



Over het verlangen naar aanraken en aangeraakt worden

Gemma werd weduwe op haar 54ste

“Mijn leven was totaal veranderd. Van een druk gezinsleven in de natuur naar alleen wonen in de stad. Er moest veel worden opgebouwd. Een nieuw leven.” Gemma (1962) verloor haar man op haar 54ste. Ze vertelt over de fase na Hans’ overlijden. Over rouw, het gemis aan aanraking – figuurlijk en later ook letterlijk. Maar ook over hoe haar leven zich verdiept.

TEKST: GEMMA BOORMANS | BEELD: BONNITA POSTMA



2020 Met de achterkant van zijn hand streelt hij mijn wang. Hij is dichterbij me komen zitten. Dan legt hij zijn volle hand op mijn rug en die blijft daar. Alle warmte concentreert zich op die plek en ik voel dat ik mijn spieren al maanden op spanning heb staan. Mijn lichaam reageert. Onder zijn hand laat ik even los. Tranen schieten in mijn ogen. Zo'n eenvoudig gebaar. Zo liefdevol. Het is overweldigend.

2009 "Alvleesklierkanker. Je hebt nog zo'n zes weken." Dat was de mokerslag in het ziekenhuis voor Hans, hij 53, ik 47, onze dochters 13 en 14.

Een gezin met alles erop en eraan. Een huis aan het bos, lange wandelingen. Een tuin grenzend aan een paardenwei, waar we 's ochtends als de kinderen naar school fietsten met koffie doorheen slenterden en waar we 's avonds voor het eten even op het bankje neerploften...

Gelukkig. Dat waren we. Argeloos gelukkig eigenlijk. Ons leven samen was 'zomaar' in een aangename stroomversnelling geraakt vanaf de dag dat we elkaar ontmoetten.

En dan dit.

Ik herinner me dat ik op de terugweg uit het ziekenhuis ons dorpje naderde en dacht: *Waar hoor ik eigenlijk? Waar ben ik thuis?* En ik realiseerde me dat het antwoord was: *Bij hem. Bij hem ben ik thuis. En hem ga ik verliezen.* De paniek sloeg toe.

Vanaf dát moment is mijn kijk op het leven totaal veranderd. Dat zag ik niet meteen, dat zie ik nu. De bekende songtekst van Leonard Cohen verwoordt het heel treffend: *There is a crack in everything. That's how the light gets in.* Tot dat moment was ik nog niet toe aan welke barst dan ook.

Hij is gescheiden na een jarenlang huwelijk. Ik ben gescheiden door de dood. En ik zeg tegen hem: "Misschien is de dood wel een zegen. Ik móet door en ik wil door." Wie gescheiden is, worstelt vaak met de verloren liefde, met het eigen onvermogen, met het verlaten of verlaten worden, vindt het moeilijker los te laten. De dood is onverbiddelijk. Maar daar blijft de liefde onbeschadigd overeind.

Bij hem. Bij hem ben ik thuis. En hem ga ik verliezen

Hans had geen zes weken maar nog zeven jaar, zo bleek. We hebben geleefd met de dreiging van zijn dood vlak om de hoek. Dat was onheilspellend. Maar het waren ook fijne, waardevolle jaren, waarin wij nóg dichterbij elkaar toe zijn gegroeid. In die periode is er nooit meer argeloosheid geweest, alleen maar vol bewustzijn. En ook al rouw. Voor hem over het afscheid nemen van het leven. Ik heb geleefd met de wetenschap dat ik alleen door zou moeten.

