

Omgaan met verlies

Het verlies van een dierbare kun je niet wegduwen, ontkennen of ontlopen. Rouw moet je nemen. Maar dat lukt ons niet zo best. Hoe kunnen we rouwen op een zinvolle en zielvolle manier?

TEKST: EVELINE BRANDT ■ BEELD: JUSTIN PUMFREY





Née!

Dat riep ik heel hard door de telefoon toen ik hoorde dat hij was overleden. Mijn lieve, goede, beste vriend. Mijn tennismaat en geestverwant. Zeven jaar geleden stierf hij totaal onverwacht en het enige dat ik lange tijd kon denken was: née! Hier kon ik niet mee omgaan; hier wist ik me geen raad mee. Wat ik voelde was verzet, zinloos verzet tegen de werkelijkheid, tegen de vergankelijkheid. Ik zocht uiteindelijk hulp bij een therapeute. Ze liet me uithuilen, uitrazen, keek me vriendelijk aan en zei: 'Je moet je hoofd buigen.'

Maar wie heeft ons dat geleerd? Onze opvoeders, onze omgeving, onze cultuur: ze zijn niet erg gewend om nederig te buigen voor verlies, en om verdriet daarover toe te laten. Ja hoor, zeggen we wat ongeduldig schokschouderend: natuurlijk weten we dat

het leven ook bestaat uit tegenslag, lijden, ziekte en dood. Natuurlijk weten we best dat wij en onze dierbaren onvermijdelijk zullen sterven. Vervolgens richten we ons vol verve op het plannen van ons leven en onze toekomst; op het vormgeven van onze carrière en ons lichaam. In de praktijk zeggen we niet ja, maar nee tegen datgene wat het boeddhisme de 'eerste edele waarheid' noemt: er is lijden. Tot het lijden ons tot onze schrik vol in het gezicht raakt.

Rouw wordt weggestopt

Veel mensen, zo signaleert rouwtherapeut, coach en schrijver Riet Fiddelaers-Jaspers, nemen rouw niet. Ze gaan er met een boog omheen, omdat ze de diepe pijn niet willen voelen. Maar je kunt er niet omheen, zegt Fiddelaers: 'Rouw heb je te nemen. Wanneer je een intens verlies meemaakt, horen gevoelens van verdriet, pijn, boosheid en teleurstelling daarbij. Dan voel je je ellendig en dat kun je niet wegduwen. Je kunt dat wel een tijdje proberen, maar daarmee ontnem je jezelf ook veel. Want als je het diepste verdriet in je leven niet kunt nemen, kun je ook het geluk niet meer nemen.'

Maar vaak 'nemen' we het leven in al zijn facetten – dus ook ziekte, lijden en dood – niet. In plaats daarvan kiezen we onbewust liever voor het wegduwen van rouw en verdriet. 'Wat wij in onze samenleving doen is rouw verbergen, wegstoppen, afhandelen in procedures,' zegt Leen van der Meij, boeddhist, rouwbegeleider en coördinator van het platform Boeddhisme en sterven. Ook hij denkt dat we onszelf daarmee veel ontnemen: het delen van rouw, het samen verdriet kunnen hebben.

Een van de redenen dat we zo weinig vertrouwd zijn met rouw, is dat we zo weinig vertrouwd zijn met de dood. Van der Meij komt veel in Nepal. Hij ziet hoe daar, net als in veel andere oosterse landen, de dood een veel prominentere plaats heeft in het dagelijks leven dan hier. Sterft er iemand in Nepal,



Verdriet en geluk horen bij elkaar;
rouw is de achterkant van liefde

Troost is iets moois dat je elkaar letterlijk kunt geven

dan wordt diens lichaam over straat vervoerd en gewassen in de rivier. Hindoes verbranden het lijk open en bloot aan de oever waar iedereen langsloopt: kooplui, toeristen, spelende kinderen. ‘De dood is daar veel openlijker en gewoner,’ zegt Van der Meij. ‘Zo ook het verdriet dat daarbij hoort, en de steun die dáárbij hoort. Samen rouwen in rituelen rond een overlijden is veel gebruikelijker dan in het Westen, waar rouw heel individueel is.’

