

Marinus van den Berg

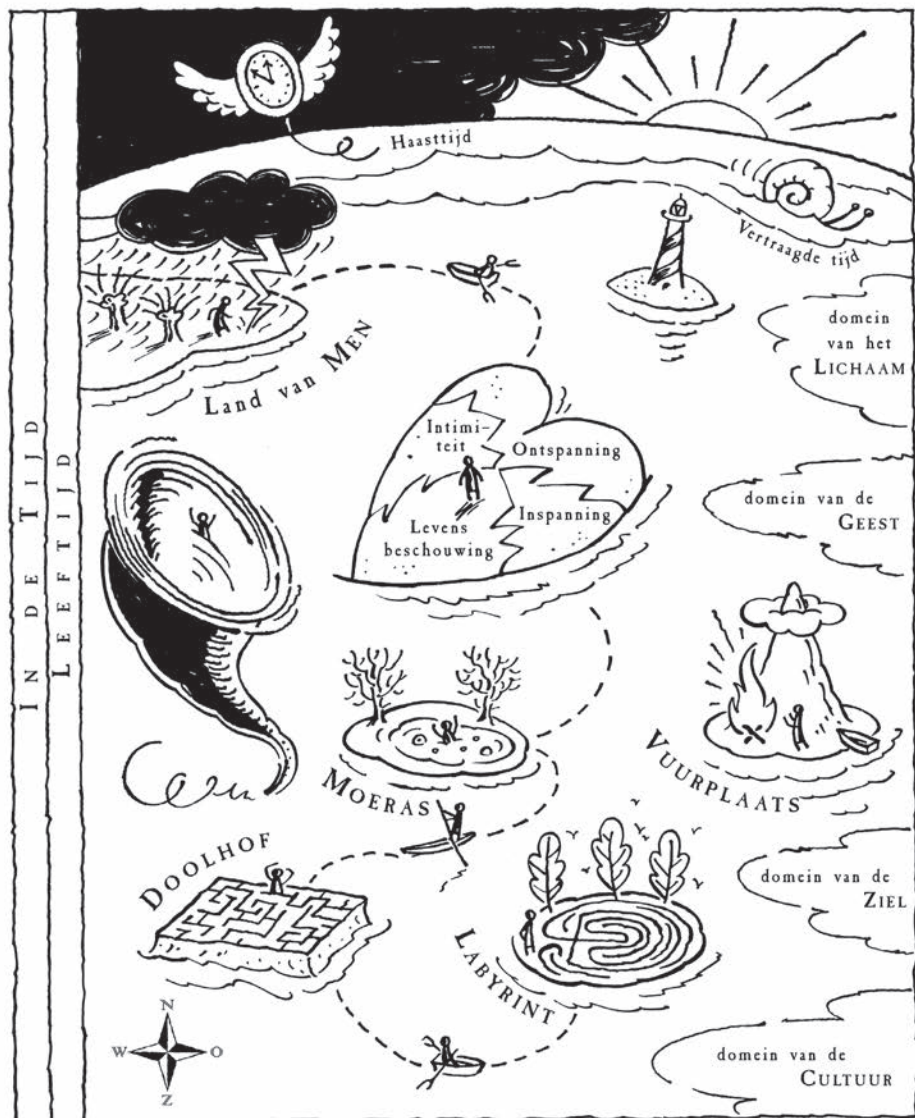
Rouwen *in de tijd*

EEN ZOEKTOCHT
IN HET LANDSCHAP VAN
AFSCHEID EN VERLIES



TERRA INCOGNITA

(HET ONBEKENDE LAND)



Marinus van den Berg

Rouwen *in de tijd*

EEN ZOEKTOCHT
IN HET LANDSCHAP VAN
AFSCHEID EN VERLIES

th ten have

Inhoud

Inleiding bij een zoektocht 11

Zoektocht in het landschap van afscheid en verlies: een eerste verkenning van de kaart (zie p. 2) 15

Hoofdstuk 1. *In het hart* 17

Het hart in het centrum; het levenshuis 17 – Zingebieden 18 – Rouwen: omschrijven als proces, arbeid of zoektocht? 20 – Rouw is individueel en telkens anders 21 – Wat rouwen van je vraagt 21

