



Jezelf schrijven bij rouw

In november 2018 overleed Frans Meijers; onderzoeker, lector, en levenspartner van Reinekke Lengelle. Reinekke en Frans werkten en schreven samen en hebben de narratieve methode *Career Writing* (loopbaanschrijven) ontwikkeld. In haar onlangs verschenen boek *Writing the Self in Bereavement* beschrijft ze haar leven met Frans. Ze vertelt ook over haar verdriet en combineert eigen ervaringen met huidig wetenschappelijk onderzoek over rouw. In dit artikel reageert ze op een aantal vragen die ze in eerdere interviews werd gesteld.

AUTEUR: Reinekke Lengelle

Verwerking

Interviewer: "Was het schrijven van je boek jouw rouwverwerking?"

Reinekke Lengelle: "Ja en nee, is het paradoxale antwoord daarop. Ja, het schrijven was voor mij van fundamenteel belang, ook tijdens Frans zijn ziekte. Na zijn dood heeft het schrijven mij gezelschap gehouden en mijn dialoog met Frans deels 'in leven' gehouden. Dat laatste heet in de rouwliteratuur '*continuing bonds*' (Klass & Steffen, 2017). In de wetenschappelijke taal waarmee Frans en ik het leerproces hebben uitgedrukt zouden we zeggen dat 'het schrijven een manier is om betekenis te geven aan een grenservaring – een ervaring die een diepe impact heeft en ons leven voor goed verandert'."

"Hoe ga je om met zoiets als de dood van je partner? We zeggen normaal gesproken: 'Ik moet het verwerken.' We moeten eigenlijk niets, maar ik heb wel ervaren dat er een innerlijke beweging op gang kwam na de dood van Frans en daar ben ik in meegegaan. Een vriend die kortgeleden zijn vrouw verloor is brieven die ze aan elkaar schreven uit hun jeugd aan het herlezen. Een vriendin die ook weduwe is gaat kamer voor kamer door haar hele huis en laat de muren schilderen en meubels repareren. Iets drijft ons maar we zijn niet bezig om er 'overheen te komen' en de activiteiten hebben we niet gekozen om 'het te verwerken'. Het lijkt eerder alsof de activiteiten ons kiezen."

“Daarom zeg ik ook ‘nee’ op de vraag of het schrijven van het boek mijn manier van rouwverwerking was. Het woord ‘rouwverwerking’ klopt niet omdat het net lijkt alsof we ergens aan moeten werken en dat is niet zo. Het klinkt zelfs wat calvinistisch en misschien wekt het de indruk dat we in de rouw iets kunnen doen. Zo heb ik dat niet ervaren, wat toch raar klinkt want ik heb een heel boek geschreven en dat is hard werken.”

“Het probleem is ook dat het woord ‘verwerking’ impliceert dat er een proces is waar we een tijd in zitten en dan weer uit komen, denk aan de uitspraak: ‘Hij zit nog in de rouwverwerking.’ Dat klopt ook niet, al zal een buitenstaander dat misschien denken te zien. Mijn ervaring is dat het verdriet en het gemis blijven, alleen worden ze minder acuut. Het idee van ‘werken’ bij rouw komt trouwens uit de Freudiaanse psychologie; rouwwetenschappers zeggen nu dat het concept achterhaald is en dat het veeleer gaat om

betekenis geven, of wat de Engelssprekenden zo mooi ‘*meaning-making*’ noemen (Neimeyer, 2016). Er is pijn, er is intens gemis en in mijn geval waren er ook onopgeloste zaken, maar het klopt beter om te zeggen dat er iets in mij ging bewegen. Ik stel voor dat rouw ons stuurt en we baat hebben bij een receptief bewustzijn, respect voor het somatische en de emoties van rouw, en dat woorden die zowel de ervaring als de emoties uitdrukken heilzaam zijn.”

“Rouwen was en is voor mij een proces van luisteren en het aanvaarden van een reeks aan gevoelens: diep verdriet, boosheid, en soms ook vreugde. Ik was dankbaar voor zoveel mooie momenten. Frans en ik waren dol op elkaar, reisden veel, en hebben elkaar

enorm geïnspireerd wat werk betreft. Hij was een bourgondische Brabander, en hij zei heel nadrukkelijk tegen mij en zijn dochters: ‘Het leven gaat door.’ Daarmee heeft hij ons een geschenk gegeven. Onze liefde voor hem hoeft niet uitgedrukt te worden met trouwe somberheid.”