We zijn de dood ontwend

In sommige islamitische samenlevingen rouwen speciaal ingehuurd klaagvrouwen rond de overledene, en huilt men hard en openlijk met elkaar. Hier wordt dat al gauw overdreven gevonden. We mogen wel huilen, maar niet te veel; we willen anderen niet te veel belasten met onze wanhoop en verdriet – die moeten het liefst gauw weer over zijn.

In de tijd van onze grootouders was ook hier de dood nog veel gewoner, en meer zichtbaar in de samenleving. Op het platteland leefden de mensen tussen de dieren en werden ze van jongs af aan met de dood in de natuur geconfronteerd. Opa’s en oma’s woonden bij de gezinnen in en het kwam veel vaker voor dat mensen op jonge leeftijd stierven. Levensverlengende therapieën en goede medicijnen waren er nog nauwelijks, en de kindersterfte was hoog. Stierf er iemand, dan was ook de rouw meer openbaar: het overlijden werd ‘aangezegd’ in de buurt en nabestaanden droegen een tijdlang zwarte kleding.

Dat is veranderd sinds de jaren zestig van de vorige eeuw, toen we sterven uit ons blikveld en uit ons huis

gingen bannen. Oud worden deed je in het bejaardenhuis, sterven in het verzorgings- of verpleeghuis. De medische techniek, de toenemende welvaart en de stijgende aandacht voor welzijn verlengden intussen onze levensverwachting. In die lange, luxe levens hebben we het almaar drukker gekregen: we zijn massaal gaan werken en gaan steeds vaker op vakantie. Al met al hebben – of nemen – we steeds minder tijd om stil te staan bij de dood; om stil te zitten naast een stervende.

Snelle schijnstroost

Drie kwartier, zegt rouwbegeleider Van der Meij een beetje treurig, staat er voor de crematie of begrafenis, en drie kwartier voor het condoleren. ‘Daar is koffie met cake bij. Soms maken mensen de ceremonie iets persoonlijker, maar dan heb je het wel zo’n beetje gehad. De ervaring leert dat er direct na een overlijden veel reacties komen in de vorm van kaarten en telefoontjes. Maar al snel vraagt vrijwel niemand meer spontaan aan de nabestaanden hoe het “nu” met ze gaat, laat staan dat dat later nog eens gebeurt. De omgeving gaat snel weer over tot de orde van de dag. Rouw verdwijnt na sterven heel gauw naar de achtergrond. Te gauw.’

We proberen rouw liever met een *quick fix* te lijf te gaan; zowel de rouw van een ander als die van onszelf. Daarin gaan we soms heel ver. Een Amerikaanse vrouw die haar overleden hond Booger vreselijk miste – ze noemde hem ‘mijn partner en mijn vriend’ – heeft hem na zijn dood laten klonen in Zuid-Korea. Ze legde vijftigduizend dollar op tafel om vijf gekloonde puppy’s van Booger in de armen te kunnen sluiten. En een Amerikaanse weduwnaar trachtte onlangs zijn verdriet te verlichten door zijn overleden vrouw te laten namaken van siliconen. Hoe symbolisch, zegt Van der Meij, voor het onvermogen om verlies te accepteren. ‘Het boeddhisme leert ons het leven te zien zoals het werkelijk is, omdat je er dan pas vrede mee kunt hebben. Als je de werkelijkheid en dus ook de vergankelijkheid niet kunt zien, ga je dingen bedenken om je aan vast te klampen. Misschien geeft zo’n siliconenpop wel troost, maar het is niet echt, het is schijnstroost.’

