

De dingen die je vergeet

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Gijs van der Sanden

De dingen die je vergeet

Rouwen voor beginners

Ambo|Anthos
Amsterdam



De auteur ontving voor het schrijven van dit boek
subsidie van de Stichting Stimulering Rouw

Stichting
Stimuleringsfonds Rouw

ISBN 978 90 263 4305 6

© 2021 Gijs van der Sanden

Omslagontwerp Marry van Baar

Omslagillustratie © Liana Kharchenko / Shutterstock

Foto auteur © Merlijn Doomernik

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Ter inleiding 7

- 1 Oorzaak en gevolg 15
- 2 Archief (1) 21
- 3 29 december 2005 25
- 4 Een boterham met hagelslag 31
- 5 Everything happens for a reason 34
- 6 Aanvaarding 41
- 7 De geestenwereld 45
- 8 Keizerspinguïns 49
- 9 De dingen die je vergeet 53
- 10 Archief (2) 58
- 11 Het licht van Nangilima 62
- 12 Archief (3) 70
- 13 26 september 2009 75
- 14 Trauma 83
- 15 Lonesome George 90
- 16 Opstaan, douchen, tandenpoetsen 97
- 17 Een vonnis 98
- 18 Gaat het weer een beetje? 103

- 19 De houten eend 108
- 20 Dingen die ik me afvraag 116
- 21 Een auto zonder airbags 119
- 22 Thuis (1) 126
- 23 Iets luchtigs 133
- 24 Het normale leven 138
- 25 Rouwporno 146
- 26 De doden levend houden 152
- 27 Flash forward 160
- 28 Goede bedoelingen 165
- 29 Een wild, grommend dier 170
- 30 Uitgestelde rouw 175
- 31 Een woordeloze taal 180
- 32 Een hek 185
- 33 Gezien worden 191
- 34 Garantie tot aan de deur 198
- 35 Hoe gaat het nou écht met je? 204
- 36 Thuis (2) 212

Een begin 217

Dankwoord 223

Verantwoording 225

Ter inleiding

‘How to Get Over a Break Up’. Ik geloof dat dat het eerste artikel was dat ik raadpleegde op wikiHow, een website waarop stap-voor-staphandleidingen te vinden zijn voor zo ongeveer elke vraag die je maar kunt bedenken, maandelijks door vele miljoenen mensen wereldwijd bezocht.

Hoe kalmeer je jezelf tijdens een angstaanval? Hoe aai je een kat? Hoe vouw je een hartje van origami? Er zijn maar weinig vragen waar wikiHow geen antwoord op heeft.

Ik belandde er zelf een paar jaar geleden voor het eerst, toen ik een punt achter een relatie had gezet die al tijden niet lekker liep en ik – ondanks het feit dat het mijn beslissing was – met mijn ziel onder mijn arm aan het googelen sloeg, op zoek naar concrete tips en adviezen die me konden helpen om van dat zware gevoel af te komen dat zich meester van me had gemaakt.

Er ging om meerdere redenen iets geruststellends van wikiHow uit. Allereerst vanwege het besef dat ik niet de enige was die zijn hartzeer aan zijn webbrowser toevertrouwde: rechtsboven in mijn scherm zag ik dat de bewuste pagina al door miljoenen mensen was geraadpleegd. Er waren dus meer tragische gevallen zoals ik.

Nog geruststellender was de manier waarop wikiHow mijn ‘probleem’ te lijf ging. Aan de hand van heel concrete stappen – alle verduidelijkt met het soort cartoons dat je ook altijd op de geplastificeerde veiligheidsinstructies aan boord van een vliegtuig vindt – werd mij precies verteld wat me te doen stond.

Ik moest mijn huis opruimen en alle herinneringen die me aan mijn ex deden denken in een doos stoppen. Ik moest naar buiten gaan, nieuwe ervaringen opdoen, maar oppassen dat ik me niet meteen in een nieuwe relatie zou storten. Ik moest me ook realiseren dat het heel normaal was dat ik me verdrietig voelde. Bij terugvallen moest ik mezelf er steeds weer aan herinneren waarom onze relatie niet had gewerkt.

