

Rouw

Het doek is dus definitief gevallen nu ik sinds enkele maanden weet dat ik nooit moeder zal worden. Het leven gaat echter 'gewoon' door. Het lukt mij om, ondanks mijn intense verdriet en gemis dat ik altijd bij mij draag, 's ochtends op te staan en naar mijn werk te gaan, de was te doen, eten te koken, vrienden en familie te ontmoeten, de sportschool te bezoeken en zelfs om energie op te brengen voor het 2^e jaar van mijn studie. Het is bijna 'eng' hoe makkelijk ik mijn nieuwe leven in stap. Is dat wel normaal schiet het wel eens door mijn hoofd? Moet ik niet rouwen? Maar wat is rouwen eigenlijk?

In het boek van Manu Keirse 'Helpen bij Verlies en Verdriet' lees ik dat rouwen een manier is om om te gaan met het verdriet. Rouwen is door het verdriet heen groeien. Het werkwoord groeien zegt het al: het is een proces van werken. Hij schrijft ook dat de rouwende letterlijk een deel van zichzelf heeft verloren. Rouw raakt alle dimensies en niveaus van de persoonlijkheid. Ik lees dat sommige mensen in rouw heel realistisch spreken over hun plannen, baan, over het herinrichten van huis en leven en over alle mogelijkheden die openliggen in deze wereld. Andere mensen in rouw ervaren gevoelens van doelloosheid, bitterheid, wanhoop en het onvermogen om te denken aan welke toekomst dan ook. Geen twee mensen rouwen op precies dezelfde wijze. Wél is het zo dat iedereen die rouwt vaak te maken krijgt met onbegrip, ontkenning en vermindering. De omgeving blijft vaak weg bij ons rouwenden omdat ze niet weten hoe er mee om te gaan. Wat zou het fijn zijn bedenk ik mij, als de omgeving naar ons toe zou komen en alleen maar in alle sereniteit, intens luistert naar wat wij vanuit ons verdriet te zeggen hebben.

Om echt met rouw te kunnen beginnen moet eerst het verlies worden erkend waarbij de werkelijkheid onder ogen wordt gezien en aanvaard wordt dat er nooit een kindje zal komen. Ik denk dat ik dit afgelopen zomer heb gedaan. Vervolgens is het belangrijk de pijn van het verlies te voelen, te ervaren, er helemaal te laten zijn. Deze fase heb ik vooral ervaren in de afgelopen 2 jaren waarbij ik beetje bij beetje minder hoop kreeg en ver weg al een besef had dat ik misschien wel nooit moeder zou worden. Uit een soort zelfbescherming heb ik, onbewust denk ik, toen we 'nog bezig waren' al beetje bij beetje stukjes verdriet en leegte toegelaten. Misschien is dat wel de reden dat ik pijn van het verlies daarom nu wat minder heftig ervaar.

Volgens Keirse is het vervolgens belangrijk om je aan te passen aan een leven zonder kinderen. Makkelijk gezegd dacht ik nog, hoe dan, wat bedoelt hij daar mee? Hij bedoelt dat er een moment moet komen waarbij je in staat bent het verlies minder te idealiseren en waarbij er een reëel beeld voor in de plaats kan komen. Je gaat dan nadenken over wat het betekent om als niet moeder door het leven te gaan en je realiseert je tegelijkertijd hoe belangrijk jouw levensdoel, het stichten van een gezin, altijd voor je is geweest. Je wordt

je bewust van de leegte maar beseft ook dat je verder moet en dat je langzaam weer de maatschappelijke verplichtingen onder ogen moet komen. Zit ik in deze fase peins ik? De laatste vaak moeilijkste fase van rouw is volgens Keirse het verlies een plekje geven. Als je het verlies een plekje probeert te geven betekent dit niet dat je het verlies, het gemis vergeet, maar dat je er een andere relatie mee krijgt, de intensiteit wordt anders. Geleidelijk kun je weer meer emotionele energie opbrengen voor het leven daarbuiten. Over het verlies een plekje geven denk ik zo nu en dan wel na. Ik heb een rouwritueel in gedachten maar merk heel sterk dat ik er gevoelsmatig nog niet klaar voor ben om het uit te voeren, dat is te definitief en voelt daarom te beangstigend. Ik heb besloten het de tijd te geven en te vertrouwen op mijn gevoel welke altijd mijn kompas is. Als ik klaar ben voor het ritueel dan zal mijn gevoel dat aangeven, daar durf ik op te vertrouwen en dat geeft rust.