We zijn gericht op maakbaarheid en denken dat we alles kunnen kopen – ook geluk, zegt rouwtherapeut Fiddelaers. ‘In deze snelle wereld heerst een soort plicht tot geluk en we hebben geen tijd voor rouw of verdriet.

Advies van de rouwtherapeut

Voelt u zich eenzaam in uw rouw? Kunt u uw verdriet niet met anderen delen? Of gaat u verdriet liever uit de weg dan het te doorvoelen? Plusabonnees kunnen advies vragen aan rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers. Plus: alles over het omgaan met verlies in het dossier Rouw: psychologiemagazine.nl/dossier



A photograph of a person walking away on a dirt path through a dense forest. The trees are tall and thin, with sunlight filtering through the canopy, creating a dappled light effect on the path. The person is in the distance, walking towards the right side of the frame. The overall mood is serene and contemplative.

Als je intens rouwt, dwaal je
door onbekend landschap
waar niemand je kan volgen

Stilstaan bij de vergankelijkheid

EEN MEDITATIEOEFENING

Mediteren over de dood, is dat niet wat morbide? Nee, vinden boeddhisten, de dood is immers onontkoombaar. We kunnen die daarom beter onder ogen zien in plaats van ervoor weg te lopen. De volgende meditatieoefening kan helpen de vergankelijkheid diepgaand tot ons te laten doordringen:

- ▶ Sluit je ogen en richt je een paar minuten alleen op je ademhaling.
- ▶ Zeg daarna hardop tegen jezelf, of vraag een vertrouweling om dat te doen: 'Er is geen garantie dat ik volgende week nog leef, laat staan over een paar jaar.' Laat deze zin een paar minuten tot je doordringen. Herhaal hem eventueel nog eens.
- ▶ Neem dan een dierbare vriend of vriendin in gedachten en zeg tegen jezelf: 'Er is geen garantie dat mijn vriend volgende week nog leeft, laat staan over een paar jaar.' Concentreer je diepgaand op deze waarheid gedurende een paar minuten.
- ▶ Stel je dan hetzelfde voor bij een neutraal persoon – een vage buurman, het meisje bij de kassa – en neem daarna iemand in gedachten met wie je moeite of zelfs ruzie hebt. Ook deze persoon kan volgende week dood zijn, of over een paar jaar.
- ▶ Tot slot kun je je aandacht uitbreiden naar alle mensen in je omgeving. Ze zijn even vergankelijk als jij. Dit diepgaand beseffen helpt ons niet alleen om meer voorbereid te zijn op hun en onze dood, maar ook om meer waarde te hechten aan onze relaties met anderen.

We denken ook dat we alles in de hand hebben. Totdat er dingen gebeuren die onbeheersbaar zijn. Daar kunnen we heel slecht tegen.'

Verdriet geeft verbinding

Karin Kuiper beschrijft haar diepe rouw en ontreding na het overlijden van haar man Karel Glastra van Loon, schrijver en vader van haar drie kinderen. De titel van Kuipers boek luidt *Je mag mij altijd bellen – 1001 dagen van rouw*, en die illustreert treffend hoe mensen 'wegduiken' bij rouw, vindt Leen van der Meij. 'We móeten niet tegen een achterblijver zeggen: je mag me altijd bellen. Dat is een verbergende frase waarmee we het verdriet van de ander op afstand houden. Beter is het om te zeggen: wanneer zal ik je bellen? Of: vind je het goed dat ik je af en toe opbel om te horen hoe het met je gaat?'

De omgeving staat een poosje toe dat iemand in diepe rouw is, maar kan het letterlijk niet *verduren* als iemand langere tijd zo verdrietig is, verklaart Riet Fiddelaers. 'Mensen gaan daarom van alles aanslepen om te zorgen dat de achterblijver zich beter gaat

voelen. Ze komen aan met boeken, voorstellen en adviezen om snel weer uit het dal te krabbelen.'

