

Oorspronkelijke titel: *How to be Sad*

Oorspronkelijke uitgave: First published in Great Britain by 4th Estate.

An imprint of HarperCollinsPublishers, 1 London Bridge Street, London SE1 9GF,
www.4thEstate.co.uk

HarperCollinsPublishers, 1st Floor, Watermarque Building, Ringsend Road, Dublin 4,
Ireland

Vertaling: Amy Bais, Bart Gravendaal, Harriët Vierdag, Martine Both, Margreet de Boer

Boekverzorging: Asterisk*, Amsterdam

Omslagontwerp: b'IJ Barbara

ISBN 978 90 00 37711 4

ISBN 978 90 00 37714 5 (e-book)

NUR 770

Copyright © Helen Russell 2021

© 2021 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk 2021

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl



Spectrum Lifestyle Boeken



spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Inleiding	7
I HOE WE VOOR ONSZELF KUNNEN ZORGEN	
WANNEER WE VERDRIETIG ZIJN	
1 Verzet je er niet tegen	17
2 Lagere verwachtingen	33
3 Neem de tijd. Wees aardig	43
4 Vermijd ontzegging	61
5 Vermijd overdaad	73
6 Word boos	87
II PRATEN OVER VERDRIETIG ZIJN	
7 De schaamte afschudden	105
8 Hou op je te verontschuldigen voor je gevoel	117
9 De misvatting van bereikbare doelen	125
10 Het piekprobleem	137
11 In perspectief zien	147
12 Meer perspectief	161
13 Omslagpunt	169
14 Naar de profs	179
15 De buddy als hulp	191
16 Ondersteuningsnetwerk noodzakelijk	207
III WAT TE DOEN BIJ VERDRIET	
17 Neem je cultuurvitaminen	219
18 Lees er alles over	229
19 Ga eropuit (& wees actief)	241
20 Word gelijkmatig – geest	257
21 Word gelijkmatig – lichaam	271
22 Doe iets voor een ander	281
Epiloog	293
Verantwoording	299
Noten	293

INLEIDING

IN HET ZONNETJE ETEN WE SINAASAPPELS. We zitten in kleermakerszit op het vers gemaaid gras – op een begraafplaats. De vrouw naast me draagt een rode baret. Ze huilt. Doorgaans spreken we af op een plek waar je koffie en gebak kunt krijgen, maar vandaag zijn mijn moeder en ik op bedevaart. Om ons te laten overschaduwen door enorme vijgenbomen, de zon op onze huid te voelen en intens verdrietig te zijn. Niet echt een leuk uitje, maar ik weet dat het belangrijk is. Acht jaar lang heb ik wereldwijd onderzocht wat geluk betekent, en daardoor ben ik nu ook gespecialiseerd in verdriet.

Het viel me op dat veel mensen die ik ontmoette zo bezig waren met het najagen van geluk dat ze doodsbang waren om verdrietig te zijn. Ik sprak mensen die net een dierbare hadden verloren, en die me vroegen hoe ze gelukkig zouden kunnen zijn. Ik sprak mensen die net hun baan kwijt waren. Die dakloos waren, of net een scheiding achter de rug hadden. Mensen die voor anderen zorgden maar eigenlijk zelf zorg nodig hadden. Of mensen die gruwelijke dingen hadden meegemaakt en die toch vroegen: ‘Waarom ben ik niet gelukkig?’ Ik probeerde uit te leggen dat het goed is om af en toe verdrietig te zijn. Dat verdriet normaal is als je iets of iemand hebt verloren. Dat rouw een gezonde respons is als er akelige dingen gebeuren. Maar velen van ons is zodanig met de papelepel ingegoten dat ‘negatieve emoties’ niet deugen dat we ze niet meer herkennen, laat staan onszelf toestaan ze te voelen en te verwerken. Zoveel mensen dat ik de tel inmiddels kwijt ben zeiden: ‘Maar ik wil gewoon gelukkig zijn.’ Terwijl de omstandigheden dat onmogelijk maakten. Als we onze baan verliezen, of een familielid of *wat dan ook*, is het normaal om verdrietig te zijn.

