

Op pad met verdriet

Een moeder rouwt,
met woorden en beelden.

Lieve lezer,

Ik ben Julie. Een eenvoudige vrouw. Een mama die plots geconfronteerd werd met het grootste verdriet dat een mama ooit kan ervaren: tien jaar geleden verloor ik mijn dochter Marie aan kanker.

In dit boek heb ik op een zachte manier geprobeerd weer te geven wat dat verdriet met mij heeft gedaan. In mijn tekeningen heb ik mijn verdriet het symbool van een steen gegeven, en met die steen ben ik op pad gegaan. Het is een apart verhaal geworden. Een verhaal met golven. Want zo gaat dat met verdriet: het ene moment verdrink je erin, beneemt het je de adem, of word je erdoor verpletterd. Het andere moment laat je je erin meedrijven en vind je er berusting in.

Het werd een verhaal over vallen en opstaan. Over hoe verdriet tussen mensen in kan komen te staan, of ervoor kan zorgen dat je anderen om je heen niet meer ziet. Maar ook over hoe je het draaglijker kunt maken door mensen in je verdriet toe te laten.

In dit verhaal wil ik graag delen hoe waardevol het voor mij is geweest om samen met mijn verdriet op pad te gaan, en zo gaandeweg nieuwe dingen te ontdekken en te creëren, om dan tot slot weer thuis te komen. Bij mezelf en bij wat me zo lief is.

Het werd een verhaal over jezelf 'krachtig kwetsbaar' durven opstellen. En over hoe dit kan leiden tot het herontdekken

van jezelf, van verborgen talenten, en van vriendschappen van de puurste soort. En zo werd een verhaal van intens verdriet uiteindelijk ook een verhaal van intense liefde.

Mijn leven blijft voor altijd balanceren tussen uitersten, waarbij ik het ene moment durf te erkennen dat ik weer helemaal in mijn pijn en verdriet zit, en het andere moment met dankbaarheid naar mijn verdriet kan kijken en me bewust mag zijn van wie ik ben, van wat me Julie maakt. En verdriet zal daar voor altijd een deel van zijn.

Dit boek is voor iedereen die geconfronteerd wordt met verlies. Jong of oud. Op verdriet staat immers geen leeftijd. Het is een boek waarin je samen kunt bladeren, of waar je rustig in je eentje mee onder een boom kunt gaan zitten. Je kunt dit boek vastnemen en terugleggen. En je hoeft ook niet per se op bladzijde één te beginnen.

Ik wens je herkenning en erkenning toe. En dat je in jouw tempo mag beleven dat verdriet niet enkel zwaarte is, maar dat het je ook vormt, dat het wijsheid brengt, en dat het je in aanraking brengt met de oerkracht in jezelf. Verdriet brengt je terug naar de dingen die er écht toe doen. En verdriet brengt je tot slot ook weer thuis bij jezelf, bij wie je in essentie bent.

Liefs, Julie

The background is a complex watercolor wash. It features a palette of soft pinks, vibrant reds, and deep blues. The colors are layered and blended, creating a rich, textured effect. There are several areas where the colors overlap, resulting in darker, more saturated tones. The overall appearance is that of a traditional watercolor painting on paper, with visible brushstrokes and some white space where the paint didn't reach.

Inhoud

DEEL 1 — pagina 6

De diepte van verdriet

DEEL 2 — pagina 42

Op pad met verdriet

DEEL 3 — pagina 102

De waarde van verdriet

DEEL 1

De diepte

van
verdriet

Wat waren de momenten waarop ik de zwaarte van het verdriet nauwelijks kon dragen? Voor dit boek heb ik besloten met een heel klein hartje terug te gaan. Dit vraagt waanzinnig veel van mij. Er zijn periodes die heel wazig zijn. Ik ga terug met behulp van de mensen die heel dichtbij waren. Dit is niet enkel een praatje. Dit is teruggaan naar de zwaarste en pijnlijkste momenten in mijn leven. Teruggaan naar het doolhof waarin ik radeloos rond heb gedwaald op zoek naar de nooduitgang. Daar zit weerstand, veel weerstand. Angst om zwart op wit te zien dat het heftig en pijnlijk was.

Om terug te gaan heb ik mensen nodig. Mensen die dichtbij stonden. Ik bel deze mensen op met de vraag of ze met mij terug willen gaan. Om te horen wat zij het zwaarst vonden voor zichzelf, maar ook gezien hebben van ons. Tot mijn grote verbazing heeft iedereen toegestemd, wetend dat het gepaard zou gaan met pijn, verdriet en een groot gemis.

