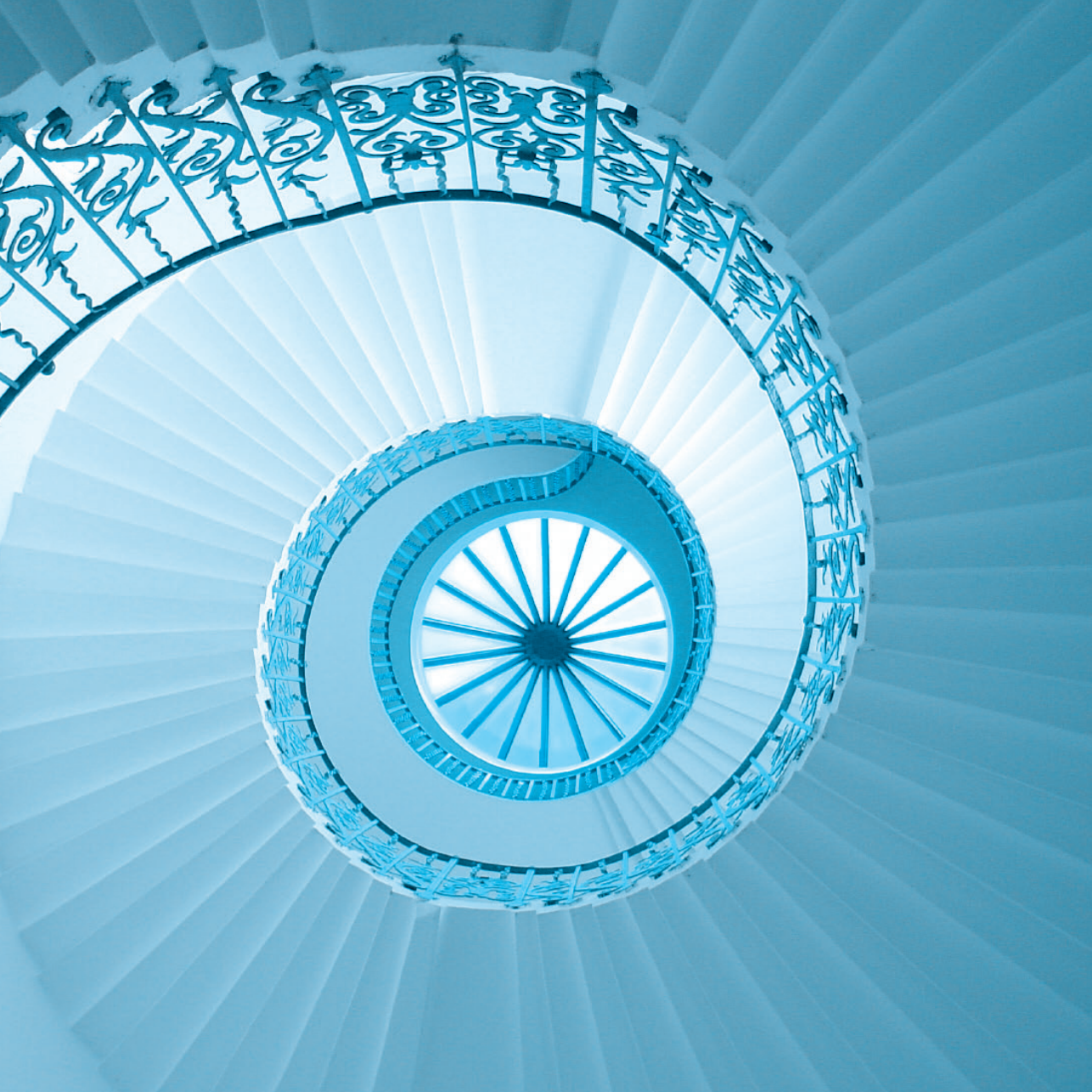


*Verdriet
is een
werkwoord*



Margriet van der Kooi

*Verdriet
is een
werkwoord*



Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council (FSC) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier 100% chloor- en zwavelvrij gebleekt.

www.uitgeverijboekencentrum.nl

De gedichten van M. Vasalis, Anna Enquist, Judith Herzberg en Ida Gerhardt op p. 51, 61, 71, 81 en 89 zijn met toestemming overgenomen.