Verdriet is een natuurlijke respons op emotionele pijn, gevoelens van verlies, hulpeloosheid, hopeloosheid of teleurstelling. Verdriet is nor-

maal. Bovendien is het onvermijdelijk. Zoals Desmond Tutu zei: ‘Het spijt me te moeten zeggen dat lijden geen keuze is.’ Of, in de woorden van boerenknecht Westley in de film *The Princess Bride*: ‘Leven is pijn lijden... Iedereen die zegt dat dit niet zo is, probeert je iets te verkopen.’

Verdriet overkomt ons allemaal – en soms op een hartverscheurende manier. Maar op talloze plekken in deze wereld kunnen we er bar slecht mee omgaan. Dat maakt het zwaarder voor degenen die het ervaren, en moeilijker voor mensen die hun geliefden proberen te helpen.

Tragedies zullen er altijd zijn. Verlies zal er altijd zijn. En de gewone dagelijkse ellende ook – van huis-tuin-en-keukenellende tot demotiveerende en ontmoedigende gebeurtenissen. Verdriet heeft veel meer lagen dan geluk, en is er overal. Ontlopen kunnen we het niet. Maar we kunnen wel leren er beter mee om te gaan. Daarom is het de hoogste tijd dat we er eens over gaan praten. Want de huidige aanpak van die zogenaamde ‘negatieve emoties’ werkt niet – en verdriet kan gewoon nuttig zijn. Zoals de Deense filosoof Søren Kierkegaard schreef: er schuilt ‘gelukzaligheid in melancholie en verdriet’. En onderzoekers aan de University of New South Wales hebben ontdekt dat het aanvaarden en toelaten van verdriet ons gevoeliger maakt voor details, ons doorzettingsvermogen versterkt, onze vrijgevigheid stimuleert en ons dankbaarder maakt voor wat we hebben.¹ Verdriet heeft een functie. Het kan ons vertellen wanneer er iets niet goed zit – als we het de kans geven. Verdriet is een tijdelijke emotie die we voelen als we gekwetst zijn of als er iets misgaat. Het is een boodschapper.

Als soort zijn we van elkaar afhankelijk om te overleven, en verdriet helpt ons daaraan te herinneren² – want de gebruikelijke manier om verdriet te ontlopen is simpelweg door niets te *voelen*. Zo proberen we mensen op een afstand te houden, uit angst dat we gekwetst zullen worden (ja, dat heb ik zelf ook gedaan). Of we laten doelen die we graag zouden halen, links liggen omdat we bang zijn dat we zullen falen (ook deze kan ik aanvinken). Of we raken verslaafd aan iets om pijn en gevoelens te onderdrukken en onszelf op die manier te ‘beschermen’ [*golven*]. Of we werken aan een stuk door, rennen en vliegen en zoeken afleiding van onaangename gevoelens door berichten op social media te lezen... (*Is het hier warm of ligt het aan mij?*) Als we ons richten op het ontwijken van verdriet, begrenzen we ons bestaan en lopen we bovendien het risico dat gewoon verdriet verwordt tot iets veel ergers.

Studies hebben uitgewezen dat het onderdrukken van negatieve of

depressieve gevoelens – iets wat velen van ons waarschijnlijk dagelijks doen – volkomen verkeerd kan uitpakken en kan resulteren in daadwerkelijke symptomen van depressie. Psycholoog Daniel Wegner, die verbonden is aan Harvard University, leidde in 1987 een bekend experiment. Deelnemers werd verteld dat ze vooral niet aan ijsberen mochten denken,³ waarbij Wegner zich liet inspireren door de Russische schrijver Fjodor Dostojevski. Die schreef ooit: *‘Probeer jezelf te dwingen niet aan ijsberen te denken, en je zult zien dat ze elke minuut in je gedachten opduiken.’*⁴

Wegner besloot dit idee te testen.

Deelnemers mochten vijf minuten lang *niet* aan ijsberen denken, maar moesten elke keer dat een beer toch in hun gedachten opdook, op een bel drukken. Deelnemers van de andere groep mochten denken aan wat ze maar wilden, maar moesten ook op een bel drukken wanneer ze aan een beer dachten. De tweede groep drukte veel minder vaak op de bel dan de eerste groep.

