



INTERVIEW



ROUWCOACH
ESTHER COHEN

‘Je huid heeft geen stem, maar laat wel van zich horen’

Rouwcoach Esther Cohen schreef samen met journalist Gemma Boormans het boek *Huidhonger*. Zij weten uit ervaring hoe dat voelt, en hoe verwarrend huidhonger kan zijn als je volop in de rouw zit. [Tekst Manon Kluten – Foto’s Maryse Kuypers](#)

Esther en Gemma verloren allebei hun man. Bij Esther gebeurde dat heel plotseling als gevolg van een hartspierziekte, vijftien jaar geleden. Gemma’s man kreeg een kankerdiagnose, leefde nog zeven jaar en overleed vijf jaar geleden. Twee verschillende verhalen, maar hun rouw, hun eenzaamheid en zeker hun gemis aan lichaamscontact kwamen sterk overeen. Ze voelden allebei het intense verlangen naar aanraking bijvoorbeeld. En hoe je niet meer aangeraakt worden kunt ervaren als niet meer erkend worden in je bestaan ...

Er is veel over huidhonger gesproken en geschreven. Wat betekent het concreet?

Esther Cohen: ‘Als je mij dat professioneel vraagt, dan gaat huidhonger over verlangen naar aanraken en aangeraakt worden. Het verlangen gaat over gemis. En hoe groter het gemis, hoe groter het verlangen. Zoals wanneer je je partner verliest.

Daar hebben we het boek ook over geschreven, over huidhonger in rouw. Maar het gemis aan aanraking kan ook algemener zijn. Als je bijvoorbeeld niet meer wordt aangeraakt in je relatie, verlies je daarmee vaak ook de erkenning van je bestaan. Het besef dat je ertoe doet.’

Wanneer je je partner verliest, krijgt het begrip waarschijnlijk een nog diepere betekenis dan wat mensen tijdens de coronapandemie hebben ervaren. Hoe voelt huidhonger voor jou?

E.C.: ‘Moeilijk om onder woorden te brengen ... Het is je lijf, je huid die lawaai maakt. Je huid heeft geen stem, maar laat wel van zich horen. Voor mij was dat ook zo. Ik was me daar niet eens van bewust. Het was ook een soort schrik die ik ervoer. Ik was sowieso al totaal de kluts kwijt omdat mijn man plotseling was overleden – al maakt het voor je verdriet denk ik niet veel uit of je partner snel sterft of nog jaren leeft, zoals bij Gemma. Het gevoel is hetzelfde, want eigenlijk huilt heel je lichaam. Vooral

» 's avonds als ik in bed lag, als ik niet opgeslokt werd door duizend en een dingen. Dan schreeuwde mijn huid. *Waar ben je?* Dat gevoel zat ook heel erg in mijn vingertoppen. Alsof ik hem zo nog kon aanraken en voelen hoe zijn huid aanvoelde. Dus je wordt die herinnering van je cellen en je lijf gewaar. Ik schrok er ook van en raakte er een beetje van in de war. Want na een maand of drie voelde ik ook lustgevoelens opkomen. Ik dacht: wat krijgen we nu!? Wat is dit? Ik vond dat heel ingewikkeld.'

Zo van "ik ben pas een paar maanden weduwe en heb nu al lustgevoelens"?

E.C.: 'Het was niet eens zin in seks, maar ik voelde wel dat mijn lijf verlangde, wilde. Seks is altijd op iemand of iets gericht. Ik weet niet eens of ik daar al was, maar ik verlangde wel naar lichaamscontact, iemand dichtbij voelen, fysieke verbinding. Want het is ook in die rouw dat je in een put zakt. Terwijl je eigenlijk naar het leven toe wilt, je wilt niet mee verdwijnen. Verlangen naar lust was voor mij verlangen naar levenslust. Maar in de rouw was dat gevoel heel confuus.'

En waarschijnlijk ga je die gevoelens ook niet snel delen met anderen?

E.C.: 'Precies, daar wordt niet over geschreven of gepraat. Terwijl ik het nu wel regelmatig van anderen hoor. Zo coach ik een weduwnaar die soortgelijke gevoelens had. Het is niet zo dat hij verlangt naar een relatie of een andere vrouw, hij heeft vooral een enorme huidhonger. En dat is het verschil tussen verlangen naar seks en verlangen

naar voelen, naar verbinding. Het gaat vooral om letterlijk en figuurlijk aangeraakt worden om wie je bent.'