ONDERWEGTEKST 1. *Zo onverwacht* 23

INTERMEZZO 1. *Kerkhofmijmeringen* 24

INTERMEZZO 2. *Chaos en tijd* 30

Hoofdstuk 2. *In de tijd: hoe lang is het geleden?* 32

De lijn van de hispeed 32 – De lijn van de vertraging 33 – Langzaam leven met leegte 34 – Langzaam ontdekken wie de ander voor je was 35 – ‘Hoe lang is het geleden?’ 35 – Twee stellingen over rouwen in de tijd 36

INTERMEZZO 3. *Chronos en kairos* 37

INTERMEZZO 4. *Eilanden: plaatsen van verinnerlijking of isolament?* 39

Hoofdstuk 3. *In de loop van je leven* 42

Kalenderleeftijd en levenservaring 42 – Het archief dat zich uitbreidt 42 – Levensweg, periodes 43 – Rouwen en je levensverhaal 43 – Verwaarloosd verdriet; de stroom van het leven 44 – Wat vraagt rouwen van je? 45 – Levensloop – hoe ziet uw landschap eruit? 45

INTERMEZZO 5. *Namen die erkennen* 46

INTERMEZZO 6. *Grootouderverdriet* 48

ONDERWEGTEKST 2. *Herinneringsslinger* 51

ONDERWEGTEKST 3. *Te jong* 53

Hoofdstuk 4. In de loop van de eeuw(en) 54

Uniform wordt pluriform 54 – Een doodgeboren baby 55 – De geschiedenis van sterven, rouw en zorg 57 – Spiritualiteit en sterven: tegengestelde bewegingen 58 – Waardig sterven; het afscheid zelf vormgeven 59

INTERMEZZO 7. *Uniek en eenzaam* 63

Hoofdstuk 5. In vrije val: dolen, dwalen en verdwalen 66

De gestalte van de plotselinge dood 67 – De ontijdige dood 68 – De voorziene dood 69 – Het mooie sterven 70 – De zelfgekozen dood: zelfdoding 70 – De zelfgekozen dood: euthanasie 71 – Het zorgvuldig zelfgekozen levenseinde 72 – De natuurlijke en de uitgestelde dood 72 – De toegebrachte dood 73 – De dood door verslaving 73 – De ongeparfumeerde dood 74 – De dood door vermissing 75 – De dood bij zwangerschapsonderbreking 75 – De dood van kinderen en jongeren 75

INTERMEZZO 8. *Boze mensen* 77

INTERMEZZO 9. *Schuld en verantwoordelijkheid* 82

INTERMEZZO 10. *Slachtoffer* 86

Hoofdstuk 6. Heel de mens 90

Rouw beïnvloedt het lichaam: rouwkou, rouwglod 90 – Andere lichamelijke reacties 91 – Praten of zwijgen 91 – Een ander bewustzijn, sensitiviteit 92 – Concentratie, geheugen 93 – Beleving van lichaam en geest 94 – Huilen van mannen en vrouwen 94 – Alles rouwt mee; verlegenheid 96 – Het belang van werk en andere levensverbanden 97

– Pijnlijke en hartverwarmende reacties 98 – ‘Onofficiële’ maar wel emotioneel belangrijke relaties 98 – Verlies aan geestkracht, andere keuzes 99 – Ziel, anima, spiritus: de innerlijke ruimte van de mens 100 – Een andere taal is nodig 101 – Muziek kan troosten 101

INTERMEZZO 11. *Rouwkou* 103

INTERMEZZO 12. *Leven met rouwpijn – hoe doe je dat?* 105

ONDERWEGTEKST 4. *Verijsd* 106

Hoofdstuk 7. *Het thuis van de intimiteit* 107

Hetzelfde of een ander adres 107 – De verschillende kamers in het huis 108 – Verlangen naar een thuis 109 – Het gebied van de intimiteit 109 – Intimiteit en haar geschiedenis 110 – Rouwen is zoeken naar een nieuw evenwicht 111

Hoofdstuk 8. *Het thuis van de inspanning* 113

Doen of niets doen; inspanning is meer dan betaalde arbeid 113 – Veel soorten arbeid en inspanning 114 – Rouw en arbeid 115 – Weer aan het werk: wanneer? 116 – Weer aan het werk: wat kan en mag je verwachten? 117 – Wat inspanning voor je kan betekenen 118 – Welke mensen heb je nodig als je rouwt? 118