Een tweede test bevestigde deze bevindingen, en nog weer later werkte Wegner samen met psycholoog Richard Wenzlaff om deze theorie nader te onderzoeken. Ook nu werd aangetoond dat juist als we proberen verdriet niet te voelen of er niet aan te denken, we angstiger worden en meer last hebben van depressieve gedachten en symptomen van depressie.⁵ Het klinkt misschien contra-intuïtief, maar Wegner en Wenzlaff concludeerden dat je afzetten tegen verdriet het verdriet juist versterkt.

Dit was ook mijn ervaring.

Ik heb net zoveel ervaring met verdriet als met geluksgevoelens, en dit boek is niet alleen een professioneel project voor me. Mijn vroegste herinnering is die aan de dood van mijn zusje, ze overleed aan wiegendood. Kort daarna gingen mijn ouders uit elkaar. Mijn relatie met mijn lichaam en met eten is op z'n zachtst gezegd moeizaam. Er zijn momenten geweest dat het slecht ging met mijn carrière, en een paar van mijn relaties eindigden desastreus. Onvruchtbaarheid, ivf en gedwongen bedrust waren ook geen feestje. Zelfs de dingen die de grootste vreugde brachten, brachten ook uitdagingen met zich mee. Uitdagingen die lastiger waren dan misschien nodig was geweest – omdat we in onze cultuur veel te weinig praten over verdriet. Velen van ons zijn opgevoed met de aanname dat iets waar we het niet over hebben ons niet kan kwetsen, en lange tijd was het een teken van kracht om je verdriet niet

te benoemen. In werkelijkheid is het tegenovergestelde waar. Juist nu moeten we leren hoe we beter met verdriet kunnen omgaan.

Terwijl ik dit schrijf, staat de wereld in brand en bevinden we ons in een pandemie. Sinds de opmars van het coronavirus zijn veel dingen waar we op vertrouwden en die we als vanzelfsprekend beschouwden, weggefallen. De pas op de plaats waartoe de lockdown ons dwong, legde alles stil, waardoor onze innerlijke dialoog beter hoorbaar werd. Het was niet meer mogelijk om, zoals gebruikelijk, te vluchten in een druk bestaan. Sommigen van ons kunnen hun geliefden niet zien. Sommigen van ons zijn eenzaam, of bang. Sommigen van ons zitten thuis vast in een relatie waarvan nu blijkt dat die gebaseerd was op juist *niet* samen thuis vastzitten. Niemand weet hoe de wereld eruit zal zien als dit allemaal achter de rug is, of hoe we er op economisch en emotioneel gebied uit zullen komen, nu de werkloosheidscijfers stijgen en er een recessie dreigt. Velen van ons zullen met verlies te maken krijgen, en allemaal ervaren we dat er in ieder geval *iets* is veranderd. En omdat we wereldwijd met elkaar verbonden zijn – in ieder geval digitaal – zijn we ons bewuster van wat er om ons heen gebeurt.

De rechten van transgenders liggen onder vuur, de Black Lives Matter-beweging wordt aangevallen – dat herinnert ons eraan dat er genoeg is om verdrietig om te zijn. De zwarte gemeenschap wordt relatief zeer zwaar getroffen door COVID-19, zowel wat betreft het aantal infecties als het aantal overledenen. Volgens cijfers van het Britse Office of National Statistics is de kans dat zwarte mensen aan COVID-19 overlijden vier keer groter dan dat dit bij witte mensen het geval is. En een studie van het University College London toonde aan dat depressie en angst tijdens de lockdown meer voorkomen bij mensen met een migratieachtergrond.⁶ We zijn verdrietiger, ongeruster en bozer dan ooit – wereldwijd, volgens de recentste Gallup-cijfers.⁷