Wat doet dat met je, wanneer je niet of amper wordt aangeraakt?

E.C.: 'Ik denk dat je dan een beetje verschrompelt. Het is net alsof je een soort zuurstof mist. Aanraken en aangeraakt worden is een primaire levensbehoefte. Als baby word je al in handen geboren. Je komt uit de buik en dan zijn er meteen handen en aanrakingen. Je ontdekt ook wie je bent doordat er een verschil is tussen jou en de ander, omdat er huid-op-huidcontact komt. Ik ben net oma geworden en merk dat al aan mijn kleinzontje. Hij vindt het heerlijk als zijn kleertjes uitgaan, want zijn lijfje wil gewoon aangeraakt en gestreeld worden. Mijn dochter grapt daar geregeld over en zegt dat hij straks een naaktloper wordt.' *(lacht)*

Wat voedt aanraken dan precies?

E.C.: 'Grappig dat je dat zegt, want in het woord huidhonger zit natuurlijk ook het woord honger. Al kan het ook trek zijn in plaats van honger. Huidtrek dus. Uit onderzoek is al gebleken dat mensen bij aanraking gelukshormonen aanmaken. Het voedt geluk. En op psychologisch niveau gaat het heel erg over gezien worden. Dat je een plek hebt, dat je ertoe doet en erbij hoort. Het geeft ook troost als je verdriet hebt. En het bevestigt je relatie met de ander.'

In het boek schrijven jullie dat het in tijden van huidhonger goed is om heel bewust aandacht voor je lichaam te hebben. Kun je dat gemis dan ook op andere manieren invullen?

E.C.: 'Je kunt je inderdaad laten masseren, vaker naar de kapper gaan, je heel bewust inzepen onder de douche ... Maar voor sommigen werkt dat niet, die vinden het flauwekul. Ik snap dat, want het is inderdaad een surrogaat, wanneer je het vergelijkt met hoe echt lichaamscontact voelt. Wanneer je single bent, je partner bent verloren of je ex-partner mist, dan kun je die gewoon blijven missen. Het is dus niet zo dat je iets verkeerd doet, wanneer dat gemis aanhoudt.'

Kan het gebeuren dat je zo gewend raakt aan aanrakingen in je relatie dat het je pas opvalt hoe fijn het was als het lichaamscontact wegvalt?

E.C.: 'Zeker. Zelfs al is je relatie niet super, dan nog is er die aanraking. Of die lichaamsenergie die je voelt als je elkaar voorbijloopt, bijvoorbeeld. Je bent niet alleen, en daar ben je je niet altijd van bewust. Wij noemen dat in ons boek argeloos gelukkig zijn. Misschien is het grootste geluk wel die argeloosheid, dat je er niet meer bij stilstaat. Het is er gewoon. Dat maakt ook dat de impact zo groot is en rauw voelt, als de ander er plots niet meer is. Mensen die over huidhonger praten, hoor ik vaak zeggen dat ze niet de seks bedoelen, maar gewoon die hand op je schouder, terwijl je staat te koken. Die kus, wanneer je thuiskomt van het werk. Of je partner die gewoon even je arm aanraakt en vraagt hoe je dag was. Heel gewone aanrakingen.'

Wat vond jij persoonlijk het ergste aan niet meer aangeraakt worden, na het overlijden van je partner?

E.C.: 'De diepe eenzaamheid, het niet meer kunnen schuilen. Wij hadden ook een goede vriendschap met elkaar. Ook figuurlijk kon ik naakt zijn bij hem, me kwetsbaar opstellen, me gewoon op mijn gemak voelen. Als het leven soms schuurt, dat je toch een plek hebt waar je kunt schuilen, waar je gekend bent. En juist in de rouw is dat heel erg nodig en is dat er niet. Eigenlijk is dat dubbel verlies. Ik weet nog dat ik hem die eerste tijd zo ontzettend graag wilde vertellen wat er allemaal gebeurd was. In mijn hoofd was ik met hem aan het praten. *Weet je wat er gebeurd is? Je bent doodgegaan. Dat is zó erg!*

Voor jullie boek interviewden jullie mensen over huidhonger na een relatiebreuk of verlies van hun partner. Wat viel jou vooral op?

