eenvoudig is: je helpen te bepalen wat 'normaal' is en manieren te vinden om je verwoeste hart tot steun te zijn. Dit deel van het boek is bedoeld om je te helpen het bizarre gebied van intens verdriet te overleven.

De waanzin van deze periode omschrijven is een krachtig hulpmiddel: het helpt om te weten wat normaal is wanneer alles abnormaal voelt.

We nemen in de korte paragrafen van dit hoofdstuk de

meest voorkomende vragen, zorgen en moeilijkheden bij rouw door. Het is een beetje een gek samenraapsel, we springen van het ene onderwerp naar het andere omdat er zoveel bij rouw komt kijken. Elk hulpmiddel om de waanzin te beheersen beschrijf ik. Als dat ontbreekt, is erkenning het beste medicijn.

Ik heb niet alle problemen van rouw behandeld, noch alle vragen beantwoord over wat normaal is; het zijn er gewoon te veel. Als je nog een vraag voor me hebt, neem gerust contact op.

Je vraagt je af waarom mensen as bewaren. Kunnen ze er geen afscheid van nemen? Jawel, heus wel. Uiteindelijk zal ik de botten, de tanden en het lichaam waar ik van hou meenemen naar de rivier en naar het bos. Daar zal ik afscheid nemen van je stoffelijk lichaam waar ik op zoveel verschillende manieren van heb gehouden. Maar nu zijn je resten veilig opgeborgen in een plastic urn in een plastic zak in een met tape dichtgeplakte kartonnen doos met een sticker met jouw naam erop. Als ik ze eruit haal zie ik jou, zie ik het lichaam dat ik liefhad gereduceerd tot een eeuwige staat van as. Ik kan nu nog geen afscheid nemen. Ik kan het niet aan. Ik kan het niet accepteren. Ik kan de waarheid niet tot me laten doordringen dat je weg bent, dat het leven dat we voor ons zagen verwoest is. Als ik dat feit (dat ik weiger als feit te beschouwen) onder ogen probeer te zien voelt het alsof ik ontplof, alsof de wereld

opensplijt en mijn longen vollopen en ik niet meer kan ademen. Dat kan ik niet aan. Ik kan de confrontatie niet aan. Alles in me zal uiteenspatten, ik kan dat niet verdragen. Het is te zwaar. Het is te heftig. Ik ga eraan kapot – het inpakken en de verhuizing, je truck op mijn oprit die over twee dagen verkocht wordt, het bed in mijn slaapkamer dat uit elkaar is gehaald en wacht om weer in elkaar gezet te worden, je foto's, je as, de mensen die een aandenken van jou willen hebben, al onze spullen opgestapeld in de kamers van ons huis. Je bent er niet meer en ik kan het niet bevatten. Het ene moment was je hier nog, heel gewoon, en nu ben je weg.

– Uit mijn eerste dagboeken

### **Wat je niet allemaal moet regelen...**

De berg taken die je moet afwerken als iemand is overleden is om gek van te worden. En toch lukt het je. Je gaat naar je kinderen, je partner of je ouders en zegt de woorden die je nooit had willen zeggen. Je belt iedereen van de telefoonlijst: vertelt telkens opnieuw wat er is gebeurd, kort en bondig. Je praat met journalisten, dokters en zoekteams. Je zoekt de beste prijs voor een crematie of begravenis. Je belt huurbazen, je organiseert een herdenkingsdienst, je zoekt iemand die voor de hond kan zorgen. Er worden toespraken geschreven, er wordt in stilte gebeden.

Er is niet genoeg papier in de wereld om alles op te schrijven wat een overlijden met zich meebrengt. Ik kom weer terug op erkenning als het enige medicijn dat werkt: het spijt me, schat, dat je zoveel hebt moeten doen.

Het is oké om hulp in te schakelen als je last daardoor enigszins wordt verlicht. Voor sommige mensen is het regelwerk de laatste tastbare, intieme daad van liefde die ze voor de overledene kunnen doen. Er is geen goed of fout. Delegeer taken die je niet aankunt, maar laat niemand intieme taken van je overnemen die voor jou belangrijk zijn.

Het is allemaal voorbij.

Waarschijnlijk heeft mijn moeder de telefoon opgenomen. Ik denk dat ze het heeft uitgeschreeuwd toen ze het nieuws hoorde. Dat mijn vader vanuit een andere kamer is komen aanrennen en haar in tranen aantrof. Ze heeft het hem moeten vertellen, ze heeft de woorden moeten uitspreken, ook al kon ze het zelf nog niet begrijpen. Ze zijn in shock, het verdriet is groot, maar ze hebben de tegenwoordigheid van geest om de vrouw aan de telefoon te vragen waar ik ben. Ze willen me zo graag beschermen en het is een kwelling voor ze dat ze dat niet kunnen, maar ze bellen me toch om te zeggen dat ze van me houden, dat ze in de auto stappen en dat ze eraan komen, dat ze eraan komen, dat ze eraan komen, dat ze mijn broer op de hoogte zullen brengen, en drie uur later zijn ze allemaal bij me.

Later die avond, terug in het ziekenhuis, toen ik weer in staat was een woord uit te brengen, pakte ik mijn telefoon om mensen te laten weten dat ze was overleden. Ze was enorm populair, geliefd bij velen, en ze had een uitge-

breide vriendenkring. Er waren zoveel telefoontjes te plegen, en elk telefoontje betekende een nieuwe schok voor me.

– Eric W., die weduenaar werd op zijn zevenendertigste, over zijn verloofde Lisa, die stierf na een ongeval

## Het verhaal vertellen

Misschien vertel je het verhaal over je verlies steeds opnieuw, ook (of juist) aan mensen die je niet of nauwelijks kent. Of je speelt de gebeurtenissen die tot het verlies hebben geleid steeds opnieuw in je hoofd af.

Dit is heel normaal. Mensen zijn verhalen vertellende wezens: het is de reden waarom er mythen, scheppingsverhalen en films bestaan. We vertellen steeds opnieuw het verhaal over ons verlies – alsof we op een andere afloop hopen. Een uitweg. Misschien kan de uitkomst veranderen. Misschien hebben we iets over het hoofd gezien. Als we het verhaal een andere wending kunnen geven, verandert onze situatie.

Het geeft niet dat dit niet ‘logisch’ is. Logica betekent niets.

Het verhaal vertellen voelt zowel noodzakelijk als pijnlijk. Het *is* zowel noodzakelijk als pijnlijk. We zullen hier in het deel over rouw en angst verder op ingaan, maar laat duidelijk zijn dat dit een normaal onderdeel van rouw is. Steeds weer het verhaal vertellen is een veiligheidsmechanisme, een manier waarop de creatieve geest de wereld opnieuw probeert te ordenen als die uiteengevallen is. We vertellen het verhaal steeds weer opnieuw omdat het verhaal verteld *moet* worden – we zoeken naar het waarom, ook al zullen we dat nooit vinden.



Als je je verhaal aan niemand kunt vertellen, kun je een andere manier zoeken om het kwijt te kunnen: schrijf in je dagboek, schilder, geef je verdriet weer in een duister stripverhaal. Of ga naar het bos en vertel je verhaal aan de bomen. Het lucht enorm op als je je verhaal kunt vertellen zonder dat iemand met oplossingen komt. De bomen zullen niet vragen: 'Hoe gaat het nu werkelijk met je?' en de wind vindt het niet erg als je huilt.

### **Kleine landmijnen**

Hoe vaak hebben mensen je het advies gegeven om je verdriet een tijdje uit je hoofd te zetten? Hoe vaak hebben ze de naam van de overledene opzettelijk niet uitgesproken om je niet aan je verlies te 'herinneren'? Alsof je het zou kunnen vergeten, alsof het ook maar één seconde uit je gedachten is.

We hebben allemaal zo nu en dan een kleine adempauze nodig. Je kunt niet elk moment van de dag je verlies in de ogen kijken; je lichaam kan dat eenvoudigweg niet aan. Het lastige is dat vooral in de eerste periode van rouw de pijn overal is. Er is niets wat niet met het verlies te maken heeft. En een pauze nemen in verdriet heeft vaak een nare terugslag tot gevolg.

Naar de film gaan kan een pijnlijke ervaring zijn: je hoopte op een film zonder narigheid, maar je komt erachter dat de hoofdrolspeler weduwe is, of je beseft halverwege dat je geen grapjes meer met je zus kunt maken over deze film, of dat je kind deze film nooit zal kunnen zien.

Onbenullige, alledaagse dingen krijgen een emotionele lading: de eerste keer dat je op een formulier 'weduwe' moet invullen, de eerste keer dat je wordt gevraagd

hoeveel kinderen je hebt. Als je op een formulier bij het vakje 'wie te waarschuwen in noodgevallen' bent beland en beseft dat je niet meer de naam van de persoon kun opschrijven die die plek jarenlang heeft ingenomen. Je sleept je naar een feestje omdat je denkt dat je vaker de deur uit moet om er vervolgens achter te komen dat elke eenvoudige vraag maar naar één antwoord wijst: de dood.

En het gebeurt niet alleen op de momenten waarop je afleiding zoekt: het dagelijks leven zit vol herinneringen en rouwlandmijnen waar de niet-rouwenden geen moment bij stilstaan. Als iemand van wie je houdt doodgaat, verlies je hem niet alleen in het heden of in het verleden. Je verliest ook de toekomst die je samen met hem had willen en kunnen hebben. Hij ontbreekt in het leven dat jullie te wachten stond. Te zien dat andere mensen trouwen, kinderen krijgen, reizen maken – al die dingen die je met de ander had willen ervaren – zijn weg. Te zien dat andere kinderen naar de peuterspeelzaal gaan, afstuderen of gaan trouwen – alles wat je kind gedaan zou hebben als het nog had geleefd. Je kinderen zullen nooit hun briljante oom leren kennen; je vriend zal nooit het boek lezen dat je geschreven hebt. Wat je relatie met de overledene ook was, het is wreed, oneerlijk en onverdraaglijk om te zien dat in de rest van de wereld relaties gewoon doorgaan.

Vooraf in de eerste fase van rouw vergt het een kolossale, loodzware inspanning om je weer in de wereld te begeven. Die talloze rouwlandmijnen zijn moeilijk te trotseren. Sociale interactie is vaak uitputtend. Veel mensen kiezen ervoor om hun wereld aanzienlijk te verkleinen, ze slaan uitnodigingen af. Zelfs doorgewinterde extraverten merken dat ze meer rust en tijd voor zichzelf nodig hebben dan ervoor.

Ik wil je op het hart drukken dat wanneer je de buitenwereld te hard of te confronterend vindt, je niet ‘te gevoelig’ bent. De wereld zit vol zaken die met jouw verdriet verbonden zijn. Als er iets is wat je even afleidt of verlicht, zoek het op. Het maakt niet uit wat het is. Het is bijna onmogelijk om aan rouw te ontsnappen, maar die incidentele pauzemomenten zijn echt nodig. Een dag (of meerdere) op een schuilplekje naar eigen keuze vertoeven is gezond.

### **Rouw in de supermarkt**

Eén stressfactor uit het dagelijks leven wil ik hier apart behandelen: de supermarkt. Tijdens de eerste fase van rouw is een ‘eenvoudig’ bezoekje aan de supermarkt allesbehalve eenvoudig – je kunt er ik-weet-niet-hoeveel mensen tegen het lijf lopen die vragen: ‘Hoe gaat het nu écht met je?’

Die goed bedoelde maar opdringerige vragen naar je emotionele welzijn kunnen je zomaar op elk moment gesteld worden, ook al wil je er helemaal geen antwoord op geven.

Als ik het over de specifieke problemen van boodschappen doen heb, komt bijna iedereen met een eigen verhaal. Sommige mensen gaan alleen na tien uur ’s avonds naar de supermarkt om te voorkomen dat ze bekenden tegenkomen; andere rijden een uur om omdat ze anoniem boodschappen willen doen.

Het is weer iets waar buitenstaanders over het algemeen niet aan denken: dat verlies – vooral als het overlijden op een plotselinge of ongewone manier is gebeurd – een onderwerp van publieke discussie wordt. Elke keer dat je je in de openbaarheid begeeft voelen mensen de behoefte om je te benaderen, vragen te stellen, te contro-

leren. Het doet er meestal niet toe of je met die persoon bevriend bent. Je zou zelfs kunnen zeggen: hoe groter de afstand tot die persoon, hoe opdringeriger hij is terwijl je voor de schappen staat.

Ik herinner me dat ik een bepaalde winkel ging mijden omdat een vriendin van een vriendin daar werkte; als ze me zag volgde er een spervuur van vragen over mijn emotionele toestand en mijn plannen voor de toekomst, en ze wilde vertrouwelijke details weten over wat er precies die dag bij de rivier was gebeurd. Ik had natuurlijk tegen haar kunnen zeggen dat ze daarmee moest ophouden, maar het ontbrak me op dat moment aan energie en daadkracht. Het was eenvoudiger om naar een andere winkel te gaan.

Geen wonder dat rouw zo uitputtend is. Je hebt niet alleen te maken met de intense pijn van verlies, maar ook met al die kleine dingen die vermeden, verdragen en gepland moeten worden. Je kunt het als buitenstaander niet weten, maar degenen onder ons die in rouw zijn begrijpen het. We hebben allemaal ons eigen verhaal over uitputting, vermijding en de behoefte om gewoon niet te hoeven praten.

Het is oké om mensen te vermijden. Het is oké – gezond zelfs – om een uur om te rijden naar een supermarkt wanneer je behoefte hebt aan anonimiteit. Je hebt recht op die afstand. Je hebt het recht je verhaal te vertellen wanneer en waar het jou schikt, en om, als je met niemand wilt praten, de wereld met een groot, onzichtbaar schild tegemoet te treden.

Wat je ook nodig hebt om je beschermd te voelen, doe het.

Nog iets over de supermarkt: veel mensen worden door emoties overmand bij het idee dat er veel dingen zijn die ze

niet meer hoeven te kopen voor de persoon die ze hebben verloren – zijn lievelingskoekjes of favoriete ochtendthee zijn niet meer nodig. In de steek gelaten boodschappenkarretjes zijn in de wereld van rouwende harten heel gewoon. Er is maar één mogelijkheid om dit alles te vermijden: laat je boodschappen thuisbezorgen (een fantastische service overigens). Hier zijn de regels van zelfcompassie van toepassing: doe rustig aan, verlaat de winkel als je dat wilt (het maakt niet uit hoe vol je karretje is) en gun jezelf na het boodschappen doen even de tijd om bij te komen. ‘Gewone’ taken kunnen je verlies in een scherp licht zetten.

### **Als het tijd is om...**

Omdat het in de wereld van rouw wemelt van de ongevraagde adviezen en meningen kun je makkelijk uit het oog verliezen wat je nu eigenlijk zelf wilt. Veel mensen schrijven me met de vraag wanneer het ‘gepast’ is om hun trouwring af te doen, de slaapkamer van hun kind te veranderen in een logeerkamer of niet meer in de tegenwoordige tijd over hun broer te praten.

Het antwoord is simpel: er is geen gepast moment.

Je kunt niet wachten op het moment waarop het goed voelt, want dat moment zal waarschijnlijk nooit komen. Dit zijn geen zaken waar je ooit voor zou *kiezen*. Als je een beslissing wilt nemen kun je niet wachten tot het *goed* voelt.

Ik hanteer voor het nemen van beslissingen het misselijkheidscriterium: als je misselijk wordt wanneer je je trouwring afdoet, is de tijd er nog niet rijp voor. Als je paniek voelt opkomen bij de gedachte iets aan de slaapkamer van je kind te veranderen, laat alles dan zoals het is. Als iemand tegen je heeft gezegd dat het tijd is dat je de kleren

van je zus weggeeft en je bij dat idee rode vlekken krijgt, houd haar kledingkast dan gesloten.

Je hoeft niets te veranderen als je er niet klaar voor bent. Sommige families hebben vreemde gewoonten waar je rekening mee moet houden, maar over het algemeen bepaal jij wat je met de spullen in je huis of met de ring aan je vinger doet. Wanneer je grote beslissingen neemt – bijvoorbeeld wanneer (en of) je gaat daten, je huis verkoopt of van baan verandert – is helemaal aan jou. Er bestaat geen ‘juiste tijd’. Er bestaat geen te vroeg of te laat.

Zo is het ook heel normaal om alles precies zo te laten als de overledene in kwestie het heeft achtergelaten. Het bewijs dat hij er was, dat hij leefde, dat hij deel uitmaakte van je leven is belangrijk. Als je leven is ingestort, zijn die tastbaarheden alles voor je.

Een vriendin wier man een jaar na de dood van Matt verdrong, vertelde me dat ze zijn fles chilisaus twee verhuizingen met zich mee heeft genomen. Ze kon het niet verdragen dat die fles niet meer in haar koelkast zou staan, ook al zou ze de fles nooit meer openmaken. Ik heb een bak ijs bewaard die Matt en ik twee avonden voor zijn dood hadden gekocht, totdat ik vier jaar later naar een ander deel van het land verhuisde.

Het heeft bijna een jaar geduurd voordat ik het bed verschoonde waarin we sliepen.

Je zult doen wat nodig is wanneer het nodig is. Geen moment eerder. Het zal nooit *goed* voelen. Maar als je misselijk bij de gedachte wordt, is het zeker niet de juiste tijd. Hanteer het misselijkheids criterium bij alle beslissingen die je moet nemen en bij de beslissingen die je geacht wordt te nemen.

## Gedenkdagen en gedenktekens

*Wat doen we op zijn sterfdag? Moet ik onze trouwdag of zijn verjaardag nog vieren nu hij dood is? Kun je nog spreken van een verjaardag als hij dood is?*

Zowel mijn moeder als mijn schoonmoeder wilde dat ik enthousiast meedeed met hun plannen om Matts leven te herdenken, een enthousiasme dat ik in die periode niet kon opbrengen. Elke keer dat ze begonnen over een of andere boom of tuin, wilden dat ik meedacht, meebesliste of bij een gesprek aanwezig was, moest ik de woorden inslikken: 'Ik wil die stomme boom niet, ik wil hém terug!' 'Het maakt me niet uit wat voor bloemen jullie planten, het is jullie tuin, niet de zijne.' Ik heb ik-weet-niet-hoe-vaak op mijn tong moeten bijten als een of ander ver familielid aandrong op een hyperreligieuze herdenkingsdienst die zelfs Matt woest gemaakt zou hebben.

Uiteindelijk won natuurlijk niemand hier iets bij: wat er ook werd geplant of wat voor herdenkingsdiensten er ook werden gehouden, mijn lief was nog steeds dood. Hij kwam nog steeds niet terug.

Er is geen juiste manier om een dierbare te eren. Elke relatie drukt een eigen stempel; elke stempel is van jou alleen. Jouw manier om een leven te herdenken is *alleen* voor jou goed.

Toen de herdenking van Matts eerste sterfdag naderde, zei iemand iets heel moois tegen me: 'Je hebt altijd het recht om weg te gaan, ook al ben je er nog maar net, ook al heb jij de hele bijeenkomst georganiseerd. Niemand anders maakt door wat jij doormaakt. Ga weg wanneer je wilt.' Louter die toestemming om weg te gaan maakte het gemakkelijker te blijven.

Wat je ook georganiseerd hebt, je kunt elk moment van gedachte veranderen. Het is ook oké om helemaal niets te organiseren, en pas op die speciale datum bij jezelf na te gaan wat je wilt. Vaak is de aanloop naar een belangrijke datum moeilijker dan de dag zelf. Misschien wil je iets speciaals doen, misschien niet.

Je zou familieleden en vrienden kunnen vragen wat zij op die dag willen. Een gesprek op gang brengen waarbij je ruimte laat voor weerstand en afwijzing is een elegante manier om in te schatten hoe de mensen in je leven over dit soort data denken. Wat betreft je naaste familie (of, bot gezegd, wat ervan over is), integreer elementen van ieders wensen in de dag.

Als anderen zich voegen naar jouw plannen, vergeet niet dat ze ook hun eigen manier zullen hebben om die dag vorm te geven. Ze hebben het recht om te weigeren, weg te gaan, niet mee te doen. Iedereen rouwt anders, en iedereen heeft een andere manier om de overledene te herdenken of te eren. Respecteer de invulling van anderen zo goed mogelijk zonder je eigen verlangens tekort te doen.

Houd in gedachten dat niemand honderd procent tevreden zal zijn. Sterfdagen en verjaardagen van overledenen zorgen vaak voor netelige situaties; de gemoederen lopen op, er worden oude koeien uit de sloot gehaald, omgangsvormen worden niet in acht genomen. Wat je ook besluit te doen, of niet te doen, probeer kalm te blijven. Blijf in contact met je hart: wat heb je op een bepaald moment nodig? Het is niet makkelijk, ook als wat jij hebt georganiseerd op rolletjes loopt.



## **Kinderen en rouw**

Het kan zo zijn dat je niet alleen met jezelf rekening moet houden. Je kinderen, ongeacht hun leeftijd, zullen ook getroffen worden door rouw – of het nu hun eigen verlies is of dat van jou.

Mijn stiefzoon werd de dag nadat zijn vader was overleden achttien. Niet heel jong, maar in veel opzichten nog een kind. De buitenwereld zag hem die dag als een volwassene. Hij moest beslissingen nemen die een kind niet zou hoeven te nemen.

Hij was altijd vrij gesloten over zijn gevoelens, en dat was tijdens zijn rouwproces niet anders. In de weken en maanden die volgden, praatten we heen om wat er gebeurd was. We hadden het over de binnenwereld van rouw, over hoe verschillend mensen ermee omgaan. Door zijn neiging om zich in zichzelf terug te trekken, en doordat hij een tiener was, sprak hij niet veel over zijn vader. En nog minder over zichzelf.

Omdat mijn stiefzoon geen klein kind meer was en kort na de dood van Matt op zichzelf ging wonen, had ik andere zorgen dan veel ouders van kinderen in de rouw. Ik hoefde niet het verdriet aan te zien van een jong kind dat opgroeit met weinig of geen fysieke herinneringen aan de overledene. Ik had geen zorgen over hoe andere kinderen mijn stiefzoon op school zouden behandelen, of hoe de leraren met zijn verlies zouden omgaan. Ik maakte me zorgen over hoe hij verder moest zonder de sturing van zijn vader, maar ik wist dat hij achttien jaar van zijn aanwezigheid en invloed had genoten. Ik hoop dat zijn vaders liefde hem inspireert, hem steunt, hem helpt – zelfs nu.

Iemand vroeg me laatst of ik dacht dat mijn stiefzoon

de dood van zijn vader ‘verwerkt’ had, of hij er nog steeds door beïnvloed werd. Alsof het mogelijk is dat het geen invloed meer op hem heeft! Zijn vader is nog steeds dood.

Ik denk dat we altijd op zoek zijn naar aanwijzingen dat het goed gaat met onze kinderen. Maar een emotioneel proces speelt zich hoofdzakelijk in ons binnenste af. Een verlies als dit zal in het hart van een kind groeien en veranderen, niet alleen met het verstrijken van de tijd, maar ook als gevolg van zijn veranderend vermogen om de dood van een ouder, broer of zus tot zich te laten doordringen en er met aandacht op te reageren.

Het enige wat we kunnen doen is open zijn over pijn, dood, rouw en liefde op een manier die past bij de leeftijd van een kind. We kunnen onze kinderen laten weten dat ze ons alles mogen vragen. We kunnen hun ons eigen verdriet tonen op een manier die zegt: ‘Het doet pijn, maar het is oké om het gevoel toe te laten.’ We kunnen ze vragen uiting te geven aan hun gevoelens en er rekening mee houden dat ze dat niet willen of kunnen.

Soms duurt het een mensenleven om onder woorden te kunnen brengen wat een verlies voor je betekent, de vele manieren te zien waarop de dood van een familielid je heeft gevormd en veranderd. Ik hoop voor mijn kind, en die van jou, dat onze liefde bij hen blijft. Dat de liefde van de overledene bij hen blijft. Dat ze hun pijn toelaten, hun hart openstellen en naar hun innerlijke stem luisteren. Ook als ze ons er niets over vertellen.

### **Over familie gesproken...**

Er zijn families die elkaar na een overlijden of een noodlotig ongeluk opzoeken en samenwerken. Dat zijn uitzonde-

ringen, niet de regel. Niets zorgt voor zoveel gekte in een familie als een overlijden.

Ruzies over wat er met het lichaam moet gebeuren (vooral wanneer er geen rechtsgeldig document is met de wensen van de overledene), of er wel of niet een permanente gedenkplaats moet komen, hoe gedenkdagen eruit moeten zien – in de ideale wereld zou er met tact, compassie en begrip over deze onderwerpen onderhandeld worden. Maar die ideale wereld bestaat meestal niet.

Door de dood wordt de dynamiek in een familie verstoord. Gespannen verhoudingen die een relatief vredig niveau van wederzijdse tolerantie hadden gevonden ont-aarden in ruzies. Meningingen en wensen vechten om ruimte; iedereen wil gezien en gehoord worden. Oude conflicten komen op tafel. Familieleden met wie je niets had, duiken uit het niets op; mensen van wie je verwacht dat ze je tot steun zouden zijn, zinken weg in hun eigen verdriet.

De dood werkt ontregelend.

Ik weet uit eigen ervaring en uit de verhalen die ik gehoord heb dat iemands gedrag vóór een overlijden erna wordt versterkt. Mensen die meestal kalm en verstandig zijn, blijven kalm en verstandig. Mensen die rekening proberen te houden met verschillende meningingen, die een meningsverschil met compassie en geduld benaderen, zullen dat ook dan doen. En mensen die ruziën, verwijten maken en over het algemeen weinig tactvol te werk gaan... zullen dat blijven doen.

In dit soort situaties kunnen familieconflicten op allerlei manieren naar boven komen. Ik kan ze niet allemaal behandelen en niet voor elk scenario een oplossing aanreiken. Het is zinvoller om je een manier aan de hand te

doen waarmee je op elk denkbaar scenario kunt reageren. In alle interpersoonlijke geschillen – of ze nu met de dood te maken hebben of niet – is mijn advies om je zo te gedragen dat je achteraf kunt zeggen dat je verstandige, gepaste onderhandelingsvaardigheden hebt ingezet, compassie hebt getoond en voor jezelf bent opgekomen. De manier waarop jij opereert onder dit soort stress is het enige waar je zelf controle over hebt.



Als je onverhoopt in gekibbel verzandt, wees dan mild voor de ander – en voor jezelf. Er is geen winnaar in dit soort situaties. Wie de strijd over gedenktekens of bezittingen ook zal winnen, de persoon van wie je hield is en blijft dood.

Dit is hét moment om je af te vragen welke strijd voor jou het belangrijkste is; richt daar je energie op. Het is niet nodig – of nuttig – om elke strijd aan te gaan of om op elke provocatie in te gaan. Soms is het verstandig om onbetamelijk gedrag of brutale eisen te negeren. Probeer gezonde grenzen te bewaken, spreek je wensen uit en trek je zo mogelijk terug uit ruzies. Als iets belangrijk voor je is, kom dan voor jezelf en voor je familie op, en onthoud dat wat de uitkomst ook is: je liefde voor en band met de overledene kan je nooit afgenomen worden.

### **Heeft rouw een einde gemaakt aan je vriendschappen?**

Normaal gesproken zou ik je, als je te maken hebt met heftige familiedynamiek, aanmoedigen om je op welden-

kende, betrouwbare vrienden te verlaten om te checken hoe gezonde mensen ook alweer met elkaar omgaan. Ik hoop dat je een paar van dit soort mooie mensen in je leven hebt.

Een van de wreedste facetten van heftig verlies is dat er in een periode waarin je liefde en steun het hardste nodig hebt vrienden zijn die zich waardeloos gedragen of zich helemaal niet laten zien. Je krijgt te maken met teleurstellingen en onenigheden. Oud zeer komt boven. Kleine breuklijnen worden onoverbrugbare afstanden. Mensen zeggen de vreemdste, meest kwetsende en bizarre dingen.

Je vriendschappen veranderen door rouw. Voor veel, heel veel mensen betekent rouw het einde van een vriendschap. We zullen het hier in deel 3 uitgebreid over hebben, maar ik wil ook hier benadrukken hoe vaak het voorkomt en hoe pijnlijk dit aspect van rouw kan zijn. Je verlies raakt aan verborgen of zeer pijnlijk verdriet bij de mensen om je heen. Jouw pijn botst met hun pijn. Of we het nu uitspreken of niet, dit is vaak wat er gebeurt als mensen zich waardeloos gedragen of de omvang van jouw verlies niet begrijpen. En zelfs als je vrienden je willen steunen, hebben ze niet altijd de vaardigheden – hoe vaardig ze op andere gebieden ook zijn – om de pijn van een ander te zien en ertegen bestand te zijn. Als mensen zich machteloos voelen wanneer ze geconfronteerd worden met verlies doen ze vreemde dingen.

Wat de achterliggende oorzaken ook zijn, het verlies van vrienden van wie je dacht dat ze je door dik en dun zouden steunen is een extra klap. De onrechtvaardigheid van dat tweede verlies maakt rouwen extra moeilijk.

## **Het enige waar mensen echt niet over willen praten: woede**

Ik kan dit hoofdstuk niet afsluiten zonder het over boosheid en woede te hebben. Er zijn nog duizend andere dingen die in dit hoofdstuk thuishoren: daar is eenvoudig geen ruimte voor. Maar boosheid verdient hier een plek. Woede wordt in onze cultuur nooit als iets positiefs beschouwd. Je mag niet boos zijn. Wat er ook is gebeurd, je hoort je boosheid niet te tonen. Net als op verdriet wordt er ongemakkelijk gereageerd op boosheid: het mag, maar gedoseerd, het moet gauw over zijn, zonder al te veel gedoe.

Dit taboe op woede is belachelijk.

Elke emotie is een reactie op iets. Woede is een reactie op een gevoel van onrechtvaardigheid. Natuurlijk ben je boos: wat je is overkomen is onrechtvaardig. Het doet er niet toe of 'rechtvaardigheid' logisch is, of dat er een reden is dat iets is gebeurd.

De opvatting dat woede gezond, normaal en nodig is, is in tegenspraak met de populaire psychologie en het medische model. Net zoals de meeste dingen die niet erkend en gesteund worden slaat woede naar binnen, waar het giftig kan worden. Waar we niet naar luisteren (of niet naar willen luisteren) gaat niet weg – het vindt een andere manier om zich te laten horen. Opgekropte woede komt terecht in een vergaarbak van niet-erkende emoties en zal zich uiten in gezondheidsklachten, sociale problemen en mentale pijn. Het negatieve beeld dat we van woede hebben komt voort uit het idee dat boosheid niet mag bestaan: onderdrukking veroorzaakt druk, druk veroorzaakt toxisch gedrag, terwijl woede een gezonde reactie op onrechtvaardigheid is.

Woede, en er uiting aan geven, is gewoon energie. Het

is een reactie. Expressie die vrij baan krijgt genereert een krachtige, beschermende liefde voor jezelf, voor degene die je hebt verloren, en in sommige gevallen geeft het je de energie om onder ogen te zien wat je onder ogen moet zien. Dat je je boosheid respecteert en ruimte geeft, is een uiting van liefde, verbondenheid en een verlangen naar wat verloren is. Daar is niets mis mee.

Met dit alles wil ik zeggen dat je boosheid om je verlies er mag zijn. Het is gezond. Het is niet iets om snel overheen te stappen zodat je meer 'ontwikkeld' of acceptabel bent voor je omgeving. Zoek wegen om je gevoel van onrechtvaardigheid en boosheid een stem te geven. Als je vrijuit kunt zeggen dat je boos bent – zonder dat iemand probeert het de kop in te drukken of je er zo snel mogelijk vanaf te helpen – hoeft je er niet mee in de knoop te raken.

Je boosheid onder ogen zien kan eng zijn. Als het te groot voelt, vraag dan een goede vriend of een therapeut om hulp. Dit is een situatie waarin een maatje heel nuttig is. Het is oké om mensen te vragen wat ze van je boosheid vinden – het zal ze stimuleren echt te luisteren, en het laat je weten of ze de waarheid willen horen zonder je snel over je boosheid heen te helpen voordat die goed en wel geuit is.

## **En al het andere?**

Dit hoofdstuk is bedoeld om je te laten zien dat je normaal bent in een volstrekt abnormale tijd. Ik kan onmogelijk alles aan de orde stellen, maar de onderliggende werkelijkheid van alles waar je in je rouw mee te maken krijgt is dat het... normaal is. Erkenning van je werkelijkheid is een krachtig medicijn. Het is vaak het enige dat helpt.

In de volgende hoofdstukken lees je over de specifieke moeilijkheden van het rouwproces en krijg je concrete tools aangereikt die je helpen omgaan met wat nooit echt geheeld kan worden.<sup>1</sup>



## 7. Je kunt rouw niet wegnemen, maar je hoeft niet te lijden

Als je rouwt, weet je dat je verdriet niet opgelost of hersteld kan worden. Hoewel de meeste hulp bij rouwverwerking (ook van goed bedoelende vrienden en familie) je aanspoort om de pijn te verwerken, is dat simpelweg de verkeerde aanpak.

De manier om met rouw te leven is niet de pijn weg te nemen, maar je best te doen het lijden te verminderen. Begrijpen wat het verschil tussen pijn en lijden is helpt je inzien wat veranderd kan worden en wat je liefde en aandacht verdient.

Jezelf toestaan je op je verdriet te richten zonder het gevoel te hebben dat je het moet oplossen of moet opruimen, maakt rouwen makkelijker. Lijden verminderen terwijl je pijn erkent en bij je draagt is de kern van dit boek en het onderwerp van dit hoofdstuk.

Dit is wat je vaak ziet: 'Snel! Ze heeft verdriet! We moeten op haar inpraten. We moeten zeggen dat het ooit beter wordt. We moeten haar eraan herinneren dat ze dankbaar moet zijn voor wat ze heeft gehad. We moeten zeggen dat ze slim, grappig en aardig is. En we moeten

haar, omdat we weten dat ze zich daar zorgen over maakt, geruststellen dat er ooit weer een andere man naast haar zal liggen, zachtjes snurkend, een man die haar goedemorgen kust, zich nog even omdraait en nog even vijf minuten blijft liggen als zij opstaat om de hond uit te laten.’ Geweldig. Kom maar op. Hartelijk bedankt voor jullie vriendelijke woorden. Jullie hebben mijn lijden echt verlicht met al jullie pogingen me op te beuren.

De mensen van wie ik hou, degenen bij wie ik steeds weer aanklop, zijn degenen die op geen enkele manier proberen om dit voor mij ‘op te lossen’, het te herstellen of mij te herstellen. Ze doen geen pogingen me op te vrolijken, zeggen niet dat ik dankbaar moet zijn dat ik zoveel liefde heb gehad en daar blij mee moet zijn. Ze zeggen niet dat het later beter zal worden en dat ik zoveel heb om voor te leven. Ze herinneren me er niet aan dat ik deel uitmaak van een levenscyclus. Alsof dat helpt, al die schijnheilige, neerbuigende onzin.

– Uit: ‘Ask, Don’t Tell: how to Help Someone in Grief’  
op [refugeingrief.com](http://refugeingrief.com)

## **Wat moet ik nu doen?**

De eerste weken en maanden na een plotselinge dood zijn een wereld op zich. In die eerste periode van verbijs-tering is er maar weinig wat troost biedt. Wat voorheen troost bood wordt onder het gewicht van dit leed onbe-nullig. Troostend bedoelde woorden werken op je zenu-

wen. Bemoediging heeft geen zin. Clichés helpen nooit.

Overleven in de eerste periode van rouw is een wankel evenwicht. Het is geen normale tijd, dus normale regels gelden niet. In een rouwproces, vooral in de eerste periode, heb je weinig energie om welke 'strategie' dan ook te gebruiken. En strategieën die bedoeld zijn om de situatie te verbeteren zijn eerder kwetsend dan nuttig.

Clichés, 'zelfhulp', goed bedoelde adviezen en suggesties – ze zijn stuk voor stuk bedoeld om je pijn weg te nemen. Als we over ons verdriet vertellen, schiet er meteen iemand te hulp om dat verdriet te verjagen. Op deze manier lijkt verdriet iets slechts, iets wat uit de weg geruimd moet worden. Maar je verdriet mag er zijn. Het zal niet zomaar weggaan.

In zijn boek *Traumasporen* schrijft Bessel van der Kolk dat het lichaam zich moet uiten als het met pijnlijke gebeurtenissen geconfronteerd wordt. Dat *moet*. Dat is nodig. Als lichaam en geest pijn ervaren is er een biologische noodzaak om er uiting aan te geven. Pijn die niet uitgesproken of geuit mag worden slaat naar binnen en zorgt voor nog meer problemen.

Niet-erkende en niet-gehoorde pijn gaat niet weg. Dat onze cultuur niet goed met rouw omgaat is te wijten aan het feit dat we geprobeerd hebben leed uit te vlakken voordat het zich kon uiten. In ons hart is een emotioneel reservoir ontstaan.

Je kunt iemands leed niet helen door te proberen het weg te nemen. Je kunt leed niet verdoezelen alsof het een 'beter' leven in de weg staat. Dat rouw pijn doet maakt het nog niet verkeerd. Pijn is een normale, gezonde reactie op verlies. Om rouw te overleven zul je pijn moeten toelaten,

het heeft geen zin te proberen het weg te moffelen of de verwerking ervan te overhaasten.

In plaats van pijn te onderdrukken zouden we het als normaal en gezond moeten beschouwen, als iets wat onze warme, compassievolle, pure oprechtheid en zorg nodig heeft. We zouden onszelf kunnen bijstaan in ons verdriet. Alleen als we ons op de pijn richten kunnen we dragen wat ondraaglijk is.

### **Pijn versus lijden: het ene krijgt aandacht, het andere wordt 'hersteld'**

We gaan het nu hebben over onze behoefte om dingen te herstellen, onze behoefte om positieve actie te ondernemen voor onszelf. Zijn we de komende tijd, als we pijn niet wegnemen, als we verdriet niet oplossen, tot een meedogenloze marteling veroordeeld?

In deze context is het relevant om onderscheid te maken tussen pijn en lijden. Pijn is puur en behoeft eerder hulp dan een oplossing, maar lijden is anders. Lijden kan weggaan, of aanzienlijk verminderen. Om onderscheid te maken tussen pijn en lijden moeten we een paar termen definiëren.

In verschillende tradities, zowel seculier als religieus, bestaan er theorieën over lijden, en ik vind dat we het niet over pijn en lijden kunnen hebben zonder daarbij de leer van het boeddhisme te betrekken en wat die over lijden zegt.

Als de Boeddha ons leert: 'Het leven is vol lijden, en de weg om het lijden op te heffen is vergankelijkheid te omarmen', bedoelde hij niet: 'Doe alsjeblieft niet net of je het lijden niet ziet; doe maar net alsof je geen verdriet

hebt.' Hij zei niet: 'Als je je gehechtheid loslaat, doet niets pijn.' Hij zag leed. Hij zag pijn. Hij wilde een manier vinden om aanwezig te blijven en te reageren. Te reageren zonder terug te deinzen. Zonder zich af te keren van de afgrond van pijn hier in de wereld.

De Boeddha zag pijn. Hij vroeg: 'Wat kan ik nu doen om mijn geest en mijn hart niet te verliezen? Hoe kan ik mijn ogen en mijn hart openhouden zonder dat al die pijn me verteert? Hoe kan ik mijn blik gericht houden op iets wat niet hersteld kan worden?'