Hoofdstuk 9. *Het thuis van de ontspanning* 120

Op adem komen: retraite, traagheid, thuis en uit, samen wordt alleen 121 – Wie werkt in de wereld van de vrijetijdsbesteding 122 – Rouw beïnvloedt je ontspanning 122 – Wandelen 123 – Verlegenheid 124 – Wat ontspant me? Nieuwe antwoorden, een nieuwe balans 124 – Thuiskomen maar dan anders 125

Hoofdstuk 10. *Het thuis van de levensbeschouwing* 127

Levensbeschouwing beschouwt ook de dood 127 – Hoe ontstaat onze levensbeschouwing? 128 – Levensbeschouwing vroeger en nu, hier en

daar 128 – De dood verandert onze levensbeschouwing 129 – De zinvraag en de antwoorden 129 – Vragen over uw levensbeschouwing 130

INTERMEZZO 13. *Waar zijn onze doden...?* 131

Hoofdstuk 11. Het moeras 134

Veel beloftes, weinig daden 134 – In rouw: eerst en later 135 – Het moeras van schuld en schuldgevoelens: hoe kom je eruit? 136 – Wel erkennen, niet vergelijken 136 – De weg uit het moeras 137

Hoofdstuk 12. Het land van men 138

Wie en wat kom je tegen in het ‘land van men’? 138 – Niet luisteren naar ‘men’ maar naar jezelf 139 – Uitbeelding van het ‘land van men’ 140 – Wie steunt je echt als je rouwt? 140 – Steun uit onverwachte hoek 141

INTERMEZZO 14. *Een brief in de pauze* 143

Hoofdstuk 13. Schuilhutten en vuurplaatsen 145

Op je zoektocht kom je soms een schuilhut tegen 145 – Alleen zijn, stil 146 – Lezing, bijeenkomst, gespreksgroep over rouw 146 – Anonimiteit 147 – Huilen 147 – Kinderen 147 – Dieren 147 – Boeken, films, hobby’s 148 – Samen eten 148 – Geloofsgemeenschappen of samenkomsten 148

INTERMEZZO 15. *Hulpverlener of rouwcoach?* 149

INTERMEZZO 16. *Een lees- en werkwijzer voor een eigen landkaart* 151

ONDERWEGTEKST 5. *Haardvuur* 152

ONDERWEGTEKST 6. *De hand gereikt* 155

Hoofdstuk 14. Rouwen, taal en tijd 156

WOORDEN EN BEELDEN 156

Regisseur 156 – Het leven kantelt, geen grond onder de voeten, de don-

derslag 156 – Een knip in de tijd; doolhof, geen proces 157 – ‘Je bent de enige niet’ 157 – Verwerken, verwerkingsproces, voor alles is een tijd 158
ROUWEN IN DE TIJD 158

Termen verbleken vergeleken met het leven zelf 159 – Rouwtaken; ieder zoekt zijn eigen weg 159 – Rouw dragen, klagen, wenen 160

INTERMEZZO 17. *Na zoveel tijd* 163

Hoofdstuk 15. Rouwen en spiritualiteit 166

Spiritualiteit: spiritus, ziel, anima 166 – Innerlijke ruimte: geen leegte maar kans voor spiritualiteit 167 – Spiritualiteit en labyrint 167 – Doel van de tocht 167 – Rouwen is monnikenwerk 167 – Het labyrint: een manier om met jezelf te werken 168 – Een korte beschouwing bij elk van de elf plaatsen in dit labyrint 169 – Wat heeft spiritualiteit nu te bieden? 172 – Tot slot 172

INTERMEZZO 18. *Levensmoed* 174

Hoofdstuk 16. Wie ben ik? Over identiteit 177

INTERMEZZO 19. *Leven is scheiden* 180

Tot slot. Nooit meer de oude 182

Rouw en ouderdom 182 – ‘Je bent niet meer wie je was...’ 182 – Groei, vernieuwing 183 – Onbegrip, de waarde van relaties 183 – Nieuwe ballen 184 – Door je verdriet heen 184