Wat is alleen? Ik dacht: alleen, dat is zonder partner, dat is kaal en eenzaam. Alleen is: alles zelf doen. Alleen is: niet speciaal zijn voor een ander. Het is: niet opgemerkt worden, niet aangeraakt worden en misschien is het zelfs wel: er niet toe doen. Dat laatste, daar kwam ik achter, zit diep in mij geworteld. Het komt uit mijn kinderjaren. "Ach jij," zeiden mensen in mijn omgeving, misschien is het Limburgs (daar kom ik vandaan): "Stel je niet aan, beeld je maar niks in." Je mag je kop niet boven het maaiveld uitsteken. En ik ben dat jezelf in toom moeten houden voor waar gaan zien. 'Ach jij' en het volgende heb ik ingevuld: 'Wat kun jij nou? Wie vindt jou aantrekkelijk? En wie ben je nog, nu je bijna 60 bent en ouder en gerimpeld wordt?' Allemaal aannames natuurlijk die helemaal niet waar hoeven zijn. En, weet ik nu: niet waar zijn. ▶

Gemma Boormans (1962) verloor haar man Hans in 2016. Samen met rouwcoach Esther Cohen schreef ze het boek *Huidhonger*. *Verlangen naar liefde en intimiteit na partnerverlies en scheiding*. Gemma is journalist en werkte jarenlang voor vrouwenbladen als *Margriet*, *Santé* en *Seasons*. Ze is auteur en coauteur van diverse boeken. Huidhongerboek.nl



Hij is een fijne man, die graag aanraakt. Het is alsof onze lichamen hun eigen taal spreken. We vinden elkaar gemakkelijk. Dat, samen met goede gesprekken, elkaar aanvoelen en samen zijn, zijn voor mij de sleutel tot grotere verbinding.

Naast het grote gemis van Hans ontstond er ook grote onzekerheid over hoe nu verder. Mijn leven was totaal veranderd. Van een druk gezinsleven in de natuur naar alleen wonen in de stad. Er moest veel worden opgebouwd, eigenlijk bijna alles. Een nieuw leven. Ik voelde: ik kan depressief worden of ik kan proberen door te gaan en weer naar het leven toe buigen. Ik besloot, voor zover dat mogelijk is, het laatste te doen. Ik was verbaasd over mezelf. Er kwam een oerkracht boven: Ik wil *léven*. Dus ik stelde me open: open voor het nieuwe wonen, het nieuwe werken, nieuwe mensen. Ik had vrienden, maar die woonden in mijn beleving allemaal iets te ver weg. Er was een grote behoefte om aangeraakt te worden in het dagelijkse leven, in de heel simpele dingen. Dat gesprekje bij de koffie, dat was iets wat ik enorm miste. Ik plande mijn agenda te vol om dat alsmaar te beleven. Het was een soort verdoven. Ik kon heel druk doen, vooral als ik bij mezelf wegging. Druk zijn ook met regelen en organiseren, de geplande verbouwing in goede banen zien te leiden, belastingzaken afhandelen en werken om inkomsten te behouden. Ik heb als een kip zonder kop een fulltimebaan aangenomen waar ik nog lang niet aan toe was. Dat mislukte natuurlijk. Er waren momenten waarop ik schreeuwde: "Wat doe ik hier nog?"

Ik ben alleen en toch verbonden. Het is een andere verbondenheid dan 'gewone' vriendschap. Wij liggen tegen elkaar aan en vragen: 'Wil je me hier strelen?' Ik heb vriendinnen die al meerdere jaren alleen zijn en ik vraag me af of ik dat zou kunnen. Zijn handen, zijn manier van kijken naar mij, zijn aandacht, zijn me veel waard. Zonder dat zou ik het minder fijn vinden.

Als je diep in de rouw zit, denk je dat het voor altijd is. Maar niets is voor altijd. Het leven vindt plaats in een cyclus en in golfbewegingen zoals dat ook in de natuur zichtbaar is. We zijn allemaal weleens gelukkig. Ongelukkig zijn is er ook. En juist daar valt veel te leren.