Terwijl het ook móói is, stellen de twee rouwdeskundigen, als je samen kunt zijn in rouw; als je elkaar en de ander kunt troosten; als je bij een stervende kunt zitten. Het is verlies, vindt Van der Meij, wanneer de dood alleen nog maar angst inboezemt en je niet met elkaar de pijn daarover kunt delen. Hij ziet hoe we verdriet vaak verdringen, het niet willen zien omdat het ons geluk bedreigt. Daarmee verliezen we compassie met onszelf, en met anderen. Want angst en ontkenning verhinderen dat je liefdevol naar je eigen verdriet kunt kijken en erbij kunt blijven, in plaats van er hard voor weg te rennen. Degene die bij zijn eigen verdriet kan blijven, dat eerlijk durft aan te kijken en moedig kan toelaten, zal ook niet bang zijn om met liefdevolle aandacht bij een ander te blijven die lijdt of rouwt. Daardoor worden we eenzaam in onze rouw en dat bemoeilijkt het verwerken, zoals Karin Kuiper aan den lijve heeft ondervonden.

Verdriet geeft verbinding, zegt Fiddelaers. 'Rouw bindt mensen, je deelt intense ervaringen, je ziet weer dingen van je familie die je anders niet ziet. En troost is iets moois dat je elkaar letterlijk kunt geven, en dat je kunt ontvangen.'

Dwalen over kronkelweggetjes

Rouw kan mooie kanten hebben, maar rouw is ook lelijk, langzaam, pijnlijk. Rouw gaat zijn eigen gang en laat zich niet beheersen. Er is een bekende theorie dat rouw in fases verloopt, waarbij de eerste fase de ontkenning zou zijn en de laatste fase de acceptatie. Als je die fases nu maar zou 'afwerken' en dat niet 'verkeerd' zou doen, was de rouw daarna 'verwerkt', werd te vaak te simpel gedacht. Meer bijval onder deskundigen krijgt daarom de theorie dat rouwen uit 'taken' bestaat; zware taken die niet per se een vaste volgorde hebben, maar die wel energie vreten – daarom is rouwen ook zo uitputtend.

De indeling in rouwtaken is nuttig, maar nog altijd grofmazig, vindt Fiddelaers. Komend najaar verschijnt haar nieuwe boek waarin ze, samen met collega Sabine Noten, de tocht beschrijft die mensen na een verlies afleggen door 'het land van rouw'. Haar opvatting is dat wie intens rouwt, in een onbekend landschap terechtkomt waar hij zijn eigen weg moet zoeken. Er is niet één route door dat landschap; er zijn er vele. Mensen nemen vaak kronkelweggetjes waardoor anderen hen niet goed kunnen volgen, zegt Fiddelaers. Sommigen vinden de route vrij snel, anderen blijven eindeloos dwalen in het land van

Door lijden te aanvaarden word je rijker, liefdevoller, milder en wijzer

rouw. Of iemand denkt uit het dal te zijn, maar valt weer terug. Kinderen kunnen de weg al helemaal niet vinden; die moet je bij de hand nemen.

Rouw in zeven stappen

Zeven stappen beschrijft Fiddelaers die gezet moeten worden op de weg door het rouwlandschap. Stap één is overeind blijven, de tweede stap is de ramp aanschouwen. En zo loopt de rouwende langzaam verder naar stap zes (het leven weer opnieuw vormgeven) en stap zeven, het integreren van het verlies: het leven weer aangaan met een rugzak om die nu wat zwaarder weegt.

De beste uitweg uit het land rouw is erdoorheen gaan, op je eigen manier. Niet met een boog eromheen, want dan komt er ook geen moment waarop je kunt zeggen: ik ben eruit. Het woord 'verwerkt' zal Fiddelaers niet gauw gebruiken, want daarmee lijkt het verdriet helemaal weg te gaan. Dat doet het nooit. Er hoeft maar een aanleiding te zijn of dat rauwe gevoel van rouw komt weer terug. 'Maar op zeker moment kun je wel weer normaal in het leven staan, zelfs gelukkig zijn. Als je het verdriet hebt genomen, kun je ook het geluk weer nemen. Dat hoort bij elkaar; rouw is de achterkant van liefde.'

Wat je te doen hebt, zegt ze, is dat stukje van jouw ziel terugveroveren dat met de ander is meegegaan. Want jij hebt hier nog een leven te leiden. In dat leven moet je op jouw manier je dierbare bij je zien te houden. 'Loslaten', zoals Freud in de vorige eeuw aanraadde, is geen goed devies gebleken. Fiddelaers: 'Iemand die belangrijk is, wil en kun je niet loslaten. Maar je hebt wel de stap naar het leven weer te maken. Daarbij zegt de een: ik draag mijn man bij me in mijn hart; en een ander: mijn kind zit voor altijd onder mijn huid.'

Aanvaarding begint nú

Een verlieservaring gaat nooit helemaal weg, denkt ook Leen van der Meij. 'Maar als je echt door de rouw heengaat, die helemaal doorvoelt, bereik je wel weer een evenwicht.' Voor hem begint de weg door het land van rouw al veel eerder, namelijk nú. De eerste stap op die weg is dat we onze sterfelijkheid onder ogen zien; dat we de vergankelijkheid werkelijk en diepgaand proberen te aanvaarden. 'Elk moment, elke gedachte, elke situatie, elk geluk en elke persoon: alles is vergankelijk. Als je dat kunt inzien, hoef je niet bang te zijn voor dood of lijden. Dan doen die nog wel pijn, maar dan weet je al dat dit de realiteit is. Je gaat er daardoor anders mee om dan wanneer je die waarheid hebt verdron-

gen. Want als er dán verlies op je bordje komt, heb je opeens een heel proces te gaan en wordt het een stuk moeilijker.'

We moeten niet doen alsof de dingen blijvend zijn, zegt hij, maar vertrouwd worden met het besef van de vergankelijkheid. 'We leven in een illusoire wereld van jong en mooi en succesvol, en willen niet kijken naar de werkelijkheid daarachter: dat alles komt en gaat. Maar lijden en dood horen erbij. Als je dat verdringt, zul je niets leren. Door lijden te aanvaarden en te doorvoelen, kun je rijker worden, liefdevoller, milder en wijzer.'

Door wat langzamer en meer beschouwend te leven kunnen we de vergankelijkheid onder ogen zien. Daarvoor is het nodig minder stil te staan bij hoe we graag willen dat het leven is, en meer bij hoe het werkelijk is. Met contemplatie, meditatie of gebed kunnen we leren onze eigen onontkoombare dood en die van onze dierbaren te aanvaarden (zie kader). Dan kunnen we ook zinvoller en zielvoller omgaan met rouw: we hoeven er niet meer voor weg te duiken.

Het *memento mori* ('gedenk te sterven') zal ons niet alleen helpen bij rouw en verdriet. Het helpt ons ook om vreugde te voelen en onze zegeningen te tellen. De bekende boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh zegt het zo: 'Alles ontwikkelt zich, komt tot bloei en vergaat. Dat beseffen – leidt dat tot een pessimistische levensinstelling, tot cynisme of nihilisme? Welnee, het tegendeel is het geval. Wat ons doet lijden, is de wil dat de dingen permanent zijn terwijl ze dat niet zijn. Vergankelijkheid, het besef dat de dingen voorbijgaan, leert ons juist om elk moment er echt te zijn, de waardevolle dingen om ons heen te waarderen en ervan te genieten. We worden er liefdevoller van – en levenslustiger.' ■

Meer lezen over omgaan met verlies

- www.boeddhisme-sterven.nl
- www.rietfiddelaers.nl