De Wereldgezondheidsorganisatie WHO schat dat 264 miljoen mensen wereldwijd te maken hebben met depressie.⁸ Verdriet is uiteraard niet hetzelfde als depressie (en ik kan het weten, want ik heb met beide ervaring). De WHO definieert depressie als *aanhoudend* verdriet, en een gebrek aan interesse of plezier in dingen die daarvoor vreugde brachten. Depressie verstoort je slaappatroon en je eetlust, waardoor je je minder goed kunt concentreren.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen zes soorten depressie: de eerste is de vitale depressie, waar de meesten van ons aan denken als we het

woord ‘depressie’ horen – een klinische aandoening met symptomen die overeenkomen met die van de WHO-definitie. Daarnaast kennen we de persisterende depressieve stoornis, die tot twee jaar kan duren maar die niet in alle gevallen zo allesomvattend is als de vitale depressie. Verder onderscheiden we de bipolaire stoornis, seizoensgebonden depressies en een ernstige vorm van premenstruele klachten die we premenstruele dysfore stoornis (PMDD) noemen. En dan is er de perinatale depressie, die voorkomt tijdens de zwangerschap of in het eerste jaar na de geboorte van de baby (deze vorm wordt ook wel de postnatale depressie genoemd).⁹

Klinische depressie is een ernstige aandoening waarbij professionele hulp meestal nodig is.¹⁰ Maar een weigering om gewoon en onontkoombaar verdriet toe te laten, kan leiden tot depressieve symptomen (zie Wenzlaff en Wegner).

Want verdriet is normaal.

‘Tegenwoordig denken veel mensen dat ze, als ze verdrietig zijn, wel depressief zullen zijn,’ aldus filosoof Peg O’Connor, die voorzitter is van de vakgroep filosofie aan het Amerikaanse Gustavus Adolphus College en die in hoofdstuk 5 uitgebreid aan het woord komt. ‘Maar zo zit het leven niet in elkaar. Er is een veelheid aan emoties en manieren om in het leven te staan die allemaal valide zijn. Aristoteles zei het al: geluk is een voortdurende activiteit; het betekent niet dat je nooit ongelukkig zult zijn of dat je niks vreselijks zal overkomen. Het leven *is* zwaar en zit *vol* uitdagingen – maar dit betekent niet dat je geen goed leven kunt hebben.’ Over dit onderwerp ga ik ook in gesprek met Meik Wiking, de CEO van het Happiness Research Institute in Denemarken. Hij zegt: ‘Het is belangrijk dat wij, degenen die onderzoek doen naar geluk, benadrukken dat niemand altijd gelukkig kan zijn. Dat verdriet een onderdeel is van de menselijke ervaring die we “leven” noemen.’

Veel dingen die ons verdrietig maken, komen onverwacht op ons pad. Het was maar weinigen gegeven om te voorzien wat er in 2020 gebeurde, toen COVID-19 alles overhoophaalde. Maar in bepaalde fases van het leven kun je erop rekenen dat je verdrietige momenten zult kennen. Wetenschappers hebben ontdekt dat ons leven vaak een U-curve volgt,¹¹ wat betekent dat we aan het begin en het eind van ons leven – de uiteinden – vaak gelukkiger zijn dan halverwege. De economen David Blanchflower en Andrew Oswald merkten in de jaren 1990 vaste patronen op in studies naar levensgeluk. In 2017 publiceerden ze meta-

analyses waaruit eenduidig bleek dat we in de eerste twee decennia van ons volwassen leven steeds minder tevreden zijn, waarbij we tussen ons veertigste en vijftigste het ongelukkigst zijn. Daarna wordt het beter, en uiteindelijk huppelen we bijna onze laatste jaren in. Dat klinkt misschien onwerkelijk voor diegenen die opzien tegen hun naderende dood, maar dit is een wereldwijde trend. Het feit dat mensen tussen hun vijfentwintigste en veertigste minder gelukkig worden, heeft in een derde van de gevallen te maken met de impact van onvrijwillige werkloosheid.¹²

Aanvankelijk werd aangenomen dat de geluksdip te wijten was aan de druk die we ervaren als we van middelbare leeftijd zijn: we maken ons zorgen over ons werk, over geld. Vaak dragen we zorg voor onze ouders, of onze kinderen. Maar toen ontdekten wetenschappers dat dezelfde curve bij chimpansees voorkomt.¹³ Dit zou impliceren dat het patroon zijn oorsprong vindt in biologische of zelfs evolutionaire factoren, in plaats van in de druk van een te hoge hypotheek. Een van de theorieën is dat wij en onze chimpanseeneven ons goed moeten voelen in de levensfasen waarin we minder middelen tot onze beschikking hebben, zoals tijdens onze jeugd en als we oud zijn. Een andere theorie is dat als we ouder worden en niet meer het gevoel hebben dat we nog eindeloos veel tijd hebben, we meer investeren in wat we het belangrijkste vinden, bijvoorbeeld in relaties, en daar dus meer plezier uit putten.¹⁴ In andere woorden, we jagen geen roem, Ferrari's of macht meer na en leren te genieten van rondhangen met onze familie. Dat klinkt leuk, maar eigenlijk weet niemand iets zeker. De sluitende wetenschappelijke theorie over de U-curve hebben we simpelweg nog niet¹⁵ (wen daar maar aan, onderzoek naar het brein is nooit af). Wat we wel zeker weten, is dat we allemaal pijnlijke dingen meemaken en dat we allemaal verdrietige periodes kennen.