Ik vroeg mij af wanneer ik de rouw doorgewerkt heb, wanneer is het voltooid? Als criterium hiervoor hanteert men vaak het feit dat je terug kan denken aan het verlies zonder intense pijn te ervaren. Dit betekent niet dat het verlies vergeten is maar wel dat het geïntegreerd is. Ik zal mij dan op de meeste momenten in het leven weer goed voelen en opnieuw kunnen genieten van alledaagse dingen. De problemen van het leven kan ik dan weer aan en ik zal minder in beslag worden genomen door het verdriet.

Ik merk dat ik inderdaad wel weer kan genieten van de alledaagse dingen zoals gisteren. Ik was boven maar had blijkbaar de keukendeur niet op slot gedaan want plots hoorde ik een kinderstemmetje mijn naam roepen. Ik liep naar beneden en zag mijn 2 buurjongetjes van bijna 8 met een koffer vol met, zo bleek later, Pokemonkaarten in de keuken staan. Binnen no-time hadden ze hun jassen uitgetrokken, zich genesteld in de stoelen met ranja en een snoepje en vertelden ze honderduit over sport, computerspelletjes, Pokemon, school en hun 1^e verliefd zijn op. Ook geniet ik van mijn andere buurjongetje die al wekenlang vol trots kwam vertellen dat hij binnenkort af mocht zwemmen voor zijn A. Toen het zo ver was zat ik net als zijn moeder vol trots aan de rand van het zwembad. Wat mij doet smelten is mijn andere kleine buurmeisje van net 4 jaar oud; vrolijk komt ze aangestept, laat vervolgens het stepje achteloos liggen voor onze deur en komt dan lachend van oor tot oor binnen om te vragen of ik 'stoppertje' wil spelen. Halverwege het spel geeft ze mij opeens een dikke knuffel. Op dat soort momenten is mijn genieten groter dan mijn verdriet en vraag ik mij af: zit ik nog wel in rouw?

Nu weet ik dat de meest karakteristieke karaktertrek van rouw niet het voortdurend depressief zijn is maar de tijdelijke en heftige pijnscheuten, waarbij een gevoel van hevige angst en psychologische pijn zich meester van je maakt en wat zich vaak uit in heftig snikken en huilen. Hierin herken ik mijzelf heel sterk. Het verdriet kan heel plots en snel opkomen zoals vorige week toen ik een vader en moeder met kind achterop weg zag fietsen.

Met tranen in mijn ogen uit ik dan tegen mijn man dat ik dat ook zo graag had gewild; samen fietsen als een heus gezin. Tranen ook bij het zien van een bevalling op tv (ik vermijd deze programma's nog steeds het liefste maar soms dwing ik mijzelf te kijken juist om het verdriet er te mogen laten zijn). Buiten huilbuien, kan de pijn van het verdriet ook naar buiten komen in protest en opstandigheid, iets wat ik zelf onlangs ervaren heb.

Zo heb ik in januari hard gevochten voor het behoud van prachtige bomen in het perkje waar wij volop op uit kijken. Ik streed niet alleen voor behoud van de bomen maar vooral ook tegen de onrechtvaardigheid, willekeur en subjectiviteit waarop men de kap baseerde. De kap heeft inmiddels plaatsgevonden en heeft mij zeer diep geraakt. Het leek wel een mini rouwproces waar ik doorheen ging toen de bomen uiteindelijk toch gekapt werden.

Pas later beseftte ik waarom deze strijd, deze kap en het intense verdriet wat ik daarbij voelde, mij zo beroerde: het was alsof ik opnieuw de onmacht, de onrechtvaardigheid en de machteloosheid voelde precies zo als in mijn proces van ongewild kinderloos zijn. Zó hard gevochten maar wéér met lege handen staan en dat raakt!

Ik erken voor mijzelf dat rouw belangrijk is als je ongewild kinderloos bent. Het helpt mij om te weten dat rouw bij iedereen verschillend verloopt en op diverse manieren tot uiting komt en niet aan tijd gebonden is. Het maakt niet uit wat normaal of niet normaal is, dat doet er helemaal niet toe. Belangrijk voor mij is dat, wat er is, er mag zijn. Ik ben zover dat, wat zich aandient in rouw er helemaal mag zijn, zonder oordeel of schaamte.

Dat de omgeving hierin vaak nog niet zo ver is, is een gemis. Het gemis aan erkenning en aan een oprecht luisterend oor die enkel luistert en mij helpt uit te spreken hoe ik mij voel en mij laat spreken i.p.v. dat er vóór mij gesproken wordt, maakt het rouwproces er niet makkelijker op. Ik zou mij zo veel meer gedragen voelen in mijn verdriet als de omgeving beter in staat is te begrijpen wat rouw is en hoe te handelen.

Misschien ligt hierin wel mijn missie en helpt dit mijn 'nieuwe kinderloze leven' langzaam weer vorm en betekenis te geven.