ONDERWEGTEKST 7. *De genade van het verdriet* 186

ONDERWEGTEKST 8. *Op een steen* 190

ONDERWEGTEKST 9. *Anders gekleurd* 191

ONDERWEGTEKST 10. *Nagelaten* 192

ONDERWEGTEKST 11. *Het is belangrijk* 193

Teksten voor herdenkingsbijeenkomsten 194

1. Schrijn 195
2. In vertraagde tijd 199
3. Doolhof tijd 203
4. Tranen-troost 206
5. Dagboek als troost 209

In het hart

In het hart ben je getroffen. Daar waar ook je intense vreugde zat om een mens met wie je dolblij kon zijn. Die mens deed je hart sneller kloppen; hem of haar zag je zo graag, met je hart. Je zag meer dan anderen. Niemand ziet zijn kind zoals ouders hun kind kunnen zien. Zussen en broers zien elkaar op een unieke, eigen wijze. Twee zussen zien eenzelfde broer anders. Als een moeder van een gezin met vijf kinderen sterft, sterven er vijf moeders. Bloedverwanten, geliefden, vrienden, mensen die elkaars hart hebben gestolen – zij kijken met andere ogen.

In dit hoofdstuk verken ik het hart, het centrum van het landschap van de rouw. Kernwoorden zijn: het levenshuis, stilstand en beweging, zin, zingebieden, rouwen als proces, arbeid of unieke zoektocht.



Het hart in het centrum; het levenshuis

In het centrum van de kaart staat een hart getekend. Een hart met vier kamers, vier gebieden. Vier huizen. Ze zijn meer met elkaar verbonden dan direct zichtbaar is. Ze kunnen ook getekend worden in concentrische cirkels. Die huizen veranderen van inhoud en betekenis gedurende het leven. Ze worden geschiedenis. Huizen hebben deuren, maar niet alle huizen mag je zomaar binnen. Voor sommige deuren moet je lang wachten, andere zitten dicht of je mijdt ze liever.

De vier vormen samen het levenshuis. Er heeft een aardbeving plaatsgevonden en daardoor is het huis ingestort. Zo kan verlies ervaren worden.

Een ander beeld voor verlies is een operatie zonder narcose.¹ Je hart bloedt. Dat is geen sentimentele uitdrukking maar een beeld voor de diepe wond die geslagen is. Als de bliksem die in een boom is ingeslagen. De boom zal er voor altijd door getekend zijn. Engelse onderzoekers hebben aangetoond dat de hartspier bij een ingrijpende verlieservaring zeer ernstig beschadigd kan worden. Er is meer aandacht nodig voor het ‘gebroken hart’.

Veel mensen hebben me verteld dat ze hartproblemen kregen, ziek werden van verdriet. Troosten wordt ook weleens ‘het hart opbinden’ genoemd: iets doen of zeggen wat het zere hart goed doet. We hebben taal van dichters nodig om bij benadering te kunnen zeggen hoe het is. We hebben, als we rouwen, bijna geen taal die zegt wat we voelen als iemand ons vraagt: ‘Hoe gaat het...?’ Je innerlijke deur kan dichtslaan als iemand luchtig zegt: ‘Alles goed...?’ Het is bedoeld als een vriendelijke begroeting maar jij kunt het heel anders aanvoelen. Soms ben je zo ad rem en sterk om te zeggen: ‘Niet alles is goed, wil je het echt weten...?’ Vaak bedenkt je dat later. Ook niets zeggen, wat mompelen en doorlopen is een antwoord. Soms zegt dat het meest.

‘Het gaat niet,’ voor wie in rouw is. We *gaan* niet, maar zijn eerder stil komen te liggen. Het is een stilstand die – paradoxaal genoeg – tegelijk veel in beweging kan zetten; vooral in onszelf maar ook in onze hele manier van leven. Verlies raakt de zin, de lust, het hart van ons leven. We weten niet hoe het verder moet. We zijn onze richting kwijt en zijn in een land gekomen waarvan geen kaart bestaat. Een terra incognita.

Zingebieden

De vier kamers kun je ook zingebieden noemen. Zin is waar ik zin in heb, waar ik (goede) zin van krijg, waar ik zin in vind; zin zorgt voor wind in de zeilen. Ik vind mijn weg. Ik vind mijn bestemming. Ik zie het zitten met iemand, met wat ik doe, met wat mijn hart heeft. Dat er zin is betekent

ook dat er onzin of verminderde zin kan zijn. Er zijn gebeurtenissen die ik als zinloos ervaar. Je kunt het als zinvol ervaren om de dood van een kind zinloos te noemen. Zo kan het gevoeld worden. Ik kan iets als zinloos aanvoelen maar het kan me er wel toe aanzetten te zoeken naar de betekenis, en wel de betekenis die ik er zelf aan kan en wil geven. Dat houdt echter een zoektocht in en is geen zaak van het snelle antwoord. Het gaat hier om trage vragen.

