HET NABESTAAN

‘Rouwen doe je niet van fase 1, naar 2, tot en met 5’

Naam: Anouk Bindels (1961)

Woont: In Nijmegen. Zij heeft een zoon (1994) en een dochter (1996)

Is: Relatie- en gezinstherapeut

Vertelt over: haar leven na de dood van haar man Herman (1957-2007)

„Vier maal in mijn leven heb ik van heel nabij een zwaar verlies geleden. Mijn broer was bijna 17 jaar toen hij omkwam bij een verkeersongeluk, ik was 19. Op mijn 29ste werd ik weduwe. Mijn eerste man, Arun, overleed door prostaatkanker. Mijn vader stierf in 1998 na longkanker. Mijn tweede man, Herman, maakte in juni 2007 zelf een einde aan zijn leven. Zwaar depressief sprong hij van het dak van de Bijenkorf-garage in Amsterdam.

„Naar het einde van het leven van mijn eerste man en van mijn vader hebben we samen bewust kunnen toeleven. Het was intens verdrietig, maar de cirkel was rond, hun leven was voltooid, we hebben in liefde afscheid van elkaar kunnen nemen. De dood van mijn broer en mijn tweede man kwam abrupt. Dat maakte een wereld van verschil bij de rouwperiode die erna kwam. Het bracht bij mij een existentiële aardbeving teweeg.

„Onze kinderen waren elf en twaalf toen Herman uit het leven stapte. Het jaar erna heb ik op de automatische piloot geleefd. Fulltime blijven werken, zo gewoon mogelijk doorgaan, op de been blijven voor de kinderen. Totdat ik met een zenuwontsteking onder in mijn rug en een verlamd been in het ziekenhuis belandde. Toen ben ik, letterlijk en figuurlijk, abrupt tot stilstand gekomen.

„Ik begreep: dit trekken we zo niet met z’n drieën, we moeten een nieuwe start maken. In Zaandam, waar we toen woonden, voelde ik voortdurend dat stigma: ‘Kijk, daar heb je dat gezin waarvan de man zelfmoord heeft gepleegd’. Ik forceerde mezelf compleet door flink te zijn en zo gewoon mogelijk te doen, terwijl ik van binnen kapot was.

„Ik ben opgegroeid in Limburg en ik vond de sfeer in de Randstad sowieso nogal hard. In 2009 zijn we verhuisd naar Nijmegen. Ik hoopte dat het leven er trager, zachter en helender zou zijn. Dat bleek inderdaad zo te zijn. Ik ben blij dat we die stap hebben gezet.

„Twee jaar lang heb ik niet gewerkt. Pas in 2010 ben ik stap voor stap weer aan de slag gegaan, als zelfstandig gezins- en relatietherapeut.

„Door studie en m’n werk als psycholoog heb ik kennis over psychische processen, maar wat heb je eraan als je eigen ziel geëxplodeerd is en de scherven tot in de verste hoeken van je DNA zijn terechtgekomen?

„Ik heb mentaal flink op slot gezeten. Door de stress raakte ik zo verkrampt dat ik werkelijk geen idee had hoe ik het leven weer enigszins op de rails kon krijgen. Ik heb professionele hulp gehad, van mensen die eenzelfde soort opleiding als ik hebben gevolgd. Ik vond het een schokkende ervaring: ze konden me niet helpen, hun behandeling kwam niet bij me binnen.

„Psychologen werken te veel met protocollen, je wordt in hokjes gestopt. Ik zou getraumatiseerd zijn. Ik moest die trauma’s ‘opnieuw beleven’, er nogmaals ‘doorheen gaan’ om er anders naar te leren kijken en ze op die manier een plek te geven. Ik zei: ‘Ik heb helemaal geen trauma, ik ben zwaar gewond’.

„Wat mij nog het meest heeft geholpen, is schrijven - eerst als feitelijk verslag van wat ik heb meegemaakt, maar gaandeweg is mijn verhaal beschouwender geworden. Ik heb nu zo’n honderd bladzijden. Uiteindelijk wil ik er een boek voor vakgenoten van maken, omdat de meesten, vind ik, niet goed weten hoe rouwen werkt.

