

'Niemand heeft mij ooit verteld, dat verdriet hetzelfde gevoel geeft als angst. Ik ben niet bang, maar de gewaarwording is dezelfde als bij bang zijn. Hetzelfde nerveuze gevoel in de maag, dezelfde rusteloosheid. (...) Andere ogenblikken lijkt het een beetje op dronkenschap of op een hersenschudding: er is zoiets als een onzichtbare deken tussen de wereld en mij. Ik vind het moeilijk om wat iemand zegt, tot mij te laten doordringen. Of mischien, om te willen dat het tot mij doordringt. Toch wil ik dat er anderen om me heen zijn. Ik ben bang voor die momenten, dat het huis leeg is. Alleen, ze moesten tegen elkáár praten en niet tegen mij.'

C.S. Lewis. *Verdriet, dood en geloof*. Franeker: Van Wijnen, 2001.

Vechten en verliezen

Verlies

Ons leven is eindig. We lezen daarvan in de Bijbel, maar ook in de krant. We ervaren het aan den lijve. Mensen vallen weg, veraf en dichtbij. De een sterft na een ziekbed, de ander plotseling, midden in zijn bezigheden.

Een plotseling overlijden veroorzaakt een grote schok. De verslagenheid is afhankelijk van de plaats die de overledene innam in de kring van familie en bekenden. Hoe sterker de banden, hoe groter de slag die zijn sterven veroorzaakt. Je wereld stort ineen. Je geliefde is er niet meer. Hij is niet meer bij je. Hij is niet meer aanspreekbaar. Niet meer te raadplegen. Er zijn meer vragen dan antwoorden. Even tevoren was alles nog zo gewoon. Gezond ging hij van huis en levenloos werd hij je huis weer binnengebracht. Ongelooflijk! Er is een gapende leegte, een schreeuwend gemis. Ontreddering. Het leven lijkt tot stilstand te zijn gekomen. Ook al roepen anderen om het hardst dat het verder gaat.

Extra zwaar om te dragen is dood door suïcide. Daarover later meer.

Een divers reactiepatroon

De wijze waarop je reageert op verlies heeft te maken met je karakter. Met de wijze waarop je in het leven staat. Met je geloofsbeleving. Maar vooral met de band die je aan de ander had. We rouwen niet over iemand aan wie we ons niet hechtten. Rouw is de keerzijde van liefde. Het is het antwoord op het verlies van mensen die veel voor ons betekenden.

Wat de direct betrokkenen betreft zijn enkele universele karakteristieken te noemen.

Zo reageren kinderen anders op verlies dan volwassenen. Peuters, kleuters, tieners, pubers, jong adolescenten, allemaal hebben ze hun eigen reactiepatronen.

Hoe jonger een kind is, des te minder werkelijkheidsbesef het heeft. Een kind kan dan ook weinig met een abstract begrip als 'dood'. Kinderen zien de dood veelmeer als een tijdelijk afwezig-zijn van de overledene. De dood is voor jonge kinderen een omkeerbaar fenomeen. Denk maar aan hun spelletjes. Wie nu dood is mag straks weer gewoon meedoen.

Botsende emoties

Rouwen is een werkwoord. Het is een actief gebeuren, maar ook een interactief gebeuren. Onze omgeving leerde ons van kinds af aan dat het leven vol is van verliezen. Maar was er in het gezin waarbinnen we opgroeiden ook ruimte voor emoties? Werden de pijn en het verdriet over het verlies van een dierbare toegelaten of juist weg-gemoffeld? Werd er misschien niet meer gesproken over het overleden broertje of zusje, de ouder of grootouder? Dergelijke reactiepatronen kun je ongemerkt kopiëren. Rouwen raakt alle vezels van je bestaan. Je bent er ten volle bij betrokken. Het raakt je fysiek en psychisch. Het gaat niet buiten je lichaam, je voelen, denken en doen om. Het bezorgt je slapeloze nachten, angst, verdriet, verwarring, om meer maar even niet te noemen. Psychologen spreken wel van 'rouwpijn'. Die pijn kan onmetelijk diep zijn. Dankzij het beschermingsmechanisme waar onze Schepper ons mee uitgerust heeft, komt de volle pijn

niet in een keer binnen als je geconfronteerd wordt met het verlies van je liefste. We zouden het niet overleven. Voor mensen die dicht bij de overledene stonden is het hard werken om met hun emoties om te kunnen gaan. Zij komen er wel achter dat ze niet om de pijn heen kunnen, maar er dwars doorheen moeten gaan. Rouwen vergt dan ook veel energie. Je wilt het onbegrijpelijke begrijpen. Rouwende mensen zijn om die reden dan ook vaak moe. Ze zijn steeds maar bezig om de rauwe werkelijkheid onder ogen te zien. De pijnlijke realiteit te aanvaarden. Een van de primaire reacties op vooral een plotseling overlijden van een dierbare is ontkenning. 'Dit kan niet waar zijn.' Bedoeld is: 'Dit mag niet waar zijn.' Je hoopt – tegen beter weten in – dat je in een boze droom zit. 'Straks word ik wakker en blijk ik "maar" gedroomd te hebben.' Eigenlijk bevind je je dan in een shocktoestand. Er gaat veel langs je heen. Later realiseer je je allerlei stukjes kwijt te zijn. Al informerend probeer je dan het beeld (weer) compleet te krijgen.

Als de band met je man te wensen overliet kun je heftige pijn hebben over wat niet was en nooit kwam en ook niet meer zal komen. Ook daar moet je mee leren omgaan.

Boos

Ook boosheid is een reactie. Het is een uiting van machteloosheid. Boosheid op de ander die je in de steek liet. Die niet op tijd naar de dokter ging. Te veel van zichzelf vergde en lichamelijke signalen in de wind sloeg. Boosheid op degene die dat ongeval met dodelijke afloop voor je partner, ouder of kind veroorzaakte. Boosheid op de dokter die nalatig was. Op het ambulancepersoneel dat

zo lang wegbleef. Op artsen, verpleegkundigen, op God. Na suïcide kan er intense boosheid zijn op hem of haar die de hand aan zichzelf sloeg en daarmee het gezin in de steek liet. Een kind kan boos zijn omdat het zich door de overleden ouder in de steek gelaten voelt. 'Blijkbaar gaf hij niet al te veel om mij.'

Verlies van iemand heel dicht bij je, kan je ook angstig maken. Angst om nog meer dierbaren te verliezen. Een kind dat een ouder kwijtraakt is bang om ook de andere ouder kwijt te raken.

Tot slot. Verdergaan na verlies, hoe doe je dat? Veel goedbedoelde raad is weinig meer dan uiting van hulpeloosheid en machteloosheid. We voelen allemaal het armetierige wel aan van uitdrukkingen als: 'Moed houden!' Of 'Sterkte!' En toch ... in de geschiedenis van de storm op zee (Matth. 14:22v) is het Jezus Die Zijn discipelen toeroept 'goede moed' te hebben. Maar Hij zegt er wel iets bij, namelijk dit: 'Ik ben het, vrees niet.' Heeft de Heere Zich in het Oude Testament ook niet op deze wijze bekendgemaakt? 'Ik ben er ...' De trouwe Verbondsgod, van Wie we zingen in Psalm 138 dat Hij zo getrouw als sterk is. Tot Wie zouden wij dan toch moeten gaan, anders dan tot Hem bij Wie er uitkomsten zijn ...?! Hij is de Trooster in het felst verdriet.

* * * *