Er zijn oorlogen zonder zin. Er is geweld dat als zinloos wordt ervaren. Er zijn zinloze moorden. We spreken dan te snel over zin zonder stil te staan bij wat als zinloos wordt ervaren. We zeggen te gemakkelijk 'dat je er rijker van kunt worden'. Je voelt je alleen maar armer geworden. Waar zinloosheid is moet betekenis gezocht worden of kan betekenis gegeven worden, maar het luistert nauw wie dat doet. Als je zelf zoekt hoe je je moet verhouden tot wat er gebeurd is, dan is dat een andere beweging dan wanneer die zoektocht je ongevraagd van buitenaf opgedrongen wordt. Er is een verschil tussen innerlijke noodzaak die ontdekt wordt, en wat van buitenaf komt zonder een vraag. Wie een persoonlijk verlies ervaart, wie zich in het doolhof van de rouw bevindt, zegt andere dingen en mag ook andere dingen zeggen dan wie dit verlies niet persoonlijk, in het eigen zelf, ervaart. Zwijgen kan zinvoller zijn dan spreken.

De zingebieden kun je ook wingebieden noemen: gebieden waar je winst uit haalt, maar die ook om onderhoud vragen. Het zijn gebieden die opnieuw moeten worden ingericht als er de brand van het verlies woedt. Ik geef deze vier gebieden een naam. Voor iedere mens hebben ze een eigen verhaal, een eigen geschiedenis. Het zijn de gebieden:

- van de intimiteit
- van de arbeid, dat ik het 'gebied van de inspanning' ga noemen
- van het spel, ontspanning en recreatie
- van de levensbeschouwing.

De vier gebieden, waar we verderop langer bij stilstaan, kunnen we ook beschouwen als leefgebieden: de gebieden waar je leven zich afspeelt, waar je van leeft en waar je opleeft. Het zijn plaatsen waar je leven voelt, maar ook grenzen, beperkingen; gebieden waar steeds veranderingen optreden.

Rouwen: omschrijven als proces, arbeid of zoektocht?

Rouwen wordt vaak een proces genoemd. Het is in deze vier gebieden dat dat proces plaatsvindt. Ik gebruik het woord proces nauwelijks meer. Het is me te veel beheerstaal en te weinig belevingstaal. 'Proces' komt uit de wereld van de chemie en het management waar het om controleren en aansturen gaat. Daar is niets mis mee, maar het woord gaat voorbij aan de andere kant die er ook is: het onbeheersbare, het onverwachte en onvoorziene, het telkens unieke en eigene.

Rouwen wordt ook als arbeid aangeduid: het gaat erom dat je jezelf hervindt, en dat je nieuwe verhoudingen vindt; dat je je opnieuw oriënteert. Het kan aanvoelen als hard werken; je kunt er zo moe van zijn. Ik moet denken aan een schilderij, een litho waarop een slak twee zware stenen voorttrekt. De balans is zoek.

William Worden onderscheidt vier rouwtaken van: het realiseren, doorleven, hervinden en in- of aanpassen. Voor veel mensen zijn die onderscheidingen leerzaam, maar er bestaat ook weerstand tegen deze wijze van formuleren: het is te systematisch.

Die weerstand groeit als er ook nog een tijdstabel aan wordt gehangen: 'Na drie maanden', 'Als je het eerste jaar maar eens hebt gehad...' Er wordt meer chaos ervaren dan systematiek. Waar moet je beginnen? 'Ik leef van dag tot dag en ben blij als ik die dag zonder te veel extra kleerscheuren ben doorgekomen,' zei iemand.

Misschien is rouwen beter te benoemen als een geheel eigen zoektocht waarbij je probeert weer greep te krijgen op de chaos. Er ge-

beuren dingen met en aan je, en je moet zelf hard werken om je weg verder te vinden, om je zelf te hervinden.

