

Onzichtbare amputatie

Een eeuw geleden was doodgaan nog vrij normaal. Mensen gingen jonger dood: er was meer ziekte en kindersterfte. Men werd vaker met de dood geconfronteerd en men had (kerkelijke) rituelen. Met onze geweldige medische zorg en de verbanning van ouderen naar tehuisen is de dood een vreemde in ons midden geworden. We willen het leven, niet de dood. We willen voor altijd jong en vitaal over het strand huppelen net als in de reclames waarvan we zijn gaan geloven dat die het echte leven zijn. We verzetten ons tegen onze rimpels, onze ziekten en onze sterfelijkheid. Mochten we het onverhoopt toch niet redden, dan heet het dat we 'de strijd hebben verloren'. Alsof die strijd ooit te winnen is. Het leven is eindig, hoe graag we het ook anders zouden willen. Er is geen licht zonder schaduw, er is geen inademen zonder uitademen en eens komt onvermijdelijk de laatste ademtocht. Voor onszelf, en voor degenen van wie we intens houden.

We hebben nog maar weinig rituelen over die ons kunnen helpen bij rouw en verlies. Een molenaar die een familielid verliest, zet zijn molen in de rouwstand. Ik kon mijn onderste wiek niet iets naar rechts zetten. Omdat ik geen voetballer was, kon ik geen rouwband dragen. Mijn baard laten staan, zoals ze in India doen, was evenmin een optie.

In de eerste periode na het overlijden van mijn man verlangde ik naar de zwarte rouwkleding van vroeger. Zodat ik mijn grote verdriet niet aan iedereen hoefde uit te leggen. Een zwarte beschermende deken waaronder ik kon schuilen voor de boze buitenwereld en mijn innerlijke ontredde kon verbergen.

Zwart vanbuiten en zwart vanbinnen. In een kleurloze wereld was ik met lege handen achtergebleven.

Ik begin het nut in te zien van zwarte kleding dragen. Het waarschuwt de rest van de wereld dat je eraan komt. Zoals een bel, of een grote zwarte vlag. Het zorgt er ook voor dat je er vanbuiten uitziet zoals je je vanbinnen voelt. Ellendig. Troosteloos. Vervloekt. Alsof de dood op je zit. Wat waarschijnlijk ook zo is.

MICK JACKSON, 'THE WIDOW'S TALE', 2010

We mogen ons verlies niet zichtbaar dragen. We mogen niet in huilen uitbarsten of in woede ontsteken. Aan de buitenkant ziet niemand de pijn die we vanbinnen voelen. Het voelt als een onzichtbare amputatie. Niemand ziet het grote gemis dat je overal met je meedraagt. Je blijft achter met een niet te stillen verlangen, een heimwee naar een tijd die nooit meer terugkomt.

Ik maak het heden niet mee. Alles wat er is, bij uitstek ikzelf, is bovenal iets niet. Van uur tot uur, van minuut tot minuut, ben ik in de verbeelding van zijn aanwezigheid. Hij is er overal niet.

CONNIE PALMEN, 'LOGBOEK VAN EEN ONBARMHARTIG JAAR', 2011

Over de dood willen we het zo snel mogelijk niet meer hebben. Een nabestaande moet na een paar maanden de draad maar weer oppakken. Maar dan begint het zware werk pas. Nabestaan, dat duurt de rest van je leven.

Ik zonder wij

Het was een drama om degene te verliezen met wie ik mijn leven had gedeeld. In elke hoek van ons huis, in elke vezel van mijn lijf miste ik hem. Ik leefde in een wereld van afwezigheid. Met het verlies van mijn geliefde verloor ik bovendien een belangrijk deel van mijn identiteit.

Wanneer iemand een medemens verliest die hem erg dierbaar is, dan wordt zijn hele identiteit geschokt. Je verliest een stuk van jezelf, er is een gebrokenheid in je bestaan, in de totaliteit van je leven. Je voelt je in je hele existentie bedreigd, het leven wordt 'im Frage' gesteld.

