

Inleiding

Een jaar na de dood van het enige kind van onze buren schreef ik een kaart voor de ouders en ging voor de ondertekening ervan langs bij alle inwoners van de korte, gezellige, goedverzorgde straat waarin we destijds woonden. Alles bij elkaar zo'n veertig tot zestig huizen, schat ik. Sommige buren kende ik goed, andere vaag of zelfs helemaal niet. Toch werd ik bijna overal warm onthaald; de meesten wilden maar al te graag deel uitmaken van dit gebaar. Wat ik binnen een middag had willen regelen, kostte me uiteindelijk een halve week. Dat lag aan het feit dat de meesten me binnen nodigden, ook diegenen die ik niet kende, en dat ze naar aanleiding van het medeleven met de ramp die zich bij de nabije buren voltrokken had, met hun eigen verliesverhaal kwamen, of met hun trauma's. Bij een verlieservaring wordt de eigen verliesgeschiedenis in mensen aangeraakt, dat bleek maar weer. Ik luisterde met toenemende verbijstering. Ik werkte destijds al jaren als psychotherapeut en rouwtherapeut, dus ik was wel iets gewend. Ik was nooit blanco, maar het verdriet had vaak in de professionele stoelen tegenover me gezeten en had me niet in die mate geconcentreerd in het dagelijkse leven overvallen. Al dat onvermoede leed achter die keurige deuren in die mooie voortuintjes in dat kleine straatje in een 'goede buurt'. Wat zou dat niet zijn in mindere wijken, waar in elk geval het geldgebrek en minder opleiding voor heel wat extra spanningen zouden zorgen. Nooit meer kijk ik op dezelfde manier om me heen.

Mensen hebben hun verhalen. Ze zijn mede door die verhalen gevormd en al dan niet gebroken tot wie ze zijn. Als je dat besef diep tot je laat doordringen, dan kijk je anders naar de persoon tegenover je. Minder wantrouwig, milder, opener. Het helpt je de soms onbevattelijke daden en gedachten beter te plaatsen. Het helpt je om zogenaamd onaantrekkelijke

mensen mooi te vinden en om op het eerste gezicht onsympathieke personen al snel te waarderen om wie ze zijn, want er valt in bijna elk mens iets – en vaak veel – moois te ontdekken.

Het werkt ook omgekeerd; als jouw verhaal werkelijk beluisterd wordt, bevraagd, in het licht gezet zonder oordeel van de ander, dan doet dat iets met je, iets goeds. Je mag er zijn, je geschiedenis krijgt een plaats, de vaak harde oordelen over jezelf worden milder. In feite vormt dit de kern van psychotherapie.

Achter élk gezicht schuilen verhalen waarvan we meestal geen vermoeden hebben. Zoals Herman van Veen zong: “Het leed gaat keurig aangekleed over straat.” In dit boek gaat het over verlieservaringen. Oftewel over rouw. Maar daarom is het nog niet noodzakelijk allemaal diep droevig nieuws. Er is ook veerkracht en verlangen en ondanks het nooit meer echt gelukkig kunnen zijn na de dood van bijvoorbeeld een kind, toch nog van het leven kunnen genieten. Ik heb laagdrempelig, relativerend en met af en toe een kwinkslag geschreven, zoals in columns per slot van rekening gebruikelijk is, en zoals mijn spreektaal is en ook deels mijn kijk op het leven.

Even wat algemene theorie bij dit boek. Later ga ik specifiek in op enkele vaktermen waar ik niet omheen kon. Wat (normale, ongecompliceerde) rouw is, behoeft op zich geen uitleg. Je rouwt als een dierbaar iemand sterft. Veel verdriet. Kort, heftig, verspreid over periodes, draaglijk tot bijna ondraaglijk. Ieder op de eigen manier in de eigen specifieke omstandigheden, om die bepaalde persoon.

Maar veel plaats in dit boek is ook ingeruimd voor zogenaamde schaduwrouw: rouw die ontstaat – en vaak gecompliceerde rouw genereert – door een gebrek aan erkenning. Gebrek aan erkenning is sowieso al een heikel punt, maar bij minder erkende/evidente rouw is het gevaar

op gecompliceerde rouw groter. Maar wanneer wordt rouw dan niet of minder herkend en erkend?

Wanneer bijvoorbeeld de **relatie** met de gestorvene of het verlorene door de buitenwereld niet voldoende wordt erkend als betekenisvol. Denk hierbij aan een pleegouder die een pleegkind verliest, aan een buitenechtelijke relatie waarbinnen één van de twee sterft, aan een homoseksuele relatie waarbinnen dit gebeurt, of aan de dood van een geliefd huisdier. Momenteel heb ik een cliënt die zwaar rouwt om de dood van zijn stiefvader, door wie hij van jongs af aan werd opgevoed, maar die van zijn stiefbroers en -zussen geen plaats krijgt voor zijn verdriet; zij alleen hebben daar recht op, het was hún echte vader.