Ontwerp omslag: Marion Rosendahl

Vormgeving binnenwerk: Mulder van Meurs

Foto p. 128-129: Tineke Qot

ISBN 978 90 239 2633 7

NUR 711

© 2013 Uitgeverij Boekencentrum, Zoetermeer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

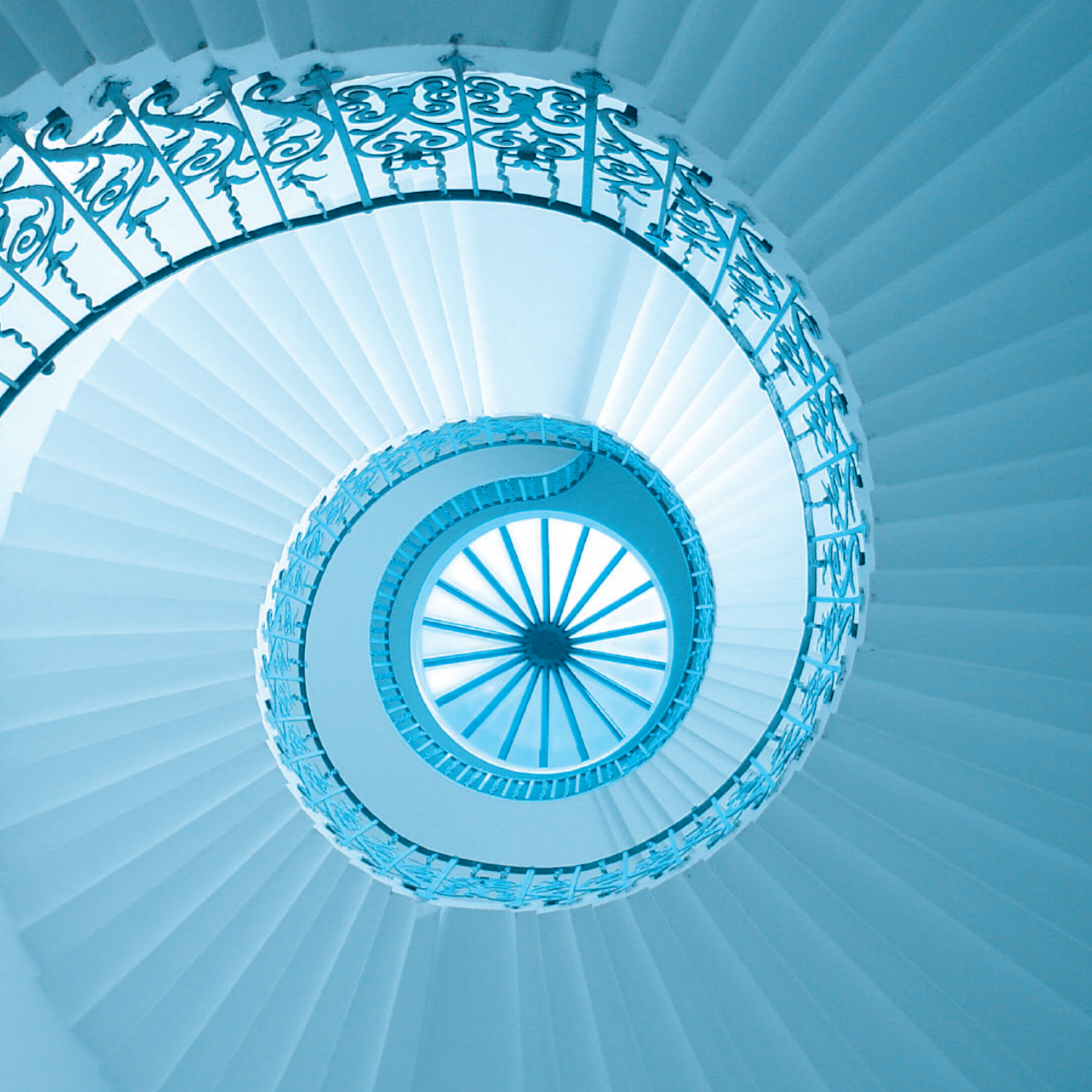
Inhoud

- 7 **Over rouw, verdriet en troosten**
- 9 De dingen die vooraf gezegd moeten worden
- 25 Verdriet is een werkwoord

- 49 **De tijd van rouw**
- 51 Ont-zetting, chaos en shock
- 57 Tornado van emoties
- 61 Neerslachtigheid, kou en isolement
- 65 Het lijf lijdt mee
- 71 Paniek, malen
- 75 Schuldgevoelens
- 81 Weerloosheid
- 85 Woede en wrok
- 89 Heimwee

- 95 **En dan verder**
- 97 Verder kunnen, voortgang
- 103 Mythes
- 121 Wat nog gezegd wil worden – een geschiedenis van hoop
- 131 Uitzicht en geborgenheid

- 137 Epiloog voor de liefhebber
- 139 Noten





Over rouw,
verdriet en
troosten)







De dingen die vooraf gezegd moeten worden

*Aanvaard niet te gemakkelijk de donkere nacht.
Ga uit alle macht tekeer tegen het sterven van het licht.*

DYLAN THOMAS¹


‘Word maar gauw weer de oude!’ Ik hoor het vaak zeggen aan het eind van het bezoeken in het ziekenhuis. ‘Was alles maar weer zoals vroeger,’ zei een vriend die zijn vrouw verloren had. ‘Heb je het al een plekje gegeven?’