ARTHUR POLSPOEL, 'WENEN OM HET VERLOREN IK', 2003

Niet alleen in fysiek opzicht verloor ik mijn dierbare. Ik miste zijn steun, zijn adviezen en zijn tomatenbasilicumsaus. Wanneer ik thuiskwam uit mijn werk voelde ik me zo alleen in dat grote huis. In het nu was ik alleen, maar eigenlijk ook in het verleden. Onze herinneringen kon ik niet meer met hem delen. Aan de toekomst durfde ik helemaal niet te denken. Daar gingen mijn dromen, mijn hoop en mijn verwachtingen. De plannen die we samen hadden.

Een leven samen heeft allerlei facetten, schitterend als geheel maar helaas minder onverwoestbaar dan een diamant. Hoeveel facetten het waren, drong pas tot me door toen aan dat samenleven abrupt een einde kwam. Ik ging steeds meer bevatten wat ik eigenlijk verloren was. Alsof iemand missen nog niet erg genoeg is, miste ik ook wie we samen waren.

Ik was geen helft van een stel meer. Geen ‘wij’ meer in de buitenwereld. Wij, die naar een concert gingen, een borrel, de groenteboer. We waren niet doorsnee en vielen zeker op – hopelijk op een positieve manier. Ik miste onze gezamenlijke verschijning. Ik ging er wel opuit, maar zo alleen voelde het enorm armoedig.

Tijdens onze jaren samen leerden we veel van elkaar en bewonderden we dat in de ander wat wij zelf niet hadden. Hij had de wereld voor mij geopend. Mijn zelfvertrouwen was twintig jaar geleden niet groot, ik durfde niet eens een ‘dure’ winkel binnen te lopen. Terwijl hij iedereen om zijn vinger wond met zijn charisma en *savoir-vivre*. Ik dobberde lekker mee en leerde wat brutaler te worden. Maar ik was toch nog lang niet uitgeleerd, ik had hem toch nog nodig?

Jij hebt me laten groeien, door jou mocht ik worden wie ik nu ben. Alles gunde je mij, nooit was je jaloers, jouw liefde heeft mij gevoed.

ISA HOES, ‘TOEN IK JE ZAG’, 2013

Na vijftien jaar samen waren wij behoorlijk versmolten. Op een middag belde een vriend op, hij deed wat boodschappen voor mij. Hij vroeg of ik brood wilde met maanzaad of wat anders. Mijn eerste impuls was om te kiezen voor maanzaad, dat is wat wij altijd namen, dat vond Alexander lekker. Zelf was ik minder enthousiast over die groene korreltjes, die zich vaak op een onesthetische manier tussen je tanden nestelen (nooit op het werk eten!). Dit leverde mij een onwennig moment van zelfbewustzijn op. Wat wilde ik zelf eigenlijk? Ik moest even hard nadenken welk brood ik wilde. Ik moest

mezelf herontdekken, los van het 'ons'. Wat paste bij mij in plaats van bij ons, wie was ik eigenlijk zonder hem?

'Voor geliefden geldt de harde wet: zodra het wij verdwenen is, dondert het ik in elkaar, in brokken uiteen, stukgesmeten, kapot, door niets anders bij elkaar te houden en te definiëren Niet alleen is hij dood, mijn liefste ik is ook dood.'

CONNIE PALMEN, 'LOGBOEK VAN EEN ONBARMHARTIG JAAR', 2011

Het was de kunst om mijn eigen ritme te vinden. Ik zou nooit kunnen teruggaan naar hoe het was, hoe ik was, samen met hem. Mijn ingrijpende verlies veranderde alles, ook mijzelf. Een belangrijk deel van mezelf was ik kwijtgeraakt. Dit deel zou ik niet meer terugvinden. Ik moest mezelf opnieuw uitvinden.