Wat eerst nog een bijzonder complexe aangelegenheid leek – over mijn ex-geliefde heen komen – wist wikiHow te reduceren tot een probleem waarvoor een stap-voor-stapoplossing bestond.

In de wereld van wikiHow is er weinig verschil tussen het vouwen van een hartje van origami of het spreekwoordelijk lijmen van een gebroken hart: in beide gevallen is er sprake van een duidelijke input (een saai velletje papier; liefdesverdriet) die na het volgen van een helder en overzichtelijk procedé onvermijdelijk resulteert in een duidelijke output (een prachtig origamihartje; het definitief loslaten van je ex-geliefde).

Als je rouwt na de dood van een dierbare, kun je uiteraard ook bij wikiHow terecht. Onder het lemma ‘How to Cope With Grief’ vind je allerlei adviezen die je direct in de praktijk kunt brengen.

Laat de alcohol staan. Overweeg een huisdier te nemen. Hou een dagboek bij. ‘Wees geduldig,’ luidt de laatste stap. ‘Langzaam zul je erachter komen dat het mogelijk is om met je ver-

driet te leven en verder te gaan.’ Daarbij een cartoon van een vrouw die met gesloten ogen in lotushouding zit: eind goed, al goed.

Hoe aantrekkelijk zo’n uitgedacht stappenplan ook is, het kenmerkende van complexe psychische processen als rouw is nu juist dat ze zich helemaal niet laten vangen in een handleiding. Waar rouw in het verleden door psychiaters en psychologen nog vaak werd voorgesteld als een lineair proces, een serie van opeenvolgende taken of fasen die de rouwendenden moesten doorlopen voordat zij weer verder konden met hun leven, is de consensus inmiddels dat er niet één manier is waarop nabestaanden moeten rouwen.

Rouwen wordt tegenwoordig gezien als een persoonlijk proces van aanpassing, een zoektocht naar een nieuwe balans, en die zoektocht zal bij iedereen anders verlopen. Rouw, zeggen psychologen nu, heeft bovendien geen duidelijk eindpunt. In de heruitgave van zijn standaardwerk *Helpen bij verlies en verdriet* doet de Vlaamse rouwdeskundige Manu Keirse om die reden afstand van de klassieke ‘rouwverwerking’. Het woord ‘verwerken’ roept volgens hem de verkeerde connotaties op.

‘Hoe kun je nu een groot verlies accepteren?’ zegt hij daarover in dagblad *Trouw*. ‘Je leert wel met het verlies te leven, maar dat is iets anders dan het verwerken of aanvaarden.’ Hij spreekt over het ‘overleven’ van een verlies; dat duurt lang en het gemis zal nooit echt overgaan.

Zijn de rouwendenden dan reddeloos verloren? Gelukkig niet. Hoe ontwrichtend ook, de meeste mensen die met de dood van een dierbare te maken krijgen ‘herstellen goed’, meldt het *Handboek traumatische rouw*. Slechts een kleine groep ontwikkelt daarna emotionele problemen. Zij lopen vast en kampen met complexe rouw, in de DSM-5 – de belangrijkste richtlijn

van de geestelijke gezondheidszorg – aangeduid met persistente complexe rouwstoornis (PCRS). Deze mensen worstelen bijvoorbeeld met trauma's, schuldgevoelens en een extreem verlangen naar hun overleden dierbaren.

De menselijke veerkracht is groot: studies laten dat keer op keer zien. Een term die de laatste jaren steeds meer aan populariteit wint is *post-traumatic growth*: het fenomeen dat mensen na tegenslag positieve psychologische veranderingen bij zichzelf bemerken.

Een hoopgevende constatering. Maar het feit dat de meeste mensen hun verliezen zonder al te grote psychische problemen kunnen dragen en er zelfs psychisch voordeel mee kunnen behalen, betekent nog niet dat rouwen een peulenschil is. Niet alleen moeten nabestaanden hun overleden dierbare missen en dat verlies op de een of andere manier in hun leven integreren; dit alles vindt ook plaats tegen de achtergrond van een maatschappij waarin mensen zich over het algemeen geen raad weten met andermans verdriet. Bijna alle nabestaanden kennen de ongemakkelijke blikken, de goedbedoelde maar o zo onhandige opmerkingen en de druk om zo snel mogelijk weer een gelukkig en léúik leven te leiden (#goodvibesonly).