De oude worden, alles weer zoals vroeger, een ‘plekje’ geven. De wens is hartelijk bedoeld, het verlangen zo voorstelbaar. Natuurlijk, er wordt mee bedoeld dat we voor onszelf en elkaar hopen dat we bij verlies de draad van het leven weer kunnen oppakken. Dat is al een stuk preciezer: de draad oppakken. Maar het patroon van het handwerk zal anders zijn: er is iets onomkeerbaar en definitief veranderd. Waar we op hopen is dat er toch verder gebreed kan worden aan de levensdraad. Als dat lukt, is dat al heel veel. Maar het patroon zal anders zijn en de kleur van de draad ook. Of, met een ander beeld: als er weer muziek gemaakt wordt, wat we elkaar zo van harte toewensen, zal de toon een andere zijn.

Laten we het niet te vroeg te mooi willen maken. Het is al heel wat als er na groot verdriet, bij groot verlies weer verder gegaan wordt, als er weer muziek gemaakt wordt. Het kan zelfs zijn dat het vervolg van het breiwerk prachtig is, dat de muziek verrassend klinkt. Als dat zo is, is dat heerlijk. We kunnen erop hopen voor elkaar en voor onszelf – maar het is niet het enige teken van voortgang. Over rouwen en voortgang, over hoe dat gedaan kan worden en hoe we dat van anderen kunnen afkijken, gaat dit boek.