Zijn antwoord was volgens mij liefde. Liefde met open armen, met een open hart, in de wetenschap dat alles wat je is gegeven vergankelijk is. Het zal veranderen. Toon *toch* liefde. Je zult ongelooflijke pijn zien in dit leven. Toon *toch* liefde. Vind een manier om met deze wetenschap te leven. Integreer die kennis. Blijf in liefde geloven. Neem je voor om je niet af te keren van de pijn in deze wereld – van je eigen pijn of die van anderen.

De methoden en inzichten van het boeddhisme en andere tradities zijn bedoeld om je te helpen tegen de pijn van het leven bestand te zijn, om je blik gericht te houden op de onvolkomenheden van het leven zonder erdoor verteerd te worden. Ze zijn niet bedoeld, zoals populaire psychologie ons wil doen geloven, om alle pijn uit te bannen zodat je 'gelukkig' kunt blijven.

Ze zijn bedoeld om het lijden in het aanzicht van pijn te verzachten, niet om de pijn zelf op te heffen.

Lijden en pijn zijn niet hetzelfde. Dat onderscheid is het begin van ware heling en steun in je rouw.



Zoals we al zeiden, pijn is een gezonde, normale reactie wanneer iemand van wie je houdt uit het leven is weggerukt. Het doet pijn, maar dat wil niet zeggen dat pijn *verkeerd* is.

Lijden ontstaat als we ons in onze pijn afgewezen of niet gesteund voelen en als we over onze pijn tobben en onze keuzen, ons 'normaal' zijn, onze acties en reacties in twijfel trekken.

Lijden ontstaat als je te horen krijgt dat je niet mag voelen wat je voelt. Lijden ontstaat als je hoort dat je gevoelens niet goed zijn. Lijden ontstaat door alle onzin die we te horen krijgen van vrienden en collega's en mensen die we helemaal niet kennen die met de beste bedoelingen corrigeren, oordelen en advies geven over hoe we moeten rouwen. Lijden ontstaat ook als we niet eten, niet voldoende slapen, te veel tijd doorbrengen met 'toxische' mensen of als we doen alsof de pijn die we hebben minder groot is dan die is. Lijden ontstaat als we de gebeurtenissen die tot deze dood of dit verlies hebben geleid steeds opnieuw herkauwen, onszelf kwellen met de gedachte dat we het niet hebben kunnen voorkomen, niet beter wisten, niet anders gehandeld hebben. Lijden leidt tot zorgen, angst en eenzaamheid.

Om deze situatie voor jou te verbeteren zullen we in jouw *lijden* naar verandering moeten zoeken.

### **Het grote rouwexperiment**

Nu we onderscheid hebben gemaakt tussen pijn en lijden, rest ons de vraag wat we moeten *doen*. Het antwoord is

simpel: pijn vraagt om ondersteuning; lijden vraagt om bijsturing. Er is geen eenduidige manier om dat te doen. Je rouw is net zo persoonlijk als je liefde. Je bepaalt zelf je route, op een manier die uniek is voor jouw geest, jouw hart, jouw leven.

Het helpt om te bedenken dat je niets goed of fout kunt doen, maar het te beschouwen als een doorlopend experiment. Hoe vaak je in je leven ook geconfronteerd bent met pijn of rouw, elke keer voelt als de eerste keer. Elk rouwproces is anders. Elke nieuwe ervaring zal zich ontvouwen op een manier die daar het beste bij past.

Het is aan jou om uit te zoeken wat jouw beste manier is om je verlies te doorstaan. Je zult moeten begrijpen wat pijn is en wat steun nodig heeft, en wat lijden is en wat je kunt veranderen. Je zult jezelf vragen moeten stellen en moeten experimenteren.

### **Dit is geen test**

Misschien zeggen mensen tegen je dat wat je is overkomen een test is, dat je geloof, de wijze waarop je zaken aanpakt of je emotionele stabiliteit op de proef wordt gesteld. Ik denk dat je bij dergelijke opmerkingen in de gordijnen klimt. Een 'test' impliceert dat het universum wreed is, dat je in een onmogelijke situatie wordt geplaatst en dat er wordt gekeken of je er wel raad mee weet. Dat er wordt toegekeken hoe je verdriet hebt en hoe je ermee omgaat. Dat er wordt gekeken hoe jij je leed aanpakt. Dat er wordt gekeken of je het er wel goed van afbrengt.

Dit is geen test.

Jouw rouw is geen test van liefde; het is een experiment in liefde. Dat is een groot verschil. Net zoals geloof, de re-

latie met jezelf, dit leven, deze rouw, deze pijn, deze liefde, dit lijden een experiment is. Geen test. Je kunt niet falen. Je hebt nooit gefaald.

Bij alles wat je doet, ook bij dit experiment, gaat het erom dat je je ten volle inzet om het leven dat je is toebedeeld te leiden. Of het nu over pijn of over lijden gaat, de onderliggende boodschap is hetzelfde: sta jezelf toe te experimenteren, uit te zoeken wat helpt en wat je leven makkelijker maakt. Niet omdat het alles oké maakt, maar omdat het het leven lichter voor je maakt.

Er bestaat niet één juiste manier om dit door te maken. Anderen zijn je voorgegaan, en anderen zullen je volgen, maar niemand ervaart leed of liefde op dezelfde manier als jij. Rouw is net zo persoonlijk als liefde. Er valt weinig anders te doen dan te experimenteren.

Het is werk in uitvoering.

## **Gegevens verzamelen**

Experimenteren met rouw wil zeggen dat je uitzoekt wat ook maar het kleinste beetje troost of rust in je hart of je leven brengt. Het zijn de kleine dingen die het verschil maken: wat geeft jou de kracht, de moed of het vermogen de volgende minuut aan te kunnen, de volgende vijf minuten? Vind je het prettig om over je pijn te schrijven, of voel je je daardoor alleen maar slechter? Kun je beter slapen als je gaat wandelen, of juist niet?

Eerlijk gezegd was het voor mij geen bewuste keuze om in de beginperiode te experimenteren. Maar het hielp me rouw als een experiment te zien. Ik kwam erachter dat er geen goede of verkeerde manier was om te rouwen, niet voor mij, niet voor mijn hart.



Allereerst kun je opletten of zich subtiele veranderingen voordoen in hoe je je voelt. Het kan zijn dat je op ongelegen momenten moet huilen, dat je de schreeuw in je binnenste niet kunt onderdrukken, dat het in bepaalde situaties compleet onmogelijk is je te beheersen en dat de gebeurtenissen van je verlies als een razende door je hoofd blijven tolleren. Deze doorbraakmomenten komen niet uit het niets – ze hebben zich opgebouwd. De gevolgen van zowel pijn als lijden stapelen zich op.

We denken misschien dat verdriet zonder enige waarschuwing tot een uitbarsting komt, maar er gaan altijd waarschuwingssignalen aan vooraf. Gegevens verzamelen helpt je om die signalen te herkennen.

De eerste concrete manier om dat te doen is een logboek bijhouden waarin je beschrijft wat je opmerkt. In het begin zal het een oefening zijn in het achteraf ontrafelen van een gebeurtenis. Neem een recente ervaring waarin je je overweldigd voelde in je verdriet en vraag je af of er in de voorafgaande week signalen waren die erop wezen dat het je te machtig werd. Wat waren de extra stressfactoren die je vermogen om rust en stabiliteit te vinden in de weg zaten? Waren er kleine uitbarstingen die tot een grote uitbarsting leidden?

Het eerste waarschuwingssignaal was voor mij dat ik me in toenemende mate ergerde aan mensen, dieren en levenloze voorwerpen. Als er iets simpels misliep had dat een enorme impact op me: hoe moeilijker ik het had, hoe onbeduidender de dingen die me van streek maakten. Als ik me stabiel voelde, kon ik ergernissen makkelijker van me afschudden.

Mijn ergernis was een teken dat ik willekeurige stress-

factoren in mijn leven uit de weg moest gaan. Het betekende dat ik waarschijnlijk meer slaap, meer eten, en minder contact met mensen nodig had. Hoe beter ik deze kleine indicatoren leerde opmerken, hoe beter ik voor mezelf zorgde. Ik herkende ze als hints dat ik beter een stapje terug kon doen, mijn wereld kleiner kon maken en beter voor mezelf kon zorgen dan mezelf op te jagen.

Als je je voorstelt dat je stabiliteit en je vermogen om aanwezig te zijn in je rouw een bankrekening is, is elke interactie een geldopname. Elke stressfactor is een geldopname. Signalen herkennen dat je bijna rood staat is een belangrijke manier om een crash te voorkomen en niet door verdriet te worden overvallen.

Gegevens verzamelen helpt je ook te zien of het wat beter of slechter met je gaat: zijn er momenten waarop je je iets stabielier en iets meer gegrond voelt, waarop je wat meer lucht krijgt in je verdriet? Is er iets, een persoon, een plek, een activiteit die iets aan je energiebankrekening toevoegt? Zijn er activiteiten of interacties die je een zacht en mild gevoel geven? Wat gebeurde er voor en tijdens die momenten? Zijn er activiteiten of situaties die alles alleen maar nog erger maken? Welke factoren dragen ertoe bij dat je je slechter voelt?

Richt je aandacht naar binnen; merk op hoe je je op verschillende momenten van de dag voelt, wat de omstandigheden zijn. Breng je sociale interacties in kaart, schrijf op hoelang je geslapen hebt, wat je gegeten hebt (of dat je niet gegeten hebt) en hoe je je tijd doorbrengt. Het hoeft geen obsessie te worden; een globaal verslag kan net zo nuttig zijn als een minutieus verslag.

Als je niet weet hoe je moet beginnen kun je jezelf vra-

gen stellen als: hoe voel ik me als ik die persoon heb gesproken? Voel ik me gesteund en stabiel, of ben ik van slag en uitgeput? Zijn er momenten op de dag dat ik me kalmer en meer gegrond voel? Zijn er bepaalde boeken, films of plekken die de scherpe kantjes van mijn pijn halen, al is het maar voor even?

Je logboek ziet er misschien zo uit: *Ging naar de supermarkt. Het was druk. Zag die en die. Voelde me ellendig. Overweldigd. Te veel herinneringen. Voelde me kwetsbaar. Ik schermde me af, trok een muur op. Ging naar N's feestje, kon in de keuken blijven en wat helpen: voelde oké. Voelde goed om onder de mensen te zijn maar niet met hen te praten. Sprak mijn schoonmoeder – zolang we het over het regelen van de herdenking hadden voelde ik me gesteund. Alle andere onderwerpen liepen op niets uit (onthouden: niet met haar over gevoelens praten!). Ging vanochtend naar het strand. Had het gevoel alsof ik niet alleen was, alsof de zee alles begreep. At cornflakes als ontbijt. En als lunch. Voelde me klote.*

Noteer wat je zelfs maar een piepklein beetje gemoedsrust gaf of je kalmeerde. Vooral in de eerste periode van rouw zal er weinig zijn wat goed voelt. Het gewicht van ondraaglijke pijn is eenvoudigweg te zwaar. Maar er zijn vast momenten waarop je je iets stabiel en minder angstig voelt, of in staat bent om milder voor jezelf te zijn. Ons doel is het lijden te verminderen en manieren te vinden om aandacht aan je pijn te geven. Merk op of je *iets* ontdekt wat minder naar voelt (in de beginperiode) of misschien zelfs een beetje goed (als dat überhaupt gebeurt).

Door deze gegevens te verzamelen kom je erachter waar voor jou het onderscheid ligt tussen pijn en lijden. Vergeet

niet: lijden kan veranderen. Met deze subtiele aanwijzingen van wat je wel en wat niet helpt breng je je persoonlijk lijden in kaart: het wordt duidelijk wat je kunt veranderen en wat je kunt vermijden. Het wordt duidelijk waarop je enige controle kunt uitoefenen in je rouw. Door zo mogelijk de ‘dingen die niet helpen’ te vermijden verminder je je lijden en stel je je gemakkelijker open voor je pijn.

#### PROBEER DIT

#### VERZAMEL ALGEMENE GEGEVENS

---

Houd de komende week een logboek bij. Hoe voel je je gedurende de dag in verschillende omstandigheden, op allerlei plekken en in allerlei sociale situaties? Wat merk je op?

---

#### **Bewijs: het resultaat is belangrijker dan de actie**

Hoe weet je wanneer het goed gaat en wanneer je jezelf kwijtraakt in je lijden?

Omdat we er niet van uit kunnen gaan dat er aan de pijn een einde komt, is het lastig te bepalen hoe het met je relatieve welbevinden gesteld is. Hoe weet je of je emotioneel in balans bent wanneer je voortdurend huilt? Hoe weet je of de pijn die je voelt te wijten is aan je verlies of aan het feit dat je in een spiraal van zelfverwijt bent beland?

De gegevens die je voor de laatste oefening hebt verzameld helpen je vroege signalen te herkennen en laten je duidelijk zien wat wel en wat niet helpt. Maar in diepe rouw kan het moeilijk zijn om het verschil te zien tussen

‘het gaat goed’ en ‘ik maak het nog erger’. Het kan moeilijk zijn om pijn los te zien van lijden.

Als dat het geval is, is het nuttig om naar het resultaat van bepaalde acties te kijken, de signalen van lijden te onderkennen en de signalen van relatieve gemoedsrust.

Hoewel rouw voor iedereen anders is, zijn er een aantal algemene signalen:

Tekenen van lijden: niet goed slapen, geen eetlust, heel veel eten, nachtmerries, zich opdringende gedachten, angst, zelfkritiek, emotionele reactiviteit (reactiviteit is iets anders dan rouw of pijn), een kort lontje, buitenproportioneel schuldgevoel, tijdens een intense emotie niet door kunnen ademen of de intensiteit ervan niet genoeg kunnen compartimenteren om het aan te kunnen, het gevoel dat je niet opgewassen bent tegen je pijn of tegen de reacties van anderen, een gevoel dat je pijn te groot is om te dragen of te overleven.

Tekenen van relatieve gemoedsrust: emotionele stabiliteit, mildheid jegens jezelf, het gevoel in je pijn gesteund of geholpen te worden, je erkend voelen, je enigszins uitgerust voelen, voldoende eten, acceptatie van je emotionele gesteldheid (hoe die gesteldheid ook is), je in staat voelen onprettig gedrag van anderen te corrigeren, dingen niet persoonlijk opvatten, het vermogen om intense emotie te compartimenteren of je uit een situatie terug te trekken om die emotie toe te laten, je verbonden voe-

len met jezelf, met anderen en met degene die je hebt verloren.

PROBEER DIT

LET OP DE AANWIJZINGEN

---

Als onderdeel van je rouwexperiment kan het nuttig zijn om voor jezelf een lijst op te stellen: aan de ene kant van de bladzijde noteer je de signalen die erop wijzen dat je echt lijdt. Aan de andere kant van de bladzijde schrijf je de signalen die erop wijzen dat je goed voor jezelf zorgt. Wat zijn voor jou de aanwijzingen dat je lijdt (bijvoorbeeld, dat je niet goed slaapt, prikkelbaar bent, enz.)? Wat zijn de aanwijzingen dat je aandacht schenkt aan je pijn (bijvoorbeeld, dat je je uitgerust voelt, in staat bent om kleine ergernissen makkelijker te negeren of van je af te schudden, enz.)?

---

## Opbeuren versus deprimeren

Een van de grootste oorzaken van het lijden tijdens rouw is dat we onszelf kwellen met onze gedachten.

(Hoor ik je nu: 'O, mijn god, ja!' zeggen?)

In de volgende hoofdstukken zullen we het over specifieke geestelijke moeilijkheden hebben, zoals angst, geheugenproblemen en zich opdringende gedachten, maar eerst wil ik zelfveroordeling, zelfkritiek en zelfverwijt aan de orde stellen.

In tijden van stress kan je geest uitgehongerd raken en zichzelf verteren. Ik weet dat dit bij mij het geval is. Mensen die zelfinzicht hebben en kunnen reflecteren zijn geneigd strenger voor zichzelf te zijn dan anderen. In deze context is een scherpe geest niet per definitie je vriend. Vooral bij een onverwachte of ongewone dood (maar ook bij veel andere verliezen) spelen we in gedachten de gebeurtenissen en onze rol erin steeds opnieuw af. We nemen alles door: elke nuance, elk woord, elke keuze. Ik worstelde niet alleen met wat er op die dag aan de rivier was gebeurd, maar ook met de hardnekkige gedachten die bijna dagelijks in mijn hoofd ronddraaiden: deed ik het wel goed, zou Matt vinden dat ik het goed deed, hoe oneerlijk is het dat ik, gezien alles wat ik kort daarvoor had meegemaakt, het gevoel heb dat ik beoordeeld word door zijn stem in mijn hoofd?

De geest. Niet altijd een plezierig deel van onszelf.

In veel spirituele tradities wordt gezegd dat de geest de bron van lijden is, en ik ben het daarmee eens.

Ook al zou wat je geest je vertelt waar zijn (wat in 99,9 procent van de gevallen niet zo is), er is geen reden om je lijden te vergroten met een eindeloze serie wrede en veroordelende gedachten. Een imaginair, bij voorbaat verloren gevecht doet een mens geen goed.



Maar hoe onderscheid je de niet-nuttige van de nuttige gedachten? De woorden zijn wat onbeholpen gekozen, maar ik bedoel hiermee dat je kunt leren om onderscheid te maken tussen opbeurende gedachten en deprimeren-

de gedachten. Deprimerende gedachten verzwaren je pijn met extra stress, waardoor je lijden toeneemt. Je hebt je eigen manier om jezelf geestelijk te kwellen, maar het is vaak een uit de lucht gegrepen angst over wat de toekomst zal brengen of gestress over wat er in het verleden is gebeurd. Heb ik iets niet gezien? Waarom heb ik niet anders gehandeld? Hoe moet ik verder? Heb ik dit alles veroorzaakt? Dit soort gedachten blokkeren je en sluiten je af. Ze zijn zinloos. Ze veroorzaken lijden. Ze maken alles erger.

Opbeurende gedachten hebben het tegenovergestelde effect: je pijn is er nog, maar je gevoel van rust en kalmte neemt toe. Opbeurende gedachten zijn de verhalen, ideeën en innerlijke beelden die je dichterbij jezelf brengen. Ze geven je een piepklein beetje het gevoel van vrede of geaardheid, waardoor je vermogen groeit om je staande te houden in je verdriet.

#### PROBEER DIT

#### OPBEUREN OF DEPRIMEREN

---

Maak met de bevindingen van de laatste twee oefeningen in het achterhoofd een lijst met de dingen die je een goed gevoel geven en een lijst met de dingen die je een rotgevoel geven. Welke gedachten, ideeën of beelden staan er op de 'rotgevoel'-lijst? Je kunt hier ook de activiteiten van je vorige lijsten opnemen – tijd doorbrengen met bepaalde mensen, te veel tijd online spenderen, ongezond eten. Alles wat je van liefde wegtrekt, maakt je minder mild voor jezelf en maakt dat je je volkomen waardeloos voelt.



Aan de andere kant van de bladzijde schrijf je gedachten die je opbeuren, ideeën, beelden en activiteiten die helpen je gewortelder en rustiger te voelen. Ik ga niet raden hoe je lijst eruitziet. Je weet het, want je voelt het. Je weet het als je in je hart kijkt. Je weet het wanneer dingen goed voor je voelen.

Schrijf dit alles op wanneer je je relatief kalm en rustig voelt – op die manier heb je, als je pijn je overweldigt, iets tastbaars om op terug te vallen. Liever dan verder in lijden te vervallen kun je je gedachten omleiden naar zachtheid en vriendelijkheid of je kunt iets kiezen uit je lijst met activiteiten die je somberte niet verergeren.

Wat vergroot je lijden? Wat maakt je pijn beter te dragen?

---

### **Wat maakt het voor verschil?**

De reden dat ik je vroeg gegevens te verzamelen is om je te laten zien op welke momenten je lijden toeneemt en op welke momenten je lijden zich rustig houdt of beter te behappen is. Onderscheid maken tussen pijn en lijden helpt je het verband te zien tussen bepaalde activiteiten en hun invloed op jouw rouw. Als je weet welke gedachten je pijn verminderen en welke gedachten je pijn verergeren is het makkelijker om je geest van je lijden weg te leiden.

We kunnen met de vorige oefeningen – je activiteiten en interacties in kaart brengen, lijden signaleren en op de juiste manier aanpakken, en het onderscheid maken tussen wat je opbeurt of deprimeert – een soort kompas maken, je overlevingsgids. Lifecoach Martha Beck noemt dit ‘je eigen poolster vinden’. Het is een manier om je eigen tekenen van lijden te herkennen en jezelf een routekaart te geven die beschrijft hoe je je leed kunt verminderen, vooral als je zo verloren voelt dat je je geen raad weet.

Met dit document kun je herkennen wanneer je pijn niet meer te harden is, onverdraaglijk is; de tekenen van lijden zijn duidelijk. Het is een leidraad voor ideeën hoe je jezelf kunt helpen als je lijden te zwaar wordt: kies de activiteiten die recentelijk tot een toestand van relatieve rust hebben geleid. Slaap je niet goed? Je gegevens laten misschien zien dat je door minder suiker te gebruiken en niet tot diep in de nacht achter de computer te zitten iets beter slaapt. Word je verteerd door woede en een gevoel van onrechtvaardigheid? Misschien maken je gegevens duidelijk dat je boosheid alleen maar toeneemt wanneer je tijd doorbrengt met ‘vrienden’ die je verdriet veroorzaken of afwijzen. Om die boosheid te sussen zou je tijd kunnen doorbrengen in de natuur, zonder mensen, waar je je niet beoordeeld voelt. Je kunt besluiten om meer tijd te besteden aan dingen die ertoe bijdragen, ook al is het maar een klein beetje, dat je je rustiger en vrediger voelt – kijk hoe dat gaat.

## **Dit is stom**

Gegevens verzamelen en een kompas maken kan een belachelijke gedachteoefening lijken. En in zekere zin is

dat het ook. Maar waar het om gaat is dat je niet bent voorbestemd en ook niet bent gemaakt om pijn als deze te verdragen zonder hulpmiddelen. De enige manier om erachter te komen wat je lijden vermindert is op onderzoek uit te gaan. Het gebied in kaart te brengen.

De beste lijst in de wereld zal niets herstellen. Ik weet het. Onthoud dat dit een experiment is. Door een lijst te maken van wat helpt en van wat de situatie erger maakt krijg je de beschikking over een kompas. Het geeft je een concreet oriëntatiepunt wanneer de realiteit van leven en verlies te groot is om te bevatten. Het zal niets oplossen. Maar misschien helpt het, als is het maar een beetje.

Wat ik hoop is dat je er enige rust in kunt vinden. Dat je lijden vermindert. Dat je je op je pijn kunt richten, jezelf met mildheid tegemoet kunt treden. Dat je je blik gericht kunt houden op wat kapot is zonder in de afgrond van lijden te vallen, waarin alles erger is.

Als je gegevens verzamelt en gaat observeren wat de dingen erger of een beetje minder erg maakt, zie je waarschijnlijk patronen. Er zijn momenten waarop je je kalm voelt en momenten waarop je je een stuiterbal voelt. Het ene is niet beter of meer 'emotioneel ontwikkeld' dan het andere. Het ene voelt gewoon beter, het andere voelt slechter. Soms kies je het slechtere omdat je het niet kunt opbrengen om goed voor jezelf te zorgen. Dat is heel logisch. Doe wat je kunt.

Soms is het enige wat je kunt doen jezelf met het kleine beetje energie dat je hebt in de richting van een beter gevoel te slepen. Sleep jezelf in de richting van mildheid voor jezelf. Meer hoeft je niet te doen. Kies ervoor. Kies voor beter – dat is genoeg. Het helpt.

## 8. Hoe (en waarom) in leven te blijven

Middelen inzetten om je lijden te verminderen is een van de weinige concrete acties die je in rouw kunt ondernemen. Als je je lijden vermindert heb je nog steeds verdriet, en dat verdriet kan immens zijn.

Het kost enorm veel moeite om de eerste periode van rouw te overleven. Het is je een raadsel hoe je de dag moet doorkomen, de pijn is soms zo ondraaglijk dat je niet verder kunt kijken dan de volgende minuten. In dit hoofdstuk bespreken we de middelen die je helpen je verdriet te dragen, wat je kunt doen wanneer je verdriet te groot wordt, en we onderzoeken waarom mildheid voor jezelf het noodzakelijkste – en moeilijkste – medicijn is.

### **Rouw en zelfdoding: wat je moet weten**

Rouw eist zijn tol op je geest, je lichaam, je relaties – op alles. De gedachte aan de eindeloze maanden en jaren zonder je geliefde is overweldigend. De gedachte dat iedereen gewoon verdergaat met zijn leven terwijl jij nog diep in de ellende zit is overweldigend. De realiteit is niet te bevatten. Het is voor veel mensen een teleurstelling om 's ochtends wakker te worden: *verdomme, ik leef nog*. Dit soort gedachten zijn volkomen begrijpelijk.

De gedachte liever niet meer wakker te willen worden is normaal tijdens een periode van rouw en hoeft niet te betekenen dat je suïcidaal bent. Niet willen leven is niet

hetzelfde als dood willen zijn. Het is moeilijk om dat aan buitenstaanders uit te leggen, omdat die zich begrijpelijkerwijs zorgen maken over je veiligheid. En omdat mensen schrikken als we zeggen dat we niet meer willen leven, houden we het voor ons. Maar dat is gevaarlijk.

In een situatie van diepe rouw is het nodig dat we open en eerlijk over ons gevoel praten. Soms kan het je niet schelen of je leeft of doodgaat. Niet omdat je actief suicidaal bent, maar omdat het je eenvoudigweg *niet kan schelen*. Er zijn momenten in het rouwproces waarin het makkelijker lijkt om onvoorzichtig te zijn – laat de dood maar komen – en waarin je het universum als het ware uitdaagt om je te komen halen. Soms kan je eigen ‘veiligheid’ je gestolen worden. Ik weet er alles van. Al die bemoedigende woorden van mensen dat er nog zoveel is om voor te leven, dat je nog veel goeds te wachten staat – doen niets met je. Ze zijn irrelevant. Als je in diepe rouw zit, landen dat soort teksten gewoon niet.

Om te overleven in een vroeg stadium van rouw hoef je niet naar de toekomst te kijken. Je hoeft niet op zoek te gaan naar iets wat je opvrolijkt of naar een reden om te leven. Zo werkt het gewoon niet. Omdat die alledaagse bemoedigingen over de waarde van het leven irrelevant zijn, heb je andere manieren nodig om je door die intens zware momenten te slepen waarin de rouw je dreigt te overvallen.

Mijn meest intense momenten van liever-dood-gevoelens kwamen meestal opzetten als ik op de snelweg reed. Het enige waardoor ik mijn handen in die momenten dat niets me meer kon schelen aan het stuur hield, was het besef dat ik niet nog iemand zoals ik wilde creëren. Ik bleef

rijden, of zette de auto aan de kant, omdat ik het risico niet wilde lopen dat ik een ander in gevaar bracht. Dat ik er de oorzaak van was dat er nog iemand weduwe of weduwnaar werd. Ik wilde het leven van een ander niet verpesten, ik wilde een ander geen pijn doen door een ongeluk te veroorzaken waardoor een ander met de brokken zat. De motivatie om een ander niet in de ellende te storten sterkte me voldoende om veiliger keuzen te maken.

Ik had bovendien een afspraak met een collega-weduwe. Als we die momenten van overweldigend verdriet ervoeren, hielden we ons aan de belofte die we elkaar hadden gedaan om in leven te blijven. Om niets roekeloos te doen. Niet omdat daarmee de toekomst beter zou worden, maar omdat we elkaar niet nog meer verdriet wilden bezorgen. We hadden elkaar nodig. We hadden het nodig te weten dat de ander op ons rekende. Onze wederzijdse liefde en betrokkenheid hebben ons door een inktzwarte tijd geholpen.

Je gedachten binnen rouw kunnen variëren van simpelweg niet willen leven tot een serieuze aanvechting er een eind aan te maken.

Dat het leven nu geen zin voor je heeft, is normaal. Het is belangrijk dat je minstens één persoon in je leven hebt met wie je eerlijk kunt praten over het feit dat het je niet meer kan schelen of je leeft. De waarheid uitspreken kan iets van de druk wegnemen. Maar hoe heftig je gevoelens ook zijn, zet je veiligheid voorop. Blijf alsjeblieft leven. Doe het voor jezelf, als je kunt. Doe het voor anderen, als je moet.

*Let op:* dat je 's ochtends niet wakker wilt worden is iets heel anders dan er serieus over nadenken jezelf iets aan te

doen of de hand aan jezelf te slaan. Als je de neiging hebt jezelf te beschadigen, zoek alsjeblieft hulp. Er zijn mensen die daar ervaring mee hebben. Overleven gaat stapje voor stapje. Als je hulp nodig hebt, bel dan alsjeblieft de zelfmoordpreventielijn in je regio. De meeste landen hebben nationale hulplijnen, en overal waar internet is, is hulp beschikbaar.

Ik zal me niet van kant maken, maar ik kan je wel vertellen dat als er een piano van het dak van dit gebouw valt op het moment dat ik langsliep, ik hem niet zal ontwijken.

– Dan, na de dood van zijn echtgenoot Michael

### **Pijn overleven: houd je blik gericht op de zere plek**

Voor fysieke problemen hebben we een compleet arsenaal aan pijnmedicatie. Voor de pijn van rouw hebben we... niets. Ik vond het altijd al zo bizar dat we voor bijna alle fysieke pijn een oplossing hebben maar niet voor rouw – de meest intense pijn die we kunnen ervaren. Je wordt verondersteld het gewoon maar te ervaren.

In zekere zin is dat terecht. Het antwoord op pijn is die simpelweg te ervaren. Sommige tradities raden aan pijn te beantwoorden met compassie, in plaats van te proberen de pijn op te lossen. Het boeddhisme beschrijft in de vierde vorm van compassie in de brahmavihara's (de vier onmetelikheden) een benadering van een onheilbare pijn: *upekkha*, oftewel gelijkmoedigheid. Upekkha is de goedstoestand waarin je met open hart getuige bent van je pijn terwijl je je ervan bewust bent dat je vermogen om iets te veranderen beperkt is. Deze vorm van compassie

– voor jezelf, voor anderen – houdt in dat je kalm genoeg bent om alles te ervaren, kalm te *blijven* en te weten dat het niet veranderd kan worden.

Gelijkmoedigheid (upekkha) wordt beschouwd als de moeilijkste vorm van compassie om te onderwijzen en te beoefenen. Met gelijkmoedigheid wordt niet – zoals vaak wordt gedacht – bedoeld dat het gebeurde je onverschillig laat, maar dat je in staat bent om met een heldere, kalme geest aandacht te schenken aan een niet te veranderen waarheid. Als iets niet veranderd kan worden, is het ‘verlichte’ antwoord daarop *er aandacht aan geven*. Het te ervaren. Je erop te richten en te zeggen: ‘Ik zie je.’

Dat is het grote geheim van rouw: het antwoord op de pijn ligt in de pijn besloten. Of, zoals e.e. cummings schreef, het medicijn om de wond te helen moet in het bloed van de wond zelf worden gezocht. Het is misschien moeilijk te begrijpen, maar als je je pijn toelaat, wordt die anders. Er schuilt kracht in het kijken naar je eigen pijn. De uitdaging is in contact te blijven met je hart, met je diepste zelf, vooral als dat zelf gebroken is. Pijn wil gehoord worden. Het *verdient* het gehoord te worden. Pijn ontkennen of bagatelliseren maakt het alleen maar erger. Over je pijn praten – ook een manier om er aandacht aan te schenken – maakt de dingen anders, zo niet beter.

Het is belangrijk te onderzoeken waar je verdriet het diepst is, waar het schrijnendst. Laat je pijn zich uitspreiden. Geef je pijn alle ruimte die hij nodig heeft. Veel mensen zeggen dat er een eind aan je rouw moet komen of dat je je rouw in bedwang moet houden, maar het is bevrijdend om te horen dat er genoeg ruimte voor je pijn is om zich uit te spreiden, zich te ontvouwen. Het lucht op.



Hoe meer je je openstelt voor je pijn, hoe makkelijker het is ermee te leven, hoe makkelijker je jezelf de tederheid en de zorg kunt geven die je nodig hebt om hierdoorheen te komen.

Je pijn heeft ruimte nodig. Ruimte om zich te ontvouwen.

Volgens mij is dat de reden waarom we graag grootse landschappen opzoeken. Niet alleen in rouw, maar óók in rouw. De oneindige horizon, het gevoel van onbegrensde ruimte, een landschap dat groot, weids en uitgestrekt genoeg is om alles te bevatten – we hebben die plekken nodig. Soms kan zelfs het universum een rouw als de jouwe niet bevatten. Dat is zo. Soms heeft rouw meer ruimte nodig dan een onmetelijk sterrenstelsel. Misschien zou jouw verdriet zich een paar keer om de as van het universum kunnen wikkelen. Alleen de sterren zijn groot genoeg om het op te nemen. Met genoeg ruimte om te ademen, open te gaan, zichzelf te zijn, wordt pijn zachter. Wanneer pijn niet beperkt en belemmerd wordt, hoeft hij niet meer aan de tralies van zijn kooi te rammelen, hoeft hij niet meer zijn bestaansrecht te verdedigen.

Er is niets wat je met je pijn moet doen. Niets wat je *aan* je pijn moet doen. Hij is er simpelweg. Geef hem je aandacht, je zorg. Zoek manieren om hem zich te laten ontvouwen, laat hem er zijn. Zorg voor jezelf met al je verdriet. Dat is iets heel anders dan dat je probeert om eruit te komen.

Je treedt pijn tegemoet met open ogen, een open hart en de bereidheid om je innerlijke ravage te zien. Het zal niets oplossen. Maar alles verandert erdoor.

## Pijn aandacht geven: hoe doe je dat?

De meeste mensen negeren pijn niet opzettelijk. Het is niet zo dat we het niet willen zien; we weten gewoon niet hoe we het tegemoet moeten treden. Dat rouw de ruimte geven een enigszins ongrijpbaar begrip is, wil niet zeggen dat het geen vaardigheid vereist.

Mijn vriendin en collega Mirabai Starr, schrijfster van *Caravan of No Despair*, schrijft in een blog op haar website:

Als we de realiteit van wat er in ons leven is gebeurd tot ons laten doordringen, veilig in de beschermende gemeenschap die we samen hebben opgebouwd, ontdekken we dat het ondraaglijke draaglijk wordt, dat met een fluisterend ja in plaats van een schreeuwend nee ons verwoeste hart vervuld wordt van een onbeschrijflijke genade. [...]

Probeer het. Als je het al eens eerder geprobeerd hebt, probeer het nog eens. Zoek de smeulende pijn van verlies in jezelf op en laat je erin wegzakken. Sta jezelf toe om rustig en liefdevol te onderzoeken hoe het voelt om op deze manier gekwetst te zijn. Ontwapen je gewonde hart met compassie voor jezelf en blijf rustig doorademen. Er zijn geen ingewikkelde formules of voorgeschreven affirmaties nodig. Er is geen doel. Wees aanwezig in het moment. In het vuur van de rouw. Adem rustig in en uit.<sup>1</sup>

Mirabai moedigt ons aan om de ‘smeulende pijn van verlies’ op te zoeken, maar als je de pijn in de ogen kijkt en

die kalm tegemoet treedt, kunnen de intensiteit van het gewicht en de omvang ervan beangstigend zijn. Zelfs de gedachte om in de pijn af te dalen kan beangstigend zijn. Wat tref je daar aan? Als je je erin laat wegzakken, kom je er dan ooit weer uit?

Een onderdeel van dit proces is jezelf leren vertrouwen. Vertrouwen is moeilijk als het universum op zijn kop staat, dus ik heb het niet over vertrouwen dat alles goed komt, of vertrouwen dat je alles goed zult doen. Absoluut niet. Ik heb het over vertrouwen dat je jezelf in je pijn niet in de steek laat.

Soms is het besef dat je weet dat je voor jezelf kunt zorgen voldoende. Dat je, wat er ook gebeurt, van jezelf houdt en zo goed mogelijk voor jezelf zult zorgen. Door dat vaak te doen versterk je je zelfvertrouwen, waardoor het makkelijker wordt om je pijn onder ogen te zien. Je pijn analyseren en er met compassie naar kijken.

In traumawerk gaan we het gesprek over de traumatische gebeurtenis pas aan als de persoon in kwestie een solide omgeving heeft die hem steunt en als hij weet hoe hij de gevoelens die bovenkomen kan managen. Vertrouwen in jezelf opbouwen ligt voor een deel in de opbouw van dat netwerk, zodat je je veilig voelt bij het vooruitzicht je pijn op te zoeken.

Wat moet je doen om je pijn op te zoeken, om je pijn in liefde te ervaren? Wat heb jij nodig om je veilig of sterk genoeg te voelen om in je pijn af te dalen? Tijd? Privacy? Wijn? Een baken aan de overzijde? Een garantie op resultaat?

Als je wilt dat ik in deze puinhoop ademhaal, moet ik er helemaal voor gaan. Mijn hele gewicht erin zetten, toelaten dat het me overeind houdt, neerdrukt. Het betekent elk moment opnieuw te moeten beleven. De moeilijkste, donkerste, de pijnlijkste momenten. De gelukkige momenten voordat hij stierf veroorzaken een specifieke pijn. Het betekent dat ik opnieuw zwanger ben en de dagen aftel. Dat ik vervuld ben van de intense blijdschap die is voorbehouden aan het moment dat je je kind voor het eerst ziet.

Soms wil ik de pijn opzoeken. Me erin wentelen, het in mijn huid laten trekken. Het is een soort tonicum. Een fysieke sensatie. Een manier om het fundament weg te slaan en vanuit het niets opnieuw te beginnen. Soms kan dit – durf ik te zeggen – een goed gevoel geven. Je onverschrokkenheid wordt beloond. Je hebt niets te verliezen. Het verdriet is hartverscheurend, maar de beloning is soms bedwelmend. Want wat kan me nu nog gebeuren? Deze overwinning was zwaarbevochten. Ik ben nieuw land dat smeekt om bebouwd te worden.

– Kate Suddes, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar zoon Paul

## PROBEER DIT

### HULP IN DE ELLENDE

---

Uitzoeken wat je nodig hebt om je in je ellende enigszins bijgestaan en gesteund te voelen is nodig om je rouw te overleven. Om hier inzicht in te krijgen zou je onderstaande vragen kunnen beantwoorden. Je kunt ook op iets anders in de tekst van Mirabai reageren. Doe wat je het meeste aanspreekt.

- Wat zou je nodig hebben om je in je pijn meer gesteund te voelen? Hoe kunnen we jouw situatie wat vriendelijker, zachter en gemakkelijker te dragen maken?
- Je kunt je pijn als een afzonderlijk wezen aanspreken: 'Om me veilig genoeg bij jou te voelen heb ik het nodig dat...'
- Je kunt gewoon maar gaan schrijven en beginnen met de zin 'Als je wilt dat ik in deze ellende blijf ademen...'