In haar boek *It's OK That You're Not OK* – een van de beste boeken die ik de afgelopen jaren over rouw las – legt de Amerikaanse schrijfster en psychotherapeut Megan Devine haarfijn uit wat er mis is met de manier waarop we rouw in een door zelfverbetering en geluk geobsedeerde wereld zijn gaan benaderen: als een probleem dat we op kunnen lossen.

'We see it as something to overcome, something to fix, rather than something to tend or support,' schrijft ze. Die benadering creëert volgens haar onnodig lijden boven op de natuurlijke, normale pijn die nu eenmaal hoort bij rouw.

Rouwen, kortom, is en blijft ingewikkeld – óók als je niet tot die kleine groep mensen behoort die vastloopt en professionele hulp nodig heeft. Niemand weet hoe het moet; je leert ermee leven maar het gaat nooit helemaal over; en anderen zitten vaak niet op jou en je verdriet te wachten.

Aan de nabestaande de taak om in dat mijnenveld zijn of haar weg te vinden.

Hoe handig het ook zou zijn, dit boek is geen zelfhulpboek. Het is geen handleiding of stappenplan waarmee ik je door dat mijnenveld help te manoeuvreren. Tips en adviezen zul je hier niet vinden. De ondertitel van dit boek, *Rouwen voor beginners*, is dan ook met een knipoog bedoeld.

Rouwen is nu eenmaal niet hetzelfde als het vouwen van een origamihartje: je kunt het niet leren, je wordt er niet beter in naarmate je het vaker doet en het kent geen concreet eindresultaat.

Dat is ergens ook een opluchting. Het betekent namelijk dat er geen goed of fout is, geen doel dat bereikt moet worden, geen winst om na te jagen. Net zoals je op honderden manieren lief kunt hebben, zo kun je ook op honderden manieren rouwen.

Rouwen kun je zien als een even universele als particuliere ervaring: we kunnen er vrij zeker van zijn dat we gedurende ons leven allemaal met de dood van een dierbare te maken krijgen – de een alleen iets eerder en vaker dan de ander – maar hoe we rouw beleven en hoe we er uiting aan geven zal van persoon tot persoon verschillen. *One size fits all* gaat voor rouw niet op.

Waarom zou een binnenvetter in de rouw ineens al zijn grieven met anderen moeten delen? Waarom zou iemand met een bloedhekel aan dieren na een verlies ineens moeten overwegen om een golden retriever of cavia te nemen? Waarom zou

iemand die van dansen en extase houdt na een sterfgeval ineens op zaterdagavond thuis moeten blijven?

Meer dan tips en adviezen, heb ik zelf de afgelopen jaren ondervonden, zijn het daarom verhalen die houvast kunnen bieden. Uiteindelijk zijn het de ervaringen van anderen waaraan we ons kunnen spiegelen. Waarin we ons kunnen herkennen, of juist helemaal niet. Verhalen schrijven niets voor; ze geven hooguit een richting aan, een mogelijkheid.

Uit eigen ervaring weet ik dat verhalen over rouw zich niet gemakkelijk laten delen met anderen. In de eerste plaats komt dat, denk ik, doordat verhalen over verlies in de regel verhalen zijn die we liever nooit hadden verteld. Ze kennen immers nooit een happy end. ‘En ze leefden nog lang en gelukkig’ gaat voor verhalen over rouw niet op. De premisse is altijd: er is iemand weg en die persoon komt niet meer terug.

Voor verhalen heb je bovendien een publiek nodig, een luisterend oor. En lang niet altijd zitten mensen te wachten op treurige verhalen – al helemaal niet op een feestje waar de drank rijkelijk vloeit en het net zo gezellig is.

Als we dan tóch bereid zijn te luisteren naar een verhaal over rouw, dan horen we het liefst een verhaal over transformatie: over hoe verliezen ons een sterker mens hebben gemaakt, over hoe we tegenslag hebben overwonnen en het geluk hebben hervonden – met hooguit een paar krassen op onze ziel.

Alleen: dat is lang niet altijd het verhaal dat we willen vertellen. Soms zijn er geen *silver linings*, soms is een verlies nergens goed voor geweest. Het gevolg is dat we verhalen over verlies vaak voor onszelf houden. Of alleen die hoofdstukken delen die we toonbaar achten voor de ander.