„Rouwen doe je niet lineair, van fase 1, naar 2, naar 3 tot en met 5. Er zijn zoveel factoren die meespelen. Ik noem ’t: het rouwende Zelf. Rouw heeft impact op je totale leven - op al je gedachten en gevoelens, je gedrag, je visie op het leven, je zelfbeeld. Het kent vele identiteiten. Op grond van mijn professionele kennis en eigen ervaringen heb ik geleerd dat je als therapeut vooral iets voor een rouwende kunt betekenen als je kijkt naar ‘heel de mens’ en je blik niet vernauwt tot alleen maar de symptomen als gevolg van een sterfgeval.

Lieve Max,

Als je thuiskomt, ben ik weg. Misschien zul je het niet meteen begrijpen, maar als je even nadenkt, kom je er wel achter. Ik heb een fijne tijd met je gehad, waarvoor ik je dankbaar ben en die ik nooit zal vergeten. Je hebt veel voor mij betekend en ik misschien ook een beetje voor jou. Als wij elkaar nog eens tegenkomen, hoop ik dat dat als goede vrienden zal zijn.

Voor altijd, je Ada

Langzaam legde hij het blad neer. De onverwachte toon van af-

(Foto boven) „Ons gezin in 2004.” (Foto onder) „Mijn man liet geen afscheidsbrief na. Ik vond Mulisch’ *De ontdekking van de hemel*, waarin hij had zitten lezen, opgeslagen op deze bladzijde.”

„Mijn eerste man kwam uit India. Hij heeft tijdens zijn ziekte inspiratie geput uit het hindoeïsme. Hij was overtuigd van reïncarnatie. We hebben samen de *Bhagavad gita* gelezen, een van de heilige boeken voor hindoes. Toen we wisten dat hij terminaal ziek was, hebben we in India diverse afscheidsrituelen gedaan. Hij zei tegen mij: ‘Jij bent jong, wordt weer verliefd, sticht een gezin, wij zien elkaar ooit wel weer’. Het maakte het afscheid zoveel lichter. Het kleurt de herinnering aan hem, aan ons leven samen.

„Mijn tweede man stapte abrupt uit het leven. Ik ben kwaad op hem geweest, verschrikkelijk kwaad, vooral omdat hij zijn kinderen in de steek heeft gelaten, althans, zo voelde ik dat aanvankelijk. De kinderen hebben ook met die gedachte geworsteld: ‘Hij vond mij kennelijk niet waardevol genoeg om voor te blijven leven.’

„Pas nu, zoveel jaren later, kan ik onder ogen zien, en ook echt invoelen, dat hij ernstig ziek was en dat die ziekte hem tot de dood heeft gebracht. Ik kan nu weer in liefde aan hem terugdenken. Wat overigens niet wil zeggen dat de boosheid compleet weg is. Afgelopen zomer, toen ik in de regen met meubels liep te sjouwen voor mijn zoon die verhuisde naar Delft en ik op de galerij van de studentenflat allemaal vaders tegenkwam, liep ik van binnen op Herman te schelden: ‘Hé, waar ben je nou? Jij had hier moeten lopen!’

„Zoals het hindoeïsme heeft geholpen me te verzoenen met de dood van mijn eerste man, zo heb ik nu heling gevonden in boeddhistische literatuur. Ik vind ’t tekenend dat ik die vooral tegenkom in het Oosterse denken. Westerse levensbeschouwing biedt mij opvallend weinig als het gaat om vragen over leven en dood.

„Mindfulness helpt me: je bewust zijn van je diepere emoties en het letterlijk durven uitschreeuwen als je pijn voelt, in plaats van mentaal en fysiek verkrampen. Een begrip als ‘het pad van compassie’ geeft me houvast: jezelf echt proberen in te leven in de ander, te zoeken naar liefde en zachtheid. Dat de weg daarheen zwaar en lang kan zijn, heb ik ervaren. Maar een andere is er niet. ‘Het leven dient voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen te worden’, tenslotte.”

Gijsbert van Es

Reacties via nrc.nl/hetnabestaan
Twitter: #nrc #hetnabestaan