‘Een plekje geven’ – het wordt vaak gezegd. Goedbedoeld, maar vaak een dood-





doener in de oren van bedroefde mensen. Hoe moet dat? Kun je je verdriet, je ontzetting wegleggen en doorgaan met je leven? Moet je dat willen? Helemaal onzin is het niet, maar zo gezegd doet het vaak tekort aan verdrietige mensen, en er hangt altijd huiswerk aan vast. Onderzoek en ervaring leren dat herinneringen aan dingen waar je zelf wat mee kunt doen, waar geen rafeltjes aan hangen, beter tot rust komen dan herinneringen aan gebeurtenissen waar we geen betekenis aan kunnen geven, die onbegrijpelijk blijven. Het leven is niet eerlijk, de wereld is onveiliger dan we willen. Het is mogelijk sommige gebeurtenissen draaglijker te maken. Je karakter en eerdere ervaringen kunnen daarbij een positieve invloed hebben. Als de gebeurtenissen door blijven spoken – de dood van een geliefde, scheiding, bedrog door iemand die je vertrouwde, de breuk met een oude vriend – kan er reden zijn om hulp te zoeken bij een verstandig iemand die weet wat hij wel en niet moet doen. Niet meteen, maar het kan nodig zijn na verloop van wat tijd. Maar in beginsel vraagt verdriet niet om therapie, maar om troost.

‘Een plekje geven’ aan dingen waar geen plek, geen zin voor is – rampen als oorlogen, onrecht, geweld (klein of groot) – moet niet een vorm van wegtroosten, ontkennen, betekenis afdwingen of bagatelliseren zijn. Daar komen we niet mee uit (zie de laatste hoofdstukken) en dat zal ons later weer inhalen.

Slachtoffers van de Bijlmerramp werd kort na de ramp gevraagd gedetailleerd te vertellen over wat er gebeurd was en wat ze daarbij voelden. Later werd vastgesteld dat het eerste goed was geweest, het tweede niet: hoe je je over iets voelt moet niet te snel vastgelegd worden, daarvan word je je langzamerhand bewust. Een plekje geven kan pas als er een echt plekje gevonden is. Mij zult u die uitdrukking nooit horen gebruiken. Tenzij bedoeld is dat gebeurtenissen uit je leven verweven zijn geraakt met je levensverhaal. Dan zeg je ermee: dit ben ik, dit is bij mijn geschiedenis gaan horen. Het hoort bij mij zoals ik ben.





Een Europeaan is geen Amerikaan

Goede voortgang van het leven, dat lijkt een nauwkeuriger wens: dat iemand verder kan, goed of goed genoeg.

Bij de voorbereiding van dit boekje kreeg ik van Amerikaanse vrienden van alles te lezen over verdriet en rouw. Iemand zei: 'Misschien heb je hier iets aan, hier staan allemaal *do's and don'ts* in.' Zo las ik veel over dingen die je wel moet doen en dingen die je beter kunt laten. Vooral veel *do's*. Veel leek best bruikbaar. Maar al lezende bedacht ik dat elk deel van de wereld toch zijn eigen grond en cultuur heeft, dat Europese rouw er blijkbaar anders uitziet dan Amerikaanse, Arabische of Japanse. Zelfs binnen Europa zijn de verschillen enorm. Binnen de ene cultuur praat je niet over je gevoel, moet je gewoon verder gaan en in een andere cultuur zijn tijd en gesprek en tranen de nodige instrumenten. De grond waar je vandaan komt, maakt ook verschil, zelfs dicht bij huis: een Amsterdammer staat anders op de aarde dan een Zeeuw, een Fries of een Veluweenaar. Mensen uit één familie zijn al zo verschillend! Alleen al dit inzicht bepaalt ons erbij dat je niet te vlug en niet te algemene dingen over verdriet en rouw kunt zeggen.

Of dat je zou *begrijpen* wat een ander mens doormaakt.



Be-grijpen?

Snelle voetstappen de trap af, 'doei mam', dichtslaande deuren. Stille.

Ik zat op de bank, gewassen en gestreken. Daar zou ik zes weken moeten zitten. Ik nam op een nacht een verkeerde afslag en stapte in het trapgat in plaats van in de badkamer. Tijd om te schrikken had ik niet – er gebeurde iets waarop ik niet rekende en wat ik niet begreep. Niemand werd wakker van het lawaai. Dat is onthutsend – je kunt dus in een huis vol mensen een grote val maken, en niemand wordt wakker. Ik riep mijn man, en nog eens; hij kwam, geschrokken. Ik besloot dat het meeviel.