Met een klein hartje ga ik de moeilijke gesprekken aan. Ik deel mijn pijnlijke stukken, maar ook de moeilijkste momenten van de mensen om mij heen. Deze gesprekken deden deugd. Ze zijn waardevol en geven ons de mogelijkheid te zien en te begrijpen waar we vandaag staan. Hoeveel impact het heeft gehad op ons leven. Deze gesprekken blijken helend te zijn zowel voor mij als voor hen. We hebben elkaar nodig.

Er bestaat geen mooie rouw

Rouw is een complexe en individuele reis die je maakt. Er bestaat geen mooie rouw. Rouw is vreselijk primitief. Het sleurt je door de meest negatieve, pijnlijke en primitieve gevoelens die je kunt hebben. Je kunt je de ene dag heel helder voelen en de volgende dag van angst wegstrepen. Er zijn dagen waarop je misschien weer in ontkenning zult verkeren en dagen waarop boosheid de overhand zal nemen. Heel veel verschillende emoties in heel korte tijd krijg je te verwerken. Het is verwoestend. De randen van rouw zijn vlijmscherp. Ook al zie je niets aan de buitenkant, het voelt als een fysieke gapende wond waar met regelmaat met priemen in gestoken wordt. Gekwetste dieren kruipen in hun hol en zijn als het ware met niets anders bezig dan met zichzelf. Al hun energie gaat naar het genezingsproces. Geen afleiding. Aandachtig aanwezig blijven. Alert blijven voor infectiegevaar.

In ons mensenleven gaat dat wat moeilijker. En toch leert het leven mij om dit bij momenten te doen: me terugtrekken in mijn hol. In alle voorzichtigheid bekijken hoe het met mijn wond is gesteld. Wat heeft die nodig? Heeft de wond lucht nodig of juist niet? Verzorging of ondersteuning? Zou liefde helpen of juist boos durven zijn? Mijn aanwezigheid of juist niet? Dat noem ik rouwen. Dat moet ik mezelf toestaan. Een dochter verliezen geef je geen plaats. Je leert gaandeweg leven met die wond. En dat gebeurt met horten en stoten. Dit proces heeft me kapotgemaakt. Alle lagen zijn eraf. En het ziet er niet mooi uit.

Wakker worden

Wakker worden was voor mij zoiets als een muur van water voor je zien die recht op je afkomt. Je weet dat je niet kunt vluchten. In een flits gaat je leven aan je voorbij. Leuke momenten, hoogtepunten, momenten waarvan je denkt dat je ze beter anders had aangepakt en nog zoveel dingen die je nog had willen doen. Maar daar is het te laat voor. In een mum van tijd is die muur van water, 'de tsunami', over je heen gekomen en word je meegesleurd naar alle kanten. Ik heb geen controle meer. Het is chaos. Ik probeer met de

weinige kracht die ik heb mezelf naar boven te werken, alhoewel ik niet weet waar de boven- en waar de onderkant is.

Bij momenten is het doodstil, voel ik niets meer, het is zo stil dat ik zou denken dat ik dood ben. Maar omdat het zo donker is om me heen, heeft het meer weg van de bodem van de oceaan. Hier ben ik bang en helemaal alleen. Zelfs al weet ik zeker dat er dertig mensen rond me staan, ik heb nog steeds het gevoel dat ik daar helemaal alleen op de bodem van de oceaan lig. Ik zie niets.