Dit is ook een goede oefening als er een sterfdag op komst is of iets anders waar je als een berg tegen opziet. Vaak kunnen we ons makkelijker door moeilijke situaties heen slaan als we weten dat er een einde aan komt. Je kunt dat eindpunt voor jezelf creëren door met een goede vriend(in) af te spreken dat je na afloop

samen iets gaat doen. Als je bijvoorbeeld verwacht dat de afspraak met de notaris behoorlijk heftig en emotioneel zal worden, spreek dan met een vriend(in) af om erna thee te gaan drinken of te gaan wandelen. Neem iets troostends te eten mee voor na de afspraak. Zet een belachelijke film op.

Bovenstaande vragen beantwoorden biedt inzicht in wat je nodig hebt om je gesteund te voelen in de situatie waar je zo tegen opziet. Als je van tevoren regelt wat je nodig hebt, heb je een baken om je aan vast te houden tijdens de gebeurtenis en heb je de zekerheid dat er na afloop voldoende hulp is. Deze manier om voor jezelf te zorgen kun je zien als een tijdreis: je geeft je toekomstige zelf de hulp die het nu nodig heeft, zodat het er later niet meer om hoeft te vragen.

---

## **Het is te veel!**

Je 'kerntaak' tijdens de rouw is leren jezelf in je verdriet te steunen. Maar minstens zo belangrijk is te leren om je verdriet, of emoties, uit te schakelen wanneer je je niet veilig genoeg voelt om ze te ervaren. Misschien ben je aan het werk, ben je in gesprek met je kinderen/schoonouders/ouders/praatzieke burens, probeer je een voertuig te besturen of een machine te bedienen. Soms is het te zwaar om je aandacht op je gewonde hart te richten. Ik bedoel niet

dat je je gevoelens voor langere tijd moet uitschakelen (absoluut niet), maar alleen wanneer het niet nuttig is om je pijn in alle hevigheid te voelen. Soms is ontkenning wel prettig. Afleiding is een gezonde copingstrategie.

Ik herinner me de eerste Valentijnsdag na Matts dood. In die periode at ik nog heel weinig, het was belangrijk dat ik veel makkelijk te bereiden eten in huis had voor het geval ik trek kreeg. Ik zette me ertoe om naar de supermarkt te gaan. Ik zag dat het druk was op de parkeerplaats, maar ik dwong mezelf naar binnen te gaan. Ik was zo losgekoppeld van de buitenwereld dat ik geen idee had dat het Valentijnsdag was. Eenmaal binnen zag ik overal om me heen stelletjes. Verliefde stellen, of ogenschijnlijk verliefd, die arm in arm boodschappen deden. Er hingen grote reclameborden gericht op de romantiek van Valentijnsdag. Waar ik ook keek stonden koppels gezellig te bespreken welke wijn ze zouden inslaan en of ze die dure, biologische steak zouden kopen.

Waar ik ook keek werd me ingepeperd dat Matt dood was. Matt was dood. Voor ons geen romantische etentjes meer. Ook geen gewone etentjes. Er was niets meer. Ik zag voor me hoe al die liefhebbende relaties ooit zouden eindigen met de dood. De muren kwamen op me af. Ik kreeg geen adem. Ik kon mijn tranen niet bedwingen.

Ik rende de winkel uit naar mijn auto, en wist in te stappen voordat ik in huilen uitbarstte. Ik wist dat het niet goed ging. Ik was in paniek. Ik moest de pijn stoppen. Ik wist dat het niet verantwoord was om te gaan rijden. Niemand van mijn supportteam nam zijn telefoon op of beantwoordde mijn appjes. Natuurlijk niet – ze waren Valentijnsdag aan het vieren met hun partner of gezin.

Gelukkig schoot me een oefening te binnen die ik in mijn praktijk duizend keer aan anderen had geleerd voordat ik met de dood in aanraking kwam: als je instort, focus je dan op de tastbare fysieke buitenwereld. Houd de instorting tegen. Kalmeer je geest. Laat je niet meesleuren in de spiraal.

Ogenblikkelijk wierp mijn oefening haar vruchten af. Zoek om je heen naar dingen die oranje zijn. Benoem die dingen. Schoenen. De cijfers op de kilometerteller. Het logo op het reclamebord. De jas van die vrouw. Een skateboard. Een stomme, lelijke fiets. De achtergrond van een plaatje op een postzegel, die uit een stapel post steekt op de passagiersstoel.

Ik had ook een letter uit het alfabet kunnen nemen en alle dingen kunnen opnoemen die ik kon bedenken met die letter. Ik had de strepen op de parkeerplaats kunnen tellen. Of het menu van het Thaise restaurant kunnen pakken dat in de auto lag en de ingrediënten van mijn vroegere lievelingsgerechten kunnen opnoemen. Het maakte niet uit waar ik me op concentreerde. Het ging erom dat het dingen waren die niets voor me betekenden, dat ik door ze te zoeken of te tellen een baken vond in een emotionele storm die me omver had geblazen nu ik hem onbeschermde tegemoet was getreden.

Als je pijn te groot is voor de situatie waar je je in bevindt, kan dat een emotionele vloedgolf veroorzaken. Wanneer ik je adviseer om je pijn de ruimte te geven, heb ik het niet over een emotionele vloedgolf. Pijn zal nooit goed voelen, maar er zijn momenten waarop je de gruwelijke realiteit makkelijker aankunt dan op andere.



## **Focus niet op je lichaam; probeer niet ‘je gelukkige plek’ te zoeken**

Als baken in een emotionele storm kun je elk willekeurig fysiek object kiezen: het gaat erom dat het neutraal en repetitief is. Soms adviseren psychologen en therapeuten om je in dit soort situaties te focussen op je ademhaling of op sensaties in je lichaam. Maar als je met overlijden, letsel of een chronische ziekte te maken hebt kun je door je aandacht op je lichaam te richten de dingen erger maken.

De eerste paar jaar na Matts dood kon ik geen meditaties of visualisaties doen waarbij ik me moest richten op mijn ademhaling. Als ik het probeerde, of als het me werd opgedragen, kon ik alleen maar zien, voelen en denken dat Matt dood was. Door de aandacht op mijn lichaam te richten werd ik er scherp en pijnlijk aan herinnerd dat Matt geen lichaam meer had. Dat mijn eigen lichaam me elk moment in de steek kon laten.

In sommige stromingen wordt geadviseerd om je op momenten waarop je door emotie wordt overspoeld voor te stellen dat je op je ‘gelukkige plek’ bent. Maar in de eerste periode van rouw is het vrijwel onmogelijk om een ‘gelukkige plek’ te vinden. Er is geen plek waar je je verlies niet voelt. Er is niets wat je niet aan je verlies doet denken. In mijn leven voordat Matt stierf was mijn imaginaire gelukkige plek een plekje bij de rivier. Mijn innerlijke rivier was verwoest door een echte rivier; ik kon me nooit meer door een rivier laten kalmeren. Voor één cursist was elke kans om zich een gelukkige plek voor te stellen verkeken doordat haar man, nu verlamd, nooit meer werkelijk alleen kon zijn op een gelukkige plek, laat staan dat hij er zelfstandig naartoe kon.

Als je leven is ingestort en verwoest zijn alle dingen, gelukkige, rustgevend plekken, activiteiten en beelden op de een of andere manier besmet.

Ik bedoel dit niet als een domper, maar het is gewoon de werkelijkheid: middelen die buiten rouw werken, werken niet altijd tijdens rouw. Om die reden wil ik dat je je op iets alledaags, iets gewoons focust; de kans dat je jezelf extra pijn bezorgt is kleiner wanneer je je op iets saais, iets repetitiefs en iets buiten je lichaam concentreert.

Houd in gedachten dat je afwenden van je pijn als die te groot voor de situatie is, een vriendelijk gebaar naar jezelf is. Het is een manier om aandacht aan jezelf te schenken en met liefde en respect voor jezelf te zorgen. Zorg dat je de vloedgolf zo goed mogelijk overleeft, en keer terug naar je pijn als je er de middelen en het vermogen voor hebt.

## **Vriendelijkheid voor jezelf**

Ik heb het woord 'vriendelijk' in dit hoofdstuk al een paar keer eerder gebruikt.

Is dat je opgevallen?

We zouden dit boek over het overleven van intense rouw kort kunnen samenvatten met de zin 'wees vriendelijk voor jezelf'.

Zorg voor jezelf, treed je ondraaglijke pijn met liefde en tederheid tegemoet, ook al kan het niet herstellen wat niet hersteld kan worden.

Maar voor alles wat je hebt doorgemaakt, voor alles wat je hebt moeten doen – de telefoontjes, de beslissingen, de uitvaart, het leven dat in een oogwenk verloren ging – verdien je vriendelijkheid. Je verdient de allerbeste zorg en het grootste respect. Je verdient liefde en aandacht.

De mensen om je heen geven je niet altijd die liefde, ook al proberen ze het misschien. De wereld met al zijn pijn, geweld en stress zal je niet altijd die liefde geven. Maar jij kunt het zelf doen.

Laat me voor mijn bedroefde ziel voortaan vriendelijk zijn.

– Peter Pouncey, *Rules for Old Men Waiting*, een roman

### **Je kunt vriendelijk zijn voor jezelf**

Vriendelijkheid is zelfzorg. Vriendelijkheid is opmerken wanneer je het wat rustiger aan moet doen. Vriendelijkheid is zonder oordeel je pijn toelaten, op jezelf vertrouwen, ja zeggen tegen wat helpt en nee zeggen tegen wat niet helpt. Vriendelijkheid betekent dat je je niet gek laat maken door je eigen geest.

Het is heel moeilijk om vriendelijk voor jezelf te zijn. We kunnen het er de hele dag over hebben dat andere mensen vriendelijkheid verdienen, maar als het onszelf betreft? Vergeet het maar. We kennen onze eigen tekortkomingen te goed, weten hoe we situaties hebben verknald, hoe dom we bezig zijn geweest. We behandelen onszelf strenger dan we iemand anders ooit zouden behandelen. Iedereen worstelt hiermee, niet alleen jij. Voor veel mensen is het makkelijker om aardig te zijn voor anderen dan voor zichzelf.

Laten we even terugdenken aan de vierde vorm van compassie, upekkha, gelijkmoedigheid, de ‘kalme, rustige aandacht voor wat niet veranderd kan worden’. Het gaat om vriendelijkheid.

Rouw vereist vriendelijkheid. Vriendelijkheid voor jezelf. Voor alles wat je hebt moeten doormaken.

Vriendelijk zijn voor jezelf betekent misschien dat je jezelf toestaat om zoveel te slapen als je nodig hebt, zonder dat je jezelf dat kwalijk neemt. Het kan betekenen dat je een sociale verplichting afzegt. Of dat je besluit rechtsomkeert te maken als je de parkeerplaats van de supermarkt op rijdt, omdat het op dit moment te veel voor je is om boodschappen te doen.

Vriendelijk zijn voor jezelf kan betekenen dat je jezelf wat ruimte gunt, dat je wat minder hoge eisen aan jezelf stelt. Het kan betekenen dat je jezelf soms moet pushen, je ertoe moet zetten om het zachte nest van afleiding te vervuilen voor het ruige landschap van pijn.

De vorm van die vriendelijkheid zal veranderen, maar in de intentie om vriendelijk voor jezelf te zijn ligt jouw veiligheid besloten. Daar vind je stabiliteit in deze bizarre, omvergeworpen wereld. De wetenschap dat je jezelf niet in de steek laat.

Vriendelijkheid zal niet alles veranderen, maar maakt de pijn in je geest en hart makkelijker te dragen. Kun je jezelf vandaag, ook al is het maar heel even, wat vriendelijkheid geven? Kun je even de tijd nemen om je af te vragen wat vriendelijk zijn voor jezelf betekent?

Richt je aandacht erop, ook al lukt het niet helemaal. Richt je op vriendelijkheid. Houd eraan vast.

PROBEER DIT

NOTEER JE ANTWOORD OP DEZE VRAAG

---

Hoe ziet vriendelijkheid er voor jou uit vandaag? En op dit moment?

---

## Het manifest van zelfzorg

Omdat vriendelijk zijn voor jezelf heel moeilijk in praktijk te brengen is, is het belangrijk dagelijkse, tastbare reminders te hebben.

In therapie sessies herinneren we mensen vaak aan de veiligheidsinstructies in een vliegtuig: zet in moeilijke of gevaarlijke omstandigheden altijd eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je anderen helpt. In een periode van rouw móét je jezelf op de eerste plaats zetten. Om te overleven moet je je vast voornemen goed voor jezelf te zorgen.

Een manifest van zelfzorg is een routekaart naar overleven. Het helpt je snel je koers te wijzigen als je je overweldigd en verloren voelt in je rouw. Het steunt je en moedigt je aan om trouw aan jezelf te blijven, te luisteren naar je eigen verlangens op de momenten dat anderen erop aandringen de dingen op hun manier te doen. Het helpt je vriendelijkheid te verkiezen boven zelfkwelling.

Het woord ‘manifest’ klinkt misschien wat overdreven en gewichtig. Maar serieus, voor je eigen behoeften opkomen, jezelf op de eerste plaats zetten, ruimte maken om je beter, gemakkelijker en lichter te voelen – niets is belangrijker.

Een manifest van zelfzorg kan heel kort zijn en slechts twee woorden bevatten: wees vriendelijk. Het kan ook een liefdesbrief aan jezelf zijn of een lijst met een stuk of tien dingen die belangrijk zijn om te onthouden.

PROBEER DIT  
ZELFZORGMANIFEST

---

Als je een zelfzorgmanifest zou maken, wat zou er dan in staan? Schrijf het op. Hang het ergens op. Hang het overal op. Oefen dagelijks. Hoe vaak je ook in je verdriet bent weggezakt of je door je geest van streek hebt laten maken, je kunt altijd terugkeren naar vriendelijkheid.

---

Moge je vriendelijk zijn voor je bedroefde hart.

## 9. Wat is er met mijn brein gebeurd?

Omgaan met de fysieke neveneffecten van rouw

Beschrijvingen van de vele manieren waarop rouw je lichaam en geest beïnvloedt zijn niet makkelijk te vinden. Dit hoofdstuk behandelt enkele van de meest voorkomende – en vreemde – gevolgen van rouw en biedt je methoden om je lichaam en geest te steunen en te voeden als je na verlies een nieuw landschap van je leven betreedt.

### **Rouw en biologie**

We zien rouw vooral als een emotionele toestand, maar rouw heeft zowel effect op je geest als op je lichaam. Je mist degene die je hebt verloren en je hele fysiologische systeem reageert erop. Neurobiologische onderzoeken tonen aan dat de dood van iemand die ons na staat onze biochemie verandert: er zijn aanwijsbare fysieke oorzaken voor je slapeloosheid, intense vermoeidheid en hartkloppingen.<sup>1</sup> Onze ademhaling, onze hartslag en ons zenuwstelsel worden deels gereguleerd door ons contact met vertrouwde mensen en dieren; onze hersenfuncties worden aangetast wanneer we iemand hebben verloren.

Rouw heeft invloed op eetlust, spijsvertering, bloeddruk, hartslag, ademhaling, spierkracht en slaap – eigenlijk op alles. Rouw doet iets met ons hele lijf.

Naast de fysieke gevolgen komen in de eerste peri-

ode van rouw ook cognitieve veranderingen voor, zoals geheugenverlies, verwardheid en concentratieproblemen. Sommige klachten houden een paar jaar aan – dat is heel normaal.

Het is in allerlei opzichten waar: iemand verliezen verandert je.

### **De overgangsfase**

De vroege rouw is een liminale fase. Liminaliteit (van het Latijnse woord *limen*, dat ‘drempel’ betekent) is de toestand van ambigüiteit of desoriëntatie die zich voordoet als iemand niet meer de mens is die hij was, maar nog niet geheel een nieuw persoon is. In deze situatie is de metafoor van de transformatie van een vlinder toepasselijk: we kunnen zeggen dat een vlinderlarve in een cocon zich in een liminale staat bevindt, hij is rups noch vlinder. In vroege rouw zijn ook wij het een noch het ander. Alles wat we ooit waren – zowel lichamelijk als emotioneel – maakt een proces van verandering door.

Je lichaam en geest verkeren in een overgangsfase. Inzicht in wat er aan de hand is, kan je helpen keuzen te maken die je fysieke zelf steunen in je verlies.

### **Uitputting en slapeloosheid**

Slaap – te veel of te weinig – speelt een grote rol bij rouw. Dit hoofdstuk over rouw en het lichaam begint met slaapproblemen omdat slaapgebrek, of langdurig slecht slapen, gevolgen heeft voor de manier waarop je lichaam en geest op je verlies reageren. Tijdens je slaap herstelt je lichaam zich, en slaap is het eerste waar je naar moet kijken om je beter of getroost te voelen als je wereld instort.



De eerste tijd na de dood van Matt was mijn slaapritme behoorlijk van slag. Vaak was ik om tien uur 's avonds klaarwakker, of ik kroop om tien uur 's ochtends mijn bed weer in terwijl ik nog maar een uurtje op was. Toen dat jaar de zomertijd eindigde, had ik geen zin om de klokken te verzetten. Het enige wat ze me in dat eerste jaar (of nog langer) van rouw duidelijk maakten was dat ik elke nacht op dezelfde tijd wakker werd: 3.00 uur.

De keren dat ik wakker werd van mijn eigen gehuil zijn niet te tellen.

Het is belangrijk dat je voldoende slaap krijgt, maar rouw gooit je slaappatroon in de war: rouw houdt je wakker of reduceert je 'wakkere' uren tot korte momenten tussen lange uren van slaap. En ook tijdens je slaap dringt rouw zich aan je op, hoe uitgeput je ook bent. Sommige mensen worden telkens wakker op het tijdstip dat hun geliefde doodging. Anderen schrikken wakker als ze de lege plek naast zich in bed voelen. Veel mensen voelen heel even hoop als ze wakker worden en denken dat het allemaal maar een nachtmerrie was, om wat later tot het vreselijke besef te komen dat het werkelijkheid is.

Als je met slaapproblemen kampt, sta je niet alleen. Veel slapen en te weinig slapen zijn heel normaal in een periode van rouw.

Als je merkt dat je het nodig hebt om bijna de hele tijd te slapen – zoveel als je verplichtingen je toestaan – is dat oké. Slaap zoveel en wanneer je maar kunt. Het helpt je lichaam zich te herstellen, houdt je lijf zo sterk en gezond mogelijk. Het is geen vlucht of ontkenning, maar herstel en rust.

Als je de slaap niet kunt vatten of bent geschrokken van

een droom, vecht er dan niet tegen. Je lichaam en geest hebben zo veel emoties te verwerken dat het moeilijk kan zijn om met die pijn in slaap te vallen. Rust uit wanneer je de mogelijkheid hebt, ook al kun je niet echt slapen. Er zijn bepaalde dingen die je kunt doen om makkelijker in slaap te vallen, maar zoals we allemaal weten volgt rouw niet altijd voorspelbare regels.

In deze situatie kunnen je artsen – regulier of alternatief – je helpen. Praat met je vertrouwde hulpverleners over manieren om voor een betere nachtrust te zorgen.

### **Dromen en nachtmerries**

Hoewel je je nachtrust tijdens intense rouw nog meer dan anders nodig hebt, wil je misschien vanwege nachtmerries over je verlies liever niet slapen. Terugkerende dromen, of dromen waarin je steeds opnieuw het doodsbericht wordt gebracht, zijn in feite een gezond en noodzakelijk onderdeel van rouw.

Ze zijn vreselijk. Ik weet er alles van.

Als je droomt, doen onze hersenen het intense, zware werk om je verlies in behapbare stukken op te breken. Psychotherapeut James Hillman schrijft: ‘Dromen vertellen ons hoe het met ons gaat, niet wat we moeten doen.’<sup>2</sup> Nachtmerries geven geen oplossingen of waarschuwingen voor de toekomst. In een nachtmerrie probeert ons creatieve, associatieve brein zich te richten op ons verlies.

Maar dat maakt nachtmerries niet makkelijk. Je hele systeem werkt keihard om je te helpen overleven, en nachtmerries maken deel uit van dat proces. Het is gezond, en ‘gezond’ voelt soms gewoon klote.

Ik vind het mooi wat spiritueel leraar Jon Bernie hier-

over zegt: merk het op; schenk er aandacht aan. Maar laat het daarbij. Duik er niet in en laat er geen analyses op los. Hij doelt niet specifiek op nachtmerries, maar zijn woorden zijn er zeker op van toepassing. Als je een 'rouwnachtmerrie' hebt gehad, probeer die dan te erkennen en te benoemen, want je brein doet zijn uiterste best je verlies in zich op te nemen. Het voor jezelf herhalen van een eenvoudig zinnetje als 'Mijn brein probeert ruimte voor mijn verlies te maken' kan helpen je geest te kalmeren en je zenuwstelsel tot rust te brengen als je uit een rouwnachtmerrie wakker wordt.

### **Fysieke uitdagingen: rouw en het lichaam**

Heeft het lichamelijke karakter van rouw je verrast?

Van veel rouwenden hoorde ik dat ze kampen met 'onverklaarbare' lichamelijke klachten en ziekten die aan rouw of stress worden toegeschreven. Hartkloppingen, hoofdpijn, maagpijn, duizeligheid – ik ben geen dokter, maar ik weet dat deze klachten tijdens rouw vaak voorkomen, vooral in de eerste periode. (Maak een afspraak met je huisarts als je lichamelijke klachten je zorgen baren. Dat ze aan rouw gerelateerd *kunnen* zijn, wil niet zeggen dat ze dat ook *werkelijk zijn*.) Na het overlijden van Matt was het alsof ik zijn brandend maagzuur, zijn ischias en zijn nekpijn overgenomen had. Voor zijn dood had ik nooit last van die kwalen. Maar die overgenomen klachten waren niet de enige veranderingen in mijn lijf.

Als ik de dagboeken uit de eerste periode van mijn rouw lees, valt het me op hoe moe ik was. Ik had allerlei lichamelijke klachten – pijnlijke spieren, hoofdpijn, fantoompijn die overal in mijn lichaam kon opduiken. In die eerste twee

jaar ben ik vier keer op de eerste hulp beland met hevige buikpijn, pijn in mijn borst, visuele stoornissen – en elke keren kwam er niets uit de tests.

Diagnose: stress.

Over het effect van stress op het lichaam is veel geschreven. Een onvoorziene dood, onverwacht verdriet, een levensveranderende gebeurtenis – het is het understatement van de eeuw om te zeggen dat die dingen *stress* veroorzaken.

Het is logisch dat je lichaam protesteert: het heeft té veel te verstouwen.

Veel mensen merken het aan hun lichaam – aan lichamelijke reacties en gewaarwordingen – als ze een emotioneel zware dag doormaken. Je bent je er bijvoorbeeld misschien niet van bewust dat het de zeventiende is, maar je voelt je al de hele dag uitgeput en misselijk. Pas als je in je agenda kijkt dringt het tot je door: het was op de zeventiende dat hij naar het hospice ging of het was op de zeventiende dat je werd gebeld dat ze werd vermist.

Het lichaam onthoudt dat. Het lichaam weet alles.

Ik beschouw het lichaam in veel opzichten als een vat dat die gehele ervaring voor je vasthoudt. Als we bedenken wat het allemaal te verduren heeft is het logisch dat het soms barst, breekt en andere tekenen van stress vertoont.

## **Gewichtsverandering**

‘Wauw! Wat zie je er goed uit! Wat ben je afgevallen! Loop je tegenwoordig hard of zo?’

‘Mijn partner is overleden.’

‘Nou, wat het ook is, houd vol! Je ziet er fantastisch uit.’

Tijdens rouw is je eetlust niet ‘normaal’. Sommige men-

sen gaan in een periode van stress veel eten, terwijl andere mensen, zoals ik, geen hap door hun keel kunnen krijgen. In de eerste maanden ben ik ruim tien kilo afgevallen. Ik at gewoon niet. Voedingsstoffen kreeg ik hoofdzakelijk bin-  
nen van de melk in mijn thee en zo nu en dan een cupcake. En om de paar dagen nam ik ergens wat kleine hapjes van.

Ik had geluk – mijn lijf heeft er geen blijvende schade van ondervonden. Ik was in die periode onder behande-  
ling van een dokter, en ze zei dat ze zou ingrijpen als ze vermoedde dat ik schade aanrichtte. Misschien reageert jouw lichaam heel anders. Sommige mensen ontwikkelen serieuze, blijvende lichamelijke problemen die te wijten zijn aan wat we het ‘rouwdieet’ noemen. Te veel of te we-  
nig eten kan leiden tot diabetes, te hoog cholesterol en ademhalingsproblemen – dat heb je vast al honderd keer gehoord. Als je stopt met eten omdat het je tegenstaat, of als je voortdurend eet omdat je iets te doen wilt hebben, moet je lichaam harder werken om in balans en gegrond te blijven.

Ik weet dat er niet altijd iets aan te doen is. Aanspo-  
ringen om goed te eten werken altijd beter dan body sha-  
ming of dwang. Je lichaam heeft brandstof nodig om deze periode te overleven. Je merkt misschien dat je geest en lichaam kleine porties gezond, voedzaam eten makkelijker verdragen dan uitgebreide maaltijden. In plaats van voort-  
durend meer eten dan je hongergevoel aangeeft kun je een alternatief zoeken (een dutje doen, een wandeling maken, iemand bellen). Doe wat in je vermogen ligt.

## Zelfzorg

Fysieke zelfzorg heeft tijdens een periode van rouw meestal geen prioriteit. Het is moeilijk de motivatie op te brengen om gezond te eten, te mediteren of oefeningen te doen om stress te verminderen. Je kunt slordig worden en denken dat het geen zin heeft om voor je lichaam te zorgen, met wat je nu weet over een plotselinge dood of een tragisch ongeluk.

Het punt is dat zorgen voor het organisme – het fysieke lichaam – een van de weinige concrete manieren is waarop je iets kunt veranderen aan de wijze waarop je rouw ervaart. Wanneer je ontdekt hoe je voor je fysieke lichaam kunt zorgen kun je je lijden verminderen, ook al zal je verdriet er niet door veranderen.

Onthoud dat voor je fysieke lichaam zorgen een daad van vriendelijkheid is (en je verdient vriendelijkheid). Doe wat je kunt, op de manier die je kunt opbrengen. Kijk naar je antwoorden op de vragen en de oefeningen in hoofdstuk 7 om patronen of gewoonten te herkennen die je lichamelijk welzijn kunnen bevorderen: wat eerder heeft geholpen, kan nu opnieuw helpen. En maak alsjeblieft een afspraak met je zorgverleners als je specifieke zorgen hebt over je lichaam.

## Rouw en je brein: waarom je niet meer de persoon bent die je altijd was

Toen Matt doodging, werd ik gek – maar op een andere manier dan je denkt.

Ik was iemand die graag boeken las. Ik had altijd een heel goed geheugen. Ik was iemand die alles onthield zonder aantekeningen of agenda. Ik was iemand die dat alle-

maal kon, maar plotseling legde ik mijn huissleutels in de vriezer, was ik de naam van mijn hond vergeten, wist ik niet meer wat voor dag het was en of ik had ontbeten. Ik kon niet meer dan een paar zinnen achter elkaar lezen, en meestal moest ik elke passage twee keer lezen. Terwijl ik ooit van diepgaande intellectuele discussies hield, kon ik de simpelste gesprekken niet meer volgen. Ik kon niet meer uitrekenen hoeveel wisselgeld ik van een kassière moest krijgen.

Mijn hersenen functioneerden domweg niet meer. Is jou dat ook overkomen? Ben je ook gek geworden?

In de wereld van weduwen en weduwnaars gebruiken we vaak de term *verweduwd brein* (hoewel het fenomeen zich ook bij andere verliezen voordoet) – een rake term voor de optelsom van de cognitieve effecten van rouw. Als je onlangs – met onlangs bedoel ik alles tussen gisteren en een paar jaar geleden – in je leven met rouw werd geconfronteerd zul je hoogstwaarschijnlijk merken dat je hersenen niet meer werken. Hoe briljant en ordelijk je voor dit verlies ook was, hoe goed je ook was in multitasking, onthouden en regelen, rouw verandert alles.

### **Allereerst: je bent niet gek**

Het is volkomen normaal als je brein niet meer is wat het was.

Je bent niet gek. Je voelt je gek omdat je in een gekke situatie verkeert. Rouw, en dan vooral in de eerste periode, is niet normaal. Het is volstrekt logisch dat je brein niet meer op dezelfde manier functioneert als voorheen: alles is veranderd. Natuurlijk ben je gedesoriënteerd. Je brein probeert een wereld te begrijpen die niet langer te begrijpen valt.

Als gevolg van de impact van rouw op het brein en op cognitieve processen heb je mogelijk geen belangstelling meer voor dingen waar je vroeger van genoot, je geestelijke vermogens kunnen veranderd zijn en je geheugen en je concentratieboog lijken in rook te zijn opgegaan.

Rouw doet dat. Rouw gooit je brein overhoop. Rouw ontnemt je de vaardigheden die je vanaf je kindertijd bezat. Rouw maakt de eenvoudigste dingen onnavolgbaar. Zaken die ooit vertrouwd waren, zijn nu vreemd en verwarrend. Rouw heeft effect op je geheugen en op je vermogen tot communicatie en interactie.

Hoewel dit alles volstrekt normaal is, kun je het gevoel krijgen dat je veel van de eigenschappen kwijt bent die jou maken tot wie je bent.

## **Geheugenverlies**

Rouw gaat veelal gepaard met verstrooidheid. Denk aan sleutels en brillen die niet op hun vaste plek – of op een vreemde plek – zijn neergelegd. Na een bezoek aan de supermarkt worden ingevroren levensmiddelen in de afwasmachine opgeborgen. Je gaat op maandag naar de tandarts terwijl je afspraak een week later op donderdag is.

Hoe je kortetermijngeheugen voor je verlies ook functioneerde, het is tijdens je rouw waarschijnlijk veranderd. Namen vergeten, afspraken missen, niet meer weten of je de hond vanochtend zijn medicijn hebt gegeven – het is allemaal normaal. Het is alsof het onthouden van al die kleine dingen extra uitgaven zijn en dat je brein die niet kan betalen. Je brein heeft een beperkte opslagcapaciteit, alles wat het niet nodig heeft om te overleven wordt simpelweg overboord gegooid. Het brein maakt een schifting.



Ook dit is een lichamelijk neveneffect van rouw dat geleidelijk aan zal verbeteren. Hoe langer het geleden is dat je een dierbare hebt verloren, hoe meer ruimte je brein voor je geheugen zal maken. De orde wordt min of meer hersteld (of opnieuw opgebouwd).

In de tussentijd zijn geheugensteuntjes en aantekeningen een goede vervanging van je geheugen. Het feit dat je al die post-its, timers en wekkers nodig hebt, is geen teken dat het niet goed met je gaat. Het is een teken dat je doet wat in je vermogen ligt om je brein te helpen en dat je het jezelf wat makkelijker maakt. Hang je hele huis vol met briefjes als jij dat nodig hebt. Ze zullen je niet helpen je sleutels te vinden, maar helpen je wel sommige dingen te onthouden.

### **Mentale uitputting**

Misschien was je voor je verlies een enorm productief persoon. Nu komt er in de uren die je wakker bent nauwelijks iets uit je handen. Het kan zijn dat het je aanvliegt dat zoveel kleine dingen je aandacht vragen. Veel mensen hebben het gevoel dat ze hun competentie, hun drive en hun zelfvertrouwen kwijt zijn.

Dat je minder kunt doen dan voorheen heeft een oorzaak.

Stel het je als volgt voor: laten we zeggen dat je per dag zo'n honderd units hersencapaciteit bezit. Nu eisen rouw, trauma, verdriet, gemis en eenzaamheid negenennegentig van de energie-units op. Je hebt nu nog maar één unit over voor alledaagse bezigheden. Die ene resterende unit moet worden gebruikt om de rouwstoet en de uitvaart te regelen. Die ene unit moet ervoor zorgen dat je blijft ademen, dat je hart blijft kloppen en dat je cognitieve, sociale en relatio-

nele vaardigheden intact blijven. Dat je onthoudt dat keukengerei in de la hoort, niet in de vriezer, of dat je sleutels onder de wastafel in de wc liggen waar je ze hebt achtergelaten toen je geen toiletpapier meer had – dit soort dingen staan niet hoog op het prioriteitenlijstje van je brein.

Natuurlijk ben je uitgeput. Je brein doet, net als je lichaam, zijn uiterste best om te functioneren en te overleven onder zeer zware omstandigheden. Probeer wat je nu aankunt alsjeblieft niet te vergelijken met wat je vroeger aankon. Je bent die persoon nu niet.

## **Verloren tijd**

Als je op je dag terugkijkt, kun je misschien niet onder woorden brengen wat je gedaan hebt. Als het je gevraagd werd, zou je waarschijnlijk niet kunnen laten zien dat je überhaupt iets gedaan hebt. Houd voor ogen dat er in de eerste periode van rouw in je hart en je geest veel werk wordt verzet, ook al is het niet zichtbaar. Dat je niet weet welke dag het is, of dat je je niet kunt herinneren wanneer je voor het laatst hebt gegeten, is heel logisch. Die verloren, ogenschijnlijk improductieve momenten waarin lichaam en geest je verlies proberen te integreren: het lijkt wel een slaapcyclus in wakkere toestand. Je brein is offline zodat het kan helen.

We richten ons opnieuw op het idee om aandacht te besteden aan je fysieke lichaam: zorg zo goed mogelijk voor jezelf en weet dat de mist van de verloren tijd uiteindelijk zal optrekken. Alles wordt een klein beetje makkelijker als je die verloren tijd accepteert, je eraan overgeeft, in plaats van ertegen te vechten.

## Lezen en niet lezen

Ik ben al mijn hele leven een fervent lezer. Boeken waren altijd mijn vertrouwde manier om steun te vinden en verbinding te zoeken. Maar minstens een jaar lang na Matts overlijden kon ik amper een etiket lezen, laat staan dat ik mijn aandacht bij een heel boek kon houden. Als ik las, begreep ik niets. Ik herkende de woorden maar ze drongen niet tot me door. Ik moest een alinea vaak meerdere keren lezen om die te begrijpen. Ik haalde de personages door elkaar. Verhaallijnen gingen aan me voorbij. Aan het einde van een zin wist ik niet meer wat er aan het begin stond.

Ik hoor dat bijna iedereen dit zo ervaart in de beginfase van rouw: rouw verstoort het vermogen om te lezen, te begrijpen en de aandacht vast te houden. Meerdere boeken tegelijk lezen – wat je altijd deed – kun je wel vergeten. Het lezen van één hoofdstuk of zelfs maar één bladzijde is emotioneel en mentaal loodzwaar.

Tijdens het schrijven van dit boek discussieerde ik met mijn team over de lengte van de hoofdstukken. Omdat ik weet hoe moeilijk het is om te lezen hebben we de lengte van elk hoofdstuk onder de loep genomen. Er is veel over rouw te zeggen, maar de ruimte is beperkt.

Of je voor je verlies nu een boekenwurm was of niet, rouw zal effect hebben op je vermogen om te lezen. Daar kun je niet veel aan doen. Sommige mensen krijgen hun leesvaardigheid terug, maar hun concentratieboog zal nooit meer dezelfde worden als voor het verlies. Bij vele anderen herstellen de leesvaardigheid en de concentratieboog zich na verloop van tijd, maar is de belangstelling bij lezen en leren op nieuwe onderwerpen gericht.

Als je rouwt omdat je nu ook je leesvaardigheid kwijt

bent, weet dan dat het in de meeste gevallen maar tijdelijk is. Het duurt gewoon langer dan je misschien denkt om je leesbrein terug te krijgen (of te herstellen).

## **Verwarring**

Je leesvaardigheid is niet het enige wat door rouw wordt beïnvloed. In die eerste maanden kan de wereld een bizarre, verwarrende plek worden: ik herinner me dat ik in de supermarkt voor de kassa stond en compleet de kluts kwijt was. Ik had geld in mijn hand, maar ik kon niet meer tellen. Ik begreep niet wat de bankbiljetten voor waarde hadden. Ik gokte maar wat, terwijl de tranen over mijn wangen stroomden gaf ik de kassière een stapeltje biljetten.

Geestelijke verwarring en een soort 'hersennmist' komen heel vaak voor. Het is alsof al onze menselijke concepten – bijvoorbeeld geld, tijd, verkeersregels, sociale verwachtingen, hygiënevoorschriften – geen verband houden met wat wij nu doormaken.

We weten ons een tijdlang geen raad met de culturele gewoonten die wij als mensen hebben ontwikkeld. Afspraken die we met elkaar gemaakt hebben – bijvoorbeeld dat stukjes papier een ruilmiddel zijn voor levensmiddelen, of dat je rond het middaguur luncht – komen je voor als lege symbolen, die niet gerelateerd zijn aan iets... echts.

Rouw brengt het leven terug tot de absolute essentie. Op dat intuïtieve niveau kan de afstand naar de 'normale' wereld onoverbrugbaar lijken. De waarheid is pijnlijk: je bent niet hetzelfde als andere mensen. Niet nu.

De wereld is opengespleten. Dingen die 'gewone', niet-rouwende mensen als vanzelfsprekend doen zijn in jouw ogen niet altijd zinnig of betekenisvol.

Deze verwarring is heel normaal, of die nu kort duurt of oneindig lijkt. Het komt en gaat als eb en vloed, en hangt samen met andere stressfactoren in je leven, of je emotioneel zware taken moet uitvoeren en of je goed eet en slaapt. Om die reden is de zorg voor je fysieke lichaam een basisvoorwaarde: door het lichaam te ondersteunen kunnen de verwarrende effecten van rouw op je geest verminderen.

### **Nieuwe cognitieve verbindingen creëren**

Ik ben absoluut geen hersenwetenschapper, maar ik weet dat we in onze hersenen steeds nieuwe verbindingen leggen en patronen herkennen. Er komt nieuwe informatie binnen en het brein verbindt die met wat we al weten. Normaal verloopt dit proces soepel; je merkt er niets van.

Tijdens een rouwproces moet je brein een onmogelijke nieuwe werkelijkheid ordenen. De binnenkomende gegevens zijn niet logisch. Omdat je nog nooit een dergelijke gebeurtenis hebt meegemaakt kan die nergens aan gerelateerd worden. Het past niet. Het brein kan niets met deze nieuwe werkelijkheid. Net als je hart verzet ook je brein zich tegen je verlies – het kan gewoon niet waar zijn.

Die blinde vlekken en hiaten in je geheugen komen voort uit pogingen van de hersenen om gegevens in te passen in een wereld die die gegevens niet kan opnemen. Uiteindelijk zal het brein begrijpen dat dit verlies niet past in de oude structuren. Het zal elke dag nieuwe mentale verbindingen moeten aanleggen om dit verlies te integreren in de persoon die je nu bent.

Je bent niet gek. Je bent niet gebroken. Je brein is hard

aan het werk, maar het kost tijd om weer op niveau te komen.

Uiteindelijk zal het tot je verstand doordringen dat de autosleutels niet in de vriezer horen.

Uiteindelijk zul je weer hele zinnen kunnen lezen, hele alinea's, zonder dat je de woorden bij jezelf hoeft te herhalen om ze te begrijpen.

Rouw is niet logisch, verlies zal niet begrijpelijk worden, maar je hart en je geest zullen zich aanpassen. Ze zullen het verlies opnemen en integreren.