Het had veel erger kunnen zijn. Heel veel erger, ik leefde nog, bijvoorbeeld. Eerst maar naar bed, besliste ik. Op mijn billen de trap op, slapen. Mijn man had een belangrijke afspraak, ik zou wel zien, ik schaamde me als ik dat verstoren zou. Ik schaamde me voor mijn val, voor het ongemak dat ik teweegbracht.

Maar eenmaal in bed, klappertandend van de pijn, liet mijn maat zich niet meer gezeggen: vooruit we gaan naar jouw ziekenhuis.

Drie fractures, veel blauw, gips, maar ik mocht wel naar huis. Godlof. Dat gaf me te denken: zelf in een ziekenhuis werken en zo verschrikkelijk blij zijn dat ik er niet hoefde te blijven. Gelukkig geen vreemde handen waaraan ik me moet toevertrouwen.

Hoezo vreemde handen, ik ken haast elke verpleegkundige, elke dokter. Maar toch. Even is het heel dichtbij: de angst om de eigen omgeving, de vertrouwdheid van het eigen echtelijk bed, de eigen regie te moeten loslaten. De weken erop melden zich ook andere angsten. Ze overvallen me niet, ze zijn ook niet onverwacht.

Iemand zegt: 'Het is wel goed voor je om zoiets es mee te maken.' Ik bries. Onze chirurg had me al gewaarschuwd: dat ga je horen. Let maar op. Als ik hem jaren later bezoek op de hartafdeling herinner ik hem daaraan: 'En, vinden ze het ook zo goed voor jou, deze les?' We grijnzen tegen elkaar. Jazeker, mensen vinden het heel goed voor ons, voor elkaar om zulke dingen mee te maken.

Is dat goed?

Ik weet het niet. Als het waar is dat je elkaar pas kunt begrijpen als je zelf hebt meegemaakt wat de ander meemaakt, is dat een droeve boodschap. En als dat waar zou zijn, is die waarheid nog droever dan we denken. Dan zal niemand ooit





iets kunnen meevoelen wat een ander mens voelt, want mijn pijn om mijn val, om mijn verliezen, om mijn kind, om mijn tekorten, om mijn teleurstellingen, en mijn vreugdes zijn nooit de jouwe. Want ik beleef mijn pijn en mijn vreugde altijd in de context van de rest van mijn levensverhaal, ervaringen.

‘Ze denkt dat ze mijn rouw begrijpt omdat ze zelf haar man verloren heeft,’ bitste iemand een keer, ‘maar haar huwelijk was het mijne niet, en haar man was een andere dan de mijne.’

Zo is het, en in die zin is elk mens eenzaam. Die werkelijkheid is de moeilijkste van alle werkelijkheden, we willen er niet aan.

Begrijpen we dus nooit iets van elkaar, of van elkaars verdriet of vreugde?

Be-grijpen, ‘vatten’, zijn niet zulke geweldige woorden voor het onderling mensenverkeer. De woorden zelf wijzen daar al naar: alsof het zou gaan om het grijpen, vatten van de ander. Dat kunnen we niet, en we moeten het niet willen kunnen.

Ik pleit ervoor om maar heel voorzichtig te zijn met zinnnetjes als: ‘Ik begrijp je’ of nog erger: ‘O, ik begrijp je helemaal!’ Hoezo denk je dat je de ander helemaal begrijpen kunt? We zijn God niet! Vaak voelen we onbehagen bij zo’n gemakkelijk uitgesproken woord. Misschien zeggen we dat wel om onszelf gerust te stellen: zó eenzaam zijn we heus niet, hoor.

Laten we het eens anders proberen: ‘Nee, be-grijpen, vatten kan ik niet alles, want jij bent een uniek mensenkind. Ik weet niet wat er allemaal meezingt of dendert in jouw ziel. Maar ik kan wel proberen goed te luisteren en te zoeken naar het juiste woord en vanuit mijn eigen ervaring van verlies of pijn, of van vreugde, met aandacht te zoeken naar een woord dat past.’





