



JOKE
VERWEERD

Troostpleister

Over verdriet, verlies
en veerkracht

BOEKENCENTRUM

Troostpleister

Als je een grote liefde in je hart hebt voor iemand, bestaat de kans dat je te eniger tijd een groot gemis onder ogen moet zien. We zien daar tegenop en vragen ons af of we dat wel aankunnen. We denken er maar liever niet aan. Maar je voorbereiden op het afscheid levert veel troost voor later op. Je legt als het ware een pleister klaar.

Praten is goed. Als je kunt zeggen: 'Ik ga je zo missen,' zeg je tegelijkertijd: 'Ik hou zo veel van je.'

Juist omdat je liefde zo groot is, zal dat gemis zo overrompend zijn. Je moet afscheid nemen van degene van wie je zo veel houdt, maar je hoeft geen afstand te doen van de liefde. De liefde reikt verder dan de dood. Als je staat in de kracht van die liefde, heb je verweer tegen de leegte van het gemis.

Bij een naderend afscheid krimpt de tijd. Voor de een houdt het aardse leven binnenkort op, voor de ander gaat het door. Wat moet er nog gezegd en besproken worden? Wat moet je delen nu het nog kan? Jullie wegen gaan uiteen, een moet alleen verder. Je hebt de neiging om elkaar te gaan ontzien, maar juist nu is openheid geboden. Want nu kan het nog, later niet meer.

Je ziet op tegen de reis. Je draagt zo veel mee, er is zo veel gebeurd, er zijn goede maar ook slechte momenten geweest, ervaringen en aanvaringen. Maar het is aan jou om te beslissen wat je doet met de

verzameling herinneringen die je meedraagt. Weet je het verschil tussen bagage en ballast?

Verdriet in de vorm van gemis heeft de intrinsieke waarde dat je terugverlangt naar wat ooit geweest is. Het is bitter en zoet tegelijk: het 'goede' is er nu niet meer, maar je hebt het wel gekend en ervaren, het heeft je gemaakt tot de mens die je geworden bent. Het hoort bij je leven en jij staat voor de keuze wat je toelaat: of het je opbouwt of naar de diepte drukt. Er is meer troost dan je denkt. Je moet het willen vinden.





Groter dan ons hart

*Gij die geroepen hebt 'licht' en het licht werd geboren,
en het was goed, het werd avond en morgen,
tot op vandaag.*

*Gij die geroepen hebt 'o mens' en wij werden geboren,
Gij die mijn leven zo geleid hebt tot hiertoe
dat ik nog leef.*

*Omdat Gij het zijt, groter dan ons hart
die mij hebt gezien eer ik werd geboren.*

HUUB OOSTERHUIS¹

De angst voor wat komen gaat

Nu weet je dat het niet meer goedkomt, dat het einde in zicht is. De dagen zijn vol van het naderende afscheid. Je denkt steeds aan wat er komt en hoe dat zal gaan. Wat er nog geleden en gestreden moet worden. Je zou de tijd willen tegenhouden, want het moet niet nog erger worden, niet nog meer onmacht, nog meer pijn. De dag van vandaag staat in het teken van morgen. De toekomst heeft een zwarte rand.

Als het om je partner gaat, ben je misschien bang dat je het niet zult kunnen volbrengen op de manier die jullie hebben afgesproken. Dat je het niet volhoudt, dat het je te veel wordt. Dat hij naar een hospice zal moeten, terwijl je beloofd hebt dat jij hem thuis verzorgen zou. Dat je haar los moet laten, terwijl je beloofde haar vast te houden. Dat je lief je ontglipt op een moment dat je er net even niet bij bent, gewoon omdat je koffie ging zetten of een telefoongesprek had met je zus. Deze angst levert veel stress op, je hebt geen moment rust meer. En juist omdat je zo bang bent dat je tekortschiet, vergeet je wat echt belangrijk is.

De dag van vandaag, waarover de schaduw van de dood al gevallen is, geeft je de mogelijkheid om momenten die je straks tot troost kunnen zijn te koesteren.

Nu kun je nog kijken naar de manier waarop zijn mond vertrekt, naar

zijn ademhaling. Nu kun je haar handen nog vastpakken, en misschien knijpt ze terug. Nu kun je zijn hart nog voelen kloppen of even haar voeten masseren, zijn haar opzij strijken, iets in haar oor fluisteren.

De knipoog van dit moment levert straks een glimlach op, dwars door je tranen heen.

Doe wat je hart je ingeeft. Zet alles opzij en doe het met alle aandacht. Maak er in je gedachten een foto van en sla die foto op in je hart. Benoem alles: de kleur van het washandje, de zoekende hand, het trillen van zijn wimpers. Hou je wang voor haar mond, om haar adem te voelen. Zeg tegen jezelf dat je hier bent voor hem en voor jouzelf. Dat dit moment waardevol is omdat het straks oproepbaar moet zijn. Zolang nu nog nu is, bestaat het woord 'samen'.





Afscheid

*Nu alles anders is,
er zicht komt op gemis,
een afscheid in het verschiet,
een toekomst met verdriet,
en ik die weg niet ken,
niet weet of ik wel wen,
aan leven zonder jou...*

*Nu komt het aan op trouw.
Kan ik je laten gaan,
zo ver bij mij vandaan?*

*Ik streel je, want nu kan het nog.
De hemel – daar is 't veilig toch?
Daar is geen pijn, geen lijden meer;
daar schijnt de zon, daar woont de Heer.
Ik gun je wat het beste is:
een leven zonder droefenis.
Ik hou je vast, ik laat je gaan.
Mijn hart blijft met het jouwe slaan.*

Als een dief in de nacht

Een ongeneeslijke ziekte is je huis binnengeslopen, vreet aan je leven, maakt je lijf kapot. Het voelt alsof je in ongenade gevallen bent. Uit de gunst geraakt, ingehaald door een nietsontziend lot.