Je hart en je geest zijn ervoor gemaakt om zich aan nieuwe ervaringen aan te passen. Niet op een goede of slechte manier – ze doen dat gewoon.

Bij veel mensen duurt het enkele jaren voor hun volledige cognitieve capaciteit weer terug is. Ook op dat gebied worden verliezen geleden. Sommige van die verliezen zijn tijdelijk van aard, andere zijn blijvend. Maar onthoud dat je brein keihard werkt om iets te begrijpen wat niet te begrijpen valt. Alle hersencircuits die altijd zo scherp waren proberen uit alle macht om in deze volkomen veranderde wereld een weg te vinden.

Je geest doet zijn uiterste best om de krankzinnige werkelijkheid te bevatten. Heb geduld met jezelf. Weet dat dit een normale reactie op een stressvolle situatie is; het is geen tekortkoming van jou.

Je bent niet gek. Je rouwt. Dat zijn twee heel verschillende dingen.

PROBEER DIT

HERKEN DE FYSIEKE EN MENTALE NEVENEFFECTEN VAN ROUW

---

Welke fysieke symptomen merk je in je rouw op?

Hoe heeft rouw de werking van je brein veranderd?

Als de eerste periode van rouw achter de rug is en je meer gewend bent geraakt aan de impact van rouw: waaraan merk je dat je manier van denken is veranderd?

Bevestiging is tijdens het rouwproces heel belangrijk. Hoe is het om verhalen te horen (hier en elders) waaruit blijkt dat jouw ervaring heel normaal is?

---

# 10. Rouw en angst

Je geest kalmeren als logica niet meer werkt

Rouw verandert je lichaam en je geest op vreemde manieren. De cognitieve capaciteit is niet de enige hersenfunctie die aan het wankelen wordt gebracht. Angst – of die nu nieuw voor je is of dat je die al voor je verlies ervoer – is een groot issue tijdens rouw.

Ik worstelde altijd al met angst.

Als ik 's avonds laat van de hogeschool naar huis reed, doemden er in mijn vermoeide geest de verschrikkelijkste scenario's op: situaties waaraan ik, uren van huis verwijderd, niets kon doen. Ik beeldde me in dat ik twaalf uur eerder het fornuis aan had laten staan en dat het hele huis was afgebrand. Misschien stond het nog steeds in lichterslaai. Beelden van mijn huisdieren in doodsnood schoten door mijn hoofd.

Het was afschuwelijk.

Met veel zelfwerk, inzicht en simpelweg ergernis over dat patroon vond ik manieren om mijn angsten onder controle te houden. Ik werd er zo goed in om mijn gedachten in een andere richting te sturen dat ik geloofde dat ik mijn angsten helemaal verdreven had. Ik had ruim tien jaar geen angstaanval meer gehad.

In de maanden voordat Matt verdrong, kwamen die angsten terug. Elke keer dat ik de deur uit ging raakte ik in paniek: konden de katten ontsnappen, ergens opgesloten raken en daar koud, eenzaam en bang sterven? Werd onze



hond door een auto aangereden? Ik was er niet om te helpen! Ik werd ongerust als Matt later belde dan verwacht. Ik liet me meeslepen door negatieve fantasieën in plaats van me te concentreren op de werkelijkheid.

Begin juli betraptte ik mezelf eens op een angstige gedachtespiraal. Ik riep hardop: 'Stop!' Ik zei hardop wat ik al duizend keer tegen mezelf had gezegd en wat ik al talloze malen tegen mijn cliënten had gezegd: 'Het heeft geen zin je zorgen te maken over iets wat niet is gebeurd. Als er iets ergs gebeurt, dan deal je er tegen die tijd wel mee. Het is hoogstonswaarschijnlijk dat er iets ergs gebeurt. En als dat wel gebeurt, deal je ermee.'

Zeven dagen later gebeurde het hoogstonswaarschijnlijke. En weet je? Mijn angst hield zich gedeisd. Ik voelde die ochtend geen paniek, geen angst. Niets. Ik voelde me volkomen rustig. Op het moment dat ik mijn antennes voor gevaar en dreiging nodig had, lieten die het schromelijk afweten.

In de jaren erna nam mijn angst toe. Ik was bang dat er nog meer erge dingen zouden gebeuren. Ik stelde me voor dat iedereen van wie ik hield zomaar verdween, dat mensen die ik kende en liefhad (mijzelf inclusief) in gevaar verkeerde, leed, dood was. Ik was op mijn hoede voor elk klein teken dat erop wees dat er iets mis zou gaan. Het deed er niet toe dat was gebleken dat angst heel onhandig is als je rampen wilt voorspellen en voorkomen. Angst is verslavend en wordt alleen maar sterker als je weet dat onwaarschijnlijke rampen echt gebeuren, en dat je er niets aan kunt doen.

Ik vertel dit omdat je jezelf hier vast in herkent.

Angstgevoelens zijn normaal voor mensen die een

groot verlies of trauma hebben meegemaakt. In je rouw kun je het gevoel hebben dat de wereld onveilig is, dat je voortdurend waakzaam moet zijn: je speurt naar tekenen van rampspoed om je tegen een volgend verlies te beschermen. Je bereidt je voor op het moment dat je opnieuw met een onvoorstelbaar trauma wordt geconfronteerd.

Als je met angst worstelt in je rouw heb je misschien geprobeerd om jezelf te kalmeren met positieve gedachten. Misschien herinner je jezelf eraan dat je veel hulp en steun krijgt of zoek je geruststelling in de routines van het dagelijks bestaan. Maar dat soort oplossingen werken niet als je het onwaarschijnlijke hebt meegemaakt. Tragische ongelukken, plotselinge dood, nachtmerrieachtige gebeurtenissen – ze gebeuren. Ze overkomen ons. Mij. Jou. Angst, rouw en een eerdere ervaring vormen een gevaarlijke combinatie. Je vertrouwt je intuïtie niet meer. Het is mogelijk dat je iets vreselijks overkomt. Voortdurende waakzaamheid lijkt de enige oplossing. Overal schuilt gevaar. Verlies kan elk moment op je pad komen. Je moet voorbereid zijn.

Het probleem is echter dat permanente angst je niet helpt je veilig te voelen, maar het leven beperkt, moeizaam en pijnlijk maakt, en geen bescherming biedt. Je geest kwelt je. Je toekomst lijkt een aaneenschakeling van vreselijke gebeurtenissen. Je kunt niet slapen door je angst, en je angst neemt toe omdat je niet slaapt. Het is een vicieuze cirkel van angsten, pogingen tot logica en herinneringen aan dingen die fout liepen.

Angst put je uit. Het zuigt je leeg. En het is zinloos, hoe hard de angst ook schreeuwt dat je moet luisteren. Je hebt niets aan angst om gevaar af te wenden en naderend onheil te voorspellen. De meeste van onze angsten worden

nooit bewaarheid, en zoals ik hierboven al schreef, in echte noodsituaties is angst vaak opvallend afwezig.

Als angst zo'n slechte voorspeller is, waarom houden we ons er dan aan vast? Wat maakt dat angst zo echt lijkt en waarom is angst zo moeilijk uit te schakelen?

### **Hersenen doen wat ze moeten doen... te goed**

Het punt is dat ons brein gemaakt is om zich een voorstelling te maken van gevaarlijke scenario's. Het is eigenlijk heel mooi: we zijn geprogrammeerd om ons in de veiligheid van onze geest situaties voor te stellen waarin we ons met ons fysieke lichaam nooit zouden wagen. We spelen scenario's af in ons hoofd om risico's in te schatten, te bedenken wat we in een bepaalde situatie zouden doen en om uit te knobelen hoe we een levensbedreigend probleem zouden oplossen zodat we die gevaarlijke situaties niet met ons fysieke lichaam hoeven uit te proberen. Op een minder levensbedreigend niveau bedenken onze hersenen oplossingen voor alledaagse problemen om zo de stress op het lichaam te verminderen: je denkt goed over een probleem na en vindt manieren om het overzichtelijk en hanteerbaar te maken.

Het brein is een inwendig probleemoplossend overlevingsmechanisme. Het is prachtig.

Als er sprake is van reëel gevaar ontketent ons brein een stortvloed aan hormonen die ons helpen om snel uit de situatie te ontsnappen. Het zenuwstelsel schakelt over op een alarmfase. Een gezond, goed functionerend brein helpt ons aan het gevaar te ontkomen of de bedreiging af te weren. Als het gevaar is geweken is het de bedoeling dat het lichaam terugkeert naar zijn rustige, angstvrije staat met weinig stress.

Die stortvloed aan hormonen en de daaruit voortvloeiende vlucht-of-vechtreactie kan ook opgewekt worden als we ons stressvolle, gevaarlijke of bedreigende situaties *voorstellen*. Soms is het nuttig om je een voorstelling te maken van een potentieel gevaar. Maar het probleem is dat we, vooral als we al een gevaarlijke situatie hebben meegemaakt, dat voorstellingsvermogen te veel gebruiken. Elke keer dat we ons een voorstelling maken van potentiële rampen, verschrikkelijke gevaren en van alles wat er mis kan gaan in de wereld, krijgt ons zenuwstelsel de boodschap dat er gevaar dreigt. We geven het signaal dat we een golf hormonen nodig hebben om te kunnen ontspannen. Omdat je voor een imaginair gevaar niet kunt vluchten, zullen de stresshormonen vervolgens niet verdwijnen. Je haalt je meer en meer gevaren voor de geest, waardoor je lichaam het signaal krijgt om in actie te komen, maar je komt niet in actie. Gevolg: je keert niet terug naar een kalme, ontspannen staat.

We putten onze hersenen uit met deze pogingen onszelf te beschermen.

De situatie is te vergelijken met een hond die op een ontstoken plek op zijn huid bijt. Hoe meer hij aan die plek knaagt, hoe heviger de jeuk wordt. Angstgedachten ontlokken een hersenreactie en die hersenreactie ontlokt een lichaamsreactie, waardoor er nog meer angstgedachten ontstaan en de cyclus van voren af aan begint.

Daarom kun je je angst niet uit je hoofd praten. En zijn er altijd nare problemen op te lossen: je geest zit gevangen in een zelfgecreëerde vicieuze cirkel waarin die steeds weer nieuwe gevaren bedenkt.

## Je gevaar voorstellen om je veilig te voelen

Als het ineffectief en onprettig is, waarom doen we het onszelf dan aan? Dat klinkt niet logisch, toch? Maar wat we werkelijk zoeken – en dat geldt voor elke vorm van angst – is een bewijs van veiligheid. Of het nu fysieke of emotionele veiligheid is, we willen weten dat we veilig zijn, dat er voor ons gezorgd wordt en dat we niet alleen, onbemind of onbeschermd zijn. Ons brein speelt allerlei scenario's af waarin we onveilig zijn of gekwetst worden omdat we een scenario, een bewijs, zoeken dat we veilig zijn.

Het is een merkwaardig maar begrijpelijk proces. Iets in je geest zegt: 'Ik ben bang', en je brein reageert met een stortvloed van beelden en hormonen om je te helpen veiligheid te vinden. Omdat je ooit het leven als zeer onveilig hebt ervaren, verzint het brein om de haverklap een nieuwe angst in een onophoudelijke zoektocht naar veiligheid: het is een natuurlijk overlevingsmechanisme dat op tilt is geslagen.

Natuurlijk ben je bang. Na een overlijden of een ander ingrijpend verlies vervaagt het hele concept van veiligheid. Je kunt niet op je oude geruststellende gedachten vertrouwen dat je angsten waarschijnlijk niet bewaarheid worden. Je kunt er niet op rekenen dat de kans statistisch verwaarloosbaar is dat zich bepaalde ziekten voordoen of dat er ongelukken gebeuren. Dat je je dierbaren een halfuur geleden nog hebt gezien betekent niet dat ze nu nog steeds oké zijn. Hoe kun je je ooit nog veilig voelen in een wereld waarin de vanzelfsprekende veiligheid van het leven je al eens in de steek heeft gelaten?

Het is niet zo dat angst *verkeerd* is, maar angst helpt je niet om de veiligheid te creëren die je zoekt. Want wat

je angst je ook influistert, doordat je je steeds opnieuw rampen voor de geest haalt voel je je niet veilig. Steeds opnieuw contact opnemen met je dierbaren om je ervan te vergewissen dat ze veilig zijn, biedt je geen langdurig gevoel van veiligheid.

### **Kortetermijnoplossingen voor angst**

Omdat angst een op hol geslagen overlevingsmechanisme is, heeft het geen zin om simpelweg tegen jezelf te zeggen dat je niet meer bang hoeft te zijn. Als je je angsten negeert, zullen ze juist harder om aandacht schreeuwen. Op een op angst gebaseerd systeem kun je geen logica toepassen. Het helpt ook niet om alle mensen van wie je houdt in een beschermende bubbel op te sluiten en ze geen moment uit het oog te verliezen. Om je gevoel van veiligheid te vergroten en tegelijkertijd alert en kalm te blijven kun je beter andere dingen doen dan je angsten onderdrukken of verwoed proberen je omgeving veilig te maken.

Omdat je dit hoofdstuk leest, neem ik aan dat je met actieve angst kampt. Op momenten van actieve angst heeft het vaak geen zin om de meer ingewikkelde oefeningen te doen die verderop in dit hoofdstuk staan. Die oefeningen zijn bedoeld om je geest stabiele, neutrale patronen aan te leren zodat je minder vaak in angst verdwaalt. Maar als je al verdwaald bent? Wanneer je midden in een angstspiraal zit, is er een snelle oplossing om je geest tot rust te brengen en zelfzorg te beoefenen.

### ***Kalmeer het zenuwstelsel***

Onthoud dat angst een reactie van de hersenen en het zenuwstelsel is op ingebeeld gevaar. Het is geen logische,

maar een *biologische* reactie. Wetenschappelijk traumaonderzoek en neurobiologisch onderzoek tonen aan dat je met je ademhaling je zenuwstelsel tot rust kunt brengen als die tijdens acute angst overuren draait. Ik kan nog lang uitweiden over de laatste bevindingen van de hersenwetenschap, maar het komt er simpelweg op neer dat je door je uitademing te verlengen je zenuwstelsel tot rust brengt en de stortvloed van stresshormonen die angst veroorzaken stopzet.

Verleng je uitademing als je je angstig voelt.

Zo eenvoudig is het. En dat komt goed uit, want als je in je angst doorslaat is één simpele oplossing gemakkelijker te onthouden dan een hele reeks. Door langer uit te ademen komt de vecht-of-vluchtreactie in het zenuwstelsel tot bedaren, en door je aandacht op je ademhaling te richten geef je je brein een ankerpunt en schiet je niet langer van de ene angstgedachte in de andere. Het is heel makkelijk: een altijd beschikbare optie die je zelf kunt uitvoeren.

Tijdens acute angst ('acuut' betekent dat het in je brein een grote wirwar van angst is) zou je de verankerende ontspanningsoefeningen uit hoofdstuk 8 kunnen doen. Als je een van die oefeningen combineert met verlenging van je uitademing help je je lichaam en brein tot rust te komen.

Beangstigd de gedachte om te kalmeren je omdat je dan misschien iets gevaarlijks zou kunnen ontgaan?

Weet dat het tot rust brengen van angst absoluut geen verband houdt met de waarschijnlijkheid dat iets gebeurt of niet. Je angst tot rust brengen houdt simpelweg in: *je angst tot rust brengen*. Op hol geslagen angst weerhoudt je ervan in het moment aanwezig te zijn en maakt het je onmogelijk om te genieten van al het goeds in het nu.

Angst put ook je energievoorraad uit, veroorzaakt slaapproblemen en bezorgt je gewoon een rotgevoel. Ik wil niet dat jij dat hebt.

Het enige wat je van dit hoofdstuk hoeft te onthouden: maak je uitademing langer dan je inademing. Je hoeft niet dieper in te ademen: adem alleen een tel langer uit. Probeer het eens. Kijk hoe het gaat.

### ***Zorg voor het organisme***

Het is nuttig om angst als een reactie te beschouwen, en niet als een voorteken dat er iets ergs gaat gebeuren. Bij veel mensen nemen angstgevoelens toe als ze oververmoeid zijn, niet goed eten of veel uitdagingen op hun pad krijgen. Als je weet dat je angst verband houdt met je fysieke en emotionele welbevinden, kun je letten op waarschuwingstekens die je de kans geven in te grijpen voor het te laat is.

Het is het makkelijkst om de lijstjes erbij te nemen die je in hoofdstuk 7 hebt opgesteld: daar vind je je eerste waarschuwingstekens. Als je gedachten angstiger en zorgelijker worden, is dat een teken dat je rust moet nemen, pas op de plaats moet maken en beter voor je lichaam moet zorgen: slapen, eten, rusten, bewegen. Als je je aandacht eerst op je fysieke behoeften richt kan je angst al flink afnemen.

### **Langetermijnoplossingen om angst te overwinnen**

Het is belangrijk om te weten wat je moet doen als angst je naar de keel grijpt. Als je overmand wordt door angst is het nuttiger om te kalmeren dan naar oorzaken te zoeken. Een angstige gemoedstoestand veranderen in een kalme, evenwichtige gemoedstoestand vergt enige oefening,



maar is niet onmogelijk. Er zijn methoden die je helpen minder makkelijk in angstpatronen te vervallen. Om de frequentie en hevigheid van angst te verminderen zijn er drie dingen nodig: jezelf leren vertrouwen, de rampscenario's vervangen door positievere gedachten en een neutraal midden vinden waar je gevaar niet ontkent, maar ook niet bezwijkt aan buitensporige angst.

### ***Vertrouw op jezelf***

Angst is een gemoedstoestand die niets te maken heeft met de werkelijkheid: hij gedijt in een gefantaseerde (negatieve) toekomst. Als je steeds maar imaginaire problemen verzint zal je geest imaginaire oplossingen blijven aandragen. Omdat elk scenario om een andere oplossing vraagt, zal de angstige geest alle mogelijke wat-als-situaties doornemen. De zoektocht naar veiligheid is eindeloos.

Een voorbeeld: een van mijn cliënten, een intelligente, vindingrijke, kalme, hardwerkende vrouw, begon na de dood van haar man te piekeren over dingen die in haar huis konden misgaan, of ze een andere baan moest zoeken, of ze wel of niet op reis zou gaan en over talloze andere dingen. Ze lag 's nachts wakker omdat ze twijfelde of ze de centrale verwarming wel goed had afgesteld. En werkte de verwarming wel naar behoren? Stel dat er brand kwam? Stel dat de brandmelders niet werkten, of de oven zomaar ontplofte?

De ene na de andere ramp doemde in haar hoofd op. Als ze de ene ramp had opgelost, diende de volgende zich aan. Dat is het probleem met angst: de lijst mogelijke rampen is eindeloos.

Effectiever dan je voortdurend rampscenario's voor de geest te halen en er een actieplan voor te bedenken is

het om... op jezelf te vertrouwen. Als je geest je weer een imaginaire ramp voorschotelt, kun je zeggen: 'Ik vertrouw erop dat ik elk probleem dat zich in het huis voordoet kan oplossen. Als er iets is wat ik niet kan oplossen, vertrouw ik erop dat ik om hulp vraag.'

Zelfvertrouwen is soms lastig op te brengen, maar je hebt een heel arsenaal aan succesverhalen om uit te putten. Je hebt waarschijnlijk bewezen dat je allerlei uitdagingen, groot en klein, het hoofd kunt bieden. Er is geen reden om te denken dat je andere problemen niet zou kunnen oplossen, of dat je niet om hulp zou kunnen vragen.

Bovendien bereidt het blussen van imaginaire branden je op geen enkele manier op een werkelijke brand voor. Als je bang bent voor specifieke dingen, probeer dan manieren te bedenken om de kans dat die dingen gebeuren te verkleinen. Zoek praktische, functionele oplossingen zoals de batterijen in je brandmelders vervangen, de deuren 's avonds goed afsluiten en een fietshelm dragen. Pak je angsten op een constructieve manier aan, laat ze je niet gevangenhouden. Er is geen reden om bij voorbaat allerlei doemscenario's te bedenken.

In plaats van dat je je van alles in je hoofd haalt, kun je tegen jezelf zeggen: voor zover ik weet is op dit moment alles in orde. Als zich een probleem voordoet – welk probleem dan ook – vertrouw ik erop dat ik er adequaat op reageer. Als er iets gebeurt waar ik geen raad mee weet, vertrouw ik erop dat ik om hulp vraag.

Een dergelijk zinnetje versterkt je gevoel van veiligheid veel meer dan het bedenken van mogelijke rampscenario's. Je kunt je brein leren om zichzelf tot rust te brengen in plaats van zichzelf over de rooie te jagen.



‘Maar,’ zeg je nu misschien, ‘ik heb het helemaal *fout* gedaan!’ Op jezelf vertrouwen kan onmogelijk lijken als je met verlies te maken hebt. In geval van een ongeluk, zelfdoding, miskraam en andere verliezen is het normaal dat je aan jezelf twijfelt. Maar het helpt niet om jezelf er voor altijd mee te blijven kwellen. Misschien had je anders kunnen handelen. Misschien niet. En misschien deed je wat je kon met de informatie die je op dat moment had. En misschien had het verlies niets te maken met wat jij eventueel over het hoofd gezien had en had je de afloop niet kunnen veranderen.

Hoe dan ook, het doet je geen goed om de rest van je leven bang te zijn dat er iets aan je aandacht ontsnapt. Eeuwigdurende angst zal je zodanig uitputten dat je als het erop aankomt niet adequaat kunt reageren.

Een kalme geest en een uitgerust lichaam zijn de beste garantie om een situatie goed te kunnen inschatten en er slagvaardig op te reageren. Dat bereik je niet door jezelf onophoudelijk en meedogenloos aan de tand te voelen, je af te vragen wat je fout hebt gedaan en spijt te hebben.

### **Stel je het best mogelijke scenario voor**

Mooi is dat, denk je nu misschien, nu moet ik me zorgen gaan maken over hoe zorgelijk mijn gedachten zijn omdat doemdenken alles alleen maar erger maakt en ik er minder slagvaardig door ben op het moment dat een ramp zich aandient.

Tja. Zo werkt angst. Het blijft zich opbouwen.

Bovendien leeft in onze cultuur de diepgewortelde

overtuiging dat je gedachten je werkelijkheid creëren. Veel zelfhulpboeken en zogenaamde goeroes houden ons dit voor, en zeggen bovendien dat we als we ons beter bewust zijn van onze omgeving, als we ons beter op details afstemmen, we niet in vreselijke situaties hoeven te belanden. Dat we als we een moeilijke periode doormaken, we die op de een of andere manier zelf gecreëerd hebben. Met onze gedachten. Er is in onze cultuur dus veel ondersteuning voor angst: wat je denkt wordt werkelijkheid, dus zorg maar dat je de juiste dingen denkt. Het is je eigen schuld als er iets misloopt.

Dat je je eigen werkelijkheid creëert is je reinste onzin en wreed voor het rouwende hart. Velen van ons voelen zich toch al verantwoordelijk voor van alles en nog wat, of het nu de dood van een geliefde is of de aanname dat we niet 'goed' rouwen. Hoewel de bewering mogelijk (ik maak een groot voorbehoud) een spoortje waarheid zou kunnen bevatten, kun je haar rustig als flauwekul beschouwen. Je gedachten kunnen je reactie op wat zich voordoet beïnvloeden, maar ze kunnen niet creëren wat zich voordoet.

Je kunt veel, maar dat niet. Je kunt dood, gezondheid, verlies of rouw niet oproepen door er alleen maar aan te denken. Je gedachten hebben dit verlies niet gecreëerd. Je voortdurende angst zal niet nog meer verlies tot gevolg hebben. Het gevolg van niet angstig en niet voorzichtig zijn is niet dat je 'gedoemd' bent nog meer mensen te verliezen en ook niet dat je beschermd bent tegen het kwaad.

Als gedachten mensen veilig konden houden, zou niemand van ons rouwen. Als gedachten ziekte, ongelukken en lijden konden voorkomen, zouden we ze niet hebben. Magisch denken heeft geen invloed op de werkelijkheid.

Gedachten kunnen wél de wijze waarop je over jezelf en de wereld om je heen denkt beïnvloeden. Je kunt met je gedachten je verbeeldingskracht in toom houden – denk aan al die bedachte rampscenario's – of een toekomst voor je zien die je wilt, niet een die je niet wilt. Wat ik eigenlijk voorstel, is dat je je denkvermogen gebruikt voor iets goeds, niet voor angst. Als je je iets moet voorstellen, probeer je dan het best mogelijke scenario voor te stellen. Laat dat beeld je gids zijn. Niet omdat je daarmee enige invloed uitoefent op de loop der gebeurtenissen (positief of negatief), maar omdat het je situatie makkelijker maakt, en dat is waar we naar streven.

Als je bang bent en je misschien afvraagt hoe iets zich zal ontfouwen, is het aan jou om je er een voorstelling van te maken. En omdat er nog niets is gebeurd, gebruik je je brein om je iets moois voor te stellen.

Creëer met je gedachten innerlijke rust en hoopvol (of gematigd) optimisme. Dat is wat je met je gedachten kunt veranderen.

## **Het neutrale midden vinden**

De sleutel om angst te hanteren of transformeren ligt niet in het vinden van veiligheid, maar in het vinden van een neutrale plek. We hebben allemaal geruststelling nodig. We hebben allemaal een gevoel van veiligheid nodig, en het leven is inherent 'onveilig'. Er kan elk moment van alles gebeuren, goede dingen, slechte dingen. De enige manier voor mij om in zo'n werkelijkheid te leven is tegen mezelf te zeggen dat ik niet veilig ben, maar ook niet in gevaar verkeer. Elk moment is neutraal.

Die neutraliteit wordt in oosterse en sommige vroege

westerse tradities bedoeld met ‘onthechting’: een kalme, heldere aandacht. Het is een staat van alerte kalmte, waarin niet de ene ramp de andere opvolgt, maar ook niet de risico’s van het leven ontkend worden.

Elk moment kan er iets naars of iets goeds gebeuren, de kansen zijn gelijk. We oefenen ons erin om een vredige staat te verwachten. Vooral in de eerste periode van rouw is het belangrijk dat je je oefent om stille momenten te vinden. Niet goed, niet slecht. Niet veilig, niet gevaarlijk. Hier, nu, op dit moment, ben je... neutraal. De stille momenten tussen gebeurtenissen, waarin je kunt ademen, waarin er ruimte is, ga daarnaar op zoek. Daar gaan de aloude lessen over: die neutraliteit ervaren. Dat is niet hetzelfde als onverschilligheid, of overal boven staan. Het is de huidige situatie bezien voor wat die is, zonder die mooier te maken en zonder er een toekomstfantasie op los te laten. Om Eckhart Tolle aan te halen: angst is met je verbeelding een toekomst creëren die je niet wilt. Doe dat dus vooral niet.

Als je niet in ‘veiligheid’ kunt geloven, richt je dan op neutraliteit. Het is stabielere dan angst.

### **Het antwoord op angst: wat heb je precies nodig?**

Er hangt zo veel schaamte rondom angst dat we meestal net doen alsof we niet bang zijn. Maar dat is ineffectief. Het gevolg is dat je sociale contacten uit balans raken en dat je je ongeloflijk labiel voelt. Als je je angst onderdrukt zal hij een uitweg zoeken: je reageert *vanuit* angst in plaats van *op* angst.

Het gaat hier opnieuw om erkenning, het krachtigste medicijn dat er is. Het lijkt contra-intuïtief, maar er verandert iets door de waarheid te benoemen, zoals ‘Ik voel

me op dit moment niet veilig in de wereld' of 'Ik ben bang dat mijn hond doodgaat'. Je angstgevoel verandert. Het wordt zachter. Je greep op de buitenwereld ontspant zich een beetje.

Wanneer je de waarheid uitspreekt vind je de ontspanning om je af te vragen wat je op dat moment nodig hebt. Als je merkt dat je rampscenario's aan het bedenken bent, zeg dan de waarheid tegen jezelf: 'Ik ben bang om nog meer te verliezen.' Verleng je uitademing. Vraag je af: wat heb ik op dit moment nodig? Het antwoord op die vraag kan zijn: geruststelling, steun, verbinding, een dutje – wat het maar is dat jou een waarachtig gevoel van veiligheid geeft, niet een dat van de situatie afhangt.

Als je bijvoorbeeld constateert dat je behoefte hebt aan geruststelling of verbinding, kun je je beter afvragen op welke manier je aan die behoeften kunt voldoen dan steeds maar onoverkomelijke rampen bedenken of controleren of je dierbaren veilig zijn. Je hebt misschien meer informatie nodig over een situatie, of misschien moet je daadwerkelijk om steun of verbinding vragen, in plaats van je te richten op de angst die te verliezen.

Als je ergens bent en je grote zorgen maakt over de veiligheid van je kind of je huisdier, kun je in het kader van 'voor jezelf zorgen' misschien beter naar huis gaan dan je angst te negeren en je te verbijten. Ook dat is een vorm van zelfvriendelijkheid. Onthoud dat angst vaak erger wordt als je niet goed eet of slaapt; je kunt het zien als een signaal dat je goed voor je lichaam moet zorgen.

Zoals meestal geldt ook hier geen juist antwoord. Het gaat erom dat je jezelf de vraag stelt: wat heb ik nu op dit moment nodig, en hoe kan ik die behoefte bevredigen?

Je zult niet altijd krijgen wat je nodig hebt. Maar door jezelf de vraag te stellen en daarop de actie te ondernemen, bouw je een gevoel van veiligheid. Als langetermijnbenadering van angst is de waarheid uitspreken en jezelf de vraag te stellen wat je nodig hebt hoogst effectief. Het werkt het allerbeste.

Het is beter om jezelf te beschermen dan om de hele wereld veilig te maken. De wereld om je heen is immers niet veilig. Je kunt verlies niet voorkomen, want dat heb je niet in de hand. Veiligheid is te vinden in goed voor jezelf zorgen, luisteren naar de behoeften die onder je angst schuilgaan en er gehoor aan geven. Je kunt verlies niet voorkomen. Je 'veiligheid' woont in je hart, in de manier waarop je voor jezelf zorgt, in de manier waarop je je de wereld voorstelt.

Richt met liefde en respect je aandacht naar binnen, naar de angstige, bange, bezorgde gedachten. Angst is normaal. Het is een manier waarop je geest de wereld na je verlies opnieuw probeert te ordenen. Je geest probeert je te beschermen. Doe je best om je hardwerkende, vermoeide geest te kalmeren wanneer je maar kunt. Spreek de waarheid uit over je angsten. Vraag. Luister. Reageer. Neem je voor om goed voor jezelf te zorgen. En wees vooral vriendelijk voor jezelf. Zoals schrijver Sharon Salzberg zegt: 'Jijzelf verdient, net als iedereen in het hele universum, jouw liefde en genegenheid.'



## PROBEER DIT

### ANGST IN KAART GEBRACHT

---

Zijn er patronen in mijn angst te ontdekken?  
Op welke momenten steekt angst de kop op?  
Wat zijn mijn vroege signalen van uitputting  
die tot nog meer angst leiden?

Als je niet goed weet waardoor bij jou angst  
wordt geactiveerd, kun je de omstandigheden  
en situaties die je angstig maken bijhouden.  
Het is ook belangrijk om erop te letten wat er  
gebeurde op de dagen dat je angst verminderde  
of verdween. Wat was er anders?

Als je je zorgen maakt over een specifieke situatie,  
vraag je dan af welke behoefte er onder je  
angst schuilgaat. Heel vaak is het een behoefte  
aan verbinding, geruststelling of stabiliteit.  
Welke behoeften heb jij? Wat is een effectieve  
manier om ervoor te zorgen dat die behoeften  
worden vervuld?

Hoe zou zelfvriendelijkheid er voor jou uitzien  
als antwoord op je angst?

---

# 11. Wat heeft kunst ermee te maken?

Ik wou dat ik kon zeggen dat creativiteit helend voor je is. Maar ik kan niet goed liegen.

Ik kan het niet over creativiteit hebben zonder eerlijk te zijn over mijn eigen pad. In de eerste periode van mijn rouw stond mijn hoofd niet naar kunst, of naar welke artistieke uiting dan ook. Heel lang verfoeide ik woorden en schrijven. Ik had een afkeer van creativiteit. Ook toen ik die nodig had.

Ik ben al mijn hele leven schrijver en beeldend kunstenaar. Omdat ik voordat ik weduwe werd mijn brood verdiende met kunst en schrijven werd mij bij herhaling gezegd dat ik geluk had: ik bofte dat ik kon schrijven en uit mijn ervaring kon putten voor mijn kunst. Ik bofte dat ik mijn verlies kon omvormen tot iets waar anderen iets aan konden hebben.

Alsof dit verlies, *de plotselinge dood van mijn partner*, op de een of andere manier zinvol werd door erover te schrijven of door er kunst van te maken. Alsof ons leven, *zijn leven*, het waard was om te verruilen tegen een of ander kunstwerk.

In onze cultuur leeft de diepgewortelde overtuiging dat wanneer er vanuit rouw iets gecreëerd wordt alles uiteindelijk wordt gladgestreken. Dat je grootste roeping erin bestaat je rouw om te zetten in een kunstwerk dat anderen raakt. Dat het helend is om in je diepste verdriet je aandacht op creativiteit te richten. Creativiteit is een manier om pijn te transformeren. De resultaten van je creativiteit

kunnen, als ze goed genoeg zijn, anderen helpen hun pijn te transformeren. Zo komt het allemaal goed. Kunst en schrijven zullen er in elk geval voor zorgen dat je je beter voelt en je verlies sneller kunt ‘accepteren’.

Deze aanname doet absoluut geen recht aan de werkelijkheid en het creatieve proces.

We hebben kunst nodig. We hebben de behoefte om te creëren. Het hoort bij de mens. Het is nog steeds een belangrijk deel van mijn leven, en ik zou het niet willen missen. Veel van mijn werk komt voort uit creativiteit in rouw, dus ik heb het zeker niet de rug toegekeerd. Maar als creativiteit wordt aangeraden als medicijn tegen rouw of als een noodzakelijkheid om je rouw in iets nuttigs om te zetten, dan gaan mijn nekharen overeind staan en kom ik in opstand.

Vanuit verlies iets moois scheppen is geen eerlijke ruil, en het is geen medicijn.

Pijn verdwijnt niet door kunst. Dat je iets kunt scheppen uit wat is geweest vergoedt niet dat je niet meer mag beleven wat er was. Het is geen eerlijke ruil. Wat je ook scheidt in je pijn, vanuit je pijn, hoe mooi of zinvol het ook is, het zal je verlies niet ongedaan maken. Creatief zijn lost niets op. Kunst is niet bedoeld om dingen ‘recht te trekken’.

Dit is dus gevaarlijk terrein, zowel in het algemeen als in dit hoofdstuk over creativiteit tijdens rouw.

Hier schuilt een geheim in. Mijn geschreven woorden halen je dichterbij. Het is als een verleidingsdans, maar dan op een heel ander niveau. Het doet me denken aan Rumi's

liefdesgedichten, die eigenlijk over zijn relatie met het Onbekende gaan. Liefde wordt verhelderd, door een sluier van taal heen getrokken en teruggebracht tot iets wat het goddelijke benadert. Dat is het grote geheim, mijn schrijfsels halen je dichterbij. [...] Ik hul je in taal, en je wordt duidelijker zichtbaar.

– Chris Gloin, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar echtgenoot Bill

### **Waarom zou je het dan doen?**

Als we creatieve bezigheden niet gebruiken om onze rouw lichter te maken, waarom zouden we ze dan doen? Het antwoord is: omdat onze geest (en ons hart) erom vraagt.

Pijn moet, net als liefde, geuit worden. Het ligt in de aard van de menselijke geest om zich creatief te willen uiten. We zijn verhalenvertellers. We kijken naar kunst en luisteren naar verhalen om de wereld te begrijpen, vooral als er iets onbegrijpelijks is gebeurd. We hebben beelden nodig waar we ons aan kunnen spiegelen, verhalen om ons de weg te wijzen in het nieuwe leven dat zich heeft aangediend. We hebben het creatieve proces nodig om onze werkelijkheid onder ogen te zien – om onze pijn in terug te zien. In een wereld die meestal niet over je pijn wil horen is een vel papier, een schilderdoek of een schetsblok een hulpvaardige kameraad.

Als we creativiteit los zien van de behoefte om dingen op te lossen of te repareren wordt het een bondgenoot. Het wordt een manier om rouw te doorstaan, een manier om lijden te verminderen, ook al kan het de pijn niet wegnemen.

Bovendien kan creativiteit je helpen om de verbinding met je verlies te verdiepen. De dood maakt geen einde aan een relatie; hij verandert die. Schrijven, schilderen en andere creatieve bezigheden maken het mogelijk het gesprek dat in het leven *Ervoor* begon in het leven *Erna* te vervolgen. De verhalen die we creëren zijn een voortzetting van liefde.

En soms maakt creativiteit het mogelijk opnieuw verbinding te maken met de wereld, een nieuwe weg te vinden in het nieuwe leven.

Gewoonlijk geef ik geen woorden aan de pijn in mijn keel, de knoop in mijn maag, de hoofdpijn die ik krijg als ik mijn tranen inhoud. Woorden zijn beperkt, pijn niet. Dus wat heeft het voor zin? Woorden zijn gebrekkige instrumenten. Ze kunnen ons in de steek laten, en doen dat ook vaak. Maar in het ideale geval brengen woorden een verbinding tot stand tussen mij en een ander, en om die verbinding gaat het me. Als je met iemand verbonden bent, als de ander je begrijpt, weet hij dat de woorden die je uitspreekt slechts het topje zijn van een enorme ijsberg aan gevoelens, spijt, dromen en herinneringen Ik heb gedurende vijfendertig jaar met Seth een brug gebouwd; het was een kunstwerk. Het vereist meer moed dan ik dacht de stap te nemen om opnieuw te beginnen, opnieuw bruggen te slaan naar andere mensen. Het cynische stemmetje in me zegt dat woorden me niet kunnen troosten, geen zelfvertrouwen kunnen geven, geen verbinding

met het leven tot stand kunnen brengen. Maar het stemmetje dat dagdroomt, hoop koestert en verhalen vertelt houdt vol, koerst op de brug af, ook al is het wat aarzelend.

– Kathi Thomas Rosen, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar echtgenoot Seth

Het is niet de enige rol van pijn, maar pijn zet ons onder andere aan tot communicatie, verbinding zelfs, met anderen. Zonder dat verlangen om groot leed te uiten zouden we de beelden van Käthe Kollwitz niet hebben. Zouden we Picasso's *Guernica* niet hebben. Zouden we ons eigen leed niet terugzien in de woorden van C.S. Lewis, Cheryl Strayed, Claire Bidwell Smith of Emily Rapp. We vinden troost bij mensen die in dezelfde situatie verkeren als wij, de mensen die ook een groot verlies doormaken.

Creativiteit is een balsem, en steunt ons in wat we nauwelijks kunnen verdragen. De creatieve oefeningen in dit hoofdstuk zullen je niet helen of teruggeven wat je hebt verloren, maar kunnen je helpen een manier te vinden om te leven met wat je is overkomen. Ze kunnen je helpen het verhaal te vertellen over hoe het is, op een manier die het voor je geest en je hart net even gemakkelijker maakt. Ze kunnen je helpen in verbinding te blijven met degene die je hebt verloren. Ze kunnen helpen contact te maken met lotgenoten in rouw. Ze kunnen de situatie draaglijker maken, maar niet rechtekken.