Er zijn tijden dat we ons verbonden zouden moeten voelen met onze medemens, maar dat zijn vaak juist de tijden waarin we ons geïsoleerd voelen en ons terugtrekken, in plaats van naar buiten te treden. Misschien schamen we ons om toe te geven dat we verdrietig zijn. Andere mensen vinden het misschien ongemakkelijk dat we verdrietig zijn. En dan voelen wij ons ongemakkelijk omdat *zij* zich ongemakkelijk voelen. Hoe dan ook, we schamen ons (daarover meer in hoofdstuk 7).

Vaak houden we onszelf instinctief voor dat we niet verdrietig mogen zijn, omdat anderen het zwaarder hebben. We maken ons zorgen dat ons verdriet – onze eigen pijn – niet zo echt is als het verdriet of de pijn

van anderen. Misschien zelfs niet eens de moeite waard. Maar pijn is pijn, al ben je bevoorrecht. Daarbij hoeft je de pijn van anderen niet weg te wuiven, het gaat erom dat je je ook bewust bent van je eigen pijn, en dat je daarop let. Het is belangrijk dat we ons bekommeren om de wereld om ons heen, en anderen helpen. Maar toch worden we gekwetst. Als we verdrietig zijn, moeten we dat gevoel toelaten en de emotie de ruimte geven. Verdriet kan heel nuttig zijn, en we ervaren het allemaal in meerdere of mindere mate.

Niemand kan altijd gelukkig zijn. Door de dieptepunten waarderen we de hoogtepunten des te meer, en om ons echt goed te voelen, zullen we vrede moeten sluiten met verdriet. Ik heb de afgelopen vier decennia geleerd hoe dat te doen: bij verlies of een gebroken hart, in vriendschappen en met familie. Tijdens een verslaving, in moeilijke situaties en toen ik depressief was. De voorbeelden van verdriet in dit boek zijn niet allesomvattend. Misschien hebben we niet hetzelfde verdriet ervaren, maar wat we eraan kunnen doen, geldt wel voor ons allemaal. Door mijn verhaal te delen hoop ik dat anderen ook vrede zullen sluiten met verdriet. We zijn allemaal anders, maar we hebben ook veel gemeen.

Voor dit boek heb ik veel mensen gesproken met verschillende specialisaties – van psychologie tot neurofarmacologie, van rouwbegeleiding tot genetica, van psychotherapie tot neurowetenschap, plus artsen en diëtisten. Allemaal maken ze zich op om ons te helpen bij het omgaan met de gevolgen van het coronavirus, en allemaal zijn ze het erover eens dat we als samenleving beter moeten worden in verdrietig zijn. En dat we daar nu mee moeten beginnen.

Ik ben geïnspireerd door en heb veel geleerd van mede-verdrietliefhebbers: komieken, schrijvers, satirici, ontdekkers, idolen, vrienden, familie – de waarheidsprekers en de helden. Maar ook door en van diverse personen die mijn weg hebben gekruist: mensen die ik op televisie zag, wier boeken ik las of naar wie ik luisterde, mensen die hun verhalen deelden en advies gaven over hoe je het best verdrietig kunt zijn. Het zal vaak over verlies gaan, ik zal het woord ‘verdriet’ gebruiken – een universele term als het om verlies gaat. Het woord ‘rouw’ wordt vaak gebruikt in verband met de dood, maar je kunt ook rouwen om een ‘levend verlies’, iets waar we ook allemaal mee te maken hebben gehad.