Want dat werd ook de ervaring van zes weken op de bank. Bezoek, veel bezoek. Er kwamen mensen die weinig en die veel hadden meegemaakt, lichamen gekweld, gezonden. Je zou verwachten dat de beste bezoeken gebracht werden door degenen 'die ook al eens zoiets hebben meegemaakt'. Dat was niet zo. Dat was helemaal niet zo. Wat de meesten van hen deden: mij inpakken in hun ervaring. Ze wisten wat ik voelde. Ze lepelden het ene trapgatverhaal na het andere voor me op. Ze gaven adviezen. Ze trokken me binnen de kring van 'wij, die wat meemaken'. Ik werd er radeloos van.

En ook: er kwam een ziekenhuisvriendin. Ze luisterde. Zei af en toe een woord. Weken later hoorde ik dat ze in die dagen een spannende uitslag verwachtte: wel of niet kanker.

En er kwamen kerkvriendinnen. Zij brachten orde in de dreigende chaos van ons huishouden. Zij verschoonden de bedden, maakten mijn koelkast schoon en hielden het huis gezellig. Ze brachten ovenschotels, wekenlang. Ze brachten orde en troost. Het luistert nauw, troost rondom het lijf.²

Aandachtig luisteren

Terwijl ik dit boek schrijf, lees ik de indrukwekkende requiemroman *Tonio* van A.F.Th van der Heijden. Het is een klaaglied om zijn veel te jong gestorven zoon. En net zoals dat klaaglied van een andere vader, Nicholas Wolterstorff³, is het een liefdeslied. Het roept de vraag bij me op hoe ik over zo'n oerwoud van verdriet ooit iets zou kunnen durven schrijven, en al helemaal niet alsof er iets aan of mee te doen zou zijn.

Ik leg de vinger op de lippen. Ik verloor geen kind, geen man. Maar wat het betekent om verlies te lijden en verbijsterd te zijn weet ik wel, uit de eerste hand en





omdat velen een stuk of stukje van hun weg met me deelden. Zo is het: we kunnen wonden die het leven slaat niet ontkennen, niet doen alsof we geen verlies oplopen. Er is verlies dat geheeld kan worden, er is ook verlies dat zo ernstig is dat je alleen maar kunt overleven. Bij het eerste kan goede en menselijke aandacht helpen, bij het andere kunnen we met niet minder toe dan Hoop die van elders komt. Daarop kom ik in het allerlaatste hoofdstuk terug.

Ieders verlies is anders, niemand kan zeggen dat hij het verdriet van een ander begrijpt. Hooguit kunnen we onze eigen ervaringen ernaast leggen, voorzichtig, bescheiden, discreet, er alles aan doen om met aandacht bij elkaar te blijven, elkaars hand strelen, wachten of er meer gezegd zal worden, niet te vlug spreken. Die aandacht, zo heb ik gezien, is een belangrijke voorwaarde om iets over troost te kunnen zeggen.

In dit boek komen daarom veel mensen aan het woord die ervaring hebben met verdriet en een weg zochten waarlangs hun voet kon gaan.

Dit is het eerste dat gezegd moet worden: (mee)voelen en zwijgen gaat vóór alle spreken. Of nee: niet zwijgen, maar *goed en aandachtig en invoelend luisteren*.

Denken over leed

Het tweede dat vóór alles gezegd moet worden in een boek over verdriet en leed gaat over hoe we *denken* over leed.



Farasha heeft haar ernstig zieke kleine jongen op schoot. We weten beiden dat hij nog maar kort te leven heeft. Ze zegt: 'Mijn moeder drukt me op het hart dat ik als een goede moslima niet mag huilen. Ik moet buigen en zwijgen, zegt ze, niet huilen. Alles komt van Allah en daarom is alles wat gebeurt goed. Maar ik heb tegen mijn moeder gezegd