E.C.: 'Het raakte mij vooral dat mensen zo open waren. Dat ze zoveel vertelden, meestal verhalen die niemand anders kende. Terwijl we hun alleen vroegen of ze iets konden vertellen over hun liefdesbiografie. En dan kwam vaak het hele verhaal naar boven over wat iemand had meegemaakt. Natuurlijk lucht dat ook op, je verhaal kunnen doen maakt je vrijer. Net omdat het zo zwaar kan



'Uit onderzoek blijkt dat mensen bij aanraking gelukshormonen aanmaken. Het voedt geluk. En op psychologisch niveau gaat het over gezien worden. Dat je ertoe doet en erbij hoort'

wegen. En de liefde is een veel belangrijker onderdeel voor mensen dan hun werk. Er is niemand die op zijn sterfbed zegt dat hij of zij eigenlijk harder had willen werken. Relaties zijn het belangrijkste.'

Bijna logisch dat je na het verliezen van je partner of als je single bent, huidhonger hebt. Maar komt huidhonger in bestaande relaties voor?

E.C.: 'Ook die verhalen hoorden we. Dat mensen in relaties lichaamscontact heel erg misten. Eigenlijk zou je daar met je partner over moeten kunnen praten. Mij is het verhaal van Jacob erg bijgebleven. »

'Vooral 's avonds in bed schreeuwde mijn huid: waar ben je? Dat gevoel zat ook in mijn vingertoppen. Alsof ik mijn man nog kon aanraken en voelen hoe zijn huid aanvoelde'

» Die man was gek op zijn vrouw en zijn twee kinderen. Maar zij liet hem fysiek niet toe, waardoor hij huidhonger kreeg en verhoudingen begon met andere vrouwen. Terwijl hij het liefst van alles die intimiteit alleen met zijn vrouw wilde delen. Maar zijn vrouw weigerde therapie en hij kon niet met een leugen leven, zodat ze uiteindelijk uit elkaar zijn gegaan. Dat is best triest.'

Verschillen in huidhonger of -trek komen vaker voor in relaties, de een wil bijvoorbeeld meer knuffelen dan de ander. Hoe ga je daarmee om?

E.C.: 'Als het over aanraken gaat, heeft iedereen heeft zijn eigen thermostaat. Als je bent opgegroeid in een warm gezin waarin knuffelen heel normaal was, is de kans groot dat jouw thermostaat hoger staat dan die van iemand die uit een gezin komt waar lichamelijke een veel kleinere plek innam. Als jouw thermostaat behoorlijk warm staat maar die van je partner staat een stuk lager, dan kun je de temperatuur wel even opschroeven. Dat vindt de ander misschien fijn voor even, maar op een gegeven moment wordt het voor je partner juist onbehaaglijk en zet hij de thermostaat lager. Waardoor jij je afgewezen kunt voelen omdat je het te koud vindt. Dat kan lastig zijn. Daar bestaat ook niet echt een oplossing voor, maar ook hier geldt dat liefde een werkwoord is en dat je het in ieder geval aandacht moet geven in je relatie.'

Na een breuk krijgen veel mensen een nieuwe partner. Lichaamscontact kan dan heel anders voelen. Kun je ooit terugkrijgen wat je had?

E.C.: 'De feitelijke aanraking is hetzelfde, maar de beleving natuurlijk niet, omdat de ander uniek is. Wat jij hebt met de ander is ook uniek. En dus verlies je het stukje dat je had voor altijd. Het is nu zestien jaar geleden dat mijn man overleed en ik ben nu heel blij met mijn leven, ik heb weer een fijne relatie. Maar als ik naar mijn verlies toe ga, dan rouw ik omdat wat ik had nooit meer terugkomt. Dat specifieke dat ik met hem had, heb ik na zijn overlijden nooit meer gevoeld. En dat kan ik echt missen. Zonder mijn huidige relatie te verloochenen overigens, want ik ben heel blij met wat ik nu heb.'

Uit de verhalen van mensen die opnieuw op zoek gaan naar lichaamscontact, of ze nu single, gescheiden, weduwe of weduwnaar zijn, blijkt dat het niet altijd gemakkelijk is om opnieuw fijn lichaamscontact te vinden. Hoe komt dat?

