

Gehavend

Een boek van Witsand Uitgevers
www.witsanduitgevers.com

Met dank voor de suggesties en feedback:
Christel De Bruycker, Harriëtte Modderman,
Meie Degryse, Lisette Schuddinck.

© Johan Maes en Witsand Uitgevers, 2015
D/2015/12.051/14 – NUR 749 – ISBN 978-94-9201-121-3

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

Gehavend

* beschadigd, toegetakeld,
gekwetst

* havenen:
met zorg behandelen

Notities voor
eigen-wijs
rouwen

Johan Maes

Met tekeningen van Inez Maes

Witsand Uitgevers



Voel je vrij om de term 'geliefde' in dit boek zelf
in te vullen met de naam van iemand die voor
jou dierbaar en betekenisvol is.

'Ring the bells that still can ring
Forget your perfect offering
There is a crack in everything
That's how the light gets in'

Leonard Cohen, Anthem

'Laat iedereen het horen die dat nog kan
Dat de perfecte liefde niet bestaat
In alles en iedereen een barst, een hiaat,
Dat is hoe het licht inslaat'

vertaling Johan Maes

Hét rouwproces bestaat niet!

In het woord 'gehavend' zit de betekenis van 'toegetakeld zijn' (de sporen van de strijd zijn te zien), 'beschadigd zijn'. Na traumatische verlieservaringen kun je inderdaad beschadigd en toegetakeld uit de strijd tevoorschijn komen. Verlies trekt soms diepe sporen en scherpe kerven.

Etymologisch verwijst de term 'gehavend' ook naar 'havenen', in de betekenis van 'wonden schoonmaken', 'met zorg behandelen', 'reinigen', 'repareren'. In de haven kan het toegetakelde schip weer aanleggen, met zorg gereinigd worden en hersteld, tot rust komen en verzorgd worden. Daarna kan het 'gehavend' weer uitvaren naar nieuwe bestemmingen.

Rouwen is woorden vinden voor onszelf, voor elkaar, voor een ingrijpende ervaring die onverwoordbaar is. Toch hebben we woorden nodig, om te horen, te lezen, uit te spreken, in ons te laten resoneren, woorden om lief te hebben of te haten. Woorden kunnen troosten, betekenis geven, helpen te (her)ordenen, (her)schikken, begrijpen, verklaren of uitdrukken dat het leven en de dood ongrijpbaar en onverklaarbaar zijn. Dat het leven is wat het is. 'Dit is het', meer is er niet. Woorden hebben meerdere betekenislagen, verschillende gezichtshoeken. Door woorden kunnen we ons erkend en herkend voelen in een ervaring die zo uniek en ingrijpend is. Ze behoeden ons ervoor dat we gek worden.



Woorden kunnen echter ook kwetsen en verwonden, onverstaanbaar zijn, hoewel we dezelfde taal spreken. Ze kunnen ons onrustig maken en gespannen, ons het gevoel geven dat we niet normaal zijn. In woorden zitten soms ook impliciet en expliciet boodschappen, normen, waarden vevat. Rouwen doen we immers altijd in een cultuur, in de taal van onze cultuur. Die bepaalt dus mee hoe we verlies ervaren en hoe we er uitdrukking aan geven.

Onze cultuur, onze rouwtaal is heel erg normerend en laat rouwenden weinig ruimte om te rouwen, om te spreken over verlies op een wijze die bij hen past. Onze cultuur is streng voor de rouwende of het slachtoffer van een traumatische verlieservaring. Je moet steeds gecorrigeerd worden. De rouwperiode is te lang of te kort, te hevig of te onderkoeld, het is te veel of te weinig, te zwart of te wit. Het is nooit goed. Maar vooral kan onze cultuur moeilijk met pijn om, met ondraaglijk lijden omwille van verlieservaringen of trauma's. Dit moet zo vlug mogelijk verwerkt, opgelost, afgewerkt, losgelaten, aanvaard etc. Maar misschien moeten we verlies niet verwerken maar verwerkt verlies ons!

Een geschenkboekje over rouw, verlies en trauma voor slachtoffers, nabestaanden, overlevenden, rouwenden of hun omgeving vraagt om zorg, omhulling, respect, eerbetoon, zowel voor de kwetsuren en de kwetsbaarheid als voor de krachten die mensen opbrengen en mobiliseren om hun leven mét het gemis verder te leven, naar eigen draagvermogen.

