

Huidhonger

Heel is inclusief kapot: verder met verlies en verdriet

TEKST Lynn Formesyn // FOTO'S Pam Rierink

Niemand ontsnapt aan rouw. Iedereen krijgt verlieservaringen te verwerken: van pijnlijke overlijdens tot het zien/voelen verdwijnen van de gezonde versie van jezelf óf van iemand die je lief hebt. Rouwen is een heel persoonlijk proces, maar het hoeft niet eenzaam te zijn. Om de stilte te doorbreken, schreven Gemma Boormans en Esther Cohen samen het boek *Huidhonger – Als je alleen bent na scheiding of verlies van je partner*, waarin ze aan de hand van zeer persoonlijke getuigenissen thema's als rouwlust – het hongeren naar aanraking – en de zoektocht naar een nieuwe balans bespreekbaar maken.

Ik las jullie boek vanuit het perspectief van de manke mens die elke dag weer botst op het verloren stuk van haar gezondheid. Hoe kijken jullie naar het begrip 'levend verlies', ook wel chronische rouw genoemd?

Gemma: "Ons boek is uitgekomen op het moment dat corona uitbrak. We krijgen allemaal te maken met andere soorten van verlies: niet meer naar het werk, niet meer de deur uitkunnen, opeens met je kinderen thuiszitten en helemaal gek worden terwijl je van alles moet doen, in relatieperikelen belanden omdat je samen te veel op elkaars huid zit.

Ziekte is daar ook een onderdeel van. Ik denk dat je het best naast elkaar kan leggen, dat daar dezelfde processen in plaatsvinden. Je komt jezelf ook tegen in hoe je ermee omgaat, je gaat door verschillende rouwronddjes."

Esther: "Wat, denk ik, ook erg overeenkomt met chronische pijn: het gaat niet voorbij, je hebt levenslang. De dood duurt ook een leven lang, een gebroken gezin ook. Het is een gemis dat blijft. Natuurlijk ervaar ik het na vijftien jaar anders, maar voor een deel blijft het. Elke dag pijn ken ik niet, maar ik kan me wel voorstellen dat je daar ook een heel proces in aangaat van ertegen vechten, het niet willen, zoeken naar listen om het te omzeilen, maar dat je uiteindelijk gewoon je armen eromheen moet slaan en zeggen 'dit is het, hoe ga ik hier nu mee om?' In die zin kan ik me voorstellen dat er geen verschil is."

Flink zijn

Hoe onzichtbaar zijn rouwprocessen, en heb je als rouwende zelf voor een stuk verantwoordelijkheid op te nemen om daar openheid rond te creëren in je omgeving?

Esther: "Heel onzichtbaar, niemand ziet het aan je. Ik was 44 toen mijn man kwam te overlijden en aan de buitenkant zag niemand dat. Ik stond in de rij bij Albert Heijn en vroeg me af of ik het wel ging redden tot aan de kassa. Hoe kom ik daar? Die lastige momenten beleef je dus heel vaak alleen."

“De kleine dingen in het gewone dagelijkse leven miste ik enorm.”

“Tussen open zijn en gewoon zeggen 'ik voel me klote, het gaat niet' en helemaal niks zeggen, zit natuurlijk een hele wereld. Dat is wel al uit onderzoek gebleken: mensen die van in het begin open zijn over wat er met hen aan de hand is en veel praten over wat er gebeurd is, hebben later minder trauma en last, en komen er eerder doorheen dan mensen die heel gesloten zijn en zich terugtrekken. Ik wil

hier toch een kanttekening bij maken: er is een fase in de rouw, in het begin, waarin dat niet mogelijk is, waarin het gewoon niet kan. Je hebt niks over, je loopt met je neus net boven water. In Nederland leeft erg de norm 'flink zijn, schouders eronder', maar daardoor gaan mensen ook niet delen, gaan ze niet hun hele verhaal vertellen."

een soort houvast aan het leven. Het speelt in mijn persoonlijke verhaal dat een man daarin belangrijk is. Ik geloof dat het met gehecht zijn te maken heeft, hoe belangrijk aanraking voor je is. Het heeft verschillende lagen: het meldt zich weliswaar fysiek aan, maar gaat eigenlijk over: 'Wie ben ik? Word ik gezien? Besta ik nog? Het betekent emotioneel en

man overleed. We hadden ook net ergens anders in het land een huis gekocht, dus ik kwam helemaal alleen aan in een totaal nieuwe wereld. Mijn verlangen was toch wel heel erg om nieuwe mensen om me heen te krijgen. Het is de enorme behoefte om figuurlijk aangeraakt te worden in het dagelijkse leven, in de hele simpele dingen. Ik dronk met mijn man altijd 's ochtends koffie, met een wandelingetje door de tuin en een fijn gesprek. Dat is iets wat ik enorm miste, de kleine dingen in het gewone dagelijkse leven. Daarin aangeraakt worden door iemand die met je bezig is, dat was voor mij in die fase het woord huidhonger. Natuurlijk komt daar ook het fysieke bij, maar dat was voor mij in eerste instantie niet zo."

“De boodschap die we willen geven, is dat je er meer op mag vertrouwen dat dingen hun tijd nodig hebben.”

In de inleiding beschrijven jullie hoe aanrakingen in tijden van corona voor iedereen op rantsoen staan, maar dat het voor mensen die alleen zijn écht hongeren is. Kunnen jullie delen hoe je huidhonger na verlies van je partner zelf ervaren hebt?