“Maar met die gulle en wijze woorden was de kous natuurlijk niet af. Toen Frans zijn diagnose kreeg en zeven maanden later overleed verloor ik mijn partner, mijn minnaar, mijn wetenschappelijke kameraad – de meest belangrijke volwassen mens in mijn leven. De leegte die ik beschrijf in het gedicht *Getuige van mijn leven* is nog voelbaar, zelfs twee-

eenhalf jaar later. Het schrijven vult voor een deel deze leemte. In mijn boek citeer ik psychoanalytica Esther Dreifuss-Kattan (2016, p. 3) die zegt dat ‘Kunst maken – met zijn symbolisering en externalisering in een tijd van persoonlijk verlies en trauma – zorgt voor een geleidelijke modulatie van effecten... Kijkend naar

iemands eigen creatie en door het met anderen te delen, wordt iemands interne getuigenis nog sterker. Uiteindelijk kan het nieuw uitgedrukte verhaal in de plaats komen van het werkelijke trauma, helpen om de samenhang en integratie van het zelf te herwinnen.”

“Het hielp wel dat Frans en ik veel gesprekken hebben gehad en dat hij heel open was over zijn dood. We hadden niet te maken met de weerstand van ontkenning of het idee dat het leven niet eerlijk was. Ons wetenschappelijk werk in identiteitsvorming – een vorm van persoonlijke ontwikkeling – kwam ons goed van pas. “

“Rouwen was en is
voor mij een proces
van luisteren en het
aanvaarden van een
reeks aan gevoelens:
diep verdriet,
boosheid, en soms
ook vreugde”

Getuige van mijn leven

In de stiltes
die natuurlijk vallen in gesprekken
de momenten alleen in de bus vandaag
de stilte als ik de kamer binnen kom
het niet-daar-zijn van jou
is bijna tastbaar in die ruimtes
en wordt nog sterker als mijn ogen vallen
op de namen en beelden van plaatsen waar we zijn geweest
een artikel over een ontwerper in Madrid
de screensaver van de Golden Gate Bridge
de aanbieding voor een vlucht naar Reykjavik,
Dat is waar die enge eenzaamheid
de scheur opent
naar de bron van mijn verdriet,
Ik volgde elke stap van je weggaan
Hield je in mijn armen toen je ogen
niet meer zagen
en toch vraag ik nog steeds
hoe kan het dat je er echt niet meer bent?

RL, 25 november 2018 (9 dagen na Frans zijn dood) (p. 14 van het boek)

Schrijven

Je schrijft en geeft al meer dan 25 jaar les op het gebied van writing the self; een vorm van transformatief leren. Lag het voor de hand dat jij juist ging schrijven en waarom helpt het zo goed denk je?

“Het lag inderdaad voor de hand dat ik deze vorm zou kiezen om mijn ervaring uit te drukken. Mijn moeder schildert en toen mijn stiefvader overleed, ging zij daarover schilderen. Iemand die graag in de tuin werkt, plant misschien een boom als symbool voor de overledene. Dat gezegd, schrijven biedt wel een aantal belangrijke mogelijkheden.”

“Schrijven behelst het vermogen je leven te observeren en daarbij je eigen lot met genade en een bepaalde nuchterheid te aanvaarden. Waarnemen

en het menselijk bestaan uit te beelden, daar traint de schrijver in. De rare paradox van het leven – die schrijvers steeds en opnieuw waarnemen en beschrijven – is dat we ons willen en ook moeten verbinden met anderen binnen de context van een eindig bestaan. Ik leen dit laatste idee van mijn collega en vriend Robert Neimeyer. Elke dichter wordt een filosoof heb ik weleens horen zeggen. Hoe kan het ook anders? De dood is in die zin niet persoonlijk: het overkomt iedereen en niemand heeft recht op meer of langer leven, hoe verdrietig ook. Soms vroegen mensen die bij ons op bezoek kwamen: ‘Ben je niet boos dat dit jullie overkomt?’, maar die vraag resoneerde niet bij Frans en mij, ook al waren we allebei verdrietig en soms bang. Die vraag impliceerde dat we recht hadden op iets of dat er iets of iemand

was die de touwtjes in handen had. Bij het schrijven oefen je hoe je goed moet observeren en vervolgens helder moet redeneren, en als het goed is laat dat weinig ruimte voor sentimenteel geneuzel.”

