

Huidhonger in onze anderhalve meter- maatschappij



TEKST: DANIELLE VAN HORENBEEK

“Mijn huid hongerde en daar
schaamde ik me voor.”

- Esther Cohen

Gemma Boormans en Esther Cohen verloren allebei hun partner. Ze besloten om samen een boek te schrijven over gemis en verlangen naar lichamelijk contact na partnerverlies. Het boek kreeg de titel *Huidhonger* en was klaar om gedrukt te worden... en toen kwam Covid-19.

Het toeval maakt soms gekke sprongen. Totaal onverwacht verscheen Covid-19 op het toneel en ging iedereen in lockdown. Het tot dan weinig gebruikte woord ‘huidhonger’ werd uit de kast gehaald en gretig gebruikt in onze nieuwe anderhalvemeter-maatschappij.

Het boek uitgeven zonder verwijzing of link naar de coronacrisis was geen optie. De auteurs beslisten dan ook om een extra hoofdstuk te schrijven over de link tussen huidhonger ten tijde van Covid-19 en de huidhonger waarover zij in hun boek schrijven. In essentie is het immers dezelfde huidhonger.

Taboe doorbreken

Na het verlies van haar partner gaat Esther Cohen (rouwcoach) gewoon door met haar leven. Aan de buitenkant is er niets bijzonders te zien, ook al voelt ze zich moe, ongelukkig en onzeker. Maar er zijn ook dagen dat ze energiek is, nieuwsgierig en dat ze gevoelens heeft van verliefdheid en lust. Die gevoelens ervaart ze als ongepast en verontrustend. “Mijn huid hongerde en daar schaamde ik me voor.”

Esther ging op zoek naar informatie over die intieme gevoelens maar kwam van een kale reis terug. Over verliefdheid en lust tijdens rouw werd niet gesproken of gepubliceerd. Bestaat er dan zo’n taboe rond? Jazeker! Je omgeving geeft graag goede raad, bemoeit zich met je leven: rouwen en lustgevoelens, dat gaat niet samen! ... zo vindt men.

Esther besluit om voor die gevoelens een podium te geven. Met een groep weduwen schijft ze een boekje *Rouwlust*. In *Huidhonger* wordt het thema verder uitgediept. “Het is een boek geworden voor iedereen die een verlies van een relatie heeft meegemaakt. Dat kan zowel door het overlijden van de partner als door een scheiding. Het is een boek over de honger naar intimiteit; naar letterlijke aanraking, maar ook naar aanraking van hart en ziel.”

De wonde van eerder verlies

“Ik wou zicht krijgen op wat rouw en verlies blootleggen en wat rouwrondes doen. Wanneer we rouwen, dan raakt die rouw eerder verlies aan.” Zo vertelt Gemma Boormans (journalist en co-auteur) over een relatie na het verlies van haar man, hoe die relatie stukliep en er dus opnieuw verlies was ... en hoe ze daarna bij het verlies van haar hond, crashte. Rouw om de hond raakte duidelijk eerder verlies. Oudere pijn kan je dus parten

gaan spelen. “Onder het verlies van het moment blijken vaak nog andere verwondingen te zitten en die worden door het huidige verlies blootgelegd: vroegere emotionele verwaarlozing, gepest zijn, het overlijden van een dierbare, seksueel misbruik, een eenzame jeugd ... Bij elk verlies komt er een ‘rouwronde’ die je telkens weer moet doormaken, maar die je gelukkig ook telkens doet groeien.”

Gemma en Esther vertellen in hun boek *Huidhonger* over hun eigen ervaringen en inzichten na het verlies van hun partner. Daarnaast laten ze lotgenoten aan het woord. Hoe ervaren zij de huidhonger, wat deden ze ermee en wat leerden ze eruit? Moedig hoe zij de biografie van hun liefdesleven wilden delen.

Link tussen Covid-19-verlies en partnerverlies: rouw!

Als baby is het belangrijk dat je aangeraakt wordt, dat er huidcontact is van je mama, je verzorgers en de mensen die je warm onthalen op deze wereld. Later, als volwassene, is dat nog zo. Aanraken en aangeraakt worden is een levensbehoefte voor iedereen. Bij de ene volwassene is die behoefte wel sterker dan bij de andere.

Bij partnerverlies valt de fysieke nabijheid van de partner helemaal weg. Net nu je nood hebt aan troost en aanraking, is dat niet meer mogelijk. Er is rouw en huidhonger.