Je weet niet meer waar je het zoeken moet en roept met Job (19:7): 'Ik schreeuw "Onrecht!" maar krijg geen antwoord. Ik roep om hulp – maar vind geen recht.'

Je voelt je verraden door alles en iedereen en vooral door je eigen lichaam. Het besef van eindigheid zindert door je bloed. Hoeveel tijd heb je nog? Hoeveel pijn moet je aankunnen? Hoeveel achteruitgang, teleurstellingen, slapeloze nachten vol angst voor de toekomst?

Wat heeft het leven eigenlijk te bieden als het zo moet, als je nergens meer op rekenen kunt, als niemand je garanties geeft? Als je geen toekomst meer hebt?

In zo'n slapeloze nacht kun je gaan beseffen dat die garanties nooit hebben bestaan, dat het idee dat het leven leuk moet zijn een collectief idee-fixe is. Dat je op dit moment, midden in die ellendige ongenade, niet weet hoe lang je nog te leven hebt, maar dat je dat in blakende gezondheid en in de zon van het geluk ook niet wist.

Er is er maar Eén die weet hoeveel tijd je hebt. Eén die je dagen en nachten telt. Eén die je op deze wereld heeft gewild en je er op de bestemde tijd weer uit tilt.

Ja, de wereld is ongenadig en meedogenloos. Zelfs als je niet ziek bent, ben je omringd door genadeloosheid, al heb je daar niet altijd erg in. Als je om je heen kijkt tot het besef komt dat alles hier op aarde vergankelijk en kwetsbaar is, stuk is of stuk kan, dan wil je toch een houvast vinden dat overeind blijft?
Dan ga je vanzelf omhoogkijken, op zoek naar Iemand aan wie je je voor altijd kunt vastklampen.





Een strohalm

*Ik ben zo bang voor slecht bericht.
Ik lig hier met mijn ogen dicht
en durf de dag niet aan te raken:
er zijn geen plannen meer te maken.*

*Waar is mijn moed, wie geeft mij licht,
een toekomst of een vergezicht?
Er is geen zon, er is geen maan,
er is gewoon geen weg te gaan.*

*Ik voel me leeg en bang en boos,
alleen, verdrietig, machteloos.
Het leven laat me in de steek,
terwijl alles zo veilig leek.*

*En als mijn wereld dan vergaat,
geen jaar, geen dag meer overlaat,
vind ik die laatste strohalm dan?
Een strohalm die mij houden kan...*

Twijfelen of vertwijfeld zijn

Als je steeds opnieuw een teleurstelling te verwerken krijgt, ligt er een vijand op de loer. In een onbewaakt ogenblik zit hij op je schouder en grijnst hij zijn vreugdeloze grimlach. Alsof hij zeggen wil: 'Zie je wel? Het houdt een keer op. Dat vertrouwen van jou is ook niet meer wat het geweest is. Dat was leuk zolang het goed met je ging.'

Je hart klopt ineens in een ander ritme, ademen kost moeite, je voelt het bloed bonzen bij je slapen. Als je je nu eens vergist hebt, als het geloof nu toch een sprookje, een zoethoudertje is geweest?

Dit moment is het ijkpunt.

Is dit twijfel of geef je toe aan vertwijfeling?

Twijfelen is een actieve toestand: je bent in tweestrijd, zoekend welke kant je op moet. Je bent in beweging. Je leeft tussen hoop en vrees.

Vertwijfeld zijn is een passieve toestand. Je bent beland bij de wanhoop, je bent radeloos. Je capituleert voor de vijand.

Aan jou de keuze tussen twijfel en vertwijfeld zijn. Als je leven los slaat van zijn ankers, wil je dan verdwijnen in een diepzwart niets of wil je dan opgetild worden?

Twijfel

*Als er nu geen hemel is,
als nooit komt wat ik zo mis:
licht waarin ik lopen mag,
leven vol van schaterlach,
land van vrede – alles goed –
waar geen nacht de dag dichtdoet,
waar de zee als glas zo glad,
voor mijn voeten slijt tot pad...*

*Zou verlangen wel bestaan
als er niet, hier ver vandaan,
ergens licht en leven is
zonder hunkering en gemis?*

*Zou vertrouwen wel bestaan,
als betrouwbaarheid een waan,
God niet hier en elders is,
rook zonder een vuurtje is?*

*Zekerheid is niet te koop.
Twijfel gaat de weg van hoop.
Ondanks warboel in mijn hoofd
komt het land dat Hij belooft.*

*Het verlangen dat ik draag
is het antwoord op de vraag.*

In 2017 verloor Joke Verweerd haar echtgenoot na een lang huwelijk. In *Troostpleister* verwoordt ze wat het betekent om een geliefd mens los te laten en hoe rauw rouw is. Hoe je met elkaar toeleeft naar het afscheid en ervoor zorgt dat gezegd is wat gezegd moet worden.

De auteur gaat ook eerlijk in op haar worsteling met de vraag of verdriet van een vijand een vriend kan worden. Haar conclusie is dat vertrouwen de weg van rouw en gemis begaanbaar maakt. Dan blijft er zo veel over om dankbaar voor te zijn.

In dit fraai vormgegeven boek zijn ook gedichten en een aantal voorbeeldteksten voor woorden van afscheid opgenomen. De meeste gedichten zijn bovendien door de auteur ingesproken en dankzij de QR-codes achter in het boek terug te vinden op internet.

Joke Verweerd (1954) is auteur van succesvolle romans en waardevolle geschenkboeken.

Troostpleister is het verhaal van een ervaringsdeskundige.