Als dat een vrije keuze is, dan ben ik de allerlaatste persoon die zegt: voor de draad ermee. Ik roep niemand op om eens

lekker alle vuile was buiten te gaan hangen. Ik snapte strafrechtadvocaat Inez Weski ergens wel, toen ze zich in 2020 bij VPRO's *Zomergasten* kritisch uitliet over wat zij 'het exhibitionisme van emoties' noemde.

'Je kan niet langzappen of je belandt in iemands binnenste,' zei ze tegen Janine Abbring, die tevergeefs probeerde persoonlijke ontboezemingen bij haar tafelenoot los te krijgen. Weski maakte een duidelijke keuze om haar verhaal voor zichzelf te houden en dat was haar goed recht.

Maar als we ergens door worden tegengehouden – bijvoorbeeld door schaamte of angst – dan missen we wellicht een kans. Een kans op een breder begrip van wat rouw is, wat het met ons doet en hoe we ons ertoe kunnen verhouden. Een kans om het ongemak dat altijd als een zweem rondom rouw hangt iets te verlichten. En ook: een kans op verbinding met de ander.

Zoals socioloog Christien Brinkgreve het zo mooi stelt in haar boek *Vertel. Over de kracht van verhalen*: door verhalen kunnen we lijnen en patronen zien in wat eerst gefragmenteerd wordt ervaren, kunnen we het gevoel krijgen deel uit te maken van een groter geheel, een ruimer verband.

Dit is mijn verhaal. Op geen enkele manier pretendeer ik dat mijn verhaal unieker of bijzonderder is dan andere verhalen over rouw. Integendeel. Ik geloof dat elk verhaal over rouw uniek en bijzonder is en vooral: dat het bestaansrecht heeft.

Wat ik met dit boek hoop te laten zien, is dat verhalen over rouw het waard zijn om verteld te worden – ook, of misschien wel juist, de allerzwartste hoofdstukken.

Oorzaak en gevolg

Dit verhaal berust volledig op de werkelijkheid. Dat vereist dat ik een narratief maak van een serie gebeurtenissen die zich in de realiteit heeft voltrokken. Het vraagt me om na te denken over een begin, een midden en een eind, terwijl het echte leven zich natuurlijk niet altijd volgens de heldere narratieve principes van oorzaak en gevolg aandient.

Beginnen met het schrijven van een non-fictieverhaal, schrijft de Amerikaanse journalist John McPhee in een essay in *The New Yorker* – hij is beroemd geworden om zijn narratieve journalistiek – is als terugkomen van het boodschappen doen met de ingrediënten waarmee je het avondeten wilt gaan bereiden: je legt alle ingrediënten op het aanrecht en wat daar ligt, daar moet je het mee doen. ‘Als iets rood en bolvormig is, noem je het geen tomaat als het om een paprika gaat,’ aldus McPhee.

Met andere woorden: ook al zou het je soms beter uitkomen, in non-fictie kun je de feiten niet vervormen. In een roman zou je van een paprika een tomaat kunnen maken, als je dat bij nader inzien toch beter uitkomt, maar in non-fictie moet je het doen met de feiten en gebeurtenissen zoals ze zich hebben aangediend.

De twee hoofdingrediënten die op dit moment – terwijl ik dit schrijf – op het aanrecht liggen, de feiten waarmee ik het moet doen, zijn de volgende:

De dood van mijn vader. Hij stierf in de namiddag van 29 december 2005, plotseling, aan de gevolgen van een hartstilstand, in zijn studeerkamer. Hij werd zevenenvijftig.

De dood van mijn moeder. Zij stierf in de avond van 26 september 2009, plotseling, vermoedelijk ook aan de gevolgen van een hartstilstand, in haar bed. Ze werd vierenzestig.

Ik was drieëntwintig jaar oud en ons gezin, dat altijd uit vijf personen had bestaan, bestond voortaan alleen nog uit mijn twee oudere zussen en ik.