In dit boek wil ik je leren op een goede manier verdrietig te zijn. Het is een boek vol gedeelde ervaringen en inspiratie, dat ons zal laten inzien dat we niet alleen staan. Verdriet is onvermijdelijk, dus we kunnen

net zo goed leren hoe we ermee moeten omgaan. We kunnen allemaal gelukkiger worden – door te leren hoe we beter verdrietig kunnen zijn.

DEEL I

HOE WE VOOR ONSZELF KUNNEN ZORGEN WANNEER WE VERDRIETIG ZIJN

Over verdriet en leren het te accepteren, de fysieke uitingen van verdriet en de gevaren van perfectionisme – en over waarom het af en toe kan helpen boos te worden.

Over het feit dat mannen ook huilen (dat zou iedereen moeten doen), en waarom verlaten worden en adolescentie een gevaarlijke combinatie is. Plus: de waarheid over vertrapte harten en de mythe van de rechtvaardige wereld.

Over wat we kunnen leren van angst en verslaving, over het feit dat rouw maar zelden binnen de lijntjes kleurt, en over werkloosheid en onrecht – en waarom we allemaal wat menselijker mogen zijn.

Waarin ik mijn ouders introduceer, maar ook Oranje Rugzak, Kevin de rijinstructeur, de lange man en T.

Waarin John Crace, Jeremy Vine, professor Peg O'Connor, professor Nathaniel Herr, psychotherapeut Julia Samuel, 'huilprofessor' Ad Vingerhoets, docent aan Harvard University dr. Tal Ben-Shahar, de Deense filosoof Søren Kierkegaard en Phil Collins een rol spelen.

VERZET JE ER NIET TEGEN

HET IS 1983, HET REGENT EN OP DE RADIO WORDT *You Can't Hurry Love* van Phil Collins gedraaid. Het zal nog minstens vijftien jaar duren voordat ik begrijp wat ironie is, maar dit is toch wel wreed. Want het blijkt dat je de liefde ook niet kunt afremmen. Ik zit op de bank en speel met mijn blauwharige pop als ik het bekende geluid van een hand op de trapleuning hoor. Het is mijn vader; hij draagt een koffer. Hij heeft een broek met wijde pijpen aan, en de mouwen van zijn shirt zijn tot boven zijn ellebogen opgerold – ook al is het januari. Zijn lange haren komen tot op zijn schouders. En het is bruin. Het is begin jaren 1980, dus de meeste dingen zijn bruin – kleding, het interieur, mijn haren en die van mijn ouders. Ik ben drie jaar, en het is nog maar drie maanden geleden dat een Ontzettend Verdrietige Gebeurtenis ons gezin trof, op 31 oktober 1982. Op Halloween, om precies te zijn. Een dag die ons allemaal voorgoed veranderde maar waarover we het nog in geen jaren zullen hebben. Mijn vader kneep zijn ogen samen wanneer hij lachte en mijn moeder mocht graag gezellig kletsen, maar nu lacht mijn vader niet meer, en mijn moeder kletst niet meer. Sinds de Ontzettend Verdrietige Gebeurtenis is niets meer zoals het zou moeten zijn, en nu gaat mijn vader ook nog weg.

Het weekend daarop is hij er weer, maar hij blijft niet slapen. Ik weet dat het weekend is, want in plaats van dat ik na het ontbijt meteen mijn haren moet kammen en mijn tanden moet poetsen, mag ik in mijn pyjama tv-kijken. Dit is raar. Maar nog raarder is dat wanneer mijn opa en oma, de ouders van mijn vader, op bezoek komen, niemand praat over het feit dat hij niet meer thuis slaapt.

‘Heb je het ze niet verteld?’ hoor ik mijn moeder in de keuken tegen mijn vader fluisteren.

Wat had hij moeten vertellen?