In het ideale geval is de sensatie van het schrijven die van een onverdiend geschenk. Het wordt je aangereikt, maar alleen als je ernaar

op zoek gaat. Je zoekt, je breekt je hart, je rug,  
je brein, en dan – maar alleen dan – wordt het  
je aangereikt.

– Annie Dillard, *The Writing Life*

## Schrijven

Recent onderzoek toont aan dat slechts tien tot vijftien minuten creatief schrijven per dag al kan helpen het niveau van cortisol, het ‘stresshormoon’, in je lichaam te verlagen. Hoewel de onderzoeken ook uitwijzen dat schrijven tot betere regulering van emoties, tot optimisme en tot vermindering van agressie kan leiden, richt ik me hier liever op het stressverlagende effect van schrijven dat je fysieke organisme kan helpen je verlies te overleven. Zoals ik in hoofdstuk 9 over rouw en de geest al schreef, wordt rouw makkelijker te dragen als je aandacht besteedt aan je lichaam.

Het zijn niet alleen de fysiologische gevolgen die me interesseren. Elke creatieve bezigheid, ook schrijven, kan je lijden verminderen omdat het je de mogelijkheid biedt je eigen verhaal te vertellen.

Ik kan je eerlijk gezegd niet vertellen waarom schrijven precies helpt. Toen Matt overleed, gaf ik bijna overal de brui aan, behalve aan schrijven. Ik schreef niet om te helen. Ik schreef niet om met anderen te communiceren. Ik schreef niet om rust, een oplossing of acceptatie te vinden. Ik schreef omdat ik niet anders kon. Omdat de woorden uit me stroomden, of ik nu papier voor me had of niet.

In die eerste periode was schrijven een manier om met Matt in verbinding te blijven, om ons gesprek te vervolgen dat zo abrupt was gestopt. Ik schreef over de zeldzame

momenten van rust, over de momenten waarop ik me geliefd en geaard voelde, over plekken waarnaar ik kon terugkeren wanneer alles te donker werd om te verdragen. Ook schreef ik over die donkere momenten. Op papier is alles toegestaan. Alles heeft een stem.

Ik luisterde laatst naar een podcast waarin de spreker zei dat schrijvers alles twee keer doormaken: eerst op het moment dat iets echt gebeurt en daarna nog eens als ze het op papier zetten. Bij het schrijven van dit boek heb ik dozen vol dagboeken doorgenomen die ik in die eerste periode van rouw heb geschreven. Die dagboeken geven me een beeld van wie ik toen was, met aanknopingspunten om de intense liefde en pijn van die dagen te voelen. Ook dat is een meerwaarde van schrijven – het biedt je inzicht. Een topografie van rouw en liefde, een spoor dat je kunt volgen als je ooit behoefte hebt om ernaar terug te keren.

Na de dood van Coll heb ik gemerkt dat mijn gebruikelijke strategie om rust te vinden na intense emoties niet werkte. Als ik huil, voel ik me niet beter. Als ik in een leeg huis schreeuw en gil, voel ik me niet beter. Als ik met mijn therapeut praat, voel ik me niet beter. Maar schrijven heeft me niet in de steek gelaten. Schrijven was helend toen niks anders hielp. Mijn emoties zijn nog steeds rauw en hard, maar omdat de scherpe kantjes eraf zijn, doen ze niet meer bij elke ademhaling pijn. Dat heb ik aan schrijven te danken.

– Jenny Sellers, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar partner Coll



## **Over de waarheid schrijven (alleen of samen)**

Bijna vanaf het begin van Refuge in Grief geef ik schrijfcurssussen voor rouwende mensen. Ik beloof mijn cursisten nooit dat ze zich door te schrijven beter zullen voelen. Integendeel, ik vraag ze om helemaal in hun pijn te duiken. Er zijn geen beperkingen; niets is te heftig.

Als ik mijn cursisten vraag op welke manier schrijven ze in hun rouw heeft geholpen antwoorden ze zonder aarzelen dat het beschrijven van de keiharde waarheid van hun verlies hen erdoorheen heeft geslept. Er rust een taboe op rouw – in het algemeen, maar ook in ons eigen hart en onze eigen gedachten. We zijn geconditioneerd om niet uit te spreken wat pijn met je doet. Het is bevrijdend om je woorden te uiten. Het is bevrijdend om gehoord te worden. Op papier is alles welkom.

Ook al heelt schrijven rouw niet, het is mijn belangrijkste gereedschap: een manier om uiting te geven aan de ondraaglijke pijn die ik al vijftien jaar met me meedraag samen met een groep moedige, mooie mensen die die uiting niet alleen respecteren, maar er ook niet bang voor zijn. Ze zijn er niet bang voor, en niet bang voor mij. Schrijven kan niet herstellen wat er gebeurd is. Het kan het niet ongedaan maken, het kan de geschiedenis niet terugdraaien of me mijn dode broer teruggeven. Het neemt de pijn niet weg, kan de rouw niet verdoven of het plotseling 'oké' maken.

Schrijven heeft me niet geheeld. Het was een eerste stap om mezelf, mijn ervaring en mijn

gebroken hart te respecteren. Mijn mantra in deze tijd was: ‘De enige manier om door te gaan is doorgaan.’ Door te schrijven kon ik doorgaan. Het was een middel dat ik gebruikte om door te gaan. Dat me heelde. Ik ervaar het als een geschenk dat mijn woorden zich nooit, nooit van me afkeren, hoe zwaar ze ook zijn.

– Grace, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar broer

Mijn cursisten hebben me vaak laten zien dat het er simpelweg om gaat dat je je eigen verhaal vertelt. Wat je schrijft hoeft niet goed te zijn. Het hoeft niet ‘juist’ te zijn. Als je schrijft weven rouw en liefde, ontzetting en kameraadschap zich in het verhaal van je leven – het ware verhaal. Je kunt alleen schrijven of mensen zoeken met wie je je woorden kunt delen. Het belangrijkste is de waarheid vertellen, zonder enige censuur, zonder enige verontschuldiging.

Woorden zijn klein, maar ze bevatten je hart, en je hart is altijd welkom om op papier te spreken.

#### PROBEER DIT

#### GEEF ROUW EEN STEM

---

Geef schrijven alsjeblieft een kans, ook als je jezelf niet als schrijver ziet. In dit boek vind je schrijfoefeningen en opdrachten om te beginnen; ook hieronder staat een opdracht. Zet een wekker op tien minuten. Ook als je de opdracht omschrijft of steeds maar ‘Waarom doe ik dit?’ schrijft: blijf schrijven tot de wekker afgaat.

Als je klaar bent trek (of typ) je een streep onder je tekst. Onder de streep geef je in een paar zinnen weer hoe je het vond om de opdracht uit te voeren.<sup>1</sup> Als je rouw niet ‘geheeld’ is (spoiler: dat zal niet het geval zijn), is er iets veranderd? Wat heb je in je tekst ontdekt?

De volgende opdracht is overgenomen uit de cursus ‘Schrijven over rouw’. Ik vroeg mijn leerlingen hun favoriete opdracht te kiezen en deze kwam als winnaar uit de bus:

Als je fictie schrijft, wil je de stem van je hoofdpersoon leren kennen. Je wilt weten hoe hij loopt, wat hij eet, of hij zijn haar wel of niet kamt. Hij moet *echt* zijn. In zeker opzicht is jouw rouw een personage: hij heeft een eigen ritme en een eigen stem. Hij is uniek voor jou. Als we met rouw aan de slag gaan, zullen we moeten ontdekken wie hij is.

Dit creatieve instrument wordt ‘personificatie’ genoemd. We geven rouw een stem. Als hij een stem heeft, kan hij je dingen vertellen. Laten we deze oefening zien als een manier om je rouw uit te nodigen zich aan je voor te stellen. Een willekeurig voorbeeld:

Treurnis wiegt heen en weer, ineengezakt in een hoek, heeft een glas in haar linkerhand, er zit een veeg viezigheid op haar voorhoofd.

Ze neuriet en huilt; haar handen schieten naar dingen die ik niet zie. Als ik dichterbij kom, kijkt ze geschrokken op, maar haar ogen staan helder:

‘Wat wil je?’ vraagt ze, terwijl ze de schouderbandjes van haar jurk rechttrekt.

Ze geeft zichzelf zachte klopjes.

‘Wat wil je het liefst? Misschien heb ik het. Misschien heb ik het ergens...’

Als je rouw een personage is dat zich kan laten zien en kan spreken, wat heeft hij voor een stem? Laat hem spreken. Schrijf op wat rouw zegt. Om zover te komen is het raadzaam om eerst even de tijd te nemen om kalm te worden. Sluit je ogen. Haal een paar keer diep adem. Zodra je gefocust bent, pak je je pen of breng je je handen naar het toetsenbord. Adem opnieuw in en uit en stel je pijn deze vraag:

*‘Wie ben je?’ of ‘Vertel eens wie je bent...’*

---

Mijn woorden verdwijnen niet; ze blijven. Ik zal een sterkere rots zijn, een beeldhouwwerk scheppen waar ik voortdurend aan zal werken om mezelf vorm te geven: een moeder zon-

der haar kind. Ik zal mijn woorden met zachte klopjes van de hamer van mijn moederschap modelleren. Ik zal de diepe groeven van liefde in mijn leven beitelen.

De krachtige liedteksten over de dood begreep ik 'ervoor' niet, maar ik zing ze nu als mijn moedertaal. Oprechte uitingen van liefde voor mijn zoon. Mijn dode zoon. Mijn zoon die doodging voordat ik hem ter wereld bracht. Dit zijn mijn woorden. Dit is mijn waarheid. Mijn zoon is dood. Hij is dood, en ik hou van hem. Ik heb een nieuw vocabulaire geleerd.

– Carly, cursus 'Schrijven over rouw',  
over de dood van haar zoon Zephyr

## **Meer dan woorden: stripverhalen**

Matt was in een ongelooflijk goede lichamelijke conditie. Dit bracht mijn moeder ertoe mij het idee aan de hand te doen een stripverhaal over hem te schrijven met de titel 'Mr. Universe'. Het zou gaan over zijn avonturen buiten de planeet aarde, over zijn omzwervingen ergens ver weg in het sterrenstelsel, waar hij rondvloog... dingen deed.

Nu zijn stripverhalen niet mijn favoriete genre. Maar ze had wel een punt. Een stripverhaal heeft fantastische, creatieve elementen. Het is geen format waar ik mee bekend ben, maar het staat op mijn lijstje. Een stripverhaal met een duistere verhaallijn spreekt me absoluut aan.

Er zijn talloze voorbeelden om dit medium te verkennen. Schrijver en kunstenaar Anders Nilsen beschrijft in *Don't Go Where I Can't Follow* en *The End* het ziekteproces en de dood van zijn verloofde Cheryl, en zijn

leven erna. Het stripboek *Rosalie Lightning: A Graphic Memoir* van Tom Hart gaat over de plotselinge dood van zijn tweejarige dochter Rosalie. Een van mijn favoriete rouwboeken, *Verdriet*, is geschreven door Michael Rosen en geïllustreerd door Quentin Blake. Verdriet wordt niet mooi gemaakt of in een romantisch, 'het komt weer goed'-licht gezet. Het is een boek over de rouwgevoelens van Rosen na de plotselinge dood van zijn achttienjarige zoon Eddie.

Ook als het tekenen van een strip je niet goed ligt, kun je een schetsboek bijhouden. Soms zijn tekeningen en snelle schetsen preciezer dan woorden. Wat je middel ook is, schroom niet je donkerste gevoelens een stem te geven. Dit is jouw leven – jouw creativiteit geeft daar uiting aan en móét daar uiting aan geven.

## **Collage**

Soms kan ik niet met woorden uit de voeten. Dat kwam voordat Matt overleed voor, en daarna sterker. Woorden kunnen lastig zijn. Taal kan te beperkt zijn. Schrijven is een creatieve bezigheid maar je gebruikt de hersenhelft van logica en rationeel denken, en logica en rationeel denken gaan niet goed samen met intense rouw.

In de eerste periode van rouw waren er momenten waarop ik, gefrustreerd door de beperking van woorden, mijn dagboeken wel het raam uit kon slingeren. Ik was gefrustreerd dat woorden het enige waren wat er van ons leven restte. Ik was woedend omdat ik verondersteld werd deze onmogelijkheid in woorden en zinnen te gieten. Stomme, stomme woorden.

Als tegengif voor mijn woordmoeie geest nam ik een

oude bezigheid op: collages maken. Het gaf een bepaalde voldoening om woorden en afbeeldingen uit tijdschriften te scheuren om er iets geheel nieuws van te maken, iets van mijzelf te creëren. Net als de collagegedichten die we straks zullen bespreken kan het enorm veel voldoening geven om met afbeeldingen die anderen hebben gemaakt een nieuw verhaal te creëren. Ik doe het nog steeds. Als ik de smaak goed te pakken heb maak ik elke dag een collage, ik heb er een schetsboekje voor. Deze dagelijkse bezigheid helpt me te begrijpen waar ik sta, hoe ik me voel, en biedt me de gelegenheid dingen op papier te zetten die ik niet wil opschrijven. En omdat ik afbeeldingen van andere mensen leen, heb ik al een begin.

Elke dag een collage maken is een fantastische bezigheid – geen woorden, geen gedachten. Je kunt collages maken zien als een manier om tot jezelf te komen, als een manier om je te centreren in de maalstroom van rouw. Het is een manier om de realiteit onder ogen te zien, wat de realiteit op dit moment ook inhoudt.

#### PROBEER DIT COLLAGE

---

Je hebt een stapel tijdschriften en kranten nodig, een goede schaar, plakstiften of andersoortige lijm en zwaar tekenpapier. Ik werk het liefst met tijdschriften van glanzend papier waar meer foto's in staan dan tekst. Je hoeft ze niet te kopen, ze worden soms gratis aangeboden in advertenties, of kijk tijdens je ochtendwandeling bij verzamelpunten voor oud papier

bij je in de buurt. Er is nooit een tekort aan tijdschriften. Ik gebruik het liefst een naaischaar-tje omdat je daar kleine plaatjes mee kunt uitknippen. Gebruik stevig papier; printpapier is voor de lijm en de afbeeldingen te dun. Je zou speciaal voor je collages een schetsboek kunnen aanschaffen.

Blader door je tijdschriften, scheur de afbeel-dingen eruit die je aanspreken. Laat je geest door de pagina's dwalen. Misschien dat je af en toe geboeid wordt door een artikel, maar doe je best om je vooral op de plaatjes te focussen.

Zoek grotere beelden die als achtergrond kun-nen dienen, en kleinere die je gewoon aanspre-ken. Of zoek afbeeldingen die je afkeer op-wekken maar die je toch wilt uitknippen. Niets hoeft logisch te zijn. Het hoeft geen 'kunst' te zijn. Scheur of knip uit wat je aanspreekt. Als je een goede collectie hebt, ga je de plaatjes op papier schikken en herschikken. Als je een achtergrond hebt en weet waar je de grotere afbeeldingen wilt hebben, plak je die als eerste vast.

Houd in gedachten dat het er niet om gaat dat het iets zinnigs of moois oplevert. De afbeel-dingen zelf zullen meestal de uiteindelijke vorm dicteren. Als je merkt dat je te precies en te perfectionistisch wordt, zet je een wekker; als



je weet dat je niet eindeloos de tijd hebt maak je vrijere, impulsievere keuzen. Bij collages maken betekent impulsief goed.

---

## **Collagegedichten**

Als je liever met woorden werkt of als je aan je collage woorden wilt toevoegen, kun je collagegedichten maken.

PROBEER DIT

COLLAGEGEDICHTEN

---

Je hebt een krant, folder of catalogus of iets anders met gedrukte tekst nodig. Online-teksten werken minder goed. Sla de krant of wat je ook voor je hebt open op een pagina met veel artikelen en woorden en weinig foto's. Houd een markeerstift of gekleurde pen bij de hand hebt. Sluit je ogen en adem in (zo diep als je kunt). Adem uit, scan de pagina met je ogen en onderstreep her en der willekeurige woorden.

Laat de beschikbare woorden dicteren wat er komt te staan, maar blijf niet in één artikel of column hangen. Je mag de hele bladzijde gebruiken. Als je het gevoel hebt dat je klaar bent, schrijf je de woorden en de zinnen die je hebt onderstreept op. Je kunt de woorden herschikken of in de volgorde laten staan waarin je ze

aantrof. Probeer het een paar keer uit; je zult versted staan van het resultaat.

Je hoeft geen ‘onderwerp’ te bedenken. Als je je overspoeld of uitgeput voelt door rouw, maak dan een idioot verhaal met gevonden woorden. Gebruik verschillende kleuren voor verschillende verhalen, of blader naar een geheel nieuw katern van de krant. Speel ermee. Kijk maar wat je vindt. Je kunt je collagegedicht ook aan je beeldcollage toevoegen: maak je collage af, zoek daarna een collagegedicht om het verhaal bij het visuele beeld te maken.

---

Zie het als een experiment. Brengt het maken van een beeld- of woordcollage iets bij je teweeg? Geeft het je een heel klein beetje ademruimte? Kalmeert het je drukke geest, ook al is het maar voor even? Sommige mensen voelen zich erna iets zachter, iets minder gespannen.

Net als de opbeuren/deprimeren-oefening in hoofdstuk 7 kan het fröbelen met collages en andere vormen van creativiteit je informatie geven over hoe je je verlies kunt dragen, of hoe je zo vriendelijk mogelijk voor zelf kunt zijn. Of misschien, zoals ik vaak zeg, brengt het je helemaal niets positiefs, maar voelen ze minder vervelend dan andere dingen. Soms is dat je beste maatstaf: dit is minder klote dan de meeste andere dingen. Als je iets te doen wilt hebben, of als je gek wordt van het nadenken, leen dan even de woorden of beelden van iemand anders.

## **Fotografie, beeldhouwen, macrameeën en koken**

Er zijn duizenden verschillende manieren om creatief te zijn. Ik heb me hier voornamelijk op schrijven en tekenen gericht, maar doe de dingen die voor jou goed voelen. Ik was altijd beeldhouwer. Werken met klei is voor mij een van de meest creatieve, louterende en helende activiteiten die er bestaan. Sommige van mijn vriendinnen hebben zich na het overlijden van hun partner op fotograferen toegelegd; andere zijn gaan breien, haken of naaien. Eén vriendin uitte haar creatieve energie met koken, ze bereidt de heerlijkste gerechten voor haar vrienden nu haar partner niet langer hoeft te eten.

Wat je in je rouw ook doet, houd in gedachten dat het jóúw rouw is. Niemand heeft het recht om je voor te schrijven wat voor kunst je moet maken of dat je je er beter door hoort te voelen. Creatieve experimenten zijn een metgezel in je rouw, geen oplossing. Laat ze zijn wat ze willen zijn, een spiegel van het diepste van jouw hart.

## **Werk in uitvoering**

Alle creatieve bezigheden kunnen je helpen je leven te bezien, je hart te bezien voor wat het nu is. Voor sommige mensen, vooral mensen die niet in de rouw zijn, kan dit als iets vreselijks klinken. Maar geloof me, je eigen woorden te horen, je werkelijkheid op papier voor je te zien – geschreven, geschilderd of gefotografeerd – brengt een verandering teweeg.

In dat eerste jaar, mijn rouwjaar, kon ik nauwelijks geloven wat er was gebeurd. Ik droeg mijn verhaal als een zwaar, scherp, akelig voorwerp

dat los van mezelf stond. Het was lastig en onhandelbaar, ik bezeerde mijn handen eraan of liet het met een pijnlijke klap op mijn grote teen vallen. Ik sleepte dat verhaal mee door de hitte van de zomer, de kleuren van de herfst, de sneeuwvlokken van de winter en de wedergeboorte van de lente voordat ik er in mezelf ruimte voor had gemaakt.

Het is geen puzzel, begrijp je. Hoe vaak ik het ook probeer, dat zware, scherpe ding past niet op een klein leeg plekje, en hoe vaak ik ze ook verschuif, de stukjes van mijn verbrijzelde hart passen niet meer in elkaar. Ik moest het leren zien als een sculptuur die ik vormgaf met de klei van mijn verlies en de klei van mijzelf tot ik er iets nieuws uit kon creëren en het werkstuk daarna, als ik het van een afstandje bekeek, kon zien als mezelf in ontwikkeling.

– Kate Carson, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar dochter Laurel

Jouw leven en jouw rouw zijn een werk in uitvoering. Het hoeft niet afgemaakt te worden. Het hoeft niet perfect te zijn. Alleen jij en het verhaal van de liefde – en het verlies – hebben jou hier gebracht. Zoek manieren om je verhaal te vertellen.

## 12. Je eigen beeld van ‘herstel’ vinden

Het is moeilijk om iets te zeggen tegen mensen die nog maar net in de rouw zijn. In het eerste jaar is het verleidelijk om te zeggen dat het ooit beter zal gaan. Het is niet aardig om te zeggen: ‘Eigenlijk is het tweede jaar nog veel moeilijker dan het eerste.’ Maar als we niets zeggen, denken mensen in jaar twee, drie en vier dat ze zich inmiddels toch wel ‘beter’ zouden moeten voelen. En dat is absoluut niet zo: die jaren kunnen eigenlijk nog veel moeilijker zijn.

Maar als we alleen over de bittere werkelijkheid van rouw praten – dat die voortduurt, blijft en niet weggaat – hebben mensen geen hoop. Je kunt niet gewoon maar zeggen: ‘Ja, het is vreselijk en afschuwelijk, en dat zal nog heel lang zo zijn’ zonder een lichtpuntje te bieden.

We hebben een manier nodig om over beide onderwerpen te praten – over de werkelijkheid van diepe, aanhoudende pijn en over de werkelijkheid van leven met die pijn op een manier die zacht, oprecht en zelfs mooi is. Daarvoor moeten we kijken naar de woorden die we bezigen en hoe we ze bedoelen.

Dit komt er na de dood, na het verdriet: een zachter gemis. Er woelen geen stenen meer in mijn maag, ze liggen nu stil. Ik slaap rustiger, en als ik de slaap niet kan vatten, leg ik me daarbij neer. Ik leer nog steeds over de keerzijde van verdriet en verlies. Waar ik eindigde en mijn rouw begon is niet meer aanwijsbaar. Mijn

verdriet en ik zijn één, er is geen scheiding. De kloof die openbarstte toen hij doodging is een diep ravijn, maar de bodem van het ravijn leidt omhoog naar mijn toekomst. Het is een gapende wond die ik vul met onze liefde, een litteken op mijn ziel. Ik kan niet geloven dat het in me is gekropen en een plek heeft gevonden om te leven. Ik wou dat ik hem kon vertellen hoe ik hem nu bij me draag.

– Michele Sacco Dwyer, cursus 'Schrijven over rouw', over de dood van haar man Dennis

### **Je kunt niet herstellen van 'dood'**

Ik ben heel precies in taal. Een verkeerde woordkeuze ergert me, ook als ik me goed voel. Dus toen ik weduwe werd, ergerde ik me behoorlijk aan woorden als 'herstel' en 'beter'. Beter worden klonk belachelijk. Wat zou er precies beter worden?

Hoe kun je beter worden als de man die je liefhad nog steeds dood is?

Echt, een verlies van deze omvang is niet iets waar je simpelweg van herstelt.

Herstel wordt in het woordenboek gedefinieerd als 'opheffing van, vergoeding voor aangedaan leed of onrecht; het terugbrengen in de vorige staat'. Ik spreek veel mensen die rouwen om het verlies van een kind, of om het verlies van hun beste vriend, vriendin, broer, zus of partner die nog twintig, dertig, tachtig jaar zou moeten hebben geleefd. Ik spreek mensen die verlamd raakten tijdens een ongeluk, mensen die een geweldsmisdrijf hebben overleefd. Het hele idee van herstel is volstrekt misplaatst bij dit soort rouw.

Het gat dat in het universum is geslagen zal zich niet zomaar weer sluiten zodat jij weer normaal wordt. Wat er in je leven verder ook gebeurt, het zal nooit voldoende compensatie zijn. Het leven dat je hebt verloren kan niet terugkomen. Jouw verlies wordt niet gecompenseerd.

Volgens de definitie is er dus geen moment waarop je zult 'herstellen' van je verlies.

En dat maakt het lastig. Als er geen genezing is in de zin van dat je weer de oude wordt, als we niet kunnen herstellen, net zomin als dat iemand die zijn benen heeft verloren ze gewoon weer kan laten aangroeien, hoe moeten we dan verder?

Om met rouw te leven hebben we, denk ik, nieuwe woorden nodig.

Ik wil geen tijd om te helen. Er is een reden waarom ik me zo voel.

Ik wil tijd om lelijk en radeloos te zijn omdat ik jou kwijt ben.

– China Miéville, *The Scar*

### **Er bestaat niet zoiets als 'verdergaan'**

We veranderen door wat we meemaken. Dat is nu eenmaal zo. Dat er van ons wordt verwacht – zelfs geëist – na een ingrijpend verlies weer normaal te worden is krankzinnig, al helemaal als we bedenken dat dit na geen enkele andere belangrijke gebeurtenis in ons leven van ons wordt verwacht. Zoals ik al eerder zei zeggen aansporingen om weer normaal te worden meer over de ongemakkelijkheid met verdriet van de spreker dan over de werkelijkheid van rouw.

Je zult niet 'verdergaan' met je leven. Je zult niet weer

‘de persoon worden die je altijd was’. Hoe zou je dat moeten doen? Weigeren om veranderd te worden door zoiets groots als dit zou het toppunt van arrogantie zijn.

Ik vind het mooi wat onderzoeker en schrijver Samira Thomas in dit verband zegt over ‘veerkracht’ en weer normaal worden:

Er gebeuren dingen in het leven waardoor mensen een drempel overgaan die hen voor altijd verandert, of ze nu op zoek zijn naar transformatie of niet. Het leven is altijd in beweging, de mens is altijd in wording. Het Engelse woord voor ‘veerkracht’, *resilience*, impliceert etymologisch gezien een weerstand om een drempel te overschrijden, en in plaats daarvan je aan nieuwe omstandigheden aan te passen zonder daarbij ruimte of tijd te bieden om totaal veranderd te worden door de nieuwe werkelijkheid. In tegenstelling tot *resilience*, wat terugspringen in de originele staat impliceert, suggereert geduld verandering en de mogelijkheid van transformatie [...] Het is een daad van verzet en mildheid, een complexe staat die voorzichtig grenzen overschrijdt. Geduld impliceert dat iemand zich op de rand van een verandering bevindt. Met heel veel tijd is het de mensen toegestaan om ruimte ongedefinieerd te laten, niet te buigen of te breken, maar een andere gedaante aan te nemen.

– Samira Thomas, ‘In Praise of Patience’



We zijn door onze nieuwe werkelijkheid veranderd. We maken een wordingsproces door. We herstellen niet. We gaan niet verder. We worden niet meer normaal. Dat is een onmogelijk verzoek.

Een goeie vriend van mij heeft een groot deel van zijn jonge leven in de mijnrestauratie gewerkt – waarbij hij op een milieuvriendelijke manier landschappen die door intensieve mijnbouw waren aangetast en vernield probeerde te herstellen. Dit is zo'n omvangrijke en vaak tot mislukken gedoemde klus dat veel milieudeskundigen het herstel van mijngebieden hebben afgeschreven. Ze zijn eenvoudigweg te zeer beschadigd om gerestaureerd te worden. Mijn vriend werkte in die tijd samen met de enige persoon die een manier had ontdekt om deze mijngebieden te herstellen. Het vereiste samenwerking met inheemse stammen, onderzoek naar de minerale en biologische behoeften van verschillende landschappen, en de geduldige bestudering van het land zelf – zijn wonden onderzoeken en op basis daarvan toekomstige ecologische veranderingen inzetten. Het werk zelf is intensief en slopend. Het duurt decennia om de resultaten te zien: bloeiende ecosystemen, de terugkeer van inheemse plant- en diersoorten, een hersteld landschap.

Mijn vriend zegt dat de mensen die deze herstelde gebieden bezoeken alleen de schoonheid ervan zien. Maar voor degenen die het werk hebben verzet, degenen die hebben gezien wat er onder alle nieuwe aanplant schuilt, zijn de oude wonden duidelijk zichtbaar. Er zijn mensenlevens bedolven onder wat nu zo mooi lijkt. We lopen op de littekens.

De aarde heelt – en dat geldt ook voor ons hart. Maar

als je weet waar je moet zoeken kun je onder de nieuwe aanplant altijd de ravage zien. De inspanning, het harde werken, de planning en de worsteling om iets geheel nieuws te maken van het verwoeste landschap van voorheen zullen altijd zichtbaar zijn. Zeggen dat de verwoesting van je verlies altijd voelbaar zal blijven is niet hetzelfde als zeggen dat je 'voor eeuwig gebroken bent'. We bestaan uit liefde en littekens, uit veerkracht, vriendelijkheid en geduld. We zijn veranderd, door elkaar, door de wereld, door het leven. Tekenen van verlies zullen altijd zichtbaar zijn als we weten waar we naar moeten kijken.

Het leven dat hieruit voortkomt is gebouwd op alles uit het verleden: de vernietiging, de wanhoop, het leven dat er was en er had kunnen zijn.

Er is geen weg terug. Er is geen sprake van verdergaan. Je kunt alleen leven met wat er is, met alles wat er gebeurd is en alles wat er in dit leven van je gevraagd wordt. Samira Thomas: 'In dit landschap leer ik de les dat ik niet degene hoef te zijn die ik ooit was, dat ik mijn littekens en mijn vreugde tegelijkertijd bij me mag dragen. Ik hoef niet te kiezen tussen buigen of breken, maar ik kan door geduld te oefenen zelf van gedaante veranderen.'<sup>2</sup>

Bij 'herstel' in rouw gaat het niet om verdergaan. Het gaat niet om veerkracht of teruggaan naar een 'normaal' leven. Herstel gaat om het luisteren naar je wonden. Herstel is eerlijk de staat van je verwoesting onder ogen zien. Herstel gaat over geduld oefenen, niet tot je leven weer normaal is, maar weten dat rouw en verlies een plek bij je zullen innemen, je zullen veranderen. Dat ze op hun eigen manier schoonheid zullen creëren.

Herstel in rouw is een voortdurende balansoefening. Er

is geen eindpunt. Je rouw zal niet altijd zo zwaar blijven, maar net als je liefde deel van je blijven uitmaken. Het leven kan en zal waarschijnlijk weer mooi worden. Maar het is een leven met verlies dat door schoonheid, goedheid en verwoesting wordt gevoed, niet een leven dat ernaar streeft verdriet uit te vlakken.

Als we herstel van verlies zien als een integratieproces, als leven met rouw in plaats van het te overwinnen, kunnen we kijken wat jou kan helpen te overleven.

Ervan uitgaande dat wat gebeurd is niet hersteld kan worden, niet goedgeemaakt kan worden, hoe moeten we nu verder? Dit is het echte rouwwerk – manieren vinden om zij aan zij met je verlies te leven, een leven op te bouwen langs de randen van wat altijd een leegte zal blijven.

### **Maar wacht – ik wil niet beter worden**

Ik herinner me de eerste keer dat ik na de dood van Matt weer echt lachte. Ik was geschokt. Hoe kon ik hem ook maar heel even vergeten? Hoe kon ik iets grappig vinden? Het voelde als verraad, niet zozeer aan Matt als wel aan mezelf.

Het hele idee van beter worden – of zelfs je verlies integreren – kan weerstand oproepen, vooral in de eerste fase van rouw. Beter worden kan betekenen dat de persoon die je hebt verloren, of het leven dat je niet meer kunt leiden, niet meer zo belangrijk voor je is. Voor veel mensen is rouw hun belangrijkste gevoel van verbondenheid met wat ze hebben verloren. Als er weer geluk in je leven komt, wat zegt dat dan over wat je hebt verloren? Was het toch niet zo belangrijk of zo bijzonder als je gewoon weer verder kunt gaan met je leven?

In de eerste tijd van mijn rouw maakte ik me geen zorgen dat ik altijd zo verdrietig zou blijven. Ik maakte me zorgen dat ik op een dag niet meer verdrietig zou zijn. Hoe kon het leven in hemelsnaam verdergaan? En hoe kon ik met mezelf leven als het doorging?

Het is nu een aantal jaren geleden dat ik Matt verloor, en ik kan je vertellen dat het 'anders' wordt; het wordt niet 'beter'. Die eerste periode mis ik in sommige opzichten, ik mis dat ik ons leven nog zo makkelijk kon terughalen, ik mis dat ik zijn geur in de kledingkast kon ruiken, dat ik in de koelkast kon kijken wat hij gekocht had. Ik mis de nabijheid van ons leven. En in die verscheurdheid van verse rouw voelde de liefde heel dichtbij. Mijn wanhoop werd er niet minder door, maar de liefde was er; het was aanwezig. Er school een onmiskenbare kracht in die tijd, hoe donker en pijnlijk die ook was.

Wat ik niet mis is het kokhalzen, de nachtmerries, de pijnlijke familieruzies, het afschuwelijke gevoel dat ik verloren was. Als ik terugblik op mezelf in die tijd is de pijn die ik daar zie hartverscheurend. Hoewel die eerste periode elementen bevat waar ik bijna naar verlang, mis ik die rauwe pijn absoluut niet.

Mijn verdriet en liefde voor Matt waren – en zijn – met elkaar verbonden, maar ze zijn niet hetzelfde.

Het klopt dat de pijn die je nu voelt nauw verbonden is met liefde. Maar de pijn zal na verloop van tijd afnemen en de liefde zal blijven. De liefde zal sterker worden en veranderen, zoals in alle relaties. Niet op de manier die je wilt. Niet op de manier die je verdient. Maar op de manier die de liefde kiest.

Je verbintenis met degene die je hebt verloren zal niet

verzwakken. Dat is niet onze definitie van ‘beter worden’. Terwijl je verder leeft zullen je rouw en – belangrijker – je liefde met je meegaan. Herstel in rouw is een proces waarbij je verdergaat *samen* met wat er was, wat er had kunnen zijn en wat er nog is.

Dat is niet makkelijk.

Rouw heeft net als liefde zijn eigen tijdlijn en zijn eigen groeicurve. Zoals met alle natuurlijke processen hebben we er niet alle controle over. Waar je wel controle over hebt is de manier waarop je voor jezelf zorgt, hoeveel liefde en aandacht je jezelf geeft, en hoe je het leven dat jou gegeven is leidt.

### **Hoe kun je hoop houden in deze situatie?**

Zoals ik aan het begin van dit hoofdstuk al zei is het moeilijk om over de werkelijkheid van rouw te praten en tegelijkertijd hoop te bieden. Als ik mensen vertel hoe moeilijk en langdurig rouw kan zijn zeggen ze vaak: ‘Maar je moet hoop houden!’

Het zal inmiddels geen verrassing zijn dat ik bezwaar heb tegen het gebruik van het woord ‘hoop’. Als ik ‘Je moet hoop houden’ lees of hoor, voeg ik er altijd, meestal in gedachten, aan toe: ‘Hoop waarop?’

Hoop is een woord dat een object nodig heeft: je hoopt *op iets*.

Vóór een overlijden hoopten veel mensen op een goede afloop (bijvoorbeeld herstel van kanker of dat hun vriend levend en wel gevonden zou worden) en nu geloven ze niet meer in de kracht van hoop.

Er zijn mensen die tijdens hun rouwperiode hopen dat ze de ramp die zich in hun leven voordeed zullen overle-

ven. Ze hopen dat ze ooit weer gelukkig zullen zijn. Of dat hun leven van nu af aan beter zal worden, beter nog dan voor het verlies.

Vooraf in mijn eerste periode van rouw hielp dit alles mij absoluut niet. Hopen op een beter leven voelde verkeerd. Ik hield van mijn leven. Ik hield van wie ik was. Het voelde verkeerd te denken dat iets door Matts dood beter kon worden. Hopen ooit weer gelukkig te kunnen zijn voelde alsof ik mezelf afviel.

Ik kon niet hopen op overleven, verbetering of geluk. Alle hoop die ik op de rivieroever had, was verdwenen op het moment dat zijn lichaam werd gevonden.

Dat is het probleem met hoop. Het wordt gepresenteerd als een focus op een einddoel: hoop op een afloop, een ontwikkeling. Het is verbonden met een gevoel van controle over het resultaat: wat je hoopt te krijgen.

Hoop koesteren op een positieve afloop komt voort uit de focus van onze cultuur op transformatie en een happy end. Ik kan er niets mee.

Als we onze kijk op hoop veranderen – niet meer letten op het eindresultaat maar op de weg ernaartoe – is hoop een concept waar ik achter kan staan. We kunnen niet hopen op een specifiek resultaat, we kunnen hopen dat we dit verlies ervaren op een manier die voor ons mooi en persoonlijk betekenisvol is.

Er zijn vele manieren om te leven met deze steeds veranderende relatie met rouw, met liefde, met de persoon die je hebt verloren, met jezelf en met het leven.

De meest geloofwaardige hoop die ik je kan bieden, die ik van je kan vragen, is dat je wegen vindt om tijdens alle veranderingen trouw aan jezelf te blijven. Ik hoop dat

je naar schoonheid blijft zoeken, ik hoop dat je een verlangen vindt – en dat verlangen zult koesteren – om ernaar te *willen* zoeken. Ik hoop dat je naar je verbinding met liefde zoekt, dat je het vindt als je anker en je constante, ook als alles om je heen donker is.

### **Meegaan met: wat is jouw beeld van herstel?**

In het prachtige boek *Elegant Choices, Healing Choices* beschrijft dr. Marsha Sinetar precies het soort hoop waar ik het over heb: in elke situatie kunnen we de elegantste, geschiktste, meest compassievolle weg kiezen. Daarnaar streven, dat voor ogen hebben, ook al zul je het niet altijd bereiken, is voor mij de kern van hoop en herstel tijdens rouw.

Herstel heeft niet zozeer te maken met ‘zo goed als nieuw’ worden, of je rouw te boven komen, als wel met deze ervaring met zoveel kunde, zelfcompassie en goedmoedsrust als je kunt opbrengen doormaken. Herstel vereist geduld en bereidheid om in contact te staan met je hart en jezelf, vooral als je hart onherstelbaar aan diggelen ligt.

Op jouw eigen manier en op jouw eigen tijd zul je manieren vinden om deze ervaring in je leven te integreren. Ja, je zult erdoor veranderen. Je zult empathischer worden, omdat je weet dat verkeerde woorden kunnen kwetsen, ook al zijn ze goed bedoeld. Misschien word je opvliegender, maken de wreedheid en nonchalance van andere mensen je woest. Dat gebeurt bij veel mensen: als we iemand hebben verloren beschermen we elkaar tegen pijn, corrigeren we mensen die meer pijn veroorzaken doordat ze proberen die weg te nemen.

Rouw verandert je. Wie je wordt, is nog de vraag. Je hoeft je rouw niet achter je te laten om een nieuw, mooi leven te leiden. De rouw maakt deel van jou uit. Ons doel is integreren, niet uitwissen.

## **Soevereiniteit**

Of we het herstel, integratie of iets anders noemen, het gaat erom dat je je eigen weg vindt.