EÉN KNUFFEL
GEEFT EEN GEWOND HART
MEER TROOST
DAN DUIZEND WOORDEN

Geen succesformule

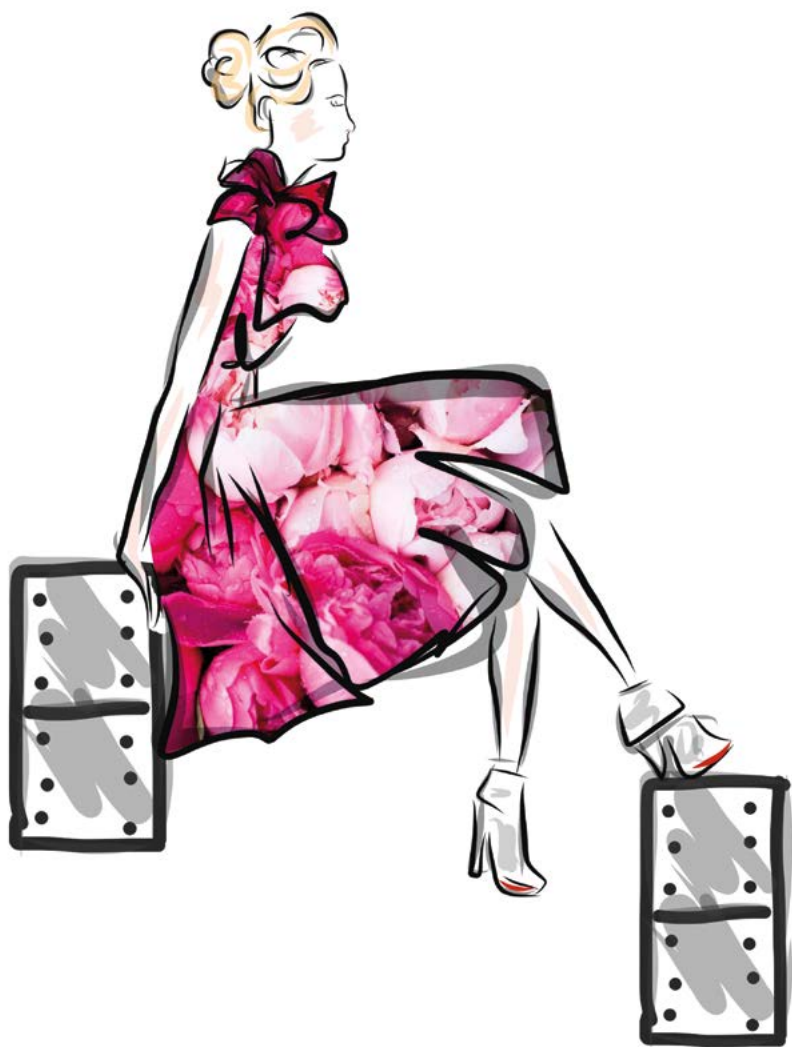
Een verlies kan inhouden dat een dierbare is overleden of dat een relatie is beëindigd. Het kan gaan om het verlies van een huisdier, of van een armband met emotionele waarde. Of om elk ander verlies. Alleen de persoon die het verlies heeft geleden, weet welke betekenis die persoon, dat dier of voorwerp had. Twee mensen kunnen een broer verliezen, en daar elk een heel andere beleving bij hebben. Een verlies betekent voor elke persoon iets anders. Verlies is persoonlijk.

Met het verlies van mijn man raakte ik onze unieke relatie kwijt, onze grapjes, onze gewoontes en onze taal. Veel persoonlijker dan dat kon het niet worden. Ondanks dat het zo persoonlijk was, had de maatschappij toch een naam voor mij: *weduwe*. Een maatschappelijk erkende status, een etiket dat ik op mijn ervaringen kon plakken. De Nederlandse taal kent nog een paar van die etiketten, maar niet veel. Een kind zonder ouders noemen we een wees. Een baanloos persoon noemen we een werkloze. Andere verliezen worden door de maatschappij niet benoemd. Hoe noemen we een ouder die een kind verliest? Grootouders die hun kleinkind verliezen? Een zus die haar broer verliest? De moeder van een ongebooren kind? Daar zijn geen woorden voor. In onze cultuur bestaan er meer woorden voor 'regen' dan dat er woorden of termen zijn voor de achterblijvers die na een verlies met lege handen staan. Daar kan ik me over blijven verbazen.