De **rouwende zelf** kan minder serieus genomen worden, bijvoorbeeld jonge kinderen en baby's, mensen met een verstandelijke beperking en hoogbejaarden.

Het **verlies** zelf kan ook worden onderschat, zoals bij kinderloosheid, perinatale sterfte en geestesaandoeningen (zoals depressie, wat een niet te onderschatten verlieservaring is, met name van voeling met de omgeving, het dagelijkse, de natuur).

De **omstandigheden** waarin het verlies plaatsvindt, kunnen soms moeilijk bespreekbaar zijn, zoals bij suïcide, alcoholisme, een echtscheiding. Laatst had ik iemand in begeleiding die naar aanleiding van een buitenechtelijke uitstap van haar man in scheiding lag, maar waar er weer toenadering tot elkaar gekomen was. Na zijn dood mag zij de kinderen nu alleen opvangen, heeft ze zijn huis in haar eentje moeten leeghalen, maar kwam ze niet voor op het overlijdensbericht dat de ouders de wereld instuurden en komt ze sowieso niet meer voor in de vroegere schoonfamilie, omdat "ze toch wilde scheiden, nou dan".

Of als de **manier** waarop iemand rouwt en de **tijdsduur** ervan niet door de buitenwereld worden aanvaard. Iemand “trekt zich te veel terug” volgens derden of “wentelt zich in zijn verdriet” en is er nu “na een jaar nóg niet overheen” of gaat andersom toch wel “erg snel weer aan het werk”.

Niet-erkende rouw en de complicaties daarvan kunnen eveneens optreden als het verlies een **verborgen** verlies betreft, waar zo goed als niemand van afweet en wat dus nauwelijks bespreekbaar is. Dit komt onder andere voor bij seksueel grensoverschrijdend gedrag, waarbij het slachtoffer van de dader moet zwijgen; bij het afstaan van een kind waar niemand van afwist, of als bijvoorbeeld de geheime geliefde overlijdt.

Schaduwvrouw zal in onze maatschappij (ook wel egocratie genoemd tegenwoordig) de komende jaren enkel toenemen. Kijk alleen al naar alle implicaties van de vergrijzing, naar onze toenemende individualisering die vereenzaming met zich meebrengt, en naar het nog steeds oplopen van echtscheidingscijfers. Het is belangrijk dat we oog hebben voor deze problematiek.

Vanuit mijn eigen levensverhaal heb ik voeling met rouw en niet-erkende rouw. Dat is zeker een drijfveer voor mijn schrijven en mijn beroep als psychotherapeut en rouwtherapeut, naast de behoefte om aan rouwendenden een stem te geven en de grote behoefte om over alles te schrijven wat mij als psychotherapeut bezighoudt.

Sommige columns zijn in de ik-vorm geschreven, andere in de zij- of hij-vorm. Dit is niet steeds met opzet zo gedaan, maar vaak spontaan ontstaan. Het zegt daarom ook niets over het wel of niet autobiografisch zijn van bepaalde columns, wat andersom ook geldt. Soms heb ik meerdere waargebeurde feiten in één column ondergebracht. Je probeert je punt te maken. In elk geval berusten alle verhalen op waargebeurde feiten of op een combinatie van waargebeurde feiten.

Het verhaal *Tot in de stilte van jouw dood* is een bewerking van een stuk uit mijn boek *Stille verhalen. Over verborgen verlies en verlangen*¹. Het moest voor mijn gevoel ook een plekje in dit boek krijgen. Per slot zijn volgens Karen Blixen, auteur van *Out of Africa*, veel smarten te dragen wanneer men ze verwerkt in een verhaal of er een verhaal van maakt.

Ik schreef naast de verhalen ook enkele gedichten: helemaal vooraan in dit boek, voorts bij *Ik ben er niet, ik ben er nooit geweest* en bij *Geschonken tijd*. Eén kunstwerk is ook van mijn hand (bij *De zorg voor onze doden*). Op mijn website evamariadebedding.eu tref je meer aan.

Tot slot heb ik rouwen nooit eerder zo prachtig en bondig beschreven gezien als in het volgende gedicht, dat aan Elisabeth Kübler-Ross wordt toegeschreven, al ben ik het in geen enkele van haar boeken tegengekomen:

The reality is that you
will grieve forever. You
will not 'get over' the loss
of a loved one; you will
rebuild yourself around
the loss you have suffered.
You will be whole again but
you will never be the same.
Nor should you be the same
Nor would you want to.

1. Evamaria Jansen, *Stille verhalen. Over verborgen verlies en verlangen* (Cyclus Antwerpen-Apeldoorn) begint met een uitgebreid theoretisch deel en geeft een aantal intieme portretten weer van mensen in schaduwrouw.