Rouw is individueel en telkens anders

In het centrum van dit hart is een mens getekend, symbool voor identiteit. Je kunt dat zelf zijn of iemand anders die lijdt aan zijn verlies. Die ander geeft mede identiteit aan wie je geworden bent. Je *bent* niet, maar je bent steeds aan het *worden*. Rouw is individueel en telkens anders. Rouw is wel te beschrijven in fasen of in taken, maar de rouwende mens laat zich niet in schema's vangen of vastleggen. Schema's komen voor in leerboeken die te weinig corresponderen met de levensboeken. Schema's komen voort uit de behoefte van hen die snel alles onder controle willen krijgen. Het gevaar van rouwtheorieën, van rouwschema's is dat er van de theorie wordt uitgegaan en niet van de telkens andere persoon. Er is van ontmoetingen met mensen meer te leren dan van theorieën. Rouwtheorieën lijken tegemoet te komen aan controlebehoeftes, behoeftes aan beheersbaarheid, terwijl er in de ervaring eerder sprake is van chaos en onvoorspelbaarheid. Hulpverleners moeten meer leren uitgaan van de ander. De rouwende mens moet telkens weer beluisterd en aangezien worden. Wie zo in het hart is getroffen, zichzelf heeft verloren, die staat voor de levensvraag: 'Kan ik mijzelf hervinden?'

Wat rouwen van je vraagt

Rouwen stelt je voor de taak een nieuwe verhouding te vinden met de mensen en de dingen, met de vragen en de verlangens in de vier zingebieden. Dat is over en weer aftasten en zoeken. 'Je bent zo anders geworden,' zei een vriendin tegen een vrouw die rouwde. Zij verloor haar vriendin zoals ze haar tot dan toe had gekend. Iemand verloor al haar tennistvriendinnen. Ze wisten geen raad meer met haar na de dood van haar zoon en zij wist geen raad meer met hen, hoeveel moeite ze ook deed.

Rouwen houdt in: zoekenderwijs uitvinden wie je nu kunt en wilt zijn. Het gaat met vallen en opstaan. Het landschap van de rouw waarin deze gebieden zich bevinden, kent grillige en soms moeilijk te betreden terreinen. Er zijn dalen, maar er zijn ook grotten en valkuilen. Je kunt beklemmende angsten voelen en denken dat je de uitweg, die vaak is waar je haar niet vermoedt, niet zult vinden. Je lijkt op een rivier die nu eens neerstort in een waterval en dan weer rustig verder stroomt. Je kunt soms jezelf niet horen vanwege de vele steenlawines die in je vaarwater terechtkomen.

Niet alleen wie rouwt zoekt een nieuw evenwicht, moet herordenen en herschikken; ook zij die met de rouwende verbonden zijn moeten zich opnieuw tot de rouwende en tot zichzelf verhouden. Als iemand zijn enige zus verliest, zal hij een andere verhouding krijgen, met zichzelf en met zijn ouders. Wie uit een vriendenkring van vier een vriend of vriendin verliest zal bij iedere ontmoeting ervaren hoe dat de verhoudingen heeft veranderd. Misschien worden de verhoudingen zelfs lossier en minder beladen of juist nog hechter. Door te ontdekken wie je voor elkaar was moet je opnieuw ontdekken wie je nu voor elkaar bent.

Verlies *ontdekt* ook, legt bloot. Ouders die een kind verliezen, ervaren hoe dat hun verhouding verandert. Relaties kunnen hechter maar ook lossier worden. Verhoudingen gaan er anders uitzien en moeten vaak herzien worden.

Het levenshuis dat geschokt is, moet opnieuw worden ingericht en soms letterlijk op andere grond worden herbouwd.

1. Manu Keirse, *Stil verdriet*. Lannoo, Tielt, 2006.

Zo onverwacht

Heel mijn denken
in de war
heel mijn hoofd
op hol
verbijsterd
ontworteld

houd mij vast
zwijk maar stil

geen woord kan vatten
wat ik niet kan vatten

deze donderslag
deze aardbeving
dit bericht

dat zij is weggerukt
die de eerste was
die de oudste was
die ons leven zo veranderde

die mijn leven nu
zo wezenloos verandert

die ons leven
in een onbekend doolhof
voert.

*Voor een oudere weduwnaar die, zelf ongeneeslijk ziek,
ineens zijn oudste dochter verloor aan de dood.*