Met zoveel druk van buitenaf om in je rouw dingen anders te doen – meer dit, minder dat, probeer dit eens, wat vind je van het idee om een stichting op te richten of een marathon te lopen? – kun je het gevoel krijgen dat je leven door anderen wordt overgenomen. Iedereen heeft een mening. Iedereen heeft een idee hoe je dit verlies betekenis kunt geven.

Voordat Matt overleed was soevereiniteit mijn houvast, en nu is het dat meer dan ooit. Soevereiniteit is het recht om zeggenschap over je eigen leven te hebben, om op grond van eigen kennis zelfstandig beslissingen te nemen, los van regels, personen of autoriteiten. We leven in een cultuur waarin iedereen overal een mening over heeft; het kan lastig zijn om te onthouden dat ieder een deskundige in zijn eigen leven is. Andere mensen kunnen er een mening over hebben, ja, maar alleen jij hebt het recht om te bepalen wat de betekenis van jouw leven is.

Omdat ik gevoelig ben voor begrippen als soevereiniteit en zelfbeschikking kan iedere buitenstaander die mij vertelt hoe mijn herstel eruit moet zien mijn irritatie opwekken. Maar als ik mezelf die vraag stel, als ik me *zelf* afvraag hoe mijn herstel eruit zou moeten zien, wordt het een ander verhaal.



Het komt hierop neer: als je zelf een manier kiest om met deze rouw om te gaan, voelt dat goed en mooi. Als iets – ook al komt het op hetzelfde neer – je wordt opgelegd door een buitenstaander, zal het waarschijnlijk niet goed voelen. Het verschil zit 'm in wie beweert dat het de juiste keuze is.

Dit is jouw leven. Je kent jezelf het beste. Hoe jij je leven wilt leiden is de juiste keuze. Een van mijn leraren zei altijd: 'Het gaat er niet om welke keuze je maakt, het gaat erom dat die keuze voor jou de meest waarachtige is en gebaseerd is op wie jij bent.'

Trouw aan jezelf zijn, je hart volgen en dicht bij je kern blijven, dat zijn de kernwaarden die je zullen leiden.

### **Gevormd naar eigen beeld**

Het is belangrijk om je een beeld te vormen van hoe je wilt leven. Iets om naar uit te kijken. Iets van jou.

Houd in gedachten dat je je er niet beter door zult voelen. Je had dit verlies niet nodig. Herstellen tijdens rouw heeft te maken met manieren vinden om trouw aan jezelf te blijven, te respecteren wie je bent en wat je hebt meegemaakt, terwijl jij de dagen en jaren die voor je liggen leeft. Herstel heeft veel minder te maken met wat je precies doet dan met hoe je je hart tegemoet treedt, hoe je het leven dat jou is gegeven leidt.

Als je nog maar heel kort in de rouw bent, staat je hoofd er waarschijnlijk niet naar om je met herstel bezig te houden. Maar als het goed voor je voelt, vraag je dan voorzichtig af hoe je herstel een daad van liefde en compassie kan zijn.

## PROBEER DIT

### VORM JE EEN BEELD VAN HERSTEL

---

Er zijn veel manieren om je een beeld te vormen van je herstel. Om te beginnen zou je je antwoorden op de volgende vragen kunnen opschrijven:

Aangezien wat ik heb verloren niet terugkomt, aangezien wat is weggenomen niet terug wordt gegeven, hoe zou helen er voor me uitzien?

Los van de culturele norm van 'eroverheen komen', hoe zou een leven met dit verlies eruitzien?

Hoe zal ik voor mezelf zorgen?

Wat voor persoon wil ik zijn voor mezelf en voor anderen?

---

Je kunt niet weten wat er in je leven zal gebeuren, maar je kunt er wel over nadenken hoe je je in je leven wilt *voelen*. Hoop je op gemoedsrust of op een gevoel van verbinding met jezelf en met anderen? Welke eigenschappen wil je ontwikkelen? Waar wil je naar streven? Waar put je hoop uit?

Als je aan je toekomst denkt, hoe ziet je rouw er dan uit? Zijn liefde en verlies geïntegreerd? Hoe voelt het om het met je mee te dragen?

En meer praktisch gezien, welke facetten uit de eerste periode van rouw wil je graag achter je laten? Is er iets wat je kunt doen, nu op dit moment, om die facetten draaglijker te maken of te laten verdwijnen?

Je kunt je antwoorden op de vragen zien als een gids voor deze periode van je leven, of je kunt ervoor kiezen om er dagelijks een paar te beantwoorden om bij jezelf na te gaan wat op dat moment, op deze dag, als herstel voelt.

De vragen zijn niet makkelijk te beantwoorden. De antwoorden zullen in de loop van de tijd anders worden. Maar nadenken over de weg voorwaarts is een geschenk aan jezelf. Het begint met de vraag: als ik niet kan *herstellen*, hoe ziet helen er dan voor mij uit? Wat is het leven dat ik mezelf gun?

Als je ideeën nodig hebt hoe herstel eruit kan zien, kun je teruggrijpen op wat je in hoofdstuk 7 geschreven hebt in de opbeuren/deprimeren-oefening.



In dit deel van het boek heb ik je handvatten aangereikt om je leed te verzachten en je te richten op je pijn. Houd in gedachten dat rouw zelf geen probleem is en dus ook niet opgelost kan worden. Rouwen is een natuurlijk proces; het heeft een eigen intelligentie. Het zal vanzelf verschuiven en veranderen. Als we het natuurlijke proces van rouw ondersteunen in plaats van het een kant op te duwen, op te juttten of weg te poetsen, wordt het zachter. Aan jou de taak om zo goed als je kunt voor jezelf te zorgen, je over te geven aan liefde, vriendelijkheid en kameraadschap. Het

is een experiment. Een experiment dat je, ook al heb je er niet om gevraagd, opgedrongen is.

Blijf de oefeningen die ik heb gegeven doen en neem mijn adviezen ter harte. In de loop van de tijd zullen je behoeften veranderen. Mijn handreikingen houden je in contact met de manier waarop je hart en je geest in je rouw veranderen.

In het volgende deel laten we het interne rouwwerk achter ons en gaan we door naar onze behoefte aan andere mensen, steun en verbinding. In onze bredere omgeving vinden we de meeste troost en de grootste teleurstellingen. Door de waarheid te vertellen over onze gebrekkige hulpverleningssystemen zetten we een stap richting gemeenschappen die pijn kunnen aanzien die niet geheeld kan worden.



## Deel III

Als vrienden en  
familie niet weten  
wat ze moeten doen



# 13. Moet je ze opvoeden of negeren?

De meeste rouwende mensen – misschien jij ook – beschrijven de reacties van mensen uit hun omgeving in het gunstigste geval als ontactvol en in het ongunstigste geval als beledigend, afwijzend en bot. In de eerste hoofdstukken van dit boek bespraken we de diepgewortelde neiging om pijn te vermijden en de verwijtcultuur. Het is ook belangrijk om naar de effecten ervan in je persoonlijke leven te kijken om de gebrekkige hulp van de mensen om je heen te begrijpen – en te corrigeren.

Afgewimpeld, opgefleurd of aangemoedigd worden om ‘eroverheen te komen’ veroorzaakt veel leed tijdens rouw.

Iemand die rouwt steun bieden is ontzettend lastig: omdat we in onze cultuur niet over de realiteit van rouw praten, weet niemand hoe we kunnen helpen. De mensen die ons dat het beste kunnen vertellen – de rouwenden zelf – hebben de energie, de interesse of het vermogen niet om anderen te leren hoe ze steun kunnen bieden. We lopen dus vast: vrienden en familie willen helpen en rouwenden willen zich gesteund voelen, maar het lukt hun allebei niet.

Om te leren hoe we elkaar beter tot steun kunnen zijn, om te krijgen waar we allemaal naar verlangen – liefde geven en liefde krijgen – zullen we moeten uitspreken wat niet werkt. Dat is niet makkelijk, maar wel belangrijk.



Dat je tien dagen na de dood van mijn dochter bij me op de stoep stond met een pak smiley-koekjes, me onnozel toegrijnsde en zei dat ik meer moest glimlachen heeft me niet bepaald voor je ingenomen. Dat je van mij verwacht dat ik jou moet helpen omdat de aard van onze vriendschap na de dood van mijn kind is veranderd gaat me te ver. Als ik zeg dat ik geen zin heb in grote groepen mensen (met 'grote' bedoel ik meer dan één persoon) mag je van me aannemen dat ik echt wel weet wat ik wel en niet aankan. Ik luister naar mijn instinctieve behoefte om me terug te trekken, me in mijn verdriet onder te dompelen. En dat kan ik niet als jij me bekritiseert en verwijt dat ik de hele tijd zo boos bent. Ja, ik ben boos! Wat dacht je anders! MIJN DOCHTER IS DOOD! Kom maar weer terug als je bereid bent je mond te houden, te luisteren en mij te zien. En ik heb nog iets op mijn hart: Het drama dat ik doormaak is niet besmettelijk; het is niet zo dat jouw kinderen nu ook doodgaan. Ik begrijp dat je niet weet wat je tegen me moet zeggen. Ik had dat een paar maanden geleden ook niet geweten. Wil je een tip? Kom niet met clichés aanzetten. Zeg niet in elke zin 'ten minste', anders zul je getuige zijn van mijn miraculeuze transformatie in de Grote Rouwstrijder: ik zal je belagen met theorieën over rouw, je zeggen dat Kübler-Ross verkeerd is geïnterpreteerd, dat er geen vaste

termijn voor rouw bestaat, dat er geen vaste route in rouw is. We zijn allemaal alleen in de duisternis. Ik wil je vragen om over mijn dochter te praten. Ik ben bang dat ze vergeten zal worden, dat ik haar op de een of andere manier zal vergeten. Ik wil je zeggen dat ik misschien volschiet of ga huilen, maar dat is oké; dit is nu mijn leven. Dit is hoe ik me staande houd, in het hier-en-niet-nu.

– Laurie Krug, cursist Schrijven in rouw,  
over de dood van haar dochter Kat

### **Ik probeer alleen maar te helpen!**

‘Alles gebeurt met een reden’ – wat een belachelijke, laatdunkende, bagatelliserende, vreselijke opmerking, vooral wanneer die is gericht aan iemand die rouwt. Wat zou die reden in hemelsnaam kunnen zijn?

‘Hij heeft een mooi leven gehad, wat fijn voor je dat je hem zo lang bij je hebt gehad. Wees dankbaar en ga verder.’ Alsof het, als iemand een mooi leven heeft gehad, dan goed is dat dat mooie leven voorbij is.

‘Je weet tenminste dat je kinderen kunt krijgen. Ik kan niet eens zwanger worden.’ Sinds wanneer is de dood van mijn baby een verhaal over jouw leven?

‘Kop op! Niet zo somber kijken, zo erg kan het niet zijn.’ Waarom zeggen willekeurige vreemden dat ik gelukkiger moet zijn?

De dingen die we tegen elkaar zeggen. De dingen die we doen in de veronderstelling dat we proberen te helpen.

Wat ik van vrijwel alle rouwende mensen hoor is dat ze afschuwelijk worden bejegend. Mensen zeggen de

meest ongevoelige, hardvochtige dingen tegen mensen die in rouw zijn. Soms menen ze het. Soms zijn mensen gemeen, ongevoelig en hardvochtig omdat ze gewoon zo zijn. Gelukkig zijn dat soort mensen makkelijk te negeren. Maar de mensen die oprecht van je houden, de mensen die je oprecht willen helpen? Zij zijn, als ze weer eens de plank volledig mislaan, een stuk moeilijker om mee te dealen.

We weten dat ze het goed bedoelen. Dat zien we aan hun gezichtsuitdrukking, we horen het in hun stem: ze willen oprecht zorgen dat het beter met je gaat. Doordat het niet lukt, doen ze nog meer hun best.

Maar dat kun je niet zeggen. Je kunt niet tegen ze zeggen dat ze je niet helpen. En dat maakt het allemaal nog erger.

### **Wees gewoon beleefd**

Als ik vertel dat onze hulp aan mensen in rouw tekortschiet, reageren rouwende mensen met: 'Bedankt dat je dat zegt!', en buitenstaanders met: 'We proberen alleen maar te helpen! Waarom ben je zo negatief?'

Die verontwaardiging is onvermijdelijk. 'Mensen bedoelen het goed!' 'Ze willen alleen maar helpen!' en zelfs 'Je bent blijkbaar nog niet zover dat je de onderliggende boodschap in hun woorden hoort.' De woedendste brieven die ik krijg zijn van mensen die hun best doen om een dierbare tot steun te zijn, en dan kom ik ze vertellen dat ze het niet goed doen. Ik vertel ze dat ze woorden gebruiken die kwetsende, gemene, laatdunkende boodschappen impliceren, ook al is het absoluut niet hun bedoeling om nog meer verdriet te veroorzaken. Hoe kan ik zo harteloos, zo

negatief, zo dom zijn dat ik niet zie dat ze hun best doen? Ze bedoelen het goed. Ik zou het goede in mensen moeten zien, dankbaar en vriendelijk moeten zijn en niet zo boos en gemeen moeten doen.

Het punt is: ik zeg eerlijk hoe het is om je in rouw afgewezen en niet gesteund te voelen. Ik zeg eerlijk dat we schromelijk tekortschieten jegens elkaar. Ik ben niet bang om uit te spreken wat rouwenden over de hele wereld duizend keer per dag denken. Ik ben niet bang om hardop te zeggen: 'Je helpt me niet.'

Ik ben niet negatief. Ik zeg de waarheid.

Er rust een taboe op elkaar de waarheid zeggen. Niet alleen de waarheid over rouw, maar ook de waarheid over hoe het is om in onze cultuur een rouwende te zijn. We hebben geleerd beleefd te zijn. We worden geacht te glimlachen, te knikken en te zeggen: 'Fijn dat je aan me denkt', terwijl we eigenlijk '*Hoe haal je het verdomme in je hoofd om dat tegen mij te zeggen!*' willen schreeuwen.

Als ik een nieuw forum voor de schrijfcursus start, sta ik altijd versteld van het aantal mensen dat zegt: 'Voor het eerst heb ik een plek waar ik open en eerlijk kan zijn over mijn rouw. Óf mensen willen het niet horen, óf ze zeggen dat ik het niet goed doe.'

Veel rouwenden vertelden me dat ze hebben besloten om mensen niet te zeggen dat hun woorden niet helpen en helemaal niets meer te zeggen. Als je de waarheid niet meer zegt omdat andere mensen dat niet leuk vinden, doe je jezelf een enorm, onnodig onrecht aan, dat nog eens boven op je pijn komt.

Niemand vindt het leuk om te horen dat hij iets niet goed doet. Maar als we zelfs in onze rouw nog niet kunnen

zeggen waar het op staat, hoe moet het dan verder? Als we niet zonder een schuldgevoel te krijgen of gecorrigeerd te worden kunnen zeggen ‘Dit helpt niet’, hoe moeten mensen dan weten wat we nodig hebben? Als we niets zeggen, als we blijven glimlachen en knikken en mensen excuseren omdat ze het ‘goed bedoelen’, hoe moet er dan ooit iets veranderen?

Het is altijd erg als je waarheid ontkend wordt. Ik vond het vreselijk toen het mij overkwam, en ik vind het vreselijk als het jou overkomt. Alleen al bij de gedachte voel ik een woedeaanval opkomen.

Persoonlijk geloof ik in wat de mystici ‘heilige verontwaardiging’ noemen – de boosheid die je doet besluiten de waarheid te vertellen. Het is de woede die het verzwijgen van onrecht en waarheid aan de kaak stelt – niet om een scène te trappen, maar om ware saamhorigheid te creëren.

Heilige verontwaardiging betekent de waarheid zeggen, ook al nemen mensen er aanstoot aan. Heilige verontwaardiging dient bovendien een hoger doel: meer liefde, meer steun, meer verwantschap en ware verbinding.

Ik besteed veel tijd aan de werkelijkheid van gebrekkige hulp bij rouw omdat ik wil dat het verandert. Ik wil dat het beter wordt. Ook voor jou. En voor de miljoenen mensen die na ons deze wereld van rouw zullen betreden. Het moet beter worden. Dus we moeten beginnen de waarheid te vertellen.

Het is niet genoeg om te zeggen: ‘Ze bedoelen het goed.’ Het is niet genoeg om te zeggen dat je wilt helpen maar wel woorden blijft gebruiken die bij de ander afwijzend of bot overkomen.

Als mensen je echt in je rouw willen helpen, moeten

ze bereid zijn te horen wat niet helpt. Ze moeten bereid zijn zich ongemakkelijk te voelen als ze niet weten wat ze moeten zeggen of hoe ze het moeten zeggen. Ze moeten openstaan voor feedback. Anders willen ze niet oprecht helpen – maar de indruk wekken dat ze helpen. Dat is wat anders.

Niemand weet het juiste te zeggen. Daarom is het belangrijk dit soort gesprekken te hebben. Niet dat we het helemaal goed zullen doen, maar om het beter te doen.

### **Bepalen wie zorg en aandacht verdient**

Het is belangrijk dat je mensen uitlegt wat de realiteit van rouw is – en soms kan het je niet schelen of ze het wel of niet snappen. Soms maak je het jezelf een stuk makkelijker als je ophoudt met uitleggen. Dat wil zeggen: als je ophoudt het aan Jan en alleman uit te leggen. De kunst is te bepalen wie je tijd en energie waard is en wie je gevoelig kunt negeren. Zodra je hebt besloten wie je aandacht verdient, is de volgende stap die persoon op weg te helpen – zonder dat het je geest en hart nog meer stress oplevert.

Dit is niet makkelijk.

Als wat ik hier zeg jou helpt de vriendelijke, goedbedoelende mensen in je omgeving uitleg te geven en te informeren is dat geweldig.

Maar als je daar de energie niet voor hebt zal ik het doen. Gebruik dit hoofdstuk en het volgende (en het stukje ‘Hoe je een rouwende vriend kunt helpen’ in de bijlage) om de mensen om je heen te helpen te begrijpen, al is het maar een beetje, wat het betekent om te rouwen. Samen kunnen we hen wijzer maken.

## Aannamen, iedereen heeft ze

Hoe vaak heeft iemand niet tegen je gezegd: ‘Je zult je wel [vul in] voelen’ of: ‘Ik zag je in de rij staan, je dacht aan je man, dat zag ik aan de manier waarop je keek.’

Hoe vaak ben je er niet na dagen of weken achter gekomen dat je iemand hebt gekwetst omdat je niet op een bepaalde manier gereageerd hebt of liet blijken dat je niet met hem wilde praten. Terwijl jij je het hele voorval niet eens meer kunt herinneren.

Hoe vaak hebben mensen niet hele preken tegen je afgestoken over wat je moet doen om uit je pijn te komen omdat zij dat hadden gedaan toen ze [vul in]. Hoe bizar is het om nadat je kind is overleden het advies te krijgen misschien gewoon een avondje te gaan dansen omdat die persoon daar na haar scheiding behoefte aan had.

Ik herinner me dat buitenstaanders er maar over door bleven zaniken dat ik ooit een ander zou vinden, dat mijn leven op een dag weer fantastisch zou zijn en dat Matt me dat zou gunnen. Ze gingen er maar over door, staken peptalks af, losten problemen voor me op – problemen die ik niet eens had.

In onze rouw wordt ons heel vaak door mensen die *niet bij onze ervaring betrokken zijn* verteld hoe die ervaring voor ons is: wat die betekent, hoe het voelt, hoe het *moet* voelen. Ze gaan van hun eigen ervaringen uit, vermoeden waar we mee worstelen en bieden hulp aan die op hun eigen mening is gebaseerd. Mensen vatten onze sociale reacties – of het uitblijven daarvan – persoonlijk op, geven er een betekenis aan zonder hun aannamen te checken.

Het is normaal om aannamen te doen. Iedereen doet het.

In ons leven van alledag is onze realiteit vaak totaal anders dan anderen denken. In rouw is die discrepantie tussen aanname en realiteit nog veel groter. Er is een enorme ruimte voor misverstanden, en de rouwende partij heeft er weinig baat bij of energie voor om die misverstanden recht te zetten. Dit alles maakt rouwen nog uitputtender.

Net als altijd heb je ook nu met allerlei mensen in je leven te maken: oprecht aardige en liefhebbende mensen, en onverschillige, van zichzelf vervulde, rare mensen. Er zijn mensen die zich niet om je bekommeren en mensen die vooral hun best doen om als behulpzaam en belangrijk over te komen, maar dat in werkelijkheid niet zijn. Trauma en verlies maken bij sommige mensen ook voyeuristische trekjes los, vooral als je verlies in het nieuws is geweest.

Al die mensen, ook de goede, gedragen zich in het aanzicht van rouw vreemd en onhandig. Ze tonen het alleen op verschillende manieren.

Het is verleidelijk om iedereen af te schrijven – niemand begrijpt je. De ervaring van rouw kan je het gevoel geven dat je op een andere planeet bent beland, en soms zou je dat ook willen.

Wat zou het geweldig zijn om de realiteit van je verlies zonder woorden op anderen te kunnen overbrengen. Om mensen te laten voelen – al is het maar voor een halve minuut – wat je elke seconde van elke dag met je meedraagt. Het zou zoveel misverstanden wegnemen. Het zou een eind maken aan al die onbehulpzame ‘hulp’ nog voordat die je oren bereikt. Maar die mogelijkheid hebben we niet. Er zijn woorden, beschrijvingen en eindeloos veel pogingen voor nodig om begrepen te worden en te begrijpen.

De enorme, niet-aflatende behoefte om je verdriet aan



een ander duidelijk te maken en aannamen te ontkrachten zodat je beter geholpen wordt is een van de vele wreedheden binnen rouw.

### **Delen of niet delen: hoe vertel je mensen je verhaal?**

In de periode kort na Matts overlijden vertelde ik iedereen wat er was gebeurd. Ik kon het niet helpen. Ik huilde makkelijk, en vaak. Mensen vroegen, en ik vertelde. Na een tijdje voelde dat vreemd en verkeerd, alsof ik me met die informatie te veel blootgaf. Ik kreeg genoeg van de indringende vragen, de medelijdende blikken, de hand op mijn arm van een onbekende die zich naar me toe boog om de details over mijn leven te horen.

En echt – niet iedereen verdiende deze zeer vertrouwelijke informatie.

Heb jij mensen in je omgeving die het niet waard zijn om van alles over je rouw en over degene die je hebt verloren te weten?

Ik heb het over de mensen die niet met gepaste tact, eerbied en fatsoen met de informatie omgaan. Ik heb het over de mensen die met de tact van een dolle olifant op deze vertrouwelijke informatie reageren – ze stellen impertinente vragen, of nog erger, doen je verhaal af als onbeduidend.

Er zijn momenten waarop je gewoon onopvallend je boodschappen wilt doen, je hond wilt uitlaten en niet het gevoel wilt hebben dat je in je verdriet moet duiken voor iedere willekeurige persoon die op straat vraagt: ‘Hoe gaat het nu echt met je?’

Sommige mensen vinden dat ze elke vraag moeten beantwoorden, ongeacht de relatie die ze met die persoon hebben.

Veel mensen voelen zich rot als ze niets zeggen over degene die ze hebben verloren, alsof ze daarmee die persoon uitwissen, de centrale plaats die hij in hun leven innam ontkennen. Veel mensen vinden het lastig om vragen te ontwijken die ze liever niet beantwoorden.

Net als in andere perioden van je leven hoef je nooit iets te doen wat tegen je eigen gevoel van veiligheid – fysiek of emotioneel – indruist.

Als je ervoor kiest om je gevoelsleven, je gebroken hart of de keiharde feiten niet met andere mensen te bespreken, is het niet zo dat je verraad pleegt aan degene die je hebt verloren. Hoewel het misschien vreemd voelt om niet over het gapende gat in je leven te praten en een routinevraag te beantwoorden met: ‘Het gaat prima, bedankt’ terwijl dat niet het geval is, is het een vriendelijk gebaar naar jezelf. *Kan* het een vriendelijk gebaar naar jezelf zijn.

Niet iedereen is het waard om naar je verdriet te luisteren. Niet iedereen is *in staat* ernaar te luisteren. Dat iemand zo attent is om naar je toestand te vragen betekent niet dat je verplicht bent te antwoorden.

Leven met rouw betekent ook dat je onderscheid leert maken wie er betrouwbaar is en wie niet, wie oprecht is en wie niet. Leven met rouw betekent ook leren aanvoelen wanneer het voor jou het juiste moment is om je rouw met anderen te delen.

Het is oké om voorzichtig te zijn met wat je anderen vertelt en wanneer. Je rouw is geen open boek, en dat hoeft het ook niet te zijn. Wanneer, waar en bij wie je je hart lucht zal in de loop van de tijd veranderen, soms zelfs binnen een dag, maar de keus is altijd aan jou.

Wees zuinig op de mensen in je leven die je in je ver-

anderende behoeften steunen. En de anderen? Die kun je loslaten.

‘De baby is overleden.’

‘O, mijn god, wat erg,’ fluistert ze. Ze put zich uit in medeleven, ik denk dat ze oprecht is.

Maar ze gaat niet meteen weg. ‘Hoe is de baby doodgegaan?’ vraagt ze.

A en ik kijken elkaar weer aan. Meent ze dat nou? Denkt ze nu echt dat wij de afgelopen achtenveertig uur willen herbeleven enkel en alleen om haar nieuwsgierigheid te bevredigen?

We geven antwoord omdat we denken dat dat moet. Omdat we alles geloven wat het ziekenhuis tegen ons zegt. We ondergaan alles wat er met ons gebeurt, omdat we niet anders kunnen. Omdat we in shock zijn. Want wie is er op de dood van een baby voorbereid?

Het ligt niet in onze aard om grof te zijn en te zeggen: ‘Dat gaat je verdomme geen moer aan!’ Dus we doen ons verhaal. Probleem met de navelstreng. Korte, afgemeten antwoorden. Hopen dat ze ophoudt. Hopen dat ze weggaat.

– Burning Eye, in haar essay ‘Milk’, in *Glow in the Woods* (forum voor ouders van overleden kinderen)

## **Rouw verandert je adresboek**

Het is een suf statement, maar door rouw komt je adresboek er anders uit te zien. Het is verbazend hoeveel mensen er na een rampzalig verlies uit je leven verdwijnen. Mensen die je door dik en dun steunden zijn plotseling

nergens te bekennen of gedragen zich afwijzend en vreemd. Willekeurige onbekenden worden je belangrijkste, diepste bron van troost, ook al is het maar voor even.

Het is een van de moeilijkste aspecten van rouw – te merken wie je niet tot steun zijn. Sommige mensen laten het contact verwateren en verdwijnen; andere gedragen zich zo dom, zo bot (al dan niet opzettelijk) dat jij zelf besluit ze niet meer te zien.

Ik heb na Matts dood veel mensen laten vallen. Ik verdroeg ze eenvoudigweg niet meer: een plotselinge dood en de nasleep ervan benadrukt zelfs de kleinste zwakke plek in een vriendschap. Ik kreeg er veel mensen voor terug – mensen wier tact en liefde me verbaasden, mensen die me steunden, hielpen overleven. Van mijn beste vrienden bleef een handjevol aan mijn zijde, ze waren er tijdens die genadeloze eerste dagen en daarna.

Rouw kan ongelooflijk eenzaam zijn. Zelfs mensen die je zo goed mogelijk bijstaan en van je houden zijn niet werkelijk bij je in je rouw. Dat kan ook niet. Het verdriet is zo immens dat je echt alleen bent in je verdriet. Maar tegelijkertijd red je het niet in je eentje.

Misschien zijn er in deze periode mensen die in je leven komen en mensen die gaan. Er zijn mensen die me die eerste paar weken goed hielpen te overleven en zich daarna terugtrokken, terug naar hun eigen besognes. Ze waren voor even in mijn leven, daarna lieten we elkaar weer gaan. Het deed pijn dat ze naar hun eigen ongeschonden leven terugkeerden, maar voor korte tijd was ik belangrijk voor hen, en dat wist ik. Goede mensen laten zich zien als ze kunnen, en zolang ze kunnen. Dat ze weer vertrekken is hun niet kwalijk te nemen, ook al doet het pijn.

Als er mensen in jouw leven zijn van wie je houdt en die van jou houden, maar rouw alles een beetje zwaar maakt, is dat oké. Rouw heeft zijn weerslag op alles, ook op relaties. Er zullen mensen zijn die daarmee overweg kunnen en zich er samen met jou doorheen slaan. Hopelijk zijn jullie vertrouwensband en vriendschap tegen een stootje bestand en bieden ze je een vangnet.

Maar niet iedereen zal deze tijd met je doormaken. Dat hoeft ook niet.

Het geldt tijdens het hele leven, maar vooral tijdens rouw: besteed geen tijd aan relaties waarin je je klein en niet gesteund voelt of je schaamt. Dit is jouw rouw. Jouw verlies. Jouw leven. Echt, dit is niet het moment om relaties te herstellen of om te veel in vriendschappen te investeren. Laat sommige mensen gewoon *denken* dat ze helpen: als hun manier van steun bieden voor jou neerbuigend, veroordelend of eenvoudigweg niet goed voelt, hoef je ze niet langer als vriend te beschouwen.

Als er mensen in je leven zijn die meer kwaad dan goed doen, is het oké om met ze te breken. Je leven is nu totaal anders, en sommige mensen passen er niet meer in.

Het is oké om afscheid te nemen van mensen die de overgang naar dit nieuwe, ongevraagde leven niet met jou kunnen maken, om afscheid te nemen van de vriendschap die jullie hebben gedeeld en deze mensen los te laten. Het is niet hun schuld. Het is niet jouw schuld. Het hoort bij rouw. Loslaten is soms de hoogste vorm van liefde.

Getraumatiseerde mensen herstellen in de context van relaties: familie, dierbaren, AA-bijeenkomsten, veteranenorganisaties, religieuze

gemeenschappen of therapeuten. Dergelijke relaties bieden de fysieke en emotionele veiligheid waarin mensen zich gevrijwaard weten van gevoelens van schaamte, kritiek en veroordeling en zich gesteund voelen om de moed op te brengen de realiteit van wat er is gebeurd tot zich toe te laten, onder ogen te zien en te dragen.

– Bessel van der Kolk, *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*

### **Ga gekte uit de weg: hoe je een woordenwisseling over rouw kunt stoppen**

Het is een vriendelijk gebaar naar jezelf om in een periode van groot verdriet van bepaalde mensen in je leven afstand te nemen. Maar wat doe je met mensen die je niet uit de weg kunt gaan maar die je op geen enkele manier steunen, die je per se willen opvrolijken, die maar blijven vragen of je er al overheen bent? Het is niet altijd mogelijk om familieleden of kennissen de rug toe te keren.

Een lezer van mijn nieuwsbrief stuurde me deze vraag: ‘Hoe moet ik omgaan met mensen die van me verwachten dat ik er al “overheen” ben? Het is nu bijna twee jaar geleden dat mijn verloofde overleed. Hoe kan ik hen ervan overtuigen dat het in orde is dat ik er niet “overheen” ben?’

Deze vraag werd door één lezer gesteld, maar veel mensen worstelen met dit probleem. Heel veel mensen verwachten dat je er al overheen bent, of er anders binnenkort overheen zult zijn. Ze kunnen met geen mogelijkheid begrijpen hoe het is om in jouw schoenen te staan, hoe het is om diepe rouw te ervaren. Ze willen de ‘oude’ jij terug,

begrijpen niet dat die 'oude' jij niet terug kán komen. Die is er niet meer.

Voor je het weet verzand je in een discussie of heb je het gevoel dat je je recht op rouw moet verdedigen.

Het punt is dat ze het, wat je ook zegt, wat je ook probeert om het hun uit te leggen, niet *kunnen* begrijpen. Hoe graag je ze ook uit het veld wilt slaan (zelfs vriendelijk), je woorden zullen nooit tot hen doordringen.

Wat moet je dan wel doen?

Soms maak je het jezelf, en je hart en je geest, gemakkelijker door niet langer te proberen het uit te leggen.

\*\*\*

Je rouwgevoelens niet uitleggen of verdedigen betekent niet dat je andere mensen toestaat er maar over door te gaan of je constant te vertellen hoe je moet leven. Ik bedoel dat je discussies over de vraag of je rouw wel gerechtvaardigd is niet moet aangaan.

Je verdedigen tegenover iemand die jouw situatie onmogelijk kan begrijpen is verloren tijd en moeite.

Houd in gedachten dat je rouw, net als je liefde, van jou is. Niemand heeft het recht te dicteren wat jij moet voelen, erover te oordelen of het af te wijzen.

Maar dat mensen het recht niet hebben te oordelen, weerhoudt hen er niet van het toch te doen.

Dus als je niet langer gediend bent van hun oordeel, zul je je grenzen moeten aangeven. Je zult duidelijk moeten maken dat je rouw geen onderwerp van discussie is.

## PROBEER DIT

### UIT DE WEG GAAN

---

Het is makkelijker gezegd dan gedaan, maar je kunt met de volgende stappen een discussie uit de weg gaan:

1. Bedank de ander duidelijk en kalm voor zijn bezorgdheid.
2. Geef je grenzen aan.
3. Ga over op een ander onderwerp.

Als je ze consequent toepast kunnen deze drie stappen het aantal oordelen dat je moet aanhoren drastisch verminderen. In de praktijk ziet dit er als volgt uit:

Ten eerste: bedank de ander voor zijn betrokkenheid en ga uit van goede bedoelingen: 'Ik stel je belangstelling voor mijn leven op prijs.'

Ten tweede: geef je grenzen aan. 'Ik ga met mijn rouw om op de manier die voor mij goed voelt, en ga daar niet over in discussie.'

Stap een en twee – bedanken voor de getoonde betrokkenheid en je grenzen aangeven – kunnen vaak samen genoemd worden: 'Ik stel je belangstelling voor mijn leven op prijs. Ik ga met mijn rouw om op de manier die voor mij goed voelt, en ik ga daar niet over in discussie.'



Om het effect van stap een en twee te vergroten zet je stap drie: je gaat over op een ander onderwerp, bijvoorbeeld op deze manier: 'Ik vind het prima om over iets anders te praten, maar over dit onderwerp wil ik het niet hebben.'

Ik weet dat het formeel en vreemd klinkt. Maar met deze formulering geef je een duidelijke grens aan en laat je zien dat je het niet accepteert dat iemand eroverheen gaat.

Als er mensen in je omgeving zijn die deze duidelijke grens niet zonder protest respecteren kun je blijven zeggen: 'Ik wil het daar niet over hebben' en overgaan op een ander onderwerp.

Als ze daar niet in meegaan, kun je het gesprek beëindigen – weglopen of dag zeggen en de telefoon ophangen.

Het gaat erom dat je voorkomt dat je in een discussie verwickeld raakt. Je rouw is geen onderwerp om over te twisten en hoeft niet verdedigd te worden.

Het is in het begin misschien een beetje gênant, maar hoe vaker je duidelijk je grenzen aangeeft en het gesprek in een andere richting stuurt, hoe makkelijker het wordt.

Uiteindelijk zullen sommige mensen om je heen de boodschap begrijpen – niet dat je nog niet over je rouw heen hoeft te zijn, maar dat het geen onderwerp van gesprek is – en andere haken af. Zelfs de aanhouders zullen uiteindelijk bakzeil halen.

Het punt is dat rouw je relaties sowieso zal herschikken. Sommige mensen blijven, andere verdwijnen. Sommige mensen van wie je dacht dat ze altijd aan je zijde zouden blijven, verdwijnen compleet uit het zicht. En mensen die je maar zijdelings kent, steunen je op een manier die je niet had verwacht.

Als de mensen in je leven het aankunnen, het zelfs waarderen, dat je je hart trouw blijft, zullen ze bij je blijven. Als ze dat niet kunnen, laat ze dan op een elegante, duidelijke en liefdevolle manier los.

# 14. Inspireer je supportteam

Help je supportteam jou te helpen

Vrienden, familieleden, therapeuten, boeken, culturele waarden – ze zijn heel zinvol, liefdevol en vriendelijk als ze mensen in rouw helpen hun pijn te dragen, maar totaal zinloos als ze proberen te herstellen wat niet gebroken is.

De meeste mensen willen helpen, maar weten niet hoe.

Er gaapt een enorme kloof tussen wat mensen met hun hulp beogen en wat ze er daadwerkelijk mee bereiken. Dat is hun niet kwalijk te nemen. De enige manier om die kloof te overbruggen is anderen te vertellen wat wel en niet werkt en ons af te vragen hoe we beter voor elkaar kunnen zorgen.

Dat er geen oplossing voor je rouw bestaat, betekent niet dat je supportteam niets voor je kan doen. Er zijn tastbare, concrete manieren om mensen in rouw tot steun te zijn. Het vergt alleen enige oefening en de bereidheid om op nieuwe en andere manieren van elkaar te houden.

Als vrienden en familie niet proberen je uit je rouw te helpen maar hun aandacht richten op de manier waarop ze je kunnen bijstaan in je rouw, tonen ze jou beter hun liefde. Ze kunnen iets voor je betekenen, ook al kunnen ze de pijn niet voor je wegnemen.

Je zou dit boek aan vrienden en familieleden kunnen geven die je willen helpen. Je zou hen op de richtlijnen en suggesties in dit hoofdstuk kunnen wijzen zodat je geen

energie hoeft te steken in uitleggen wat je nodig hebt. Met de handvatten die ik in dit hoofdstuk aanreik kunnen ze leren hoe ze in deze situatie van je kunnen houden, hoe ze je midden in je pijn terzijde kunnen staan, zonder te proberen je op te vrolijken.

Meer dan in de andere hoofdstukken richt ik me in dit hoofdstuk tot je supportteam dan tot jou.

Toen het zoontje van mijn vriendin Chris overleed, vertelde ik haar dat mijn therapeut onze groep altijd vraagt om ‘net te doen als de olifanten’ en om het gewonde groepslid heen te gaan staan. Ik weet dat ik haar niet echt kon helpen in haar rouw, maar ik kon er voor haar zijn, eerst lijfelijk door naast haar te zitten, later door met haar te telefoneren. Toen ze haar vrienden over de olifanten vertelde, kreeg ze cadeautjes en kaarten met olifanten erop, waarmee ze wilden zeggen: ‘Ik ben er voor je.’  
Verzamel je olifanten, schat. We zijn er voor je.

– Gloria Flynn, vriendin van de schrijver, in een persoonlijk bericht

### **Rouw niet langer zien als een op te lossen probleem, maar als een ervaring die steun behoeft**

Als je je gefrustreerd en machteloos voelt wanneer je te maken hebt met rouw van een ander, is dat heel normaal. Het ligt niet aan jou dat je niet weet wat je moet doen als je geconfronteerd wordt met intens leed van jezelf of een dierbare. Onze rouwmodellen schieten tekort.

In de westerse cultuur hanteren we een medisch model

dat zegt dat de dood een vorm van falen is. We hebben een psychologisch model dat zegt dat alles wat anders is dan een stabiele basislijn van 'geluk' een afwijking is. Ziekte, verdriet, pijn, dood en rouw worden gezien als problemen die om een oplossing vragen. Hoe kan er van je verwacht worden dat je goed met rouw kunt omgaan als al onze modellen rouw op een verkeerde manier benaderen?

Rouw is geen probleem. Rouw hoeft niet opgelost te worden.

Rouw zien als een ervaring die eerder om steun dan om oplossingen vraagt verandert alles.

