

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 verdronk. 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.

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 ongeloflijk 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 rotdag 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 uitgerekende 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.

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, hopen 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



## 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 ongeletterdheid, 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

### 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 thuishoort. 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

## 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

# 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

*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 ongeloflijk 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.

# 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.