“Daarnaast is schrijven juist een manier om heel dicht bij een betekenisvolle ervaring te blijven en je over te geven aan de emoties die bij verlies horen. Het schrijven is bijzonder intiem, wil ik haast zeggen, en op die manier ontzettend dierbaar. Ik schrijf in het boek bijvoorbeeld over Frans zijn lichaam wassen de avond van zijn sterven en hoe het mij opviel dat er een gat in zijn sok zat. Ik schaamde me een moment daarvoor: hoe heb ik hem in een kapotte sok laten rondlopen? In het schrijven daarover heb ik mijn zorg en liefde voor hem gevoeld, met het nuchtere besef dat we waarschijnlijk tekortschieten in onze zorg voor een ander, hoe goed we dat ook willen doen. In een denkbeeldig dialoog met Frans over die sok, hoorde ik hem zeggen: ‘Maar die sokken had ik het liefst aan omdat ze het warmst waren en ik had ze toch niet lang meer nodig’. Zo was zijn humor wel; nuchter en praktisch.”

“Schrijven vraagt dat we helder zijn en ook de schoonheid van taal voor ogen hebben. Dat is de kunst. Wat we dan ook aan onszelf geven door te schrijven is hetzelfde: helderheid en schoonheid. Ik heb kunnen genieten van mijn eigen gedichten. Soms was een zinswending bijzonder mooi en werd ik er zelf door geraakt. Bijvoorbeeld over de plek waar Frans ligt op een natuurbegraafplaats in Schaijk dichtbij het dorpje Zeeland waar hij is opgegroeid, daarover heb ik een gedicht geschreven en deze zinnen raken me nog steeds, ‘...the sandy soil of your childhood/crept into our sandals’ en ‘your view is a wide circle of trees/like friends and colleagues/facing and surrounding you/the horizon always in view/but never too vast as to be lonely/and a field with just enough room/for all your future visions’ (Lengelle, 2021, pp. 22-23). Ik heb ook een aantal minder fraaie dingen helder verwoord die me nu kracht geven. Een van die dingen was dat ik Frans zijn ‘korte lontje’ (zijn eigen woordkeuze) niet waar-

deerde en niet mis. Uit onze cultuur mogen we zulke dingen eigenlijk niet zeggen, want ‘over de doden niets dan goeds’. Zo’n kreet is natuurlijk een dooddoener – om onbedoeld een woordgrap te maken – waar je als rouwende niets aan hebt! Niemand is perfect en Frans was zeker geen heilige. Om uit te spreken dat hij dominant en vervelend kon zijn, gaf mij lucht.”

Taboe

Wat mij opviel is dat je inderdaad ook over je worstelingen met Frans hebt geschreven. Je noemt dit in het boek “unfinished business”. Schrijven heeft het zo te zien mogelijk gemaakt om te vertellen over je pijn en frustratie. Heb je het gevoel dat je hieruit bent gekomen en wat zou je tegen anderen zeggen die rouwen en ook met onvoltooide zaken zitten?

“Het blijkt uit onderzoek dat 43% van de mensen kampt met *unfinished business*. Rouwexperts praten over twee verschillende soorten: *unfulfilled wishes* en *unresolved conflict* (Holland et al., 2020). Ik had last van het laatste. Frans en ik hadden een conflict over een familiegerelateerde zaak waar we voor mijn gevoel nooit goed zijn uitgekomen. Uit huwelijksonderzoek blijkt dat ieder stel *perpetual problems* kent (dit is een inzicht uit het werk van Amerikaanse relatieonderzoeker John Gottman) en dat twee derde van die problemen compleet onoplosbaar blijken te zijn. Dat feit heeft me deels geholpen om te accepteren dat het normaal was dat Frans en ik hiermee zaten. Door het schrijven van een dialoog met een denkbeeldige Frans en een imaginaire therapeut, na zijn dood, heb ik daar opnieuw over kunnen praten en wel op een meer bevredigende manier. Hierin heeft schrijven mij geholpen het onderscheid te maken tussen wens en realiteit. De avond voor zijn dood heeft hij gezegd dat angst speelde bij zijn reactiviteit. Dat was natuurlijk te laat voor ons om er iets mee te doen. Naast verdrietig ben ik na zijn dood een hele tijd flink boos geweest.”

