

Hunkeren naar aanraking

Weduwen schrijven boek over het taboe op lichamelijke behoeften

door Yara Hooglugt

Gemma Boormans (58) en Esther Cohen (59) verloren allebei hun echtgenoot. Samen schreven ze het boek *Huidhonger*, over het gevoel van alleen zijn dat ze ervoeren, over het verlangen naar aanraking na verlies en over het taboe dat op die hunkering rust. En in tijden waarin afstand houden de norm is, is dat thema actueler dan ooit.

Op wat voor manier zijn jullie zelf geconfronteerd met verlies?

Esther: „Mijn man is plotseling overleden. Vijftien jaar geleden zakte hij ineens door zijn benen. Later bleek de oorzaak een aangeboren hartspierziekte die zich gedurende zijn leven nooit gemanifesteerd heeft. Hij was altijd een gezonde, sportieve man. Ik bleef achter met drie kleine kinderen.”

Gemma: „Precies vier jaar geleden overleed mijn man na een ziekbed van zeven jaar. Hij had alvleesklierkanker en ik wist dat hij zou gaan sterven. Ik heb deels al gerouwd tijdens zijn ziekteperiode, maar op het moment dat ik er écht alleen voor kwam te staan, was het toch nog heftiger dan ik had verwacht.”

Wat doet rouw met je?

Esther: „Het was een enorme shock, zowel fysiek als mentaal. Rouw is namelijk ook lijfelijk, ik miste de aanraking van degene bij wie ik me het meest veilig voelde. Na een tijdje vermengde dat

gemis zich ook met een seksueel verlangen. Daar schrok ik van, want die vorm van hunkering kende ik nog niet van mezelf. Toch merkte ik dat mijn lichaam riep. Dat het honger had. Pas toen ik een opleiding rouwbegeleiding ging volgen, leerde ik over de verschillende manieren om met heftige situaties om te gaan, en zag ik parallels met mijn gevoelens.”

Gemma: „Ik miste niet zozeer de fysieke aanraking, maar ik verlangde ernaar erkend te worden in mijn verdriet. Esther woonde bij mij om de hoek en uit gesprekken met haar leerde ik dat het normaal was wat ik voelde. Ik werd gezien en erkend in mijn rouw.”

Waarom is aanraking zo belangrijk?

Esther: „De behoefte aan huidcontact is ook iets dierlijks; het was één van de eerste behoeften die we hadden toen we geboren werden. De eerste aanraking die we voelden was bij onze moeder op de borst. Als baby hadden we nog geen taal, we communiceerden met onze zintuigen. Als je moest huilen, kwam je in de armen van papa of mama tot rust.”

Gemma: „Aanraking stelt je gerust. Als iemand even een hand op je schouder of been legt, gaat je bloeddruk direct omlaag en kunnen stressgevoelens even wegvloeden. Sporten en goede voeding kunnen dat effect

bijvoorbeeld ook hebben, maar aanraking is anders. Het is een wisselwerking tussen mensen en creëert een veilige bedding. Het geeft ons het gevoel dat we belangrijk zijn voor iemand, dat we ertoe doen.”

Wat een toeval dat jullie boek over dit onderwerp uitgerekend nu uitkomt: een tijd waarin het verlangen naar aanraking en verbinding zo groot is.

Esther: „Ongelooflijk, hè? In zekere zin is Nederland door de coronacrisis ook in rouw. Mensen rouwen om de aanraking die ze zo missen, maar ook om perspectiefverlies. Velen weten niet hoe hun toekomst eruit ziet en of ze nog wel financiële zekerheid hebben. De fysieke geruststelling, in de vorm van bijvoorbeeld een warme omhelzing, blijft nu uit, zeker voor mensen die niet

in gezinsverband leven.”

Gemma: „Het is heel naar dat er zo iets ergs

moet gebeuren om het onderwerp vleugels te geven, maar het is positief dat het hierdoor meer onder de aandacht komt. Er lijkt een taboe te rusten op het verlangen naar aanraking. Mensen schamen zich en durven hun behoeften vaak niet uit te spreken. Dat is ontzettend moeilijk na een verlies; het maakt de eenzaamheid alleen maar groter. Sociale media staan vol met foto's van mensen die om elkaar

heen hangen. Samen zijn lijkt de standaard. Durven zeggen dat je je alleen voelt, is lastig. Zeker omdat we in een maatschappij leven waarin flink en sterk zijn de norm is.”

Esther: „Toen ik in diepe rouw was, was ik ook boos dat geluk de norm was. Iedereen lachte, was blij, tafelde samen... Als je alleen bent en ongelukkig, denk je dat je iets fout doet. Je trekt je terug en durft je kwetsbaarheid niet te delen, wat je nog eenzamer maakt. Bovendien worden we veelal grootgebracht met schaamte over aanraking. Kinderen raken elkaar makkelijk aan, maar hoe ouder, hoe meer seksuele lading een aanraking krijgt. Dan kan het een taboe worden. Voor mensen in rouw is de drempel daarom hoog om hierover te praten.”

Hoe kun je iemand die rouwt hierin het beste bijstaan?

Gemma: „Door open het gesprek aan te gaan, zonder oordeel. Knuffelen kan nu in coronatijd helaas niet, maar begrip van de omgeving is al heel belangrijk voor iemand in rouw.”

Esther: „Durf met lege handen te staan. Je hebt geen toverspreuk om alles beter te maken, maar je kunt wel naast iemand staan en luisteren. Iemand die rouwt moet zijn of haar verlangens onder ogen durven zien, en dat is een heel proces.”

Gemma (links) en Esther voelden zich eenzaam. „Samen zijn lijkt de standaard.” FOTO ALDO ALLESSIE