Mijn vader komt me elke zaterdag halen. We rijden dan naar de

dichtstbijzijnde pub, of naar de Harvester, een populaire keten van familierestaurants – in die dagen is de gastropub nog lang niet uitgevonden. Telkens als we bij de Harvester komen, vraagt een als tante Sally uit de tv-serie *Worzel Gummidge* verklede vrouw me of ik daar al eens eerder ben geweest. Ik eet heel veel mais uit de saladebar en prop me vol met ijs als we aan het toetje toe zijn. Als we naar de pub gaan, wachten we tot die opengaat, waarna we buiten op een bankje onder een parasol gaan zitten waarop Carling Black Label staat. Mijn vader drinkt een glas bier, en ik eet een broodje ham en een zakje chips met zout-en-azijnsmaak. Mijn vader draagt een leren jasje dat naar rook ruikt en uitstraalt dat hij een echte kerel is. Hij rijdt in een Golf GTI cabrio. Bij de meeste mannen zou je aan een midlifecrisis denken, maar mijn vader is pas zevenentwintig. Dus misschien is het alleen maar een crisis. Ikzelf heb een hekel aan de Golf GTI. Als het dak opengeklapt is, wapperen mijn haren voor mijn gezicht, waardoor ik niks meer kan zien. Dan word ik wagenziek en moet ik overgeven. Hierdoor stinkt de auto nogal, waardoor we wel met een open dak moeten rijden, want anders gaat mijn vader ook kotsen. Misselijkheid is al snel een gegeven.

De uitstapjes zijn... prima. Maar al snel veranderen de wekelijkse lunchafspraken in maandelijks logeerpartijen. Mijn vader woont, met zijn nieuwe vriendin, haar zus en haar tienerzoon, in een flat in Londen. Er is niet genoeg ruimte voor ons allemaal, dus ik deel een stapelbed met een veertienjarige puber. Zondagochtenden beginnen nu met een jongen die zijn benen vanaf het bovenbed laat bungelen en die door zijn boxershorts heen aan zijn kont krabt. Het is verwarrend. En het stinkt. Maar eigenlijk ruikt niets nog echt lekker.

Mijn moeder en ik verhuizen, zodat we dichterbij oma kunnen gaan wonen. Zij is een ontzagwekkende vrouw die eruitziet als een kruising tussen de koningin en Margaret Thatcher. In september begin ik op de kleuterschool en gaat mijn moeder weer aan het werk. Op school weet niemand wat er bij ons thuis allemaal is gebeurd, tot mijn moeder wordt geconfronteerd met een tekening die ik heb gemaakt. De juf vindt hem heel mooi: ik heb mijn vader, moeder, kleine zusje en mezelf getekend. Mijn moeder trekt wit weg en moet mijn juf alsnog vertellen dat mijn babyzusje 'van ons is heengegaan' en dat mijn vader ook niet meer terugkomt. Dit verbijstert me.

Pappa komt ook niet meer terug?

Om ons na dit moeilijke moment op te vrolijken besluiten we dat het

de verjaardag van de pop met het blauwe haar is, en mijn moeder bakt een taart. Ik heb niet veel trek maar eet er toch van. Daar blij ik best goed in te zijn. Voedsel is een manier om liefde te uiten, en wie is er nou verdrietig als er taart is? Ik ontdek dat ik verdriet kan tegenhouden – of het in ieder geval kan uitstellen – als ik koekjes, witbrood of cornflakes zo uit het pak eet. Lang leven de koolhydraten.

Mijn vader en zijn vriendin willen graag een eigen huis, maar daar hebben ze niet genoeg geld voor. Dat komt ook omdat hij voor mij moet betalen, en dus raakt hij gestrest. Hij wordt ook vergeetachtig.

Twee staartjes. Grote ogen. Vijf jaar oud. Ik weet nog dat ik wachtte. Zittend op de onderste trede van de met beige tapijt beklede trap in mijn moeders nieuwe huis, met een koffer naast me. Daarin zaten een tandenborstel, pyjama, twee schone onderbroeken (voor je kunt niet weten), mijn favoriete paarse trui en een bruine ribbroek (het waren de jaren 1980...). De pop met het blauwe haar hou ik vast – als ze in de koffer zit, kan ze niet ademen. De wijzers van de klok staan recht omhoog. Nu zou mijn vader moeten komen, volgens mijn moeder. Ik ben heel lief geweest, dus hij zal zeker komen. Hij moet wel komen. Dus wacht ik. En ik wacht nog langer. De minuten kruipen voorbij, tot de grote wijzer naar beneden wijst. De klok ziet er nu heel anders uit dan de klok die mijn moeder en ik samen hebben getekend om te oefenen. De stem van mijn moeder klinkt hoger dan normaal als ze me blijft verzekeren dat alles goed is. Afwisselend kijkt ze op straat of er al iemand aankomt, probeert ze te bellen en biedt ze aan dat ik televisie ga kijken als ik dat wil. Maar ik ga nergens heen. Drie uur lang blijf ik zitten, met mijn blik op de voordeur gericht.