Als dit boek een roman was geweest, gebaseerd op bovenstaande gebeurtenissen, dan had ik mezelf wat dichterlijke vrijheden kunnen geven en een causaal verband tussen de dood van mijn ouders kunnen trekken. Dan had ik kunnen stellen dat mijn moeder, bijna vier jaar na mijn vader, stierf aan een gebroken hart.

Dat is niet alleen een poëtisch cliché, in de medische wereld staat het bekend als het ‘gebroken-hartsyndroom’: een tijdelijke verzwakking of verlamming van de hartspier als gevolg van angst, rouw of paniek. Verschillende kranten berichtten er de afgelopen jaren over. Negentig procent van de patiënten is vrouw en boven de zestig, een enkele ‘pechvogel’ overlijdt, meldde *de Volkskrant* in januari 2016. Bij langdurige rouw is het niet zozeer het verdriet zelf, maar de bijkomende stress die fataal kan zijn. Van stress gaan namelijk de bloeddruk en de hartslag omhoog. ‘Verdriet kan dodelijk zijn,’ las ik. ‘Desnoods via een omweg.’

Het punt is: ik weet niet of mijn moeder is gestorven aan verdriet. Ik weet dat ze mijn vader vreselijk miste, maar of ze nog had geleefd als mijn vader niet was gestorven zal ik nooit zeker weten.

Ik moet bij de feiten blijven.

Feit: als je even oud bent als ik en je vertelt aan iemand dat allebei je ouders niet meer leven, dan leidt dat vaak tot verbaasde blikken. Feit: als je vervolgens vertelt dat het hart van zowel je vader als je moeder van het ene op het andere moment ophield met kloppen – zonder voortekenen, zonder uitleg en zonder afscheid – dan verandert die verbazing bij sommige mensen op iets wat raakt aan veroordeling, zo heb ik de afgelopen jaren gemerkt.

Waren ze ziek? Leefden ze ongezond? Heb jij zelf óók iets aan je hart? Een kleine greep uit de – in mijn ogen tamelijk impertinente – vragen die soms op me worden afgevuurd als ik over de dood van mijn ouders vertel.

In het eerdergenoemde boek *It's OK That You're Not OK* werpt Megan Devine de gedachte op dat hoe willekeuriger en onbegrijpelijker een sterfgeval is, hoe meer veroordeling de nabestaanden van hun omgeving kunnen verwachten. 'We kunnen simpelweg niet bevatten,' schrijft ze, 'dat iemand tijdens het ontbijt nog leeft en dood is voor de lunch.' Ergens móét er een kink in de kabel hebben gezeten, iemand móét in gebreke zijn geweest.

Met de andere gedachte, dat de willekeur regeert en we ondanks al onze inspanningen en voorzorg vaak toch nog machteloos blijken te staan tegenover leven en dood, is het nu eenmaal moeilijk verzoenen.

Ik kijk altijd met veel fascinatie naar *Air Crash Investigation*, een televisieprogramma waarin de toedracht van vliegtuigongelukken wordt gereconstrueerd. Na twintig seizoenen is het programma nog altijd onverminderd populair. Die populariteit is goed te verklaren. Het programma voorziet in de menselijke behoefte om bij rampspoed op zoek te gaan naar een *smoking gun*, een stuk onomstotelijk bewijsmateriaal.

Uit de reconstructies blijkt steevast dat het geen onafwendbaar noodlot is dat tot vliegtuigcrashes leidt, integendeel, het gaat uiteindelijk altijd om een aaneenschakeling van duidelijke, aanwijsbare factoren – vaak een combinatie van een technisch mankement en een menselijke fout.

De piloot was moe, de apparatuur was verouderd, de weersomstandigheden waren slecht – met elk stukje informatie dat het programma ontrafelt, wordt de willekeur beetje bij beetje weggenomen. Zo wordt een ongeluk dat eerst nog het voorstellingsvermogen te boven ging een stuk begrijpelijker. En daarmee, voor sommige mensen, minder beangstigend.

Zelf blijf ik altijd vertwijfeld achter als ik een aflevering van *Air Crash Investigation* heb gezien. Bij mij blijft meestal hangen hoe het leven van toevalligheden aan elkaar hangt, dat een catastrofaal ongeluk net zo goed niet had kunnen plaatsvinden als de variabelen die tot de rampspoed hebben geleid net even anders waren geweest.