“Je vroeg wat ik hierover tegen anderen zou zeggen? Ik zou zeggen, schaam je niet voor de onvoltooide zaken. De Nederlandse uitdrukking ‘niets menselijks

is mij vreemd' geldt hier en boos zijn op je overleden geliefde mag. Het neemt niets weg van je liefde."

Je hebt ook over een aantal andere taboeonderwerpen beschreven en je boek is op een aantal plekken onverschrokken eerlijk. Je spaart Frans noch jezelf. Wil je ook dat de lezer zo onverschrokken eerlijk kan zijn?

"Mijn vader die van beroep klinisch chemicus was maar veel over psychologie las en praatte, zei vaak: 'Het is allemaal angst en schaamte'. Zijn boodschap was dat het geen schande was om menselijk te zijn en van hem heb ik geleerd om over wezenlijke zaken te praten. Bijvoorbeeld dat ik zes maanden na de dood nog fysiek naar Frans verlangende en dat ik een vriend heb gevraagd om mij vast te houden. Ik vertel in mijn boek over een middag met deze man in zijn bed en hoe de aanraking (ook seksueel) mij goed heeft gedaan. Ik vertel in een van de laatste hoofdstukken van het boek dat het niet meeviel om hierover te vertellen, maar dat ik eerlijk wilde zijn; niet alleen naar mezelf maar ook naar de eventuele lezer. Dit zullen andere rouwende mensen ook ervaren terwijl er heel weinig over wordt geschreven, zeker in Noord-Amerika waar de cultuur meer schaamte kent dan in Nederland. Schrijven heeft twee voordelen bij taboeonderwerpen: je kunt het opschrijven en niet delen – en je daarbij veilig voelen, maar jezelf toch toestemming geven dat iets er mag zijn – en je kunt het wel met anderen delen, en meestal ontdek je dan (opnieuw) dat je ervaringen

uniek aanvoelen, maar domweg 'normaal' zijn."

"Wat ik doe, schrijf en wat volgens mij werkt bij verlies en rouw is liefdevolle aandacht geven aan de pijn door de juiste woorden te gebruiken om gevoelens en ervaringen te duiden. Als er al 'werk' te doen is in de context van verlies en rouw, is het om de dingen die om aandacht vragen en die 'aan het werken zijn' te *verwerken*."

Referenties

- Dreifuss-Kattan, E. (2016). *Art and mourning: The role of creativity in healing trauma and loss*. London: Routledge.
- Holland, J.M., Klingspon, K.L., Lichtenthal, W.G., & Neimeyer, R.A. (2020). The Unfinished Business in Bereavement Scale (UBBS): Development and psychometric evaluation. *Death Studies*, 44(2), 65-77.
- Holland, J.M., Plant, C.P., Klingspon, K.L., & Neimeyer, R.A. (2020). Bereavement related regrets and unfinished business with the deceased. *Death Studies*, 44(1), 42-47.
- Klass, D., & Steffen, E.M. (Eds.). (2017). *Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice*. London: Routledge.
- Neimeyer, R.A. (Ed.). (2016). *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention*. London: Routledge.

Reinekke Lengelle

Reinekke Lengelle is assistant professor aan Athabasca University in Canada en onderzoeker bij de Haagse Hogeschool op het gebied van schrijven voor persoonlijke ontwikkeling (*Writing the Self*). In 2018 verscheen haar Nederlandstalige boek *Jezelf schrijven* en onlangs verscheen haar Engelstalige boek *Writing the Self in Bereavement: A Story of Love, Spousal Loss, and Resilience*; een diep, bruikbaar, en eerlijk boek over liefde, verlies en weerbaarheid. www.writingtheself.ca