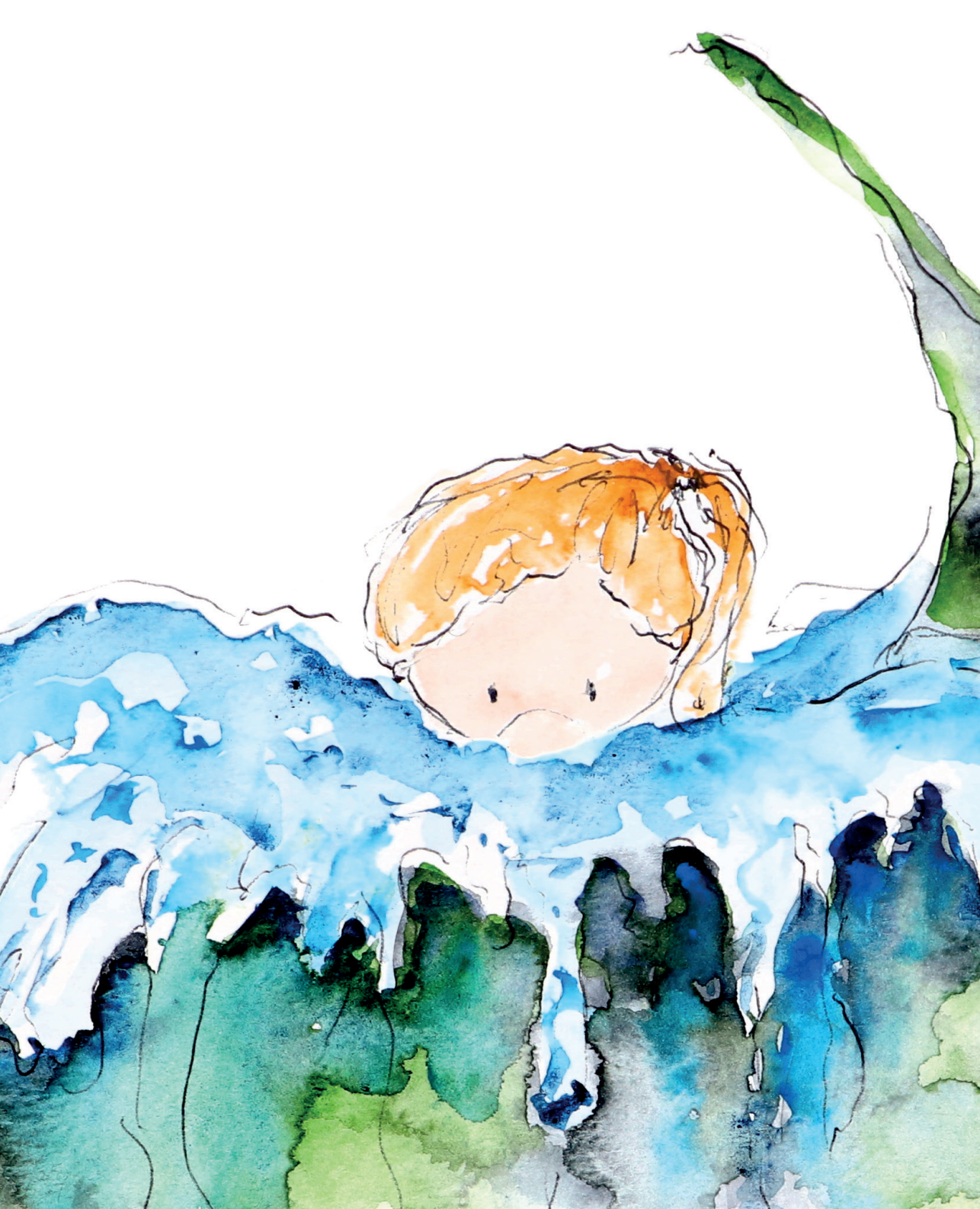
Op de een of andere manier heeft iets in mijn lichaam toch de drang om te leven en doet het er alles aan om de bovenkant weer te bereiken. Als ik daar eindelijk ben, kom ik net met mijn hoofd boven water. Ik neem een grote hap lucht en voor ik het weet, neemt de volgende golf me mee terug naar de bodem van de zee. Ik ben uitgeput van deze strijd. Vaak denk ik dat ik dit niet meer kan en wil ik het liefst op de bodem van de grote, donkere en enge oceaan blijven liggen. Ik ben bang, bang dat ik dit gevecht niet zal redden. Ik ben even bang om dit gevecht te halen en opnieuw naar beneden gesleurd te worden. Wanneer zegt mijn lichaam stop? Wanneer is het genoeg? Elke dag stond ik weer voor deze ontzettend grote uitdagingen. Op de een of andere manier zat er blijkbaar nog zo ontzettend veel kracht in mij om te overleven, om deze dagelijkse strijd aan te gaan en te ondergaan. Een oerkracht die voor mij heel ver weg leek, maar blijkbaar nooit zo duidelijk aanwezig was in mijn lijf. Mijn verstand had het allang opgegeven, mijn lichaam waarschijnlijk ook, maar mijn ziel, die wilde blijven leven. Dat zorgde ervoor dat ik op bepaalde momenten langer mijn hoofd boven water kon houden. Ik ging nog onder, ik ging nog diep, ik werd nog meegesleurd, maar ik wist dat iets in mij er elke keer voor zorgde dat ik er toch voor koos om weer naar boven te willen, ongeacht hoe uitgeput ik was, hoe kwetsbaar ik me voelde en hoe klein ik was tegenover deze tsunami.

Verdriet
verplettert
je.

Geeft je het gevoel
dat er niets meer
van je overblijft.









Soms zit je zó diep
in je verdriet

dat je
erin

verdrinkt.

COLOFON

© 2022 Uitgeverij Manteau /
Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12,
B-2060 Antwerpen en
Julie De Keersmaecker

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp & opmaak binnenwerk:
Superset, www.wearesuperset.be
Illustraties: Julie De Keersmaecker

Eerste druk augustus 2022

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 op welke wijze
ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 223 3886 5
D/2022/0034/132
NUR 740