Bij Covid-19-verlies is de situatie anders: als je een partner hebt en thuiswonende kinderen, dan verandert er in die kleine kring strikt genomen niets. En toch is er ook dan verlies, rouw om dat verlies en nood aan aanraking, niet enkel fysiek maar ook in je hart.

Wat is dan precies het verlies bij Covid-19?

Tijdens de coronacrisis verliezen mensen heel wat en dat brengt ook heel wat rouw mee.

Je kon eerst en vooral tijdens Covid-19 je partner (of een dierbare) verliezen en dat was dubbel zo zwaar want bovenop het verlies moest je de troostende aanwezigheid, de verbinding en aanraking van je familie missen. Zo waren er schrijnende tafereel bij sterfgevallen van dierbaren waarbij men elkaar niet ‘mocht’ troosten. De mensen die achterbleven hadden huidhonger, ze misten de fysieke nabijheid van familie en vrienden. Maar zelfs als je geen dierbare verloor aan Covid-19, bracht de lockdown verlies mee: geen warme contacten meer met vrienden.



Esther Cohen



Gemma Boormans

den en familie buiten de gezinsfeer, verlies aan (financiële) zekerheid, vrijheid, verbondenheid, gezelligheid, perspectief. Al dat verlies vraagt om troost. Een knuffel en een aanraking, dat is troost. En dat mag nu net niet in onze anderhalvemeter-maatschappij.

Als mensen samen rond een tafeltje zitten te eten, dan is er verbinding, ook al raken ze mekaar niet aan. Dat is hartverwarmend. Het gaat dan niet enkel om het eten, het gezelschap is vaak belangrijker. Het vormt een geheel. En nu kun je eten gaan afhalen maar dat vervangt het 'samen eten met vrienden' niet. Je mag gaan winkelen maar er is nog altijd verlies. Want samen shoppen met vriendinnen, koffietje gaan drinken na het winkelen, dat zit er niet in. Je moet pijlen volgen, handen ontsmetten ...

"Net in periodes van rouw, is die aanraking erg belangrijk. Vaak schieten woorden te kort en dan kan een knuffel dat opvangen. Het is een vorm van communicatie. En die valt weg."

Wat opvalt is dat mensen nu plots zoveel behoefte hebben aan knuffels. Door die nood aan troost, wordt dat knuffelaspect plots veel belangrijker in ons leven en missen we het.

Eerste noodzaak bij verlies: overleven

"Je bent gewond door het verlies van je partner. En om niet zelf ten onder te gaan aan die verwondingen moet je zien te overleven. Net als een gewond dier doe je wat nodig is om jezelf te beschermen. Dieren trekken zich terug in hun holletje, likken hun wonden, halen uit als ze zich bedreigd voelen ... Als we het echt moeilijk krijgen, gebruiken we overlevingsmechanismen. Dat zijn bestaande mechanismen die nu meer ruimte innemen omdat er meer te overleven valt. Die mechanismen zijn: controleren, compenseren, fantaseren en dissociëren."

- **Controleren**

Het is een poging van het lichaam en het brein om grip op de omstandigheden te krijgen. Er is schade geleden en die schade mag niet groter worden. Het gaat er dus om het leven te willen beheersen. Dat kan bijvoorbeeld door het huishouden helemaal op orde te willen. De vloer netjes, de wasmand helemaal leeg ... Of je gaat je agenda volproppen met afspraken zodat je niet in een gat kan vallen. En door dat voortdurend te doen, voel je niet wat je verloren bent.

- **Compenseren**

Dit is een andere manier om verdriet, boosheid of angst niet te voelen en de leegte op te vullen. Hoe gebeurt dat concreet? Door alcohol, hard te werken, veel seks, veel kopen, extreem sporten ... die activiteiten kunnen verdovend werken waardoor de pijn minder gevoeld wordt.

- **Fantaseren**

Als je weggaat uit het hier-en-nu naar een plek dat je zelf kan kiezen, dan kan je moeilijke momenten doorkomen. Je fantasieert dat er dingen gebeuren die niet echt gebeuren. Jij bepaalt wat er in je fantasiewereld gebeurt en dat kan een heerlijk troostend gevoel zijn!