De intense periode van zeven jaar leven met een zieke man en de jaren die daarop volgden, hebben mij wijzer gemaakt. Hebben mij geleerd vertrouwen te hebben: niet bezig te zijn met wat er zou kunnen gebeuren maar erbij blijven in het hier en nu. Hoe pijnlijk ook. Weten dat wat er ook gebeurt, het ook altijd weer voorbij gaat, verandert, verbetert misschien, inzichten geeft en daardoor rijker en zelfs ook gelukkiger maakt. Het klinkt zo tegenstrijdig, want natuurlijk had Hans nooit ziek mogen worden en sterven. We waren waarschijnlijk samen oud geworden en hadden teruggekeken op een gelukkig leven. En toch had het leven andere plannen. Door wat er is gebeurd, moest ik in het diepe springen of eigenlijk: werd ik in het diepe geduwd. Daar voelde ik: als ik *álles* denk te verliezen, blijft er toch nog iets over. Eén plek waar ik volledig op kan vertrouwen. Dat ben ik zelf. Langzaam maar zeker voelde ik dat

Als je diep in de rouw zit, denk je dat het voor altijd is. Maar niets is voor altijd



Eén plek waar ik volledig op kan vertrouwen. Dat ben ik zelf

het leven steeds zijn eigen koers kiest en toch ook genadig is. Hoe moeilijk het soms ook is om de *blessing in disguise* te zien. Ik kon en kan het aan.

Hij is de ander. De man die, net als ik, ook al een heel leven achter zich heeft. Eigen butsen, eigen ervaringen. We hoeven niet hetzelfde te zijn of te worden. We hoeven niet te sleutelen aan elkaar. Deze nieuwe relatie, verderop in het leven, geeft kansen om het anders te doen. Om weer meer en andere dingen te leren. Minder op elkaar en daardoor misschien juist meer verrijking. Hij streelt me en ik geniet. Ik hoef niet iets terug te doen. Niet nu. Ik ben er ook helemaal voor mezelf.

Het was voor mij vooral zoeken naar nieuw evenwicht in die fase van rouw. Wat past er nu werkelijk bij mij en wat niet? Ik schoot soms alle kanten op. Ik heb het ervaren als een opnieuw uitvinden van mezelf. Ik ben niet meer de persoon die ik was in mijn huwelijk en in ons gezin. En die persoon komt ook nooit meer terug. Maar wie ben ik dan? Dat ontdekken is een hele worsteling en dat kost tijd. Met die tijd en met mijn verlangen me te spiegelen in het contact met vrienden en nieuwe mensen voelde ik mijn eigen kracht steeds sterker naar voren komen. Ik ben in therapie gegaan om dat 'mezelf voelen' uit te werken.

Ik voelde dat ik 'gewoon' kon blijven ademen, erbij kon blijven dat de onvermijdelijke dood van Hans deel van mijn leven is, dat mijn liefde voor hem blijft, 'alleen' van vorm is veranderd. Dat ik zonder hem ook iemand ben. Ik vecht niet tegen wat mij is overkomen, ik leef met wat mij is overkomen. Ver-

driet is daar dus onderdeel van. Ik raak snel in een melancholische bui, ben makkelijk geraakt door leed dat anderen overkomt, kan uit het niets huilen, ben diep geroerd bij de ontwikkeling van onze dochters en de gedachte dat Hans ook van trots vervuld zou zijn. Dat is erbij gekomen. Het is soms verdrietig maar tegelijkertijd ook zo fijn om zo veel te voelen. Sinds Hans' overlijden ben ik bijna nergens meer bang voor. Wat heb ik nog te verliezen? Wat valt er te verliezen? Wat is leven en wat is dood? Hij leeft nog altijd binnen in mij. Sinds zijn overlijden trek ik me ook een stuk minder aan van wat anderen van mij vinden of van mij verwachten. Tijd voor mijn eigen plan.

We beloven vanuit eerlijkheid samen te zijn. Dat is heel spannend. Eerlijkheid kan ongemakkelijk zijn. Er zijn eigenschappen van mezelf waarop ik word aangesproken. Er zijn eigenschappen van hem die mij minder bevallen of opvallen. Maar wat zegt het over de ander die zich uitsprekt en wat zegt het over jezelf? Ik merk dat ik, ondanks het feit dat ik altijd erg gevoelig was voor commentaar, het toch aankan. Ik leer, ik ontdek, ik ben blij met zo veel openheid en volwassenheid. Ik zie hem. Ik zie mezelf. We doen ermee wat voor onszelf van belang is. Dit is pure aanraking.