E.C.: 'Voor sommigen is dat moeilijk, voor anderen helemaal niet. Er zijn mensen die dat glimlachend doen, die daar veel ruimte voor zichzelf aan geven en voor wie dat net zoiets is als het kopen van een nieuwe jas. Ze passen een stuk of twintig verschillende jassen voordat ze voelen dat het de juiste is. Voor anderen is dat telkens een pijnlijk proces. Ik denk dat als je geraakt bent, gewond bent door verdriet, dat dat opnieuw zoeken, verlangen en verbinden je opnieuw in de rouw kan brengen. Het kan confronterend en pijnlijk zijn. Maar als je daar speelser in staat, hoeft dat niet vervelend te zijn. De wonde die onder dat gevoel ligt, maakt het vaak moeilijk.'

En die wond of die pijn geef je het beste tijd om te helen, ook om weer een fijn en intiem lichaamscontact te kunnen delen?

E.C.: 'Ja, maar ik heb ook gescheiden mensen in mijn praktijk bij wie de wond niet in de relatie zit, maar in de opvoeding. En dan is het lastiger om je te verbinden en een goede relatie op te bouwen, omdat je op een beschadigde basis bouwt. Als je niet veilig gehecht bent, zijn vertrouwen en overgave allesbehalve vanzelfsprekend. Je kunt dan wel een groot verlangen en huidhonger hebben, maar tegelijkertijd is er ook een grote angst. En dat maakt de weg naar een nieuwe verbinding met een ander niet gemakkelijk. Want die ander kan je



'Je kunt aan huidhonger werken door een bedpartner te hebben, maar je rouw mag er ook gewoon zijn. Dat gevoel spiegelt de liefde. Het is niet altijd fout om te lijden'

gemis niet voor jou oplossen. Of je eenzaamheid en verlatenheid. De ander kan dan hoogstens de wond in jou toedekken. Maar als die ander verdwijnt, blijkt die wond nooit geheeld en nog open te staan.'

Dus hoe graag en hoe je aanraakt, heeft veel met je eigen hechting van vroeger te maken?

E.C.: 'Klopt, want hoe je gehecht bent, zegt natuurlijk ook iets over hoe je je verhoudt tot een ander en hoe je graag aanraakt en aangeraakt wordt. Zoals ik al eerder zei, heeft lichaamscontact ook te maken met de erkenning van je bestaansrecht. En als je daarin heel erg oké bent met jezelf, dan kun je er ook beter tegen als je lichaamscontact moet missen. Het blijft wel een gemis, maar omdat het minder je gevoel van eigenwaarde aantast, kun je het beter uithouden. Als je gewond bent en niet honderd procent veilig gehecht bent, wat voor de meesten van ons geldt, kan dat moeilijker zijn.'

In het boek staat dat huidhonger niet iets is wat je zomaar kunt fixen. Wat doe je dan wel?

E.C.: 'Ik denk dat het vooral belangrijk is om mee te geven dat het vervullen van het verlangen naar

lichaamscontact niet altijd vanzelfsprekend, gemakkelijk of maakbaar is. En dat je niks verkeerd doet, als je het niet voor elkaar krijgt. Natuurlijk kun je eraan werken door veel te knuffelen of door een bedpartner te hebben, maar de diepere lagen, het rouwen over een overleden partner of het verdriet over een ex-partner, dat mag er ook gewoon zijn. Het zijn gevoelens die de liefde spiegelen, en dingen die er ooit waren. Het is niet verkeerd om soms te lijden. Het is wel heel naar, maar het is niet verkeerd. Het is zelfs noodzakelijk. We willen altijd maar dingen oplossen, maar huidhonger en verlangen naar lichaamscontact zijn vaak erg gelaagd. Je kunt dat niet een-twee-drie fiksen. Het is een ontdekkingspad waarbij je gaat kijken wat je nodig hebt. En gaat beseffen dat de ander geen automaat is waarbij je op een knop kunt drukken voor de juiste portie lichaamscontact. Zo werkt het gewoon niet.' ●

Huidhonger, als je alleen bent na scheiding of verlies van je partner, Gemma Boormans en Esther Cohen (De Arbeiderspers 2021)

»

'Wie over huidhonger praat, bedoelt meestal niet de seks, maar die hand op je schouder, terwijl je staat te koken. De kus als je thuiskomt. Die heel gewone aanrakingen'