- **Dissociëren**

Dissociëren is een stuk problematischer, we gaan dan nog een stapje verder. Dissociëren is een vorm van ontkoppelen en uiteenvallen. Je bent er als persoon wel, maar je bent er ook niet, je leeft in de mist, je hebt gaten in je herinnering, het tijdsbesef

“Het boek gaat over de honger naar letterlijke aanraking, maar ook naar aanraking van hart en ziel.”

is weg, je bent vertrokken. Emoties en waarnemingen worden buiten het bewustzijn geplaatst en zijn soms niet meer oproepbaar. Dat wil dus zeggen dat je iets echt vergeet omdat het onaangenaam of pijnlijk is.

Ook tijdens de coronacrisis proberen mensen in de eerste plaats te overleven door mekaar te helpen overleven. Door te applaudisseren, door creatieve initiatieven om anderen te steunen. In verbindende acties wordt troost gevonden.

Inspirerende interviews

Gemma en Esther zorgden voor een extraatje en interviewden een aantal boeiende en inspirerende mensen. "We dachten dat

deze interviews een meerwaarde konden betekenen. Zo benaderen we het probleem vanuit verschillende invalshoeken."

En inderdaad, ze bieden een verruimende kijk.

Komen aan bod: psychiater Dirk De Wachter, intuïtief massage-therapeut Margrit Siemerink, seksuoloog en psycholoog Ellen Laan, predikante Rebecca Onderstal en eenzaamheidsexpert Jeannette Rijks.

We gaan hier even in op haar interessante visie op eenzaamheid.

"Eenzaamheid kan zich afspelen op drie terreinen. De ene mist een partner, de andere mist vrienden en nog een andere mist een zinvol leven. Je kan ook meer dan één van de drie missen. Als oorzaak van eenzaamheid ziet zij een verbroken patroon in relaties. Eenzaamheid is altijd gerelateerd aan het gebrek van hecht contact met een ander. Rouw is de pijn die je voelt door gemis. Eenzaamheid is het ervaren van een fundamenteel gemis van een relatie en kan er ook zijn als je nooit een relatie hebt gehad."

Jeannette Rijks geeft ook handvaten om uit de eenzaamheid te komen. "Oude relaties aanhalen, nieuwe opzoeken, nieuwe dingen ondernemen, een opleiding of cursus gaan volgen waarbij je nieuwe mensen leert kennen." Ze geeft een cursus *Creatief leven* om zo eenzaamheid te lijf te gaan. En een interessante in-steek van haar is: Alles wat je aandacht geeft, wordt groter. Dat geldt voor het negatieve maar zeker ook voor het positieve.

Haar gouden advies: zorg goed voor je relaties, anders voel je je eenzaam. En dat gaat over de relatie met jezelf, met een intieme ander, met vrienden en tenslotte met wat groter is dan jezelf (goddelijk, ...). In alle drie de gebieden heb je relaties nodig, stelt ze. Het is belangrijk om voor jezelf na te gaan waar het aan ontbreekt. Volgens haar moeten we kinderen ook leren om goed voor hun relaties te zorgen omdat dat het belangrijkste is in het leven." ♥

Gemma Boormans & Esther Cohen

HUIDHONGER

Als je alleen bent na scheiding of verlies van je partner

Onze behoefte aan vel voelen

"De mens heeft veel nood aan baarmoederlijkheid, aan gehechtheid, aan vastgepakt worden, helemaal als iemand van nabij wegvalt. We moeten meer durven uitkomen voor onze behoefte aan vel voelen. Het is goed dat *Huidhonger* dit onder de aandacht brengt." – Dirk De Wachter

Aangeraakt worden, letterlijk en figuurlijk, is een primaire levensbehoefte, in het bijzonder voor mensen die alleen leven of rouwen na liefdesverlies. Sinds de coronacrisis ervaart opeens bijna iedereen gemis aan nabijheid, fysieke troost en geruststelling. Uitspreken dat we hiernaar hunkeren lijkt een hoge drempel, terwijl wat je voelt heel normaal is.

Gemma Boormans en Esther Cohen verloren beiden hun partner. Zij ondervonden aan den lijve wat gemis en verlangen betekenen. Voor *Huidhonger* belichten ze het verlangen naar lichamelijk contact en spraken zij met gescheiden mannen en vrouwen, weduwen en weduwnaars over liefdesverlies. Ook interviewden zij een aantal interessante mensen over lust, eenzaamheid en huidhonger.

€19,99 - ISBN 9789029542036 – reeds verschenen