Het feit dat ik enorm naar buiten ging na de dood van Hans had twee kanten. Aan de ene kant heeft een enkeling mijn chaotische gedrag niet kunnen volgen of begrepen. Aan de andere kant heeft mijn 'proces' de meeste vriendschappen enorm verdiept. Ik voel me meer verbonden met de mensen om mij heen. ▶

Dankzij het feit dat ik samen met vriendin Esther heb gewerkt aan *Huidhonger*, zijn wij een jaar lang volop in gesprek geweest, heb ik geleerd mijn ziel en zaligheid bloot te leggen, alles te benoemen en zijn we intensief in gesprek gegaan met vele anderen over hoe zij rouw beleven of vanuit hun professe bezien. Waarachtig zijn zorgt voor meer verbinding. In de interactie met de ander voel ik me allesbehalve alleen.

We worden wakker en liggen nog uren in bed. We vertellen elkaar over ons leven. Wat er is gebeurd. Waar we waren. Wat we beleefden. Hoe we ons voelden. Wat we niet goed hebben gedaan, waar we trots op zijn. Wat we nog willen leren. Een nieuwe liefde is als een spiegel. Hoe meer ik van mezelf laat zien, hoe meer ik mezelf zie. Hij ziet me. En vice versa. Dit is intimiteit.

Mijn lichaam houdt van aanraking. Dat geeft een gevoel van koestering, van veiligheid en van kalmte. Hier heb ik mijn hele jeugd naar verlangd. Daarom kan ik me een langere periode in het leven zonder een ander, die permissie tot aanraken heeft, niet goed voorstellen. Aanraking ontspant. Haalt mij uit mijn hoofd en relativeert het denken.

Natuurlijk vraag ik me daarbij af: Ben ik vrij? Ik antwoord volmondig met 'Ja', want ik kies zelf en ik kies voor ontmoeting en ontwikkeling. Met vrienden en in de liefde. En wat dat laatste betreft: ik kies, hier en nu, naast avontuur dus voor de euforie én voor de teleurstelling die erop zou kunnen volgen. Nog even Leonard Cohen: *Don't dwell on what has passed away, or what is yet to be.*

Nee, dit is niet de eerste ontmoeting na de dood van Hans. Toen ik na zoveel jaren weer alleen was, werd ik opgemerkt. Mannen die wilden helpen, troost bieden, overrulen. Als je nog niet geheeld genoeg bent, wat bij mij gedurende de heftigste rouw het geval was, is elke aanraking misschien het stillen van verkeerde honger.

Aanraking ontspant. Haalt mij uit mijn hoofd en relativeert het denken

In het geen rekening meer met Hans hoeven houden ging ik zelf steviger staan. Mij thuis voelen en thuis zijn bij hem, kan ik nu ook bij 'alleen' mezelf. Ik weet steeds beter wat ik wil en hoe ik het wil. Langzaam groeide daar dus ook het verlangen om weer letterlijk aan te raken en aangeraakt te worden. Niet om weer een relatie aan te gaan zoals ik die 28 jaar lang gehad heb. Dat is voorbij. Wat ik al heb meegemaakt, hoef ik niet nog een keer mee te maken (hoewel je uiteindelijk nooit weet wat het leven voor je in petto heeft). Het lijkt mij onzinnig om in dit ene leven dat ik heb dingen opnieuw te gaan doen. Ik vind het uitdagender om nieuwe terreinen te verkennen, te ervaren, te groeien. Dat houdt de liefde die ik heb gehad ook meer op z'n plek. En dat geeft een nieuwe liefde, of die nu voor eeuwig is of niet, meer, andere ruimte.

We ontmoetten elkaar aan het begin van corona via het onlinecafé. Na een aantal berichten heen en weer hadden we allebei de behoefte elkaar live te zien. En tsja, corona... als je samen besluit dat je het aandurft en geen anderen belast, dan kan het, is mijn mening. Liefde in tijden van corona. We hadden alle tijd voor elkaar, even viel de wereld stil. ■

 **HUIDHONGER VAN GEMMA BOORMANS EN ESTHER COHEN WINNEN? Kijk op p. 124**