Hij komt niet.

Toen mijn zusje er nog was, vergat mijn vader nooit iets en ging alles prima. Nu ik nog alleen over ben, vergeet mijn vader steeds meer en gaat het helemaal *niet* prima. Dit bevestigt waar ik sinds kort bang voor ben: dat het beter was geweest als ik dood was gegaan en dat het mijn schuld is dat pappa is vertrokken.

Mijn schuldgevoel is niet uniek: jonge, nog niet schoolgaande kinderen denken vaak dat zij verantwoordelijk zijn voor de scheiding van hun ouders. ‘Kinderen in die leeftijdsgroep denken dat ze almachtig zijn,’ vertelt de Amerikaanse psycholoog Aphrodite Matsakis me dertig jaar later. Het is een bekend verschijnsel: sommige kinderen (en sommige volwassenen) denken dat de wereld om hen draait en dat zij alles wat er

gebeurt in de hand hebben. ‘Soms vinden jonge kinderen het lastig iets vanuit het perspectief van een ander te zien en denken ze dat zij altijd in het middelpunt staan – maar ook overal de oorzaak van zijn. Vaak denken ze dat als zij iets wensen, hun wens zal uitkomen. Ze hebben een overdreven verantwoordelijkheidsgevoel, dat zijn oorsprong vindt in het idee dat zij persoonlijk de taak én de macht hebben om geliefden die in nood zijn te redden.’

Niemand vertelt me dat dit niet waar is. Niemand vertelt me überhaupt iets. Dus ga ik zelf dingen verzinnen. ‘Als we kinderen de waarheid niet vertellen, gaan ze die zelf invullen,’ zegt Jane Elfer, een psychotherapeute die zowel kinderen als jongvolwassenen behandelt en in een groot ziekenhuis in Londen werkt. ‘Ze verzinnen hun eigen versie van wat er gebeurd is – hun eigen realiteit, gebaseerd op foute aannames. Vaak is wat kinderen verzinnen nog erger dan wat er in werkelijkheid is voorgevallen,’ vertelt ze, ‘dus is het van groot belang al vanaf heel jonge leeftijd helder en duidelijk met kinderen te communiceren. Alleen zo voorkom je misverstanden. We moeten als samenleving beter worden in ongelukkig zijn – als jou iets naars is overkomen, moet je dat kunnen toelaten en accepteren.’

We accepteren het niet, we vechten ertegen. Of negeren het zelfs.

Het papierwerk wordt afgerond en mijn ouders zijn nu officieel gescheiden. Er bestaat een mythe dat de meeste stellen na de dood van een kind uit elkaar gaan, maar in werkelijkheid blijft 72 procent van de ouders die op het moment van het overlijden van een kind getrouwd zijn, bij hun partner.¹ Zonder twijfel is het krankzinnig pijnlijk, en eventuele scheurtjes in een relatie worden door de druk al snel onoverbrugbare kloven. Maar dit hoeft niet automatisch te betekenen dat wijzelf of onze relaties gebroken zijn (hoewel het wel zo kan voelen). Volgens de laatste schatting van het Britse Office for National Statistics eindigt 42 procent van alle huwelijken in Engeland en Wales in een scheiding.² Dus nabestaanden blijven zelfs vaker dan gemiddeld bij elkaar, en een verlies hoeft dus niet noodzakelijk tot nog meer verlies te leiden. Rouw is de prijs die we betalen voor liefde, maar als we daar niet op zijn voorbereid en zijn opgevoed met het idee dat we recht hebben op geluk, of in ieder geval op het onderdrukken van pijn, zijn we minder goed in staat de storm te overleven. Als we na een verlies te veel van onszelf of van onze geliefden verwachten, komen we bedrogen uit. Ik begrijp de impuls om de benen te nemen teneinde pijn en verdriet te ontlopen: de meesten