

Kijken naar de sterren

Sommige mensen worden hard of bitter na ingrijpend verlies, anderen ontwikkelen ondanks alles na een tijdje weer veerkracht. Dat is vaak niet te verklaren uit de ernst van het verlies.

Kun je voorkomen dat je bitter wordt?

'We liggen allemaal in de goot, maar sommigen kijken naar de sterren.' Dat is een uitspraak van Oscar Wilde. Toen ik dit las, dacht ik: zo is het ook eigenlijk met verlies. Iedereen heeft het en sommigen worden toch niet bitter. Zou dat te maken hebben met kijken naar de sterren?

Je zou kunnen zeggen dat het leven een aaneenschakeling van verlieservaringen is. Dat klinkt nogal dramatisch, maar realistisch is het volgens mij wel. Het begint al meteen bij je geboorte. Dat is al een verlies, namelijk van een veilige beschutte warme ruimte. Later raak je je knuffelbeest kwijt, nog weer later verlies je misschien je partner of een kind, je gezondheid, de mogelijkheid zelf te beschikken over waar je gaat of staat. En tenslotte verlies je je leven. Hoe zorg je er dan voor dat je niet bitter, cynisch of hard wordt? Hoe voorkom je dat je leven blijvend in het teken van rouw komt te staan? Hoe zorg je ervoor dat het verliezen van iets groots je leven niet voorgoed vergalt?

Niet naar binnen

In mijn contacten in het ziekenhuis kom ik vaak patiënten tegen die veel verlies hebben geleden, maar niet bitter zijn geworden. Wat zij in elk geval hebben gedaan is: hun verdriet en boosheid voelen en uiten. Niet 'flink zijn' was hun motto, maar: verdriet en boosheid moeten naar buiten en niet naar binnen. Binnen richten zij maar schade aan. Pijn, verdriet en boosheid bewust doorleven helpt om er vrij van te worden. Dat zorgt dat het geen harde stenen worden die op je maag gaan liggen. Het lezen van bepaalde psalmen kan hier goede diensten bewijzen. Ik denk bijvoorbeeld aan de psalmen 13 en 22, of aan 142. In die laatste staat: 'Ik kijk terzijde en zie, niemand die om mij geeft, nergens een toevlucht voor mij, niemand die hecht aan mijn leven.' Zo kun je het leven ervaren. Dan kan het troostend zijn teksten te lezen die dat besef verwoorden.

Andere weg

Ik heb mensen ontmoet die na een verlies welbewust een bepaalde weg kozen in het leven. Een weg waarbij wat zij verloren op een andere manier toch een plek kon krijgen in hun leven. Ik denk aan een man die tot zijn verdriet kinderloos was gebleven. Zo verloor hij het perspectief van het vaderschap. Hij was al jurist en

is toen kinderrechter geworden. Zo kon hij toch veel voor kinderen betekenen en daarmee tegemoetkomen aan zijn verlangens. Bitter was hij geenszins. Anderen verzetten de bakens totaal. Een verpleegkundige kreeg een hersenbloeding. De schade was dusdanig dat zij haar werk niet meer kon doen – een groot verlies, in allerlei opzichten. Zij liet de medische wereld waarin zij werkzaam was achter zich en ging tekenen. Niet dat ze dat 'kon' – althans, niet beter dan de meeste anderen, maar het is haar nieuwe leven geworden, een bron van vreugde en voldoening. Bitter was zij niet.

Tijd

In beide situaties ging er wel enige tijd overheen, eer de andere weg of het nieuwe leven gevonden waren. Het kost tijd je verlies te leren aanvaarden. Dat het echt waar is, dat dat ene er niet meer is of nooit zal komen. Dat kost tijd.

Het duurt vaak een hele poos, voordat het dan ook lukt met je verlies te leven. Voordat je ruimte gevonden hebt om vooruit te kijken, 'naar de sterren te kijken' en je te verwonderen. Het kost tijd je leven opnieuw vorm te geven zonder wat je verloren hebt. Niet door het te negeren, het uit je leven te bannen, maar door het een passende plek te geven. Zodat je er nog wel bij kunt, maar het je niet dwarszit.

Overtuiging

Wat daarbij ook blijkt te helpen, is vasthouden aan diepe overtuigingen, tegen het verliezende leven in. Overtuigingen die je door moeilijke tijden heen kunnen dragen. Na de oorlog werd in een kelder in Keulen een opschrift gevonden, dat op een muur was gekalkt. In deze kelder hadden zich enkele Joden verborgen gehouden. Er stond:

ik geloof in de zon, ook als ze niet schijnt

ik geloof in de liefde, ook als ik die niet voel

ik geloof in God, ook als Hij zwijgt

Als je je werkelijk bewust bent van de kwetsbaarheid van het leven, komen er wonderlijk genoeg grote krachten vrij. Krachten die je in staat stellen de 'taken' die je hebt als rouwende te vervullen. Krachten die je helpen op een goed moment een nieuwe weg in te slaan. *

Anneke de Vries

is geestelijk verzorger in het Radboud universitair medisch centrum en vrijgevestigd pastoraal supervisor.