Het lijkt misschien een klein verschil in woordgebruik. Maar denk aan de spaceshuttle: twee graden verschil op de grond wordt een afwijking van duizenden kilometers in de ruimte. De uitgangspositie bij je benadering van rouw beïnvloedt alles – je bereikt je doel (de mensen in je omgeving liefhebben en steunen) of je raakt volledig uit koers.

Ik geef een voorbeeld. Als je rouw ziet als een probleem zul je met oplossingen aankomen: *je moet haar kleren wegdoen. Hij is op een mooiere plek nu, dus probeer gelukkig te zijn. Je kunt niet de hele tijd maar verdrietig blijven; dat zou hij ook niet willen. Misschien moet je wat vaker naar buiten gaan.*

Je zult je rouwende vriend of dierbare aanmoedigen je advies op te volgen omdat je de pijn probeert te verlichten – hij heeft een probleem en jij doet je best om het op te lossen. Je raakt gefrustreerd omdat je vriend defensief lijkt. Hij wil je advies niet opvolgen.

Hoe meer je je best doet te helpen – dat wil zeggen hoe meer je je best doet het verdriet te verhelpen – hoe obstinater hij wordt. Blijkbaar wil hij niet dat het beter gaat.

Degene die rouwt daarentegen weet dat zijn rouw niet iets is dat verholpen kan worden. Hij weet dat er niets mis met hem is. Dat hij geen 'probleem' heeft. Hoe meer mensen proberen zijn rouw te verhelpen, hoe gefrustreerder (en hoe meer in het nauw gedreven) hij zich voelt. Degene die rouwt is gefrustreerd omdat hij geen oplossingen nodig heeft. Hij heeft steun nodig. Steun om door te maken wat hem overkomt. Steun om te dragen wat hem gevraagd wordt te dragen.

Het kost rouwende mensen flink wat energie om de manier waarop ze rouwen te verdedigen in plaats van dat ze zich in hun rouw gesteund voelen. Mensen die hen willen helpen voelen zich ongewenst, niet gewaardeerd en uiterst machteloos. Dit werkt niet.

Ook als je het goed bedoelt, zullen pogingen om rouw te verhelpen niet goed uitpakken. Dit is misschien niet leuk om te horen, maar als je iemand echt wilt helpen en tot steun wilt zijn, zul je het idee dat rouw een oplosbaar probleem is overboord moeten gooien.

Pas als je rouw ziet als een ervaring van iemand die steun, liefde en bevestiging nodig heeft kunnen we het *echt* hebben over wat helpt. Als we hetzelfde uitgangspunt hebben, kunnen onze woorden en daden steunend en nuttig zijn.

Het goede nieuws is dat hier vaardigheden voor zijn. Er zijn niet *veel* rouwmodellen, maar ze zijn er wel. Je kunt dingen doen – niet om de rouw van een vriend weg te nemen, maar om hem te laten voelen dat je hem in zijn rouw bijstaat en van hem houdt.

## **Nieuwe rouwmodellen en goede voorbeelden**

Er komen in dit hoofdstuk heel wat zaken aan bod. Ten eerste wil ik je bedanken voor je bereidheid om te helpen. Iemand in rouw bijstaan vergt ongelooflijk veel van je. Het is absoluut niet makkelijk. Misschien is het niet leuk om te horen wat niet helpt, vooral als je je hart op de goede plek hebt. Houd bij alles wat we hier bespreken in gedachten dat je heel goed bezig bent, alleen al door te willen helpen, de bereidheid te hebben het belangrijke, intensieve, harde werk te doen om iemand in zijn leed met liefde terzijde te staan.

Ik heb uitgebreid uitgelegd hoe we tekortschieten in onze hulp aan rouwende mensen. Om samen verder te komen hebben we een nieuw beeld nodig van wat hulp bij rouw werkelijk is, of wat die kan zijn: een beeld waar we ons op kunnen richten.

Als een bot is gebroken kan een gipsverband de genezing bevorderen. Er is hulp van buiten nodig zodat het ingewikkelde, complexe, moeilijke proces van aaneengroeien kan plaatsvinden. Het is jouw taak om voor je gebroken vriend voor een deel de rol van dat gipsverband op je te nemen. Niet om het daadwerkelijke herstelwerk te doen. Niet om de getroffene op te peppen en te zeggen dat alles goed komt. Niet om suggesties aan te dragen over hoe het bot misschien weer kan genezen. Je taak is eenvoudig: er zijn. Wikkel jezelf om wat gebroken is.

Het is jouw taak, als je die op je wilt nemen, om getuige te zijn van iets moois en vreselijks – en de zeer menselijke neiging om het te maken of te herstellen te weerstaan.

Dat is moeilijk.

## Leren om getuige te zijn van rouw

Zelfs met alles wat ik weet, zelfs met wat ik persoonlijk heb meegemaakt, zelfs met wat mijn cursisten me steeds weer vertellen, merk ik dat ik nog altijd geneigd ben om iemands pijn met woorden van troost te verlichten. Platgetrapte clichés en nietszeggende condoleances zoals 'Je hebt hem in elk geval een mooi leven gegeven' of 'Ook dit gaat voorbij' komen nog steeds in mijn hoofd op.

Met alles wat ik over de werkelijkheid van rouw weet, wat helpt en wat niet, wil ik rouw *nog steeds* verzachten.

We hebben allemaal de drang om te helpen. We zien iemand lijden en willen dat het ophoudt. We zien pijn en we willen helpen. We willen graag dat alles oké is. Dat verlangen om lief te hebben en te troosten is menselijk. Het maakt deel uit van de reden waarom we hier zijn.

We vinden het vreselijk om te zien dat onze dierbaren verdriet hebben.

Als ik je vraag om anders te reageren, vraag ik je niet om de neiging te onderdrukken de pijn van een ander weg te nemen. Dat zou helemaal niet kunnen. Ik vraag je wel om die neiging bij jezelf op te merken en er vervolgens geen gehoor aan te geven. Wacht even voor je hulp aanbiedt, advies geeft of moed inspreekt.

Bedenk intussen hoe je het beste te werk kunt gaan. De realiteit van pijn erkennen is meestal een veel betere reactie dan proberen die te verhelpen. Er wordt niet meer van je verlangd dan dat je het leed ziet. Heeft je vriend de behoefte om gehoord te worden? Heeft hij behoefte aan bevestiging en weerspiegeling van de realiteit van deze ongelooflijke ellende?

Het lijkt contra-intuïtief, maar de manier om iemand



met intens verdriet echt te helpen *is hem dat verdriet te laten hebben*. Bied de mogelijkheid de werkelijkheid van de pijn te delen, te vertellen hoe moeilijk het is, zonder toe te schieten om die pijn weg te poetsen of te bagatelliseren. Die denkpauze tussen de impuls om te helpen en de actie helpt je om de pijn bekwaam en liefdevol tegemoet te treden. Die denkpauze geeft je de gelegenheid te bedenken dat jouw rol die van aandachtige getuige is, niet van probleemoplosser.

### **Het is oké om onhandig uit te hoek te komen**

Het is een stuk moeilijker om te zeggen: ‘Het is vreselijk, en ik kan helemaal niets voor je doen. Maar ik ben er voor je en ik hou van je’ dan om met de geijkte woorden van troost aan te komen. Het is een stuk moeilijker maar veel zinvoller, liefdevoller en vriendelijker. Je kunt iemands pijn niet helen door te proberen die weg te nemen. Erkenning van pijn is een verademing. Alles wordt zachter als we de waarheid mogen zeggen.

In zijn essay ‘The Gift of Presence, the Perils of Advice’ schrijft auteur en opvoeddeskundige Parker Palmer: ‘De menselijke ziel wil niet geadviseerd, gerepareerd of gered worden. Hij wil simpelweg erkend worden: gezien, gehoord en bijgestaan worden. Wanneer we de ziel van iemand die lijdt eerbiedigen, versterkt ons respect de heilende kracht van de ziel, het enige middel waarmee we diegene kunnen helpen het lijden te doorstaan.’<sup>1</sup>

Zoals de mystici zeggen: we maken allemaal deel uit van de wolk van getuigen. Als we geconfronteerd worden met pijn die niet geheeld kan worden – in onszelf, in elkaar, in de wereld – wordt ons gevraagd er getuige van te zijn. De waarheid onder ogen te zien dat het leven soms moei-

lijk is. Onder ogen te zien dat het leven veel van ons vraagt.

Het is de taak van het supportteam om mensen die lijden te bevestigen in hun pijn, niet om te proberen het beter te maken. Dit zijn geen eenvoudige vaardigheden. Ze zijn niet altijd makkelijk in praktijk te brengen. Maar het is eigenlijk heel simpel: maak contact. Luister. Repareer niet.

Als we nieuwe vaardigheden aanleren zijn we soms nog wat stuntelig. Dat is oké.



Rouwende mensen hebben liever dat je onhandig getuige bent dan dat je beweert dat het allemaal minder erg is dan het lijkt.

Je kunt pijn niet altijd veranderen, maar je kunt de manier waarop je op pijn reageert wel veranderen. Als er pijn is, laat het er zijn. Zie het. Zorg dat de ander zich veilig voelt om te zeggen: 'Dit doet pijn', zonder dat je toesnelt om het uit de weg te ruimen. Maak ruimte voor elkaar.

Wat van jou als helper gevraagd wordt is kameraadschap. Door niet met oplossingen aan te komen voor iets wat onoplosbaar is, kun je de situatie beter maken, ook al kun je die niet goed maken.

### **Hoe worden we mensen die 'het begrijpen'?**

Het is heel moeilijk om te houden van iemand die rouwt. Ik weet het.

Het zou mooi zijn om een codewoord te hebben, een badge of iets wat mensen waarschuwt voor hun niet altijd succesvolle pogingen om iemand in rouw te helpen. Kort na Matts overlijden wilde ik een button met de tekst:

‘Sorry voor mijn gedrag. Mijn partner is overleden, ik ben mezelf niet.’

Het zou geweldig zijn als rouwende mensen hulpinstructies gaven: *als ik verdrietig ben, doe dan alsjeblijft het volgende. Je weet wanneer je ervandoor moet gaan als je me de volgende dingen ziet doen of hoort zeggen.* Helaas (of gelukkig) kunnen we geen gedachten lezen. We kunnen wel leren ontdekken wat anderen nodig hebben gedurende ons hele leven en in al onze relaties alert te zijn en open te communiceren.

Net zoals dat voor elke andere vaardigheid geldt, zal getuige zijn van pijn makkelijker worden naarmate je het vaker doet. Je reacties zullen intuïtiever worden. Wat in het begin nog wat klungelig en ongemakkelijk voelt, zal uiteindelijk makkelijker worden.

Deze vaardigheden zul je altijd nodig hebben. Je zult nog vaker in je leven pijn ervaren of er getuige van zijn. Van kleine dingen die stress opleveren tot catastrofale verliezen: verdriet is overal.

Getuige zijn van pijn is iets wat we allemaal moeten leren. Als je er op andere terreinen in je leven al goed in bent, pas het dan ook toe op de rouw van je vriend. Hoe intenser de pijn is waarvan je getuige bent, hoe sterker je de neiging zult hebben om te proberen die pijn weg te nemen. Maak pas op de plaats. Het is oké dat je schrikt als je de pijn ziet waarin wij rouwenden verkeren, maar wend je er alsjeblijft niet van af. En vraag dat ook niet van ons.

### **Genoeg gepraat, welke vaardigheden heb je nodig?**

Het is belangrijk om te begrijpen wat het betekent om iemand in zijn rouw bij te staan. Tegelijkertijd hebben we

duidelijke, concrete adviezen nodig over wat we moeten *doen* wanneer we met de rouw van iemand geconfronteerd worden. Het is niet de bedoeling dat je bijvoorbeeld alleen maar naast de rouwende zit en liefde uitstraalt. (Doe het vooral. Maar er is meer wat je kunt doen.)

### ***Er zijn, iets zeggen***

De interactie tussen rouwenden en hun supportteams kun je zien als een ingewikkelde dans: de meeste mensen willen helpen, maar willen zich niet opdringen. Of ze zijn bang dat ze het erger maken en zeggen dus maar niets. Ze nemen liever afstand dan dat ze een onprettig contact riskeren.

In een artikel voor *The Guardian* noemt columnist Giles Fraser dit een 'dubbele eenzaamheid' – boven op het verlies van een dierbare raakt de rouwende ook nog eens de verbinding met de mensen om hem heen kwijt.<sup>2</sup> Uit angst de situatie erger te maken laten mensen zich niet zien wanneer we hen het meest nodig hebben.

Ik zei altijd tegen mijn vrienden dat ze het eigenlijk niet goed konden doen. Als ze me te vaak belden om te vragen hoe het met me was, vond ik dat ze me te veel op mijn huid zaten. Als ze niet vaak genoeg belden, had ik het gevoel dat ze me aan mijn lot overlieten. Als ik in de supermarkt mensen tegenkwam die niets tegen me zeiden, voelde ik me genegeerd. Als ze me midden op de groenteafdeling vroegen hoe ik me voelde, was ik overrompeld.

Voor elkaar zorgen is moeilijk. Het is soms één grote wanhoop.

Het is belangrijk te onthouden dat we niet perfect hoeven te zijn. Het is oké – meer dan oké – om een gesprek te beginnen met: 'Ik heb geen idee wat ik tegen je moet zeg-

gen, en ik weet dat ik de situatie niet beter voor je kan maken.' Of: 'Ik wil je ruimte en privacy geven, maar ik maak me ook zorgen om je, ik wil weten hoe het met je is.' Door ervoor uit te komen dat je het ongemakkelijk vindt, maak je de weg vrij om er voor de ander te zijn. Je ongemak proberen te verdoezelen maakt het allemaal nog erger. Vanuit het perspectief van de rouwende is het enorm steunend om in gezelschap van mensen te verkeren die bij je willen zijn, ook al voelen ze zich ongemakkelijk.

Als je niet weet of je wel iets moet zeggen – stel dan een vraag. Doe meer dan er alleen zijn. Je moeite wordt opgemerkt en gewaardeerd.

### ***Doe dit wel, dat niet: een handige checklist***

Als ik het over de bereidheid heb om getuige te zijn van leed en over dealen met wat zich aandient reageren mensen vaak met: 'Ja, ja, dat kan ik wel. Maar wat mag ik absoluut niet doen?'

Ik begrijp dat je een routekaart wilt. We houden allemaal van concrete stappen, vooral als we de bijzonder moeilijke taak op ons nemen om iemand in zijn rouw bij te staan. In de bijlage vind je een korte samenvatting van manieren waarop je iemand echt kunt helpen in een periode van rouw, dus kijk daarnaar. Hier geef ik nog wat tips:

**Niet:** Rouwprocessen vergelijken. Ieder mens heeft in zijn leven weleens met verlies te maken gehad, maar niemand heeft *deze rouw* ervaren. Het is verleidelijk om over je eigen ervaring met rouw te vertellen om de ander te laten weten dat je hem begrijpt. Maar je begrijpt hem niet. Dat kun je niet. Ook al lijkt jouw

verlies in jouw ervaring erg op dat van de ander, weersta de neiging je eigen ervaring te gebruiken als aanknopingspunt voor een gesprek.

*Wel:* Vragen stellen over de ervaring van de ander. Je kunt contact maken door belangstelling te tonen voor hoe het voor de ander is. Als je eenzelfde ervaring hebt gehad, is het oké om de ander te laten weten dat je weet hoe bizar en overweldigend rouw kan zijn. Laat gewoon blijken dat je bekend bent met de situatie, maar de weg van de ander niet kent.

*Niet:* De feiten controleren en corrigeren. Vooral in de eerste periode van rouw kan het in iemands hoofd een warboel zijn qua chronologie en feiten. Het kan zijn dat de rouwende data door elkaar haalt of zich de dingen anders herinnert dan ze in werkelijkheid waren. Misschien heb je een ander idee van hun verhouding of wat er wanneer gebeurde en met wie. Weersta de neiging om de rouwende tegen te spreken of te corrigeren.

*Wel:* Laat de ander in zijn eigen ervaring. Het is niet belangrijk wie er 'gelijk' heeft.

*Niet:* Bagatelliseren. Je denkt misschien dat de rouw van je vriend buitenproportioneel is. Het is verleidelijk om zijn mening bij te stellen naar iets wat in jouw ogen 'realistischer' is.

- Wel:* Houd in gedachten dat rouw van de rouwende is. Wat jij over zijn rouw denkt is irrelevant. De ander maakt zelf uit hoe ingrijpend het voor hem is, zoals jij dat doet voor jouw leven.
- Niet:* Complimenten geven. Als een dierbare lijdt, heeft het geen zin om hem eraan te herinneren dat hij slim, mooi, vindingrijk of een fantastisch goed mens is. Zeg niet dat hij sterk of moedig is. Rouw heeft niets te maken met een gebrek aan zelfvertrouwen.
- Wel:* Bedenk dat al die eigenschappen waarom je van de ander houdt, alles wat je in hem bewondert, hem zal helpen dit alles door te maken. Herinner hem eraan dat je er voor hem bent, dat hij altijd op je kan leunen als het gewicht van de rouw te zwaar voor hem wordt om alleen te dragen. Maak hem duidelijk dat hij een zielig hoopje mens mag zijn, dat hij zich in jouw bijzijn niet flink en dapper hoeft voor te doen.
- Niet:* Aanmoedigen. Als je leven somber is, is het oké je somber te voelen. Het is niet altijd nodig iemand moed in te spreken. Zo is het ook niet nodig iemand aan te sporen dankbaar te zijn voor al het goeds dat er nog is. Goede dingen en vreselijke dingen bestaan naast elkaar, ze sluiten elkaar niet uit.

- Wel:* Bezaam wat de ander zegt. Als hij zegt: 'Dit is ongelooflijk klote,' zeg dan: 'Ja, dat is zo.' Dat doet verbazingwekkend goed.
- Niet:* Over de toekomst praten. Als een dierbare lijdt, is het verleidelijk om te zeggen dat hem in de toekomst allerlei moois te wachten staan. Nu, op dit moment, is de toekomst irrelevant.
- Wel:* Blijf in het hier en nu, en ga als de ander over het verleden praat met hem mee. De keuze is aan hem.
- Niet:* Ongevraagd advies geven (deel een). 'Je moet eens uit dansen gaan, dat heeft mij enorm geholpen.' 'Heb je weleens essentiële oliën geprobeerd om je op te beuren?' 'Melatonine helpt mij altijd heel goed om te slapen. Probeer het ook eens.' Als iets voor jou goed werkt, is het verleidelijk die ervaring te veralgemeniseren. Tenzij de ander uitdrukkelijk om advies of informatie vraagt, worden je enthousiaste tips helaas als kwetsend en – het is echt zo – bevoogdend ervaren.
- Wel:* Vertrouw erop dat de ander verstandig en ervaren genoeg is om voor zichzelf te zorgen. Als hij niet goed kan slapen, heeft hij dat waarschijnlijk al met een therapeut besproken of heeft hij al gegoogeld naar informatie. Als je ziet dat hij er zelf niet uit komt, is het oké om te vragen of hij wil horen wat jou in het verleden heeft geholpen.



**Niet:** Kom niet met oplossingen aan (ongevraagd advies geven, deel twee). Het is altijd belangrijk, niet alleen tijdens een periode van rouw, om toestemming te krijgen om advies te geven of strategieën aan te bieden. In de meeste gevallen heeft de ander er alleen behoefte aan zich gehoord en bevestigd te voelen in zijn pijn en ellende.

**Wel:** Vraag toestemming. Voor je oplossingen of strategieën aanbiedt, kun je de vraag van mijn vriendin en collega Kate McCombs gebruiken: 'Wat heb je op dit moment meer nodig: empathie of strategie?' Respecteer het antwoord.

Er zijn waarschijnlijk nog duizend dingen die je beter wel en duizend dingen die je beter niet kunt doen, maar deze lijst is een goed uitgangspunt. De 'niet'-benaderingen zijn niet per se verkeerd, ze zijn gewoon niet effectief. Als je je ten doel hebt gesteld je vriend of vriendin te helpen, doe dan de dingen waarmee je een grotere kans maakt dat doel te bereiken.

### **Hoe kan het dat dit niet helpt? Ik doe het toch goed?**

Ik moet je iets belangrijks vertellen: het kan zijn dat je vriend (of vriendin), ook al doe je alles goed, je berichtjes niet beantwoordt, niet op je feestje komt of op de een of andere manier laat blijken dat je zorgvuldige aandacht niet steunend is.

Houd in gedachten dat niet uit vermindering van de pijn blijkt dat je helpt, maar uit te weten dat de rouwende zich gesteund en geaccepteerd voelt in zijn pijn. Ook al is

het je bedoeling je vriend te steunen, het kan zijn dat dat helemaal niet zo geweldig overkomt.

Je bedoeling is belangrijk, maar hoe het voor de rouwende persoon voelt bepaalt of je poging geslaagd is.

Ik gaf vroeger voorlichting over seksueel geweld en ik gaf regelmatig lezingen over wat seksuele intimidatie inhoudt. Een paar jaar na de dood van Matt sprak ik een bevriende redacteur. We vroegen ons af hoe we de mismatch tussen iemands goede bedoelingen en de ervaring van de rouwende persoon konden beschrijven. Ik noemde de gelijkenissen tussen seksuele intimidatie en rouw hulp. Mijn vriendin klom in de gordijnen: 'Je kunt tegen iemand die een rouwende probeert te helpen toch niet zeggen dat hij lijkt op iemand die seksueel grensoverschrijdend gedrag vertoont!' Natuurlijk niet! Seksuele intimidatie is iets heel anders. Ik wil alleen maar zeggen dat er overeenkomsten zijn – dat de werkelijkheid van de situatie door de *ontvangende* partij wordt bepaald, niet door de bedoelingen van de andere partij. Hoe bedoelingen bij de ander aankomen is bepalend. Je hoeft het niet met de rouwende eens te zijn over hoe hij opvat wat je hebt gezegd of gedaan, maar je zult zijn mening wel moeten respecteren. Louter het feit dat je het goed bedoelt betekent niet dat je vriend het ook zo opvat. Het is altijd goed om dat te checken. Checken hoe je poging overkomt is een vriendelijke daad met positieve gevolgen voor het verloop van de situatie.

Houd voor ogen dat het je doel is om oprecht te helpen en te steunen. Het betekent dat je bereid moet zijn om wat jij *denkt* dat zal helpen overboord te gooien en oprecht nieuwsgierig te zijn naar – en ontvankelijk te zijn voor – wat je vriend nodig heeft.

## **Vat het niet persoonlijk op (overlaad de ander niet met je liefde en aandacht)**

Eerlijk gezegd vind ik het wat betreft hulp tijdens rouw makkelijker om een buitenstaander te coachen dan een naaste. Als iemand die niet tot mijn kring behoort een cliché van stal haalde of een neerbuigende opmerking over mijn rouw maakte was het voor mij geen probleem om die persoon terecht te wijzen. Maar de mensen die van me hielden, de mensen die niets liever wilden dan me helpen, de mensen die er voor me waren en op wie ik kon rekenen – die waren wel een probleem voor me. Ik kon het niet opbrengen hun duidelijk te maken dat hun aannamen niet klopten of dat ik niet gediend was van hun adviezen. Hun zorg putte me soms uit. Tijdens de eerste periode van rouw heeft de rouwende van wie je houdt zo weinig energie dat hij zich eenvoudigweg niet op de jouw vertrouwde manier voor jullie vriendschap kan inzetten. Ik blijf het benadrukken: rouw is voor iedereen onmogelijk. Er zijn geen winnaars.

Ik heb zojuist gezegd dat het goed is om je vriend vragen te stellen, om benieuwd te zijn hoe dit nu voor hem is, te checken hoe je acties bij hem aankomen en of hij ze zinvol vindt. Maar soms lijkt de ander zich des te meer voor je af te sluiten naarmate jij proactiever bent en meer om feedback vraagt.

Ik geef een voorbeeld omdat dit een zeer delicaat punt is: voordat Matt stierf had ik geweldige vrienden. Emotioneel vaardige, gevoelige, fijne vrienden. In de eerste periode van mijn rouw putten onze ontmoetingen mij enorm uit, louter vanwege het feit dat ze wilden weten hoe ze me konden helpen. Ze stelden vragen. En stelden vragen. En

stelden vragen. Hoe ze me het beste konden steunen. Hoe ze het beste voor me konden zorgen. Hoe ze het beste vragen konden stellen, hoe ze me het beste ruimte konden geven. Hun te moeten vertellen wat ze voor me konden doen vergde te veel van me. Ik kroop in mijn schulp. Ik had gewoon de energie niet om mijn behoeften onder woorden te brengen. Die voortdurende vragen om feedback en suggesties putten me uit. Er zijn momenten geweest dat ik de dierbaarste mensen in mijn leven uit de weg ging.

Zie het als volgt: je rouwende vriend sprak een taal die maar één andere persoon in de wereld sprak, en die persoon is dood. Je bent geneigd om de rouwende persoon te vragen jou die taal te leren zodat je die taal met hem kunt spreken. Hoe graag je ook met hem wilt praten, hem terug wilt geven wat hij heeft verloren, hij kan jou die taal niet leren. Het is gewoon onmogelijk voor hem om uit zijn pijn te komen om jou de syntaxis, de grammatica en het vocabulaire te leren en daarna weer terug te keren naar zijn niet-communicabele staat. Hij is er gewoon niet toe in staat. Hij heeft geen toegang tot dat deel van zijn hersenen dat lessen samenstelt en feedback geeft.

Ik vraag je in zekere zin twee dingen te doen die met elkaar in tegenspraak zijn: leun naar voren en ga achteroverzitten. Reageer met aandacht op je vriend, wees nieuwsgierig naar en ontvankelijk voor wat hij nodig heeft. Verlang verder niets van hem. Kijk hoe je inspanningen bij hem landen, maar verwacht – of eis – in de vroege periode van rouw niet dat hij zijn gebruikelijke sociaal-emotionele vaardigheden laat zien. Hij heeft ze niet. De rouwende is simpelweg niet in staat om jou te leren hoe jij hem het beste kunt helpen.

Het is aan de rouwende om het te zeggen als iets niet helpt. Het is alleen hoogstonswaarschijnlijk dat hij dat zal doen. Het is de verantwoordelijkheid van de rouwende om te vragen wat hij nodig heeft. Het is alleen hoogstonswaarschijnlijk dat hij dat zal doen. Verlaat je op wat je van hem weet uit de tijd voordat rouw zijn leven op z'n kop zette. Gebruik dat als een kompas om je te leiden.

Geef het niet op.

Wij rouwenden willen dat je weet dat we van je houden. We houden van je, ook al ligt ons leven in puin, en ook al kun je ons niet bereiken. Blijf alsjeblieft bij ons.

Het is een enorme verademing om in gezelschap van mensen te verkeren die zonder veel te zeggen de werkelijkheid van rouw aankunnen. Het is een verademing om in gezelschap van mensen te verkeren die overweg kunnen met wat zich op dat moment aandient – van een maniakale lachbui tot een onbeheersbare huilpartij, binnen vijf minuten. Jouw rust, jouw kalme aanwezigheid, is het beste wat je kunt geven.

Je kunt dit alles niet perfect doen, en dat verlangt ook niemand van je. Je kunt alleen streven naar meer liefde.

We waarderen alles wat je gedaan hebt, alles wat je geprobeerd hebt. Dank je wel.

Wil je meer weten over de hulp aan mensen in rouw? Zie 'Hoe je een rouwende vriend kunt helpen' in de bijlage.

Deel IV

De weg vooruit



# 15. Een stam voor erna

Kameraadschap, oprechte hoop en de  
weg vooruit

Kameraadschap, reflectie en verbinding zijn essentieel om rouw te overleven. Zoals ik in het begin van dit boek al zei: verbinden is overleven. We hebben elkaar nodig.

Rouw is een eenzame ervaring. Rouw gooit je adresboek overhoop: mensen van wie je dacht dat ze je door dik en dun zouden steunen zijn uit het zicht verdwenen of hebben zich zo belabberd gedragen dat je zelf het contact hebt verbroken. Zelfs degenen die oprecht van je houden, die niets liever willen dan je bijstaan, schieten tekort. Je kunt het gevoel hebben dat je niet alleen de persoon die is overleden hebt verloren, maar de hele wereld. Veel rouwende mensen hebben het gevoel dat ze op een andere planeet leven, of wensen dat ze daarheen konden vluchten. Ergens waar mensen zijn zoals zij. Mensen die hen begrijpen.

We hebben een plek nodig waar we open en eerlijk kunnen zeggen hoe moeilijk dit is. We hebben mensen nodig aan wie we kunnen vertellen wat er in ons omgaat zonder dat we het gevoel hebben dat we gecorrigeerd worden of dat ons verdriet ons uit het hoofd wordt gepraat. Sommige vrienden en familieleden kunnen die persoon voor ons zijn, maar ik heb ontdekt dat een groep lotgenoten mij het beste begreep.



Ik ken mijn vriendin Elea nu een paar jaar. We hebben elkaar online leren kennen en toen we al lang en breed vriendinnen waren, hadden we elkaar nog niet in het echt ontmoet. Toen ze een keer in de zomer een fietstocht door Oregon maakte, besloten we in Seaside af te spreken. Toen ik daar aankwam waren er honderden mensen op de been, ik kreeg het Spaans benauwd. Hoe kan ik haar in die mensenmassa in hemelsnaam herkennen? Ik heb alleen een foto van haar gezien. Ik kan moeilijk op iemand afstappen en zeggen: 'Sorry, kent u mij?' Maar toen dacht ik: *oké, ze is vast samen met haar zoon Vasu, dus ik kijk naar hem uit. Ik zou die jongen uit duizenden herkennen. Ik ga op zoek naar Vasu.*

Pas na een paar seconden bedacht ik: Vasu is dood. Hij is in hetzelfde jaar als Matt overleden. We hebben elkaar nooit ontmoet. De enige reden waarom ik mijn vriendin Elea ken, is omdat haar zoon dood is. De enige reden waarom ik heel veel mensen in mijn leven ken, is omdat er iemand dood is.

Door die mensen heb ik het overleefd.

Veel van het moois dat ik nu in mijn leven heb, heb ik te danken aan de gemeenschap van andere rouwenden: het is een van de grote geschenken van mijn verlies. Ieder van ons zou de gemeenschap die we hebben gevonden graag inruilen voor het leven dat we hebben verloren, en dat kunnen we zonder wroeging zeggen. En ieder van ons zal innig van de mensen houden die we hier hebben ontmoet – in dit leven dat we niet wilden – en zal hen steunen, beschermen en respecteren.

Mijn hart is verwoest, nog steeds. Het herstelt zich, heel langzaam, voor zover mogelijk. Er zullen altijd gaten in blijven en misschien ook andere tekenen van diep, pijnlijk verlies, en het zal nooit meer hetzelfde zijn als Ervoor. Mijn hart is sterker en tegelijkertijd kwetsbaarder. Opener, en tegelijkertijd gesloten.

Onze verliezen zijn verschillend, maar ik herken het jouwe. Ik hoor je woorden en voel pijn omdat die uit dezelfde bron voortkomt. Ik herken je pijn omdat ik mijn eigen pijn heb gevoeld. Onze verhalen zijn anders, de naam voor ons verlies of de relatie met degene om wie we rouwen is anders, maar ik wil je zeggen dat ik je verlies als waarachtig en wezenlijk herken. En boven alles zou ik willen dat je voelt dat je verlies wordt erkend. En wordt geaccepteerd. Ik hoor je.

Ik respecteer je.

– Grace, cursus ‘Schrijven over rouw’, over de stam die ze vond na het overlijden van haar broer

## **Aleen, samen**

Ik schrijf en vertel dagelijks, bijna de hele dag, over rouw. Mijn geschreven teksten, mijn workshops, mijn cursussen – bij alles wat ik doe is het mijn doel om mensen tijdens hun rouw enige troost te bieden. Met mijn eigen rouwverhalen en met die van mijn cursisten wil ik je laten zien dat je niet alleen bent.

Maar taal is verraderlijk, vooral als rouw nog vers is. Als je in je leven te maken krijgt met een ingrijpend verlies zal

er vaak 'Je bent niet alleen' tegen je gezegd worden. Maar dat is niet helemaal waar.

Hoe vaak mensen ook zeggen dat ze er voor je zijn, hoe goed ze er ook voor je zijn, niemand kan rouw met je delen. Niemand kan in je ware geest en hart komen en daar bij jou zijn. Woorden zijn niet genoeg.

Je bent alleen in je rouw. Alleen jij weet hoe de rouw in je leeft. Alleen jij kent de details, de subtiliteit en de nuance van wat er gebeurd is en van wat er verloren is gegaan. Alleen jij weet hoe ingrijpend je leven is veranderd. Jij alleen moet dit onder ogen zien, je staat er helemaal alleen voor. Niemand kan dit samen met je doen.

Ook niet als iemand een verlies heeft meegemaakt dat vergelijkbaar is met dat van jou.

Er doet een verhaal in de wereld van rouw de ronde – het heet: 'The Bedouin's Gazelle'; je kunt het vinden in het boek *Arab Folktales*, uitgegeven door Pantheon Books. In het verhaal treft een man zijn zoontje dood aan. Om het nieuws voor zijn vrouw te verzachten wikkelt hij zijn zoon in een doek en zegt dat hij van de jacht een gazelle voor haar heeft meegebracht. Om het te bereiden moet ze een pan lenen van mensen die nog nooit verdriet hebben gekend. Ze gaat in haar gemeenschap van deur tot deur om een pan vragen. Iedereen vertelt haar een verhaal over verlies in zijn familie.

De vrouw komt met lege handen thuis en zegt: 'Er zijn geen pannen waar nooit een rouwmaaltijd in is bereid.' De man slaat de doek open om zijn zoon te laten zien en zegt: 'Het is onze beurt om een rouwmaaltijd te koken, want dit is mijn gazelle.'

Eén interpretatie van het verhaal is dat iedereen rouwt.

Er bestaan ook andere versies van dit volksverhaal, zoals die van de goeroe en het mosterdzaadje, maar de boodschap die ze gemeen hebben is: iedereen kent rouw.

Er is geen huis, geen leven, zonder pijn.

Wat me aan deze interpretatie niet bevalt is de gesuggereerde tweede helft van een dergelijk statement: iedereen rouwt; dus jouw rouw is niet bijzonder. Met andere woorden: kop op! Er hoeft niet voor je gezorgd te worden in je rouw, want iedereen is in de rouw. Dat je niet alleen bent in het ervaren van verlies betekent dat je geen recht hebt op je verdriet. Er wordt je gevraagd je pijn te bagatelliseren omdat anderen het ook hebben gevoeld.

Maar je kunt hier ook anders naar kijken.

Toen die vrouw de huizen afgang, nog onwetend van het verdriet dat haar thuis te wachten stond, kreeg ze over het leed van anderen te horen. Ze hoorde welke families waren getroffen door het leed waarmee zij geconfronteerd zou worden. Zonder dat ze het wist, legde ze de basis om haar eigen stam te vinden.

Die tocht langs de deuren bereidde haar voor op wat ging komen, er werd in haar oor gefluisterd: 'Ontmoet hen. Leer hen kennen. Je zult alleen zijn in rouw – intens alleen – maar deze mensen weten precies wat dat betekent.'

Dat andere mensen ook pijn hebben ervaren, pijn die misschien heel veel op jouw pijn lijkt, is niet bedoeld als oplossing. Het kan je wel de weg wijzen naar mensen die rouw begrijpen. Het kan je laten kennismaken met je stam.

Het kan je vertellen wie je pijn kan horen, wie je kan bijstaan, wie kan luisteren, wie getuige kan zijn van jouw pijn.

Die dag in Seaside verwachtte ik Elea's zoon te zien

omdat haar zoon werkelijkheid voor me is en hij deel uitmaakt van de door mij gekozen stam. Hij is werkelijkheid omdat ik Elea's verhalen heb gehoord. Omdat haar verhalen over rouw schuilgaan in haar verhalen over liefde, en ik hem uit die verhalen ken. Vasu is werkelijkheid, niet omdat ik een foto van hem kan zien waar hij springlevend en gelukkig op staat; hij is werkelijkheid omdat ik het verhaal achter de foto's die zijn moeder me liet zien te horen kreeg. Ik heb de slapeloze nachten in het gezicht van mijn vriendin gezien. Ik heb gezien hoe Vasu, zoals Elea schreef, 'meer tumor dan jongen' werd. Ik heb de dagen gezien waarop de dood aanklopte en weer wegging, en de dag dat hij kwam en bleef. Ik heb gezien hoe verdriet zich in haar nestelde en elke stap met haar meeding. Ik kreeg de liefde te zien die onlosmakelijk met wanhoop verbonden is, en zij kreeg die van mij te zien. We luisteren naar elkaar. Het doet pijn. En we zijn net zo vertrouwd met elkaars pijn als met elkaars liefde. Alle gevoelens zijn welkom.

En daar gaat het om. Alles is welkom in een rouwgroep. We weten dat we alleen zijn, en dat we daar niet alleen in staan. We luisteren naar elkaar. Het verandert niets aan de situatie, maar op de een of andere manier maakt het het anders.

Droefheid wordt behandeld met menselijke verbinding.

– Dr. Pauline Boss<sup>1</sup>

## Verwantschap en herkenning

Als je mensen vindt die eenzelfde intense pijn hebben meegemaakt als jij, zul je zien dat zij begrijpen hoe alleen je bent. Je ontdekt dat alles wat je ervaart normaal is, ook al lijkt het bizar. Anderen vinden in dit landschap van rouw is een bevestiging van de nachtmerrie van wat je al weet: sommige dingen kunnen nooit 'beter' worden.

Het kan het tegenovergestelde van helpen lijken, maar het redt het leven van de mensen die een ingrijpend verlies meemaken om mensen te hebben die de impact van je pijn herkennen. Als iemand de verwoesting in de kern van je leven werkelijk ziet, echt herkent, verandert er iets. Het helpt. Misschien is het zelfs het enige wat helpt.

Kameraadschap in verlies is een van de beste hulpmiddelen om te overleven. Je kunt in je eentje overleven, zeker, maar het is een stuk makkelijker om het met een stam van rouwende harten te doen.

Dood creëert een familie.

Ik stap in de kring van moeders, vaders, dochters, zonen en partners.

Voor altijd staan er tranen in hun ogen.

Ze willen terugrennen, de hele weg terug.

Ze willen rennen.

Maar ze rennen niet.

Ik sta hand in hand met de heilige kring van rouwenden.

We kunnen onze pijn niet ontlopen, dus we dompelen ons erin onder.

We houden elkaar in liefde en licht vast

We struikelen en vangen elkaar op

En we lopen zonder te weten waarom  
Of waarheen.  
De meteoren stromen in het maanlicht  
En wij lopen heel even samen.

– Kathi Thomas Rosen, cursus 'Schrijven over rouw',  
over de dood van haar echtgenoot Seth

### **Een stam voor erna**

Het kan zijn dat mensen in je omgeving zich zorgen maken dat je te veel tijd doorbrengt op rouwblogs, te veel rouwboeken leest of te veel praat met mensen die een vergelijkbaar verlies hebben meegemaakt. Dat is belachelijk. We zoeken allemaal naar overeenkomsten in onze relaties. Van nature trekken we naar mensen met wie we belangrijke zaken delen: interesses, hobby's en achtergronden. Onze levens zijn gebouwd rond wat we met elkaar gemeen hebben. Het is niet meer dan logisch dat je op zoek gaat naar mensen met eenzelfde soort verdriet. Een therapeut schreef eens dat na een verlies van deze omvang de wereld is verdeeld in mensen die het begrijpen en mensen die het niet begrijpen. Er is een scherpe scheidslijn tussen jou en de buitenwereld. Die scheidslijn was misschien niet altijd zo duidelijk, maar is dat nu wel. Dit is het moment waarop je je stam nodig hebt.