Esther: "Ik heb het zelf ervaren doordat ik na het overlijden van mijn man heel erg het verlangen had naar een ander lijf, naar een mannenlijf. Ik vond dat ongemakkelijk omdat ik dat van mezelf niet kende. De troost van de armen van mijn moeder, mijn zus of een goede vriendin was fijn, maar ik verlangde wel naar iets anders. Dat was schrikken, daar hing heel veel schaamte en ongemak aan vast. Ik sprak er niet over, ik duwde het een beetje weg. Of dat huidhonger is, weet ik niet. De dood van mijn man was een plotseling overlijden, een heel onverwacht wegvallen. De schok heeft op een veel diepere laag gezorgd voor de nood aan



Esther Cohen

psychisch iets in je bestaan. Het is dus zeker niet alleen lust, maar letterlijk en figuurlijk aangeraakt worden."

Gemma: "Ja, precies! Dat is voor mij ook heel erg belangrijk, dat letterlijk en figuurlijk aangeraakt willen worden. Mijn verhaal is dat de kinderen tegelijkertijd de deur uitgingen wanneer mijn



Gemma Boormans

Voor het lezen van jullie boek had ik nog nooit bewust stilgestaan bij rouwlust. De publieke opinie is daarover eerder oordelend, in de zin van: 'Oei, nu al iemand anders?' En dat terwijl lust in tijden van rouw toch helemaal niet zo gek is?

Esther: "Het gaat erover dat het je kan gebeuren dat je lijf zich

meldt op een manier die je niet verwacht in de rouw. Bij de ene is dat wel en bij de andere niet, maar dat wil niet zeggen dat de ene abnormaal is en de andere niet. Seksualiteit wordt heel erg gekoppeld aan de relatie, als een relationeel iets, maar het is natuurlijk ook gewoon een individueel iets. Dan wordt het heel ingewikkeld als je partner wegvalt en je er als mens nog bent met je levenslust. Je wilt wat, maar dat verlangen wordt dan plots heel relationeel uitgelegd, alsof je ontrouw bent. Dat zijn al die normen die van buiten komen. 'Nu al? Ben je daar al aan toe?' Soms ben je er helemaal nog niet aan toe, maar ontdek je dat pas later. We schrijven ook in ons boek dat je op een bepaalde manier opnieuw zestien wordt. Je moet het leven herontdekken, ook op dat gebied. Als je een tiener bent, vindt iedereen het helemaal prima dat je een beetje in het rond zoekt. Maar als je partner komt te overlijden of je bent net gescheiden, dan vinden de mensen daar wel wat van. Terwijl het niet zo anders is dan het leven voor de eerste keer ontdekken. Hoe is het ook alweer, leven?"

Gemma: "Het is ook het opnieuw uitvinden van jezelf, want je bent niet meer de persoon die je was toen je de relatie met de partner had die er nu niet meer is. Je bent weer helemaal van jezelf en welke kanten kan je op? Wie ben je?"

Kwetsbaarheid

Nog een heel boeiend thema is begrip. Jullie omschrijven hoe dit vaak ontbreekt in de omgeving, bij vrienden en familie. En tegelijkertijd zeggen jullie troostend dat rauwe rouw letterlijk onvoorstelbaar

is voor wie het niet meemaakt. Daarom delen jullie in *Huidhonger* een aantal manieren om nabij te zijn bij verlies en verdriet.

Gemma: "Ja, het gaat erom te gaan voor openheid in de communicatie, en niet 'je kunt me altijd bellen', want dat helpt niet. Iemand die in de rouw is, gaat dat niet doen, die voelt zich daar veel te zwak voor. Dus bel, vraag, kom langs, stel dingen voor, organiseer een activiteit. Er zijn voor de ander, dat is toch wel het allerbelangrijkste."

Welke vragen kan je stellen? Want dat hoor je toch vaak, dat mensen totaal niet weten hoe ze over moeilijke dingen als verlies en verdriet moeten praten.

Gemma: "'Hoe is het met je? Ik vind het moeilijk om je iets te vragen, maar ik wil toch graag weten hoe het met je gaat. Kan je er iets over vertellen?'"

Esther: "De onderliggende toon is eigenlijk: draag je eigen kwetsbaarheid. Mensen vinden het kwetsbare thema's, ze lopen risico. Als ik aan jou vraag 'hoe is het met jou om altijd pijn te hebben?', dan kan die vraag aankomen op een moment dat jij echt geen zin hebt om het daarover te hebben. Dat risico loop ik. Of jij kan denken: 'o, stomme vraag.' De vraagsteller moet dus bereid zijn risico's te nemen. Het punt is dat het heel vaak bij de rouwende neergelegd wordt, dat die ook nog eens moet begrijpen dat het voor de andere moeilijk is. Daar heb je op dat moment echt geen boodschap aan."

Gemma: "Dan krijg je ook te horen van 'ja, maar ze bedoelen het zo goed'. Natuurlijk, maar daar heb je geen energie voor."

We leven heel gefocust op 'ik moet me snel terug gelukkig voelen', op de maakbaarheid van geluk. Daartegenover stellen jullie dat ieder van ons een natuurlijk ritme heeft, maar we meestal het geduld niet hebben om te wachten tot dat ritme zich herstelt?

Esther: "Je zegt het al zo mooi. De boodschap die we willen geven, is dat je meer mag vertrouwen dat dingen hun tijd nodig hebben. Op het moment dat je besluit een kindje te willen krijgen, ga je ook niet meteen bevallen. Daar zit een hele periode tussen, dingen hebben tijd nodig. In het ritme zit de beweging van weer naar het leven toe te keren. Je hoeft geen schrik te hebben dat het nooit gaat gebeuren."

Gemma: "Als je diep in de rouw zit, denk je dat het voor altijd is, en dat is nooit voor altijd. Het leven vindt plaats in een cyclus en in golfbewegingen, zoals het helemaal in de natuur zichtbaar is." ●●

Huidhonger

Gemma Boormans en

Esther Cohen

De Arbeiderspers

162 blz. – 19,99 euro

