

HANS STOLP

*Als een
geliefde
sterft...*

Over
afscheid nemen
en verder gaan

Hans Stolp

Als een geliefde sterft ...

Over afscheid nemen en verdergaan

Vijfde druk



AnkhHermes

Inhoud

Inleiding 9

- De innerlijke gids 13
- Een beslissende levenscrisis 14
 - Zo stil en bleek* 17

1. De schok 20

- De allerzwaarste levensopgave 20
- Een gevoel van onveiligheid 23
- Een spirituele zoektocht 25
 - Waar ben je?* 27

2. Het kan niet waar zijn ... 28

- Een filmcamera 28
 - Waarom? 32
- Vragen en beslissingen 35
- Wat kunnen omstanders doen? 36
 - Onderweg* 38

3. De eerste stappen in de donkere tunnel 40

- Een vreemde in een wereld die gewoon doorgaat 40
 - Betekenisvolle herinneringen 43
- Twee totaal verschillende rouwprocessen 47
- De eerste emoties worden voelbaar 49
- De kleren van onze geliefde 50
- Wat kunnen omstanders doen in deze fase? 50
 - Op reis* 52

4. Halverwege de tunnel 54

- Depressie 54
- Schuldgevoelens 56
- De zoektocht 61
- Liefde is eeuwig* 65

5. Al die emoties ... 68

Boosheid 68

Beginnende ordening 72

(Over)gevoeligheid 74

Vluchten in drugs 77

Zo leeg 78

6. De donkere nacht, of: geduld, geduld, geduld ... 80

Het wonder van het licht 85

7. Loslaten ... 88

Groeien in kracht 88

Dankbaarheid 91

Vrijlatende liefde 93

Het donker begint te breken 95

Je leeft in mij 97

8. Weer opengaan voor het leven 100

Licht aan het einde van de tunnel 100

De rijkdom van de armoede 102

Het schema van Kübler-Ross 104

Het rouwproces: een heel persoonlijke weg 106

Ik weet het niet 107

9. Dromen tijdens het rouwproces 110

Ik weet 117

10. Een blijvende verbinding 120

Noten 127

Over de auteur 129

1. *De schok*

De allerzwaarste levensopgave

Als een geliefde sterft, valt de grond onder onze voeten weg. We zijn tot in het diepst van ons wezen geschokt en verbijsterd. We kunnen het niet bevatten en hebben het gevoel dat ook wij zelf een beetje mee sterven met onze geliefde. Die geliefde kan onze man zijn, onze vrouw of onze partner. Het kan ook een van onze kinderen zijn, of een van onze ouders, een vriendin of vriend die ons zeer na stond, of een geliefd huisdier. Maar hoe onze relatie met de gestorven geliefde ook is, altijd wanneer iemand sterft met wie wij ons emotioneel sterk verbonden voelen, stort onze wereld in.

In dromen komen voor, tijdens of na het sterven van een geliefde vaak veelzeggende beelden naar voren. Dromen van een aardbeving, van een zonsverduistering of van een lawine – en die beelden drukken duidelijk uit wat er met de achterblijvende gebeurt: de zonsverduistering neemt het licht van ons leven weg en brengt duisternis, en die duisternis brengt op zijn beurt eenzaamheid en kilte teweeg. Nu de zon is ondergegaan, die ons tevoren warmte, licht en blijdschap gaf, nu het donker geworden is, nu kunnen we geen hand meer voor ogen zien, kunnen we in het donker onze weg niet meer vinden en kunnen in dat donker evenmin andere mensen zien. Daardoor voelen we ons volslagen alleen, verdwaald, hulpeloos en radeloos.

Droombeelden zijn duidelijk, want ook dat beeld van de aardbeving is een duidelijk beeld van wat er met ons gebeurt als een geliefde sterft: de grond schudt onder onze voeten, de oude vertrouwde wereld stort in en we weten niet hoe we onszelf in vei-

ligheid moeten brengen. En dan dat droombeeld van een lawine: we bevinden ons in een prachtig berglandschap, maagdelijk wit door de sneeuw en van een ontroerende schoonheid die ons tot in het diepst van ons hart raakt. Maar dan, in een oogwenk, verandert die schoonheid in een nachtmerrie: een lawine breekt los die alles op zijn weg wegvaagt en vernietigt. En die eerst zo prachtige, ontroerend schone wereld wordt nu een wereld vol dreiging, vernietiging en gevaar, en de overmacht van het natuurgeweld maakt dat we ons volslagen nietig en hulpeloos voelen.