Want alles wat van betekenis is en verloren wordt, brengt gevoelens van rouw met zich mee. Of een verlies nu een maatschappelijk etiket krijgt of niet, ik breek een lans voor

het mogen ervaren van verlies. Ongeacht of er een naam is voor het verlies, ongeacht of de mensen eromheen meelevend of niet. Iedereen heeft het recht om te rouwen om een betekenisvol verlies. Iedereen heeft het recht om tijd en ruimte te nemen voor zichzelf en dwars door de rouw heen te gaan. Los van wat anderen zeggen. Elk verlies is persoonlijk, en elk rouwpad is uniek. Er is geen succesformule voor rouw. Rouw is maatwerk.

IK HERINNER JE
ELKE MINUUT
VAN ELK UUR
VAN ELKE DAG
IN ELKE ADEMTOCHT
IN ELKE HARTSLAG
IN ELKE VEZEL
IN ELK WOORD
IN ELKE VOETSTAP
ZAL IK JE BLIJVEN HERINNEREN



Domino-effect

Een verlies kan een ouder verlies activeren. Tussen het recente verlies en het oudere verlies kunnen tientallen jaren liggen. Soms gaat het om een ‘logisch’ verband, zoals wanneer het verlies van een vader het oudere verlies van de moeder activeert. In andere gevallen is het verband minder duidelijk. Zo kan het verlies van een baan het verlies van een dierbare activeren. Beide verliezen brengen emoties als eenzaamheid en in de steek gelaten worden mee. De ketting van deze emoties rijgt de beide verliezen aan elkaar.

Een verlies kan ook ‘secundaire’ verliezen veroorzaken. Het verlies van een partner kan verlies met zich meebrengen van inkomen, status, toekomstdromen, huis, gezondheid, zekerheid, vertrouwen, vrienden. Ik ontmoette een weduwe die enorm teleurgesteld was in haar naaste familie. Want zij vonden dat het maar eens afgelopen moest zijn met haar verdriet. Juist van deze mensen verwachtte zij geduld en ruimte. Dat zij dat niet kreeg, maakte haar overstuur. Na het eerste overweldigende verlies van haar man moest zij nu ook het verlies van steun van haar naasten incasseren.

Vervolgverliezen komen als naschokken van de eerste aardbeving. Vaak tot verbazing van de rouwende zelf, die net het puin van zich had afgeschud en dan bedolven wordt onder nieuwe brokstukken. Zo wilde Alexander bijvoorbeeld per se geen kinderen. Daar had ik me bij neergelegd, want ik wilde met hem verder. Toen hij overleed was ik 41 jaar. Ik had geen kinderen noch een perspectief daarop. Dat besef drong maanden later tot mij door. Het voelde als nóg een verlies.

Verliezen worden eindeloos ingewreven, in talloze kleine confrontaties waar anderen geen weet van hebben. De klappen blijven komen. Een formulier waarop je je burgerlijke staat moet invullen. Post op zijn naam. Op Hemelvaartsdag een rekening van het AMC voor alle medische handelingen op die laatste avond. De ziektekostenverzekering dekte alles. Behalve de pijn in mijn hart.

In je diepste verdriet staat er iets tussen jou en de rest. Je ziet elkaar wel maar je verstaat elkaar niet. Alsof je in een glazen stolp leeft. Geïsoleerd. Eenzaam. Een verlies van het gevoel dat je erbij hoort, ergens thuishoort.

Met de tijd komen ook andere verliezen. Opruimen is een verlies van de materiële bezittingen van je dierbare. Herinneringen vervagen en kun je niet meer samen delen. Op 27 januari was het twintig jaar geleden dat we verkering kregen. Wat is daarvan nu nog de betekenis? Speciale dagen gaan verloren.

Leven met leegte, leven dat zijn vaart en spirit heeft verloren, wordt leven van dag tot dag, met onrustige, slapeloze nachten. Of met slaap waarvan je niet uitrust. Het kan zeer eenzaam zijn. Je leven lijkt nog maar een schaduw van wat het was. Je merkt zelf ook dat je niet meer gezellig bent, dat je eerder mensen afstoot dan aantrekt. Je lijkt vermeden te worden alsof je een vreemde ziekte hebt.

MARINUS VAN DEN BERG, 'ROUWEN IN DE TIJD', 2009

Mijn vrienden waren er aanvankelijk 200% voor mij. Zonder hen had ik het niet gered en ik blijf ze voor eeuwig dankbaar.