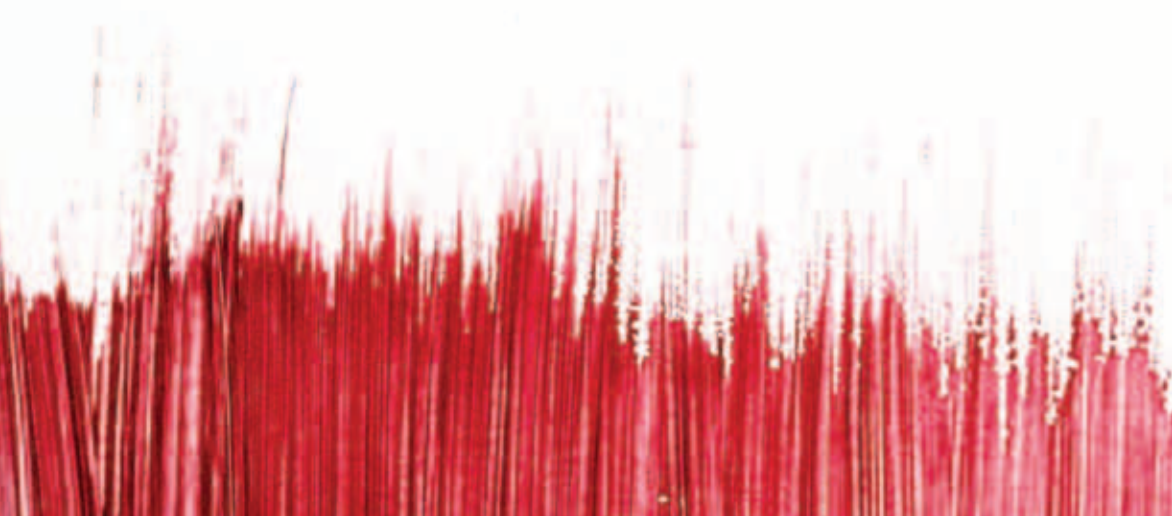
Dit boekje wil een eerbetoon zijn aan alle gekwetste krijgers. Het wil 'eren' eerder dan corrigeren. Het wil een haven zijn voor de gehavenden. Het wil een balsem zijn voor de ziel, vooral aangevend dat we mild mogen zijn naar alles wat is en geleefd wil worden in mensen.

Hét rouwproces bestaat niet! Iedere rouw is uniek in zijn tempo, ervaring, expressie, kleur, intensiteit, diepte, betekenisgeving, omstandigheden etc. En toch zijn onze reacties op, al dan niet traumatische, verlieservaringen ook herkenbaar en menselijk. Ik hoop dat dit boekje een beetje haven kan zijn. Alleen het schrijven ervan was het al voor mij.

Johan Maes, Gent, augustus 2015

‘Juist het feit dat taal mij het woord “ondraaglijk” biedt, brengt onmiddellijk een zekere draaglijkheid teweeg.’

Roland Barthes, Rouwdagboek



Moed!

Mag ik zeggen dat ik je onbegrijpelijk moedig vind? Dat je, na alles wat je hebt meegemaakt, vandaag bent opgestaan en je kleren hebt aangedaan? Was het omdat je naar de wc moest? Oké, dan nog, je bent opgebleven!

Ik vind het moedig dat je die kerstboom toch hebt opgetuigd terwijl het zoveel pijn doet omdat hij daar zoveel van genoot en dat nu niet meer kan. Doe je het omdat de andere kinderen er plezier aan hebben? Oké, toch?

Ik vind het moedig dat je dit jaar alleen op reis bent gegaan. Mag ik je zeggen dat ik niet weet of ik dat zou kunnen opbrengen? Doe je het omdat je weet dat je verder moet? Oké, toch?

Moedig dat je alleen in het grote huis blijft, verlaten, achtergelaten. Alleen daar kun je haar voelen en bij haar zijn? Oké, toch?

Moedig dat je op straat loopt nu. Een half uurtje op een dag omdat je de hond uit moet laten? Oké, toch?

Moedig dat je je moeder erop hebt aangesproken dat ze nooit echt naar jou luistert en geen begrip heeft voor je verdriet. Had je gedronken? Oké, dan nog, je hebt het gedaan, toch?

Moedig dat je rondloopt met een groot gat in je hart en in je hoofd. Omdat je niet anders kunt dan doorgaan? Oké, toch?

Ik vind het moedig dat je rouwt, om het verlies van je geliefde partner, ouder, kind maar ook om je gestorven huisdier, je eerste liefje, je vertrouwde ontslagen collega, je nog niet voldragen kindje, je geaborteerde vruchtje, je kinderloos zijn, je overleden ex, je prachtige kleinkindje en je dochter die rouwt om haar kindje, je ongeneeslijke ziekte (of die van je geliefde) en het verlies van

waardigheid en autonomie, je werk waar je zoveel trots en betekenis aan ontleende, je partner die iemand anders verkoos, de ouder die je nooit hebt gehad, je huis waar je je hele leven hebt gewoond en waar je je veilig voelde, je psychisch zieke ouder die uit het leven is gestapt, je depressieve zoon, je drugverslaafde kind dat jou bedreigde en in de gevangenis zit en waar je met niemand over kunt praten, je eigen fysieke en psychische gezondheid, je land en je familie die je achter hebt moeten laten in de vlucht. Toch?

Ik vind het moedig dat je om hulp vraagt terwijl je wellicht alles liever alleen doet en je ervoor schaamt zo kwetsbaar te zijn. Om hulp vragen is moeten erkennen is dat je iets belangrijks, iemand dierbaar bent verloren. Toch?

Ik vind het moedig dat je dit boek koopt en aan iemand, een familielid of een vriend of een collega, cadeau doet of gewoon aan jezelf. Misschien ontstaat er een dialoog, een helende rouwdialoog.

Ik vind het vooral moedig dat je dit leest!

‘Lopen is op voeten balanceren,
Op straat zie ik de warme wezens
Die ook de onbegrijpelijke moed
Hebben gehad om op te staan
In plaats van niet.

Nooit is iemand zeker van iets,
Te worden geliefd, te worden verlaten
Alles kan en alles mag
Alles wisselt elkaar af.’

Judith Herzberg, Moed