Ik had altijd een hekel aan het woord *tribe*. Het is new-age-internettaal, en ik heb de pest aan dat soort termen. Maar nu ik dit zelf heb ervaren, mijn eigen mensen heb gevonden en mogelijkheden heb gecreëerd voor andere mensen om elkaar te vinden, heb ik geen bezwaar meer tegen het woord. We vormen een tribe; we zijn leden van dezelfde stam. Een stam voor erna. Voor na een overlijden,

na een verlies, als iedereen is verdergegaan en de kameraadschap van andere rouwenden is overgebleven.

Het is tegenwoordig makkelijker om die kameraadschap te vinden dan in de tijd dat ik weduwe werd. Toen was er nauwelijks iets. Bij online-rouwhulp werd er meestal van uitgegaan dat ik dik in de zeventig was. De paar sites die ik ontdekte voor mensen die op jonge leeftijd onverwachts hun partner hadden verloren hadden een religieuze inslag of probeerden je met regenbogen en een rooskleurig toekomstbeeld op te fleuren. Clichés en simplistische weergaven van de werkelijkheid werkten voor mij al niet voordat Matt overleed, maar daarna verdroeg ik ze eenvoudigweg niet. Als een artistiek, in zichzelf gekeerd, superintelligent, apart figuur in een klein dorp had ik vaak het gevoel dat de grote wereld mij niet paste. Maar toen Matt doodging? Toen hoorde ik nergens meer bij.

In die tijd bracht ik uren op internet door, ik zocht iemand, iemand met wie ik enige verwantschap voelde. Langzaam maar zeker vond ik mijn mensen, nadat ik me door allerlei teksten heen had geworsteld, stukjes informatie had verzameld en van het ene obscure blog naar het andere had gesurft.

Andermans verhalen lezen – naar de waarheid van hun grimmige, meedogenloze pijn luisteren – heeft me geholpen op manieren waarop niets anders me had kunnen helpen. De mensen die ik vond, de mensen die me bijstonden, de mensen die bereid waren om naast me te staan voor dat gapende gat dat in mijn (en hun) leven was geslagen, de mensen die niet wegkeken of er iets moois van probeerden te maken – zij hebben ervoor gezorgd dat ik het heb overleefd. Hun verhalen waren het spoor van



broodkruimels dat ik volgde toen ik de weg kwijt was, en ik was de weg vaak kwijt. Het aloude spreekwoord ‘We staan op de schouders van reuzen’ is zeker op mij van toepassing. Dat ik overleefde wat niet te overleven was heb ik te danken aan hun reuzenharten. Aan wat we samen tot stand brachten. Aan de verhalen die we elkaar vertelden.

We toonden elkaar onze gebroken wereld.

Samen met andere weduwen en weduwnaars, mijn mederouwenden, de andere gebroken harten weefde ik een overlevingsverhaal. En dat deden we door simpelweg de waarheid te vertellen. We accepteerden de onveranderlijke waarheid van verlies. We stonden elkaar erin bij. We erkenden elkaars waarheid.

Dat is de kracht van erkenning: erkenning staat als een vriend naast pijn, zoekt geen oplossing. Op die manier overleefden we het, zij aan zij met andere ontredderde, gebroken mensen. Niet door te proberen rouw te helen. Niet door te proberen rouw mooier te maken. Maar door de waarheid te vertellen, en door van die waarheid getuige te zijn, die te erkennen en te accepteren.

## **We hebben elkaar nodig**

Het zit eigenlijk zo. Ik heb nooit rouwtherapeut willen worden. Als Matt niet was overleden, had ik de therapiewereld waarschijnlijk vaarwel gezegd. Enkele dagen voordat Matt doodging zei ik tegen hem dat ik de hulpverlening zat was. Na zijn overlijden heb ik mijn praktijk gesloten; ik heb mijn cliënten nooit meer gezien.

Maar rouw maakte me eenzaam op een manier die ik niet kende, terwijl ik toch echt wel wist wat eenzaamheid was. Die eenzaamheid dreef me ertoe mensen te zoeken

die mijn stam zouden vormen. Dat zoeken naar een naald in een hooiberg met al die doodlopende wegen, verkeerde afslagen en teleurstellingen is de reden waarom ik het werk doe wat ik nu doe. De gedachte dat er nieuwe mensen in de wereld van rouw terecht kwamen die niemand zouden vinden, niets zouden horen waarin ze zich konden herkennen, kon ik niet verdragen.

Ik kwam terug in deze sector omdat ik zag hoe krachtig verbinding kan zijn. Zoals ik al eerder zei: schrijven is altijd mijn medium geweest. Toen ik met dit werk begon, schreef ik om anderen te geven wat ikzelf het hardst nodig had: kameraadschap, erkenning, overleving. Ik schreef omdat mijn woorden hielpen. Ik schreef om het makkelijker te maken verbinding in rouw te vinden. Ik schreef boeken, blogs, cursussen, lesmateriaal voor workshops, omdat ik iets kon doen om de last lichter en het leven minder eenzaam te maken voor rouwendenden – of dat er nu één was of duizend – ik moest het doen. Wat kon ik anders?

Er is in dit boek veel opgenomen uit mijn cursus 'Schrijven over rouw'. De afgelopen paar jaar had ik het voorrecht om heel veel mooie, aangrijpende verhalen te lezen en te horen. Mijn cursisten verbaasden me steeds opnieuw met hun vermogen lief te hebben, hun vermogen naar elkaar te luisteren, hun vermogen om elkaar vriendelijk en accepterend tegemoet te treden. Vanaf hun eerste voorzichtige dagen online tot jarenlange support; deze schrijvers zijn familie voor elkaar geworden. Ze verwelkomen nieuwe mensen, nieuwe verhalen met liefde en bevestiging. Wat we hebben gedaan, allemaal, is ruimte maken voor de verwoesting die ons verenigt.

Wat mij heeft geholpen te overleven is wat hen helpt te

overleven, en dat zal jou helpen te overleven, en dan heb ik het over kameraadschap in pijn. Ik heb het over de kracht van aanwezig zijn en naar elkaar luisteren. Het is geen magie; het is liefde. Liefde die zich niet afkeert.

Je kunt het vinden door samen met anderen te schrijven. Je kunt het op een forum vinden. Je kunt het in het echte leven vinden of online. Het gaat erom dat je een plek vindt waar je verlies erkend, gerespecteerd en gehoord wordt. Als het hart uit je leven is gerukt, heb je het gezelschap van anderen nodig die bij het gapende gat naast je willen staan en niet weglopen.

Wat zijn we een prachtige club door rouw getroffen mensen. Ik zal jullie stemmen missen, ook de zwijgende. Ik merkte het altijd op als een stille stem een post likete. Ik hoop voor ieder van ons, ook voor mezelf, dat we aansluiting blijven zoeken bij mensen die verlies en pijn begrijpen, dat we in ons leven een beetje troost en verlichting vinden en dat we andere groepen vinden die zullen luisteren en hun eigen verliesverhalen delen. Wat een prachtig koor vormden we samen, wat een mooie muziek deelden we. Ik heb dankliederen gehoord, klaagzangen, liefdescantates, opera's over verlies. Blijf alsjeblieft schrijven, ieder van jullie. Ik hoop jullie stemmen weer te horen, in een andere groep, in jullie blogs of op een andere plek op internet. Ik hoop dat de synchroniciteit van het universum onze stemmen opnieuw samenbrengt en vermengt met andere stemmen van andere groepen.

Ik hoop dat ieder van ons momenten vindt om met iemand te praten die begrijpt wat verlies werkelijk is, iemand die ons helpt een plekje aan tafel vrij te houden voor degenen die hier niet zijn, iemand die de pijn begrijpt.

Adieu, vrienden. Respect!

– Chris Gloin, cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar echtgenoot Bill

### **Een cultuur van vriendelijkheid**

In gezelschap verkeren van mensen die de diepte van je pijn begrijpen zal niets herstellen. Ik heb het al duizend keer gezegd: sommige dingen kunnen niet hersteld worden, je kunt ze alleen met je meedragen. Rouw en liefde zoals die van jou kun je alleen met je meedragen.

Om rouw te overleven, zelfs als je met je rouw uiteindelijk een nieuw leven opbouwt, is de bereidheid nodig om onder ogen te zien dat jij en anderen in een leven terecht zijn gekomen dat we niet zagen aankomen. Samen creëren we werkelijke hoop voor onszelf en voor elkaar. We hebben elkaar nodig om te overleven.

Ik wens voor jou dat je mensen vindt bij wie je je thuis voelt, mensen die je pijn zullen zien, je bijstaan en dicht bij je blijven, ook al moet je zelf het zware werk van rouw opknappen. Hoe moeilijk ze soms ook te vinden zijn, er zijn gelijkgestemden. Zoek ze. Verzamel ze. Neem ze op in een zee van licht waarin je je kunt hullen.

Een van mijn cursisten beschreef onze schrijfgroep als ‘een cultuur van vriendelijkheid’. Dat wens ik jou toe. Het goede nieuws is dat er meer mogelijkheden zijn om die culturen te vinden en te creëren dan nog maar een paar

jaar geleden. In een leven waar je niet om gevraagd hebt en dat je niet zag aankomen, maken die eilandjes van verbondenheid het grote verschil.

Ik weet dat het enige inzet vergt om deze plekken te vinden. Ze zijn tegenwoordig makkelijker te vinden, maar het is nog steeds niet eenvoudig. Lees alles wat je hart en geest aankunnen. Lees de reacties (sla de domme, hardvochtige over) en volg de links die je daar aantreft. Laat een reactie achter. Spoor je mensen op in de wildernis van rouw tot je hun kamp hebt gevonden, of sticht er zelf een. Ik kan het hier eindeloos over hebben, maar ik wil één ding benadrukken: we vinden elkaar door vindbaar te zijn. Toen mijn rouw nog vers was waren de stemmen van mijn eerste stam een zeldzaamheid. Ik heb ze gevonden omdat ze gevonden wilden worden. Schrijf, reageer, sluit je aan. Hoe meer wegen je vindt om je uit te spreken, hoe makkelijker mensen jou kunnen vinden, hoe meer wegen er zijn waarop jouw woorden hen bereiken. Zorg dat je zichtbaar bent. Blijf zoeken. Houd vol.

Ik weet dat het moeilijk en vermoeiend is. De hele situatie is moeilijk. Maar ik kan je garanderen dat het makkelijker voor je wordt als je je stam hebt gevonden. Kameraadschap en gezelschap zijn je redding. Ook als je denkt dat het onmogelijk is, neem in elk geval de moeite om gevonden te worden. Wees volhardend. Je bent een zeldzaamheid, maar je bent niet de enige die in een nachtmerrie leeft. We zijn er, en we luisteren.

Niemand kan tot de kern van je rouw doordringen. Zelfs wij, die de omvang van deze pijn kennen, zijn niet bij je in je diepste verdriet. Die intieme plek is alleen van jou.

Maar samen herkennen we elkaar en respecteren we de

pijn die we zien. Onze harten hebben een groot leed gedragen. Daardoor kunnen we er voor elkaar zijn. Als onze woorden gehoor vinden in het hart van een ander, kunnen we reddingsboeien voor elkaar zijn.

De waarheid is dus ook: je bent niet alleen.

## Zegen

Moge degenen die huilen weten  
dat we met hen meehuilen.

We delen ons verdriet.

Het verlies

dat ons van anderen scheidt,  
is wat ons in deze stam verenigt.

Wij, de getuigen,

maken de ervaringen van anderen menselijker  
door simpelweg te luisteren.

In de duisternis een lichtpuntje.

In de eenzaamheid een zachte stem.

In de stilte een beetje liefde.

Een oor dat luistert,

een ander hart dat zich uitspreekt,

op een stil, smal pad,

de ontreddering.

– Richard Edgar, cursus ‘Schrijven over rouw’, over het verlies  
van zijn huwelijk, identiteit en bezittingen

# 16. Liefde is het enige wat blijft bestaan

Hoe kunnen we een boek over verlies beëindigen zonder happy end? Zonder dat ons een transformatie in het vooruitzicht wordt gesteld, zonder de belofte dat alles uiteindelijk goed komt?

Ik sluit dit boek af met een boodschap over liefde, omdat liefde het enige is wat we hebben. Het is niet hoopgevend, het is niet teleurstellend. Het *is*.

We rouwen omdat we liefhebben. Rouw maakt deel uit van liefde.

Er was liefde in de wereld voor je verlies, je wordt nu door liefde omringd, en liefde zal altijd bij je blijven, je hele verdere leven. De vorm zal veranderen, maar liefde zelf zal je nooit verlaten. Het is niet voldoende. En het is alles.

Een van mijn leraren beschreef de belangrijkste spirituele oefening van zijn leven als het oversteken van de brug tussen wat is geweest en wat nu is. Rouwen is het voortdurend heen en weer gaan over die brug. Rouw overleven is het vinden van de verbinding tussen het leven dat was en het leven waarin je bent terechtgekomen.

In werkelijkheid kunnen we ons nergens aan vasthouden: niet aan de fysieke wereld, niet aan onze gevoelens, zelfs niet aan onze gedachten. Maar liefde kunnen we bij ons dragen. Het verschuift en verandert als een natuurkracht, want het *is* een natuurkracht, maar het blijft je basis, je kern, je thuis. Liefde verbindt heden, verleden

en toekomst. Het maakt het ons mogelijk om tussen die werelden te reizen.

Omdat ik door liefde word gedragen wens ik mijzelf toe dat ik het gebeurde onder ogen kan zien en kan accepteren hoe het was, hoe het is, hoe we waren en hoe we zijn; de kracht om te leven met hoe het leven nu is; de moed om 's ochtends op te staan; het vermogen om naar een goudvinkje op de voedertafel te kijken, naar de vollemaan of naar de ondergaande zon op het speelveld achter ons huis, en te weten dat er zowel goedheid als pijn in de wereld is, en dat ik beide ervaar.

Omdat ik door liefde word gedragen wens ik mijzelf toe dat ik elke dag in deze ruimte van licht kan zijn, hoe klein en vervuld van pijn die ook is, en de verwoestende maalstroom van chaos, duisternis en de instorting van het zelf op afstand kan houden, die zich buiten deze ruimte van liefde schuilhoudt om me mee te sleuren. Om stukje bij beetje de pijn, de woede en het verlies in liefde te integreren en de duisternis met licht te overwinnen. Zachte zonnestrallen, niet de verblindende felheid van elektrisch licht, maar mild licht dat alles wat onbeschadigd en beschadigd is onthult en mooi maakt.

Omdat ik in liefde word gedragen – in jouw liefde, Richard, en in Gods liefde – wens ik mezelf toe dat ik mezelf kan accepteren zoals



ik ben, dat ik van mezelf houd, mezelf vergeef en mezelf toesta te groeien. Dat ik een manier vind om in deze wereld te zijn zonder jou, ondersteund door liefde.

– I.H., cursus ‘Schrijven over rouw’,  
over de dood van haar echtgenoot Richard

### **Het is oké dat je je niet oké voelt; dat is logisch**

We geloven soms dat we met liefde alles kunnen helen, dat liefde een mythisch medicijn is dat alle pijn wegneemt, alle leed tenietdoet. Maar dat is nooit de rol van liefde geweest. Liefde, kameraadschap en erkenning verschijnen in je leven om je in je pijn te steunen, niet om die weg te nemen. Ze zijn geen vervanging voor wat je hebt verloren en maken je ellende niet makkelijker te dragen.

Liefde is soms wreed. Liefde vraagt meer van je dan je kunt geven. Bij veel van wat je nu ervaart en bij veel van je rouwwerk gaat het erom dat je sterk genoeg bent het gewicht te dragen van wat liefde van je vraagt. Het gaat erom dat je manieren vindt om jezelf te vergezellen, aanwezig te blijven in de pijn en in de liefde die naast elkaar bestaan.

De dichter Naomi Shihab Nye schrijft: ‘Liefde betekent ademen in twee landen.’ De onmogelijke opgave om een brug te slaan tussen het leven dat was en het leven dat is, voelt soms als ademen in twee landen: liefde is in beide landen aanwezig en verbindt die met elkaar.

Je hebt pijn, misschien nog heel lang. Een gebroken hart doet nu eenmaal pijn. De liefde die je kende, de liefde waar je van droomde, de liefde die je samen tot stand en tot bloei bracht zal je erdoorheen helpen. Het is een groot, stevig reddingsvlot dat niet kan breken of zinken.

Misschien vergeet je soms dat het er is, maar je kunt er altijd naar teruggaan.

Het hele universum kan uiteenvallen (is uiteengevallen) maar liefde zal altijd blijven bestaan. Liefde is bij je, zeker nu. Liefde houdt ons overeind. Als er niets meer is om je aan vast te houden, houd je dan vast aan liefde. Laat je door liefde dragen.

Ik geloof dat de wereld werd geschapen en goed werd bevonden door liefde, dat de wereld bestaat, een eenheid vormt en blijft bestaan door liefde, en dat voor zover de wereld verlost kan worden, dat alleen door liefde kan gebeuren.

– Wendell Berry, *The Art of the Commonplace*

## **De middenweg in rouw**

We hebben het idee dat er tijdens rouw slechts twee opties zijn: voor altijd bedroefd zijn en nooit meer de deur uit komen of alle droefheid overboord gooien en een fantastisch leven leiden. Maar in werkelijkheid is er meer mogelijk: je bent niet tot eeuwige droefenis gedoemd en je wordt niet in een herstelmodel gedwongen dat je niet past.

Tussen deze twee extremen bevindt zich een brede middenweg.

Die middenweg in rouw kun jij alleen aanleggen – jij, die naar beste kunnen leeft met wat je is overkomen, met liefde als gids en metgezel. Jij legt die middenweg aan door vriendelijk voor jezelf te zijn. Door niet toe te geven aan de algemene overtuiging dat rouw een probleem is dat opgelost moet worden. Door jezelf de tijd en de ruimte te geven die je nodig hebt om te rouwen.

Op dit pad van rouw zal niemand van ons terugkeren naar het leven of naar het zelf van voorheen. Terugkeren is eenvoudigweg niet mogelijk. Wel kunnen we ons richten op wat beschadigd is, op de gaten die in ons leven zijn geslagen. We kunnen ons vriendelijk en liefdevol richten op wat ons rest. We kunnen ons met verwondering richten op het deel van onszelf dat de klap heeft overleefd.

In een Facebookpost noemde Anne Lamott dit ‘vriendschap met ons eigen hart’, en dat is precies wat ik bedoel. In rouw je middenweg vinden is vriendschap sluiten met je hart, in je hart een thuis maken. Het is leren getuige te zijn van je pijn, jezelf behandelen zoals je iemand behandelt van wie je houdt. Het is je recht opeisen om pijn te hebben, zonder het voor een ander weg te poetsen of mooier te maken. Het is de mensen vinden die dit pad samen met jou kunnen bewandelen, die niet bang zijn om je hart in al zijn pijn en goedheid te zien.

Je eigen middenweg krijgt vorm als je met rouw experimenteert, manieren zoekt om deze ervaring in je leven te verweven. Je zult erdoor veranderen. Wie je wordt en hoe je dit verlies draagt is een proces dat voortdurend in ontwikkeling is. De middenweg blijft werk in uitvoering, waarbij niet van je wordt gevraagd je pijn te ontkennen of je erdoor te laten opslokken. Het is eenvoudigweg een proces waarin je een thuis kunt vinden in de werkelijkheid van liefde, met al haar mooie en gruwelijke kanten. Een proces waarin je gedragen wordt door liefde, in een ervaring van liefde – het is de enige plek waar je ‘veilig’ bent.

Het is jouw leven. Het leven dat jij vorm moet geven op de verdwenen plek die jouw nieuwe

wereld is, waar alles wat jij voorheen was vernietigd en tegelijkertijd alomtegenwoordig is [...] De verdwenen plek bestaat voor een deel uit vernietiging en voor een deel uit schepping. De verdwenen plek is inktzwart en helder licht. Er is water en uitgedroogde aarde. Er is modder en het is manna. Het echte werk in diepe rouw is daar een thuis te maken.

– Cheryl Strayed, *Tiny Beautiful Things*

### **Samen voorwaarts**

Er is in dit hoofdstuk niet veel meer te zeggen. Ik weet dat het niet genoeg is, dit boek, deze woorden. Niets kan dit voor jou oké maken. Ik hoop dat je in dit boek kameraadschap hebt gevonden en dat de oefeningen en opdrachten je helpen het leven te leiden dat van je gevraagd wordt.

Ik heb zo goed als ik kan geprobeerd de waarheid te spreken over rouw zoals ik die ken. Je een beeld te geven om je aan te spiegelen, een routekaart in het donker. Het is een verhaal dat ik liever niet had willen vertellen, maar het is mijn verhaal.

Onze harten kunnen zodanig breken dat ze niet gerepareerd kunnen worden. Dat is altijd al zo geweest. We moeten manieren vinden om deze aloude waarheid met nieuwe woorden uit te drukken, zodat we ze blijven horen. We moeten zo praten dat anderen luisteren, opnieuw gaan luisteren. Er is, zoals James Baldwin schrijft, geen ander verhaal te vertellen:

Creole begon ons uit te leggen wat blues was.  
Hij vertelde niets nieuws. Hij en zijn vrienden

hielden het verhaal levend, met het risico van ondergang, vernietiging, gekte en dood, om nieuwe wegen te vinden om ons te laten luis-teren. Hoewel het verhaal van ons lijden, onze verrukking en onze triomf niet nieuw is, moet er altijd naar geluisterd worden. Er is geen ander verhaal te vertellen, het is het enige licht dat we hebben in deze duisternis.

– James Baldwin, 'Sonny's Blues'<sup>2</sup>

Door de waarheid van ons eigen hart te vertellen moedigen we de mensen om ons heen aan hun eigen waarheid te vinden. We maken een begin om het algemene idee te veranderen dat zegt dat jouw rouw een probleem is dat opgelost moet worden. We worden beter in het zien van pijn. We leren hoe we alle facetten van liefde kunnen overleven, ook de moeilijke.

Door eenvoudigweg de waarheid te zeggen brengen we gesprekken over rouw op gang, die in wezen gesprekken over liefde zijn. We gaan meer van elkaar houden. We herzien het misleidende verlossingsverhaal dat ons als een cultuur en als individuen in de greep houdt, het verhaal dat beweert dat alles een happy end heeft als we er maar goed genoeg naar zoeken. We stellen elkaar niet meer verantwoordelijk voor onze pijn, maar werken er samen aan om te veranderen wat veranderd kan worden en om bestand te zijn tegen wat niet gerepareerd kan worden. We vinden het makkelijker de waarheid te horen, ook al breekt de waarheid ons hart.

Door de waarheid te vertellen en naar de waarheid te luisteren maken we dingen beter, ook al kunnen we ze niet

goed maken. We staan elkaar bij in onze pijn. We luisteren naar elkaar. Dat is het pad van liefde. Dat is waar we voor gemaakt zijn. Dat is het nieuwe verhaal van moed, het nieuwe verhaal dat we moeten vertellen.

Ik weet dat je er niet om hebt gevraagd deel uit te maken van dit verhaal. Ik zou willen dat je hier niet hoefde te zijn. Maar je bent er, en we kunnen niets anders doen dan je verwelkomen. Je maakt deel uit van de verandering die gaande is, zowel in je eigen hart als in het hart en de geest van anderen. Simpelweg door hier te zijn. Door hiernaartoe te gaan en te blijven, door ervoor te kiezen jezelf liefde en vriendelijkheid te geven in je pijn.

Alles draait om erkenning, en ik beëindig deze liefdesbrief aan jou zoals ik begon: het spijt me dat je dit boek nodig hebt, maar ik ben heel blij dat je het leest.

Het is oké om je niet oké te voelen.

Sommige dingen kunnen niet hersteld worden. Ze kunnen alleen maar gedragen worden.

Dat dit boek je mag helpen jouw ding te dragen.

# Bijlage

## Hoe je een rouwende vriend kunt helpen

*Mijn essay over hoe je een rouwende vriend helpt behoort tot de top drie van de meest gedeelde posts die ik ooit heb geschreven. Veel van wat ik in deel 3 heb geschreven is in dit essay samengevat. Je kunt het aan vrienden en familieleden geven die je willen helpen. Je vindt de tekst om uit te printen op [refugeingrief.com/help-grieving-friend](http://refugeingrief.com/help-grieving-friend).*

Ik heb meer dan tien jaar als therapeut gewerkt. Daarvoor heb ik tien jaar in de hulpverlening gewerkt. Ik wist wat rouw was. Ik wist hoe ik ermee om moest gaan en hoe ik anderen erbij kon helpen. Maar toen mijn partner op een zonnige dag in 2009 verdronk, kwam ik tot de ontdekking dat ik van rouw nog veel niet wist.

Veel mensen willen graag een vriend of een familielid helpen die een ernstig verlies meemaakt. In dit soort situaties ontbreekt het ons aan woorden, we weten niets zinnigs te zeggen. Sommige mensen zijn zo bang iets verkeerd te zeggen of te doen dat ze besluiten maar helemaal niets te doen. Helemaal niets doen is een optie, maar in de meeste gevallen geen goede.

Er bestaat niet één juiste manier om iemand om wie je geeft te helpen en bij te staan, daarom volgen hier enkele nuttige basisregels.

## **1. Rouw is van de rouwende.**

In de rouw van je vriend speel je een ondersteunende rol, niet de centrale rol. Dit klinkt misschien vreemd. In veel adviezen, suggesties en ‘hulp’ die rouwende mensen krijgen wordt de boodschap gegeven dat ze het anders moeten doen of zich anders moeten voelen. Rouw is een zeer persoonlijke ervaring en behoort volledig toe aan de persoon die rouwt. Misschien denk je dat jij het heel anders zou doen als het jou was overkomen. We hopen dat je niet in die situatie komt. Deze rouw is van je vriend: volg hem daarin.

## **2. Blijf in het hier en nu en zeg de waarheid.**

Het is verleidelijk opmerkingen te maken over het verleden of de toekomst omdat het leven van je vriend momenteel zo moeilijk is. Je weet niet wat de toekomst zal brengen, niet voor jou en niet voor je vriend – het kan beter worden of slechter. Dat je vriend in het verleden een goed leven had maakt het niet oké dat hij nu lijdt. Blijf in het hier en nu, ook al is het nu vervuld van pijn. In een poging je vriend te troosten ben je misschien ook geneigd om generaliserende opmerkingen te maken over de situatie. Je weet helemaal niet of degene die je vriend heeft verloren ‘zijn taak hier op aarde heeft volbracht’ of dat hij nu ‘op een mooiere plek is’. Deze toekomstgerichte, alwetende, generaliserende clichés helpen iemand niet. Houd je bij de waarheid: het is vreselijk. Ik hou van je. Ik ben er voor je.



**3. Doe geen pogingen het onherstelbare te herstellen.**

Het verlies van je vriend kan niet hersteld, gerepareerd of opgelost worden. De pijn zelf kan niet beter gemaakt worden. Zie 2. Zolang je geen dingen zegt die het onherstelbare proberen te herstellen, doe je het goed. Het is een ongelooflijke steun om een vriend te hebben die niet probeert de pijn weg te nemen.

**4. Wees bereid getuige te zijn van schrijnende, ondraaglijke pijn.**

Het is heel, heel moeilijk om 3 en 4 tegelijkertijd in praktijk te brengen.

**5. Dit gaat niet over jou.**

Het is niet makkelijk om iemand die rouwt bij te staan. Er zal van alles bij je bovenkomen: stress, vragen, boosheid, angst en schuldgevoelens. Je wordt misschien gekwetst. Misschien voel je je genegeerd of niet gewaardeerd. Je vriend kan zich niet goed voor jullie vriendschap inzetten. Vat dat alsjeblieft niet persoonlijk op en neem het hem niet kwalijk. Zoek zelf ook vrienden op bij wie je in deze periode terecht kunt – het is belangrijk dat je gesteund wordt nu jij je vriend steunt. Als je twijfelt, zie 1.

**6. Anticipeer in plaats van te vragen.**

Zeg niet: 'Bel me als je iets nodig hebt', want echt, je vriend zal niet bellen. Niet omdat hij niets nodig heeft, maar omdat vaststellen waar hij behoefte aan heeft, bedenken wie eraan tegemoet kan komen en de telefoon pakken te veel energie kost, boven zijn macht gaat en niet in zijn belang is. Bied liever iets concreet aan: 'Ik

kom donderdagmiddag om vier uur langs om je afvalbak aan de weg te zetten' of: 'Ik kom elke ochtend voordat ik naar mijn werk ga even bij je langs om de hond uit te laten.' Zorg dat er op je gerekend kan worden.

## **7. Doe dagelijkse klusjes.**

Het eigenlijke, zware, echte werk van rouw is niet iets wat jij kunt doen (zie 1), maar je kunt de last van de dagelijkse klusjes verlichten voor je vriend. Zijn er dagelijkse taken of klusjes die je kunt doen? Bijvoorbeeld: de hond uitlaten, geneesmiddelen ophalen, sneeuwruimen of de post uit de brievenbus halen. Help je vriend met kleine, gewone dingen – daarmee geef je een tastbare blijk van liefde. Doe alsjeblieft geen ingrijpender dingen – zoals de was of het huis aan kant maken – tenzij je het eerst met je vriend hebt overlegd. De lege fles bronwater naast de bank kan in jouw ogen misschien bij de vuilnis, maar misschien heeft zijn partner die een paar dagen geleden daar neergezet. De vuile was is misschien wel het laatste in huis wat haar geur nog bevat. Begrijp je wat ik bedoel? Kleine, gewone dingen kunnen opeens heel waardevol zijn. Vraag eerst.

## **8. Klaar samen klussen.**

Misschien zijn er lastige klussen te klaren – denk aan een kist uitzoeken, mortuariumbezoek, kamers of huizen ontruimen. Bied je hulp aan en blijf dat doen. Je vriend is leidend in deze taken, volg hem. Jouw aanwezigheid alleen al is waardevol en belangrijk; vaak zijn er geen woorden nodig. Denk aan 4: wees bereid de pijn te zien en aanwezig te zijn.

## 9. Bewaak de toegang.

Voor de degene voor wie de rouw nog vers is, kan de toestroom van mensen die willen helpen overweldigend zijn. In deze emotionele, persoonlijke, intense periode kan hij het gevoel hebben dat hij in een vis-senkom leeft. Er zijn manieren waarop je je vriend kunt afschermen en beschermen door je op te werpen als contactpersoon – degene die de buitenwereld van informatie voorziet en de hulp van welwillenden in goede banen leidt. Poortwachters zijn uiterst nuttig.

## 10. Informeer en stuur.

Misschien krijg je van vrienden, familieleden en kennissen vragen over je vriend. Je kunt in deze hoedanigheid heel subtiel een goede leidsman zijn. Je kunt rouw normaliseren met antwoorden als: 'Hij heeft goede en slechte momenten en dat zal nog wel even zo blijven. Een ingrijpend verlies zet je leven totaal op zijn kop.' Als iemand na enige tijd naar je vriend vraagt kun je zeggen: 'Rouw houdt nooit op. Het is iets wat je op verschillende manieren bij je blijft dragen.'

## 11. Liefde.

Bovenal: toon je liefde. Ga langs. Zeg iets. Doe iets. Wees bereid om bij het gapende gat te staan dat in het leven van je vriend is geslagen zonder ervoor terug te schrikken of je ervan af te keren. Kom niet aan met oplossingen. Luister. Wees aanwezig. Wees een vriend. Wees liefde. Liefde zal altijd blijven bestaan.

# Noten

**Hoofdstuk 3:** Het ligt niet aan jou, maar aan ons: Onze rouwmodellen werken niet

1. Brené Brown, *Rising Strong: The Reckoning. The Rumble. The Revolution*. New York: Spiegel and Grau, 2015. Vertaald als *Sterker dan ooit: de wijsheid van vallen en opstaan*. Amsterdam: Lev., 2017.

**Hoofdstuk 4:** Emotionele ongeletterdheid en de verwijtcultuur

1. Meer lezen over de oorsprong van slachtoffer-blaming? Zie Adrienne LaFrance, 'Pompeii and the Ancient Origins of Blaming the Victim'. *The Atlantic*, 2 oktober 2015, [theatlantic.com/technology/archive/2015/10/did-the-people-at-pompeii-get-what-they-deserved/408586/](http://theatlantic.com/technology/archive/2015/10/did-the-people-at-pompeii-get-what-they-deserved/408586/).
2. Cheryl Strayed, *Tiny Beautiful Things: Advice on Love and Life from Dear Sugar*. New York: Vintage, 2012, p. 145. Vertaald als *Schitterende kleine dingen: adviezen over liefde en leven van iemand die bijna alles al heeft meegemaakt*. Amsterdam: Cargo, 2015.
3. Ibid.
4. Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*. Londen: Granta Books, 2010; en haar artikel 'Smile! You've Got Cancer.' *The Guardian*, 1 januari 2010, [www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jan/02/cancer-positive-thinking-barbara-ehrenreich](http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2010/jan/02/cancer-positive-thinking-barbara-ehrenreich).
5. Ibid.

**Hoofdstuk 5:** Het nieuwe rouwmodel

1. Pauline Boss, 'The Myth of Closure.' Interview met Krista Tippett, *On Being*, 23 juni 2016, [onbeing.org/programs/Pauline-boss-the-myth-of-closure/](http://onbeing.org/programs/Pauline-boss-the-myth-of-closure/).

**Hoofdstuk 6:** Leven met de werkelijkheid van verlies

1. Basisregels voor leven met rouw: zie de 'Rules of Impact' op mijn website, Refuge in Grief, [refugeingrief.com/rules-at-impact-how-to-survive-early-grief/](https://refugeingrief.com/rules-at-impact-how-to-survive-early-grief/).

**Hoofdstuk 8:** Hoe (en waarom) in leven te blijven

1. Zie Mirabai Starr, 'Softening into the Pain' (blogpost), 12 januari 2011, <https://mirabaistarr.wordpress.com/2011/01/12/softening-into-the-pain/>.

**Hoofdstuk 9:** Wat is er met mijn brein gebeurd?

1. Meer lezen over neurobiologie en hechting? Zie Thomas Lewis, Fari Amini en Richard Lannon, *A General Theory of Love*. New York: Vintage, 2001.
2. James Hillman, *The Dream and the Underworld*. New York: Harper & Row, 1979.

**Hoofdstuk 11:** Wat heeft kunst ermee te maken?

1. De opdracht 'onder de streep schrijven' heb ik overgenomen van een van mijn eerste schrijfdocenten, Eunice Scarfe, uit Edmonton, Canada.

**Hoofdstuk 12:** Je eigen beeld van 'herstel' vinden

1. Samira Thomas, 'In Praise of Patience.' *Aeon*, 12 mei 2016, [aeon.co/essays/how-patience-can-be-a-better-balm-for-trauma-than-resilience](https://aeon.co/essays/how-patience-can-be-a-better-balm-for-trauma-than-resilience).
2. Ibid.

**Hoofdstuk 14:** Inspireer je supportteam: Help je supportteam jou te helpen

1. Parker Palmer, 'The Gift of Presence, the Perils of Advice.' *On Being*, 27 april 2016, [onbeing.org/blog/the-gift-of-presence-the-perils-of-advice/](https://onbeing.org/blog/the-gift-of-presence-the-perils-of-advice/).
2. Giles Fraser, 'We Cannot Fix People's Grief, Only Sit with Them, in Their Darkness.' *The Guardian*, 14 april 2016, [theguardian.com/commentisfree/belief/2016/apr/14/we-cannot-fix-peoples-grief-only-sit-with-them-in-their-darkness](https://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2016/apr/14/we-cannot-fix-peoples-grief-only-sit-with-them-in-their-darkness).

**Hoofdstuk 15:** Een stam voor erna: Kameraadschap, oprechte hoop en de weg vooruit

1. Pauline Boss, 'The Myth of Closure.' Interview met Krista Tippett, *On Being*, 23 juni 2016, [onbeing.org/programs/Pauline-boss-the-myth-of-closure/](http://onbeing.org/programs/Pauline-boss-the-myth-of-closure/).

**Hoofdstuk 16:** Liefde is het enige wat blijft bestaan

1. Naomi Shihab Nye, *Words Under the Words: Selected Poems*. Portland, OR: Eighth Mountain Press, 1994.
2. James Baldwin, *Going to Meet the Man: Stories*. New York: Vintage Books, 1995.

# Dankwoord

Ik lees altijd de opdrachten en het dankwoord van een boek. Ik vind het leuk om te zien wie wordt genoemd, de mentoren en gidsen, de wereld waarin het boek zich afspeelt en degene die het geschreven heeft. Een boek is een klein fragment uit een leven, en een nevenproduct ervan. Ze voeden elkaar, hoe vreemd het ook klinkt. Dit boek was moeilijk en mooi voor me, op een manier die niet altijd op papier terug te zien is, maar die voor de mensen in mijn omgeving duidelijk was. Samantha (die alles in de gaten hield), Cynthia, Rosie, TC, Steph, Michael, Sarah, Naga, Wit en nog enkele mensen die in deze periode in mijn leven waren: bedankt dat jullie er voor me waren, bedankt dat jullie naar me luisterden en dat jullie me op het juiste spoor hielpen als ik verdwaald was. Ik wil mijn lieve tweeling bedanken, met wie ik tijdens het schrijven van dit boek kon spelen, op avontuur ging, kon ontspannen en plezier maakte – voor zolang als het duurt, en nog veel langer, dank jullie wel. Ik wil mijn tangogroep bedanken, het was de enige plek waar ik altijd kon stoppen met schrijven, ook in mijn hoofd. Verder dank ik mijn schrijfcursisten, jullie vormen om heel veel redenen de ruggengraat van dit boek; jullie e-mails en berichten herinnerden me er vaak op precies het juiste moment aan waarom ik dit werk doe. Ik wil jullie bedanken, schatten, omdat jullie je hart en jullie woorden met mij deelden. Ik wil mijn vrienden en lotgenoten bedanken die in de jaren na Matts dood zijn overleden, ik voel jullie nog altijd om me heen. Toen, maar ook nu, betekende jullie steun alles voor me. Dank aan mijn agent,

David Fugate, die vanaf ons eerste gesprek over rouw geloofde in de boodschap van culturele transformatie. En mijn team van Sounds True, zoals ik jullie al eerder heb gezegd: ik voel me door jullie geliefd en gesteund, en dat betekent alles voor me. Dank jullie wel.

En ook al lijkt het vreemd, misschien zelfs arrogant, ik ben mezelf oneindige dank verschuldigd – de persoon die ik was, de persoon die dag aan de rivier en in de jaren erna, degene die leefde terwijl ze dat niet wilde. Dit boek is een liefdesbrief aan die persoon, aan mezelf achteraf, als in een tijdreis. Met dit boek wil ik voor mezelf wat ik voor al mijn lezers wil – ik wil contact met haar maken, haar vasthouden, haar helpen overleven. Ik ben enorm blij dat zij het gered heeft.