Misschien had iedereen nog gewoon geleefd als de piloot geen ruzie had gehad met zijn vrouw, waardoor hij de nacht voor de vlucht goed had geslapen en 's ochtends uitgerust de cockpit in was gelopen – onverdraaglijk, als je er te lang over nadenkt.

Soms stel ik me voor dat er een *Air Crash Investigation*-achtige reconstructie zou bestaan van de dood van mijn ouders. Mijn

vader – in zijn studeerkamer – die ineens een pijnlijke druk op zijn borst voelt, een paar weken voor zijn overlijden, maar de signalen negeert. Mijn moeder, die vier jaar later bevangen wordt door een golf van misselijkheid en zich niet realiseert dat er op dat moment een alarmsignaal afgaat, dat ze de dokter moet waarschuwen, dat er niet veel tijd meer over is.

Eerlijk gezegd: ik denk niet dat ik 'm zou bekijken, die reconstructie. Wat zou ik er precies mee opschieten?

Mijn ouders waren niet ziek, tenminste niet voor zover we wisten. Ze rookten niet, dronken niet buitensporig veel en hielden van wandelen – liefst vlak over de grens, in België, in hun matchende windjacks. Ik kan me niet herinneren dat ik ze als kind ooit op een kuche heb betrapt.

Natuurlijk brak er paniek uit in de familie, hebben we cardiologen geraadpleegd en besef ik dat het functioneren van mijn eigen hart, meer dan bij mensen wier ouders vrolijk en wel de negentig aantikken, een punt van aandacht is.

Toch heeft de vraag hoe dit alles heeft kunnen gebeuren me op de een of andere manier nooit enorm beziggehouden. Het is een vraag die altijd meer bij de ander ligt dan bij mijzelf. Hoe ik dit kon verdragen, hoe ik me hierbij moest neerleggen – dat waren de vragen die me na de dood van mijn ouders 's nachts uit mijn slaap hielden.

Soms denk ik: hoe meer we kunnen, hoe meer we weten, hoe maakbaarder het leven wordt, hoe slechter we worden in het aanvaarden van botte, domme pech.

Bij rampspoed worden er onderzoekscommissies ingesteld, schuldigen aangewezen, veiligheidsvoorschriften aangescherpt – maar ongelukken helemaal afwenden kunnen we niet. Ondanks al onze inspanningen stort er toch nog af en toe

een vliegtuig neer. Lopen er nog steeds mannen rond met kwa-
de intenties, die zich schuilhouden in de bosjes, wachtend op
het juiste moment om toe te slaan. Kan een hart – tegen alle
verwachtingen in – ineens stoppen met kloppen.

Tijdens een van mijn urenlange zwerftochten op Wikipedia
(je wilt weten in welk jaar Neil Armstrong ook alweer voet op
de maan zette en voor je het weet ben je aan het lezen over de
oerknal, zwarte gaten en het uitdijen van het heelal) kwam ik
eens het verhaal tegen van de Amerikaanse parkwachter Roy
Cleveland Sullivan.

Hij werd in zijn leven zeven keer getroffen door de bliksem,
terwijl de kans dat een mens dit in zijn leven één keer mee-
maakt grofweg wordt geschat op 1:10.000. Bij die inslagen liep
hij steeds verwondingen op, maar ze werden hem niet fataal.
Hij overleed in 1983 op eenenzeventigjarige leeftijd nadat hij
zichzelf van het leven had beroofd, naar het schijnt vanwege
een onbeantwoorde liefde.

Je kunt dit afdoen als kroegpraat, te uitzonderlijk om er een
diepere boodschap aan te ontleen. Wat ik er zelf uit haal, is
dat een causaal verband – een bevredigende verklaring – niet
altijd voorhanden is. Het leven ontvouwt zich niet als een ver-
haal. Het bestaat niet uit logisch op elkaar volgende gebeurte-
nissen die leiden van punt A naar B. Het leven verloopt grillig,
het is onsamenhangend – vaker niet te begrijpen dan wel.

Soms zijn de feiten, het simpele gegeven dat iets nu eenmaal
wáár is, alles wat we hebben.

Je wordt zeven keer getroffen door de bliksem.

Het hart van allebei je ouders stopt van het ene op het ande-
re moment met kloppen.