

Woorden schieten tekort

over de troostende werking van het esthetische

Judith Overbeek

Scriptiebegeleider:

mw. prof. dr. G.J.L.M. Lensvelt-Mulders
hoogleraar Wetenschapstheