

Opstanding na verlies: Het boek Job

Op 17 oktober 2011 raakt mijn zoon Job Lips, achttien jaar oud, vermist in Spanje, nadat hij met vrienden is gaan zwemmen in de zee bij San Sebastian. Ondanks de inzet van hulpdiensten wordt zijn lichaam niet gevonden. Twee weken na de vermissing begin ik met het beschrijven van mijn zoektocht, om te leren omgaan met het diepe verdriet en de leegte, en om greep te krijgen op de noodlottige gebeurtenis en de betekenis hiervan voor mijn leven. Eén van de mensen die ik in deze periode ontmoet is Marieke de Vrij. Met haar deel ik mijn ervaringen. Het verslag van het zoeken naar woorden in een situatie waar veel mensen van zeggen dat er geen woorden voor zijn, is onlangs in boekvorm verschenen bij uitgeverij Prometheus: Het boek Job.

De redactie heeft me gevraagd een artikel te schrijven over hoe de inspiraties van Marieke me hebben ondersteund bij dit grote verlies.

Een andere dimensie

Marieke heb ik een aantal jaren geleden leren kennen tijdens een tweedaagse *Aandacht voor Echt*, waar ik voor het eerst in aanraking kwam met haar inspiraties en handaanreikingen. Hoewel ik er in die tijd niet veel met mensen over heb gesproken, merkte ik dat het in mijn persoonlijke ontwikkeling een belangrijke nieuwe weg zou kunnen zijn door open te staan voor een andere wijze van waarnemen. Het voegt als het ware letterlijk een andere dimensie toe aan het leven, om daar nadrukkelijker en vooral bewuster verbinding mee te maken.

Twee dagen na de vermissing van Job heb ik vanuit San Sebastian in Spanje, waar ik direct naartoe was gereden, met Marieke contact gezocht. Terwijl ik op het strand stond te wachten op mogelijk resultaat van de hulpdiensten, spraken Marieke en ik elkaar in de middag via de telefoon. Op dat moment was het een intuïtieve

handeling, waar ik vooral bij dacht: 'Ik moet alles proberen wat zou kunnen helpen om het lichaam van Job te vinden.' Het gesprek nam echter een heel andere wending en bracht me als het ware voorbij de paniek van het moment. Job kwam op een andere manier dichtbij en ik was in staat om contact te maken met zijn verdriet en de spijt dat hem dit was overkomen. Een diep contact dat sindsdien bij me is gebleven. Heel troostend ook. Later heb ik in Mantinge nog twee keer met Marieke hierover gesproken.

Mariekes begeleiding is transparant en volgens mij is het in deze tijd ook belangrijk om dit soort inzichten en ervaringen met elkaar te delen. En dat is ook een van de redenen dat ik ervoor heb gekozen om mijn 'zoektocht naar woorden' in boekvorm uit te brengen - en nu ik daartoe ben uitgenodigd ook in het TIJDSchrift VRIJ - , in de hoop dat anderen er in hun eigen ontwikkeling iets aan kunnen hebben.

De doden en de levenden

Een belangrijk inzicht is – dat ontwikkelde zich in de loop van de tijd – dat de doden en levenden elkaar nodig hebben. Je kunt elkaar als het ware helpen in de verwerking van het afscheid, het verdriet, wat ook nodig is voor een doorgang naar een volgende fase. Rituelen kunnen daarbij van grote betekenis zijn. Eén van de rituelen die wij – mede geïnspireerd door een gesprek met Marieke – vier weken nadat Job vermist was geraakt hebben georganiseerd, is een bijeenkomst met de vrienden van Job waarbij we in het bos lichtgevende lampionnen hebben opgelaten. Volgeschreven met wensen aan hem gericht. Daarna zijn we een paar minuten in stilte met onze gedachten bij hem geweest en hebben we een toast op hem uitgebracht. Het heeft ons allemaal geholpen om toe te groeien naar het moment dat we echt afscheid van hem konden gaan nemen, ook als zijn lichaam er niet bij zou zijn. Je zou kunnen zeggen dat het ritueel ons allemaal rust heeft gebracht.



Pijn

Een ander inzicht gaat over het omgaan met de pijn van het verdriet. Marieke zei: *'Bij dit soort psychische pijn scheur je als het ware innerlijk verder open en als je daar geen drempel voor legt en voorbij de angst gaat om dieper open te scheuren dan geeft dat ook nieuwe inspiratie. Als je de pijn durft te verduren, dan spoelt je dat als het ware tegelijkertijd schoon en dan vloeit een nieuwe vorm van inspiratie toe. Als je de pijn echter uit de weg gaat, dan blokkeren en verstijven veel mensen en die worden minder schoongewassen door de pijn.'* Deze uitspraak is voor mij belangrijk geweest in de periode van diepe rouw. Het heeft me geholpen in de momenten dat alles zwart leek te zijn en die zijn er echt een aantal keren geweest. Mede daardoor ben ik pijn gaan zien als een noodzakelijk gevoel. Ook huilen is een soort van 'schoongewassen,' en door er zo naar te kijken zorgde het ervoor dat ik me daarna vaak sterker voelde, en door het toe te laten ook nieuwe inzichten kreeg hoe ik weer verder kon gaan. Je zou kunnen zeggen dat het mij een nieuw soort zelfvertrouwen heeft gegeven en tegelijk gevoeliger heeft gemaakt.

Deze inspiratie heeft volgens mij ook op andere wijze veel betekenis. Het heeft me nog meer doen inzien hoe we in onze samenleving pijn steeds meer als een ongewenst kwaad zijn gaan zien dat we uit de weg willen gaan. Een goed voorbeeld daarvan zijn recente ontwikkelingen in de psychiatrie. In de nieuwste editie

'De doden en de levenden hebben elkaar nodig'

van het handboek voor psychiaters (DSM) is te lezen dat rouwen, als het langer dan een paar dagen duurt, nu officieel gezien wordt als een mentale ziekte. Mensen die kampen met het verlies van een dierbare zullen in de toekomst dus vaker worden geadviseerd om voor de weg van medicatie te kiezen. In de vorige editie van het handboek was die periode nog een half jaar. Ik kan me daar - zeker ook na de maanden die ik nodig heb gehad om verder te komen - echt over verbazen. Die visie ontnemt mensen dus juist de mogelijkheid om nieuwe levenservaring op te doen die nodig is om het leven weer op te pakken en betekenis te geven aan het verlies. Zelf noem ik rouwen een leerproces in plaats van een mentale aandoening. Er is tijd nodig voordat je zover bent dat je dat kan zeggen. En moed.

Moed

Zachte Moed, zo wilde ik het boek eerst noemen. Marieke zei in ons tweede gesprek: *'Het gaat om zachtmoedige vooruitgang en dat houdt in, dat vanuit de zachte krachten, in de moed staand,*



er vooruitgang mag komen. Vanuit een gevoelig gemoed in plaats van flinke doortastendheid. Contact maken met de zachte stromen in jezelf en bij anderen.' Het koppelen van moed aan gevoeligheid. Dat inspireerde mij. Er was zeker moed voor nodig om ervoor te kiezen niet weer snel terug naar mijn werk te gaan en ruimte te maken voor een periode van stilte en bezinning. Ik kan nu zeggen dat het goed is geweest dat ik het zo heb gedaan, hoewel er ook momenten zijn geweest dat ik daaraan heb getwijfeld en me heb afgevraagd of de afleiding van werk misschien toch juist beter zou zijn.

Als ik nu terugkijk heeft deze keuze ertoe bijgedragen dat mijn veerkracht is toegenomen en dat is nodig om groot verdriet niet als een nekslag te ondergaan, maar te ervaren als een vraag hoe je daarmee verder door kunt groeien in het leven.

'Laat het maar gebeuren,' zei ze toen ik mijn onzekerheid uitsprak over de weg die ik was opgegaan en die zo anders was dan hoe ik daarvoor in het leven stond: hard werken om de doelen die ik mezelf had gesteld zo snel mogelijk te realiseren. Een mooie uitspraak van Marieke in relatie hiermee waar ik in de afgelopen maanden vaak aan heb moeten denken is: 'Wees gerust met wat is en overhaast niets.'

'Wees gerust met wat is en overhaast niets'

Ik kan nu zeggen dat die houding me ook al veel heeft gebracht. Bijzondere ontmoetingen met nieuwe mensen, waar ik nu ook echt de tijd voor kan nemen, het stilstaan bij en beschouwen van hoe om te gaan met de moeilijke vragen die het leven aan mij stelt en het verdiepen van contacten met mensen die me dierbaar zijn. Mijn vader bijvoorbeeld, die, in dezelfde periode, met zijn gezondheid snel achteruit ging. Een vorm van dementie waarbij hij vanwege afasie steeds moeilijker de woorden kon vinden om uit te spreken wat hij wilde zeggen. Steeds nadrukkelijker ging ik ervaren dat ik – ondanks de weinige woorden die hij nog tot zijn beschikking had – toch nog een keer met hem wilde spreken over de vroegtijdige dood van zijn eigen vader waar hij me nooit iets over had verteld. Het zijn uiteindelijk meerdere gesprekken geworden die ons beiden hebben geholpen om te leren omgaan met het verdriet dat hoort bij afscheid nemen van het leven en dat ons dichtert bij elkaar heeft gebracht. 'Het laten gebeuren,' wil niet zeggen dat er niets gebeurt, integendeel, het zorgt dat je opstaat voor datgene wat je tegenkomt en echt belangrijk is.

Levenslust

Marieke: 'Het is eervol naar je zoon en ook troostrijk voor hem om het leven weer levenslustig op te pakken.' Dit vond ik een grote stap en het heeft ook een tijd geduurd voordat ik zo weer naar mijn leven kon kijken. Hoewel ik wist dat ze gelijk had met haar uitspraak, voelde het ook als verraad naar Job om het leven weer levenslustig in te stappen. Alsof ik hem dan in de steek zou laten door op een gegeven moment ook weer afscheid te nemen van de rouw. Ik herinner me de eerste verjaardagsborrel waar ik na maanden heen zou gaan en toen ik net onderweg was alweer

Levend verdriet

O God
geef mij de genade van levend verdriet.

Beter kolkend in de pijn
in alle vezels van mijn menselijke zijn
ten onder te gaan
dan uitgedroogd
de bodemloze leegte te kennen
waar het hart is afgemat
de herinneringen verdroogd
en ik de liefde
heb trachten te vergeten.

UIT DE POËZIEBUNDEL: 'EENZAAMHEID ALS LOUTERING'
VAN MARIEKE DE VRIJ NR.122

rechtsomkeert wilde maken, terug naar huis. Dat ik dat niet heb gedaan was het inzicht dat voortkwam uit die uitspraak van Marieke, dat het uiteindelijk om de liefde gaat die ik voor hem voel en niet om het vasthouden aan de rouw over zijn dood. Alsof ik door minder te rouwen zou aangeven minder van hem te houden. De liefde voor hem die blijft. Dat is wat ik nu ook ervaar. Er zijn genoeg momenten dat ik hem vreselijk mis, maar de dankbaarheid is er ook dat ik zijn vader mag zijn en hem kan eren door betekenis te geven aan het noodlot dat hem overkomen is. Rouwen kan een leerproces zijn waarbij je, door open te staan voor nieuwe ervaringen en ontmoetingen, verder kan groeien. Gevoeliger en ook sterker. En dat heeft tijd nodig. Met vallen en opstaan.



Door:

Roek Lips

Roek Lips is netmanager Nederland 3 bij de Nederlandse Publieke Omroep. Hij is lid van de adviesraad van de stichting De Vrije Mare.