Of onze geliefde nu onverwacht sterft of dat we ons daarop hebben kunnen voorbereiden, de schok is in beide gevallen onvoorstelbaar groot. Niet voor niets gebeurt het vaak dat buitenstaanders iemands dood al lang van tevoren zien aankomen, maar dat de direct betrokkenen in de overlijdensadvertentie schrijven dat de dood toch nog onverwacht gekomen is. Zelfs als we ons hebben kunnen voorbereiden doordat onze geliefde na een lange en ernstige ziekte sterft, dan blijkt bij haar of zijn dood dat we ons niet wérkelijk hebben kunnen voorbereiden en dat we ons van tevoren niet hebben kunnen indenken welke gevoelens ons allemaal zouden overspoelen wanneer het einde van het aardse leven van onze geliefde daar is. We wisten met ons hoofd wel dat alles zou gaan veranderen en dat er weldra een tijd zou komen dat we alleen, zonder de warme, steunende nabijheid van onze geliefde verder moesten gaan, maar nu blijkt dat we het niet wisten met ons hárt. We hebben ons gewoon niet kunnen indenken welke gevoelens de dood van onze geliefde in onszelf allemaal wakker zou roepen. En bovendien: zo lang onze geliefde leefde, zolang had deze onze liefde, aandacht en zorg nodig en al die tijd moesten we dus sterk zijn omwille van die ander. Maar nu dat niet langer hoeft, nu we niet langer hoeven te zorgen of sterk hoeven te zijn, nu kunnen al die gevoelens naar boven komen die we al die tijd tevoren weggedrongen hadden omdat we nu eenmaal sterk moesten zijn. En als dan die wanhoop, dat verdriet, die onmacht en dat gevoel van eenzaam-

heid naar boven komen, dan blijken die gevoelens zoveel sterker, zoveel schokkender en zoveel meer omverwerpend te zijn dan we ons ooit tevoren met ons hoofd hadden kunnen indenken.

Iedereen die het zelf heeft meegemaakt weet – en de droombeelden bevestigen dat – dat het verwerken van de dood van een geliefd mens behoort tot de allerswaarste levensopgaven die ons in dit leven op aarde kunnen overkomen: terugkijkend zeggen mensen vaak dat er een leven was voor het sterven van de geliefde en een (heel ander) leven na het sterven van haar of hem. De dood van een geliefde wordt dus in het leven van de achterblijvende een beslissende caesuur, een allesbepalende overgang. Bovendien is het verwerken van dat verlies een levensopgave die ons overkomt en waar we zelf niet om gevraagd hebben. Of je het nu wilt of niet, het overkomt je. Maar wanneer het je overkomt heb je geen andere keus dan erdoorheen te gaan, dwars door de wanhoop, de angst, het verdriet en welke andere gevoelens ons in zo'n situatie allemaal nog meer overspoelen. Je kunt er niet omheen, je móet er wat mee, hoe dan ook.

Daarbij mogen we ons in onze tijd ook dit nog voor ogen houden: in onze tijd verliezen we een geliefde soms niet aan de dood, maar aan het leven. Denk maar aan de vele (echt)scheidingen, waarmee zovelen in onze tijd te maken hebben. Ook het verlies van een geliefde aan het leven roept allerlei gevoelens op die nauw verwant zijn aan, en heel erg lijken op de gevoelens die een mens doorleeft na het sterven van een geliefde. Daarom gaat het in dit boek niet alleen om het rouwproces dat een mens doorleeft na het sterven van een geliefde, maar ook om het rouwproces dat een mens doorleeft die een geliefde aan het leven verloren heeft. In bepaalde opzichten is het verlies van een geliefde aan het leven overigens nog moeilijker te verwerken dan het verlies van een geliefde aan de dood. Wanneer wij immers een geliefde aan het leven verliezen, dan blijven er dikwijls zo veel gevoelens van bitterheid, van onbegrip en van woede in de achterblijvende over, die scherper, harder en veel uitgesprokener

zijn dan soortgelijke gevoelens bij het verlies van een geliefde aan de dood. En bovendien is het nog moeilijker om een geliefde ook echt los te leren laten die niet gestorven is, maar die elders nog steeds leeft en daar nu een eigen leven, zonder ons, opbouwt. Daarom wordt dikwijls gezegd dat het rouwproces langer duurt wanneer wij een geliefde aan het leven verliezen, dan wanneer wij een geliefde aan de dood verliezen. Maar welk soort verlies wij ook lijden, het rouwproces verloopt in grote lijnen langs dezelfde gevoelens, dezelfde ervaringen – en daarom is een beschrijving van het verlies van een geliefde aan de dood in principe ook een beschrijving van het verwerken van het verlies van een geliefde aan het leven.

Een gevoel van onveiligheid

De dood van een geliefde is een schok die jarenlang doordreunt en doorwerkt in ons leven. In de meeste gevallen werkt die schok zelfs het hele verdere leven in de achterblijvende door. Die schok houdt allereerst de ontmoeting met de oppermachtige werkelijkheid van de dood in: niemand kan zich voor de dood verschuilen, en de dood komt wanneer het hem past, nooit wanneer het ons past; dat is immers wel heel duidelijk gebleken. Daarom roept de schok van de dood van een geliefde ook een sterk gevoel van onveiligheid op: niemand is veilig. Wanneer de dood het wil, slaat hij toe en niemand die daar wat tegen kan doen. Natuurlijk, dat wisten we meestal al wel met ons hoofd. Want natuurlijk hebben we vaker gehoord van mensen die sterven. Maar nu de dood zo dichtbij komt, nu blijkt de werkelijkheid van de dood zoveel ingrijpender dan we ooit vermoed hadden. De dood van een geliefde vernietigt dus ons gevoel van veiligheid en geborgenheid in het leven. En nog jarenlang zal dat gevoel van onveiligheid met een zekere regelmaat naar boven komen: er kan zomaar wat gebeuren dat ons leven volkomen op zijn kop zet. Niemand is veilig, want we worden voortdurend bedreigd: het leven is een bedreigd leven. Het duurt lang, heel

lang voor een achterblijvende niet langer door dat gevoel van onveiligheid achtervolgd wordt, maar zich weer met een zeker vertrouwen aan het leven durft over te geven.

Hij was vijfenveertig jaar toen zijn vrouw aan kanker stierf. Zijn beide kinderen waren nog maar kort het huis uit: de een was getrouwd, de ander was op kamers gaan wonen. Zo was de man binnen een paar jaar tijd alleen komen te staan, terwijl hij nog maar kort tevoren deel had uitgemaakt van een warm, levendig en vrolijk gezin. Binnen een halfjaar was hij hertrouwd met een vriendin van zijn vrouw. Dat huwelijk had de warme verhouding met zijn kinderen bekoeld: zij ervoeren dat spoedige huwelijk als een verraad aan hun moeder. Voor de man was het echter een noodsprong, al zou hij dat nooit toegegeven hebben: hij kon de eenzaamheid niet aan. Vijf jaar na zijn tweede huwelijk had ik een gesprek met hem. In dat gesprek zei hij als terloops: 'Ach ja, veilig ben je in het leven nooit; je weet maar nooit wat er allemaal gebeuren kan. Morgen kan alles weer anders zijn dan je gedacht had.' Hij zei dat als bracht hij een filosofische waarheid naar voren en hij had zelf niet in de gaten hoezeer in dat gevoel van onveiligheid zeer waarschijnlijk het onverwerkte verdriet over de dood van zijn eerste vrouw en de pijn om de verkoelde verhouding met zijn kinderen nog een rol speelden. Daarover wilde hij trouwens überhaupt niet praten, want, zei hij: 'Wat heeft het voor zin oude koeien uit de sloot te halen? Gebeurd is gebeurd, het heeft geen zin achterom te kijken, je moet gewoon verder gaan.' Juist omdat hij niet omkijken wilde kon dat gevoel van onveiligheid dat de dood van zijn vrouw in hem veroorzaakt had, zo lang blijven doorwoekeren. Als wij zulke gevoelens niet tot op de bodem toe doorleven en ons bewust maken, maar ze daarentegen verdringen, kunnen ze des te ongestoorder in ons blijven doorwerken.

Dat fundamentele gevoel van onveiligheid – ontstaan door de dood van een geliefde – bewerkt wél wat in ons, want wanneer je je niet zeker en veilig voelt, durf je jezelf ook niet onbevangen en vol vertrouwen aan het leven en aan de mensen om je heen te geven. Je wordt in zeker opzicht een gereserveerd mens en geeft je nooit helemaal, maar houdt een muur rond de meest

kwetsbare plekken van je hart – want wie kwetsbaar is, wordt zo gemakkelijk gekwetst en geraakt, maar wie zich beschermt, kan wat minder makkelijk door het leven opnieuw verrast en gekwetst worden. Iemand die door een rouwproces heen gaat zal dus altijd weer stap voor stap moeten leren om zich onbevangen en zonder reserve te geven aan het leven en aan de mensen om zich heen. Voor dat proces is tijd nodig, veel tijd. En veel liefde: liefde en warmte van de mensen om de achterblijvende heen – want alleen liefde en warmte zijn in staat onze reserve te doorbreken. Alleen liefde en warmte van anderen kunnen ons een nieuw vertrouwen geven, en alleen liefde en warmte kunnen ons (opnieuw) de moed schenken kwetsbaar te zijn. Het kan dus ook heel goed zijn dat de man uit bovenstaand voorbeeld uiteindelijk van zijn gevoel van onveiligheid genezen wordt door de liefde van zijn (tweede) vrouw. Wanneer zij geduld en liefde bezit dan zal zij daarmee in staat zijn de muur rond het hart van haar man stap voor stap af te breken en hem een nieuw gevoel van geborgenheid en daarmee van veiligheid te geven. Liefde is immers een nog grotere kracht dan bewustwording!

Een spirituele zoektocht

Er komen zo véél gevoelens in ons los, wanneer een geliefde sterft. Naast die gevoelens van onveiligheid worden we bijvoorbeeld ook overspoeld door gevoelens van angst. Allerlei vragen komen naar boven, in een chaotische sfeer en zonder enige samenhang: ‘Hoe moet het nu verder? Zijn we wel in staat alles wat er op ons af gaat komen alleen onder ogen te zien en af te handelen? En wat moet er nú eigenlijk allemaal gebeuren?’ Daarnaast komen er vragen op ons af rond de dood en de gestorvene: ‘Wat is de dood eigenlijk, en hoe gaat het nu verder met onze geliefde? Is de dood het einde of is er een leven voorbij de dood? Bestaat er een hemel, en zo ja, waar is die dan?’ Natuurlijk hebben de meesten van ons wel bepaalde ideeën of opvattingen over de dood. Voor de een is de dood het einde van

alle leven, voor de ander gaat de gestorvene naar de hemel of naar de hel, en voor weer anderen is de dood een overgang naar een andere, geestelijke vorm van leven. Maar hoe we er ook over denken, bij de dood van een geliefde wordt duidelijk of die antwoorden écht uit ons hart komen of dat we die maar gemakshalve vanuit onze opvoeding hebben meegenomen zonder daar verder over na te denken. Bij veel mensen gebeurt het, dat de oude antwoorden op de vraag naar de dood het niet blijken uit te houden wanneer de dood werkelijk zijn intrede doet in ons leven. Die oude antwoorden blijken hun niets te zeggen te hebben, ze blijken geen houvast te geven, geen troost en geen inzicht. Ze staan met lege handen en een leeg hart oog in oog met de dood. Velen ervaren die leegte als onverdraaglijk. En daarom kunnen zij niet anders dan vanuit die leegte op zoek gaan naar antwoorden die hun wél wat te zeggen hebben, antwoorden dus waarmee hun hart wel kan leven. Het is mij opgevallen hóe dikwijls de dood van een geliefde het startpunt wordt van een zoektocht naar antwoorden op de vraag naar het leven en naar de dood – want de manier waarop wij tegen de dood aankijken bepaalt ook de manier waarop wij tegen het leven aankijken. Bij die zoektocht komen velen terecht in de wereld van het spirituele denken, omdat zij alleen dáár de antwoorden blijken te kunnen vinden die hun werkelijk wat te zeggen hebben en die hun hart aanspreken. Zij betreden daarmee dikwijls een heel nieuwe wereld, een wereld die hun voordien volstrekt onbekend was, maar het verlangen naar antwoorden op de vraag naar de dood brengt hen daartoe. In feite mag je ook zeggen dat de liefde voor de gestorvene hen daartoe brengt. Want juist omdat zij zich nog steeds in liefde met de gestorvene verbonden voelen, willen zij wéten: waar is onze geliefde nu, hoe gaat haar of zijn verdere weg aan de overkant van de dood, en hoe kunnen wij ons, nu de dood ons van onze geliefde scheidt, op een nieuwe, andere manier met onze geliefde verbinden? Zo wordt de dood van onze geliefde een uitdaging die ons op wegen brengt die wij anders nooit ontdekt en betreden zouden hebben. In het

boek *Omgaan met gestorvenen* dat ik samen met Margarete van den Brink schreef, heb ik overigens beschreven welke antwoorden de oude, spirituele christelijke traditie geeft op de vraag naar de dood.¹ En met grote dankbaarheid heb ik mogen constateren hoe velen juist in die oude traditie de antwoorden vonden waarnaar hun hart hunkerde en waarmee het getroost verder leven kon.

Waar ben je?

*Je ogen zijn gesloten,
je lippen strak en koud,
je handen gevouwen.
Maar jij, waar ben jij?*

*Je lichaam koud en dood,
roerloos, onbewogen.
Je bent het, maar tegelijk
ben jij het niet meer.
Wat jij was, is gegaan.
Je geest, je ziel,
het is er niet meer.
Waar ben je nu?*

*Ik zie je zwijgen,
maar ik hoor je stem.
Je gezicht een masker,
maar ik zie je glimlach.
Ik zie: je bent dood,
maar in mijn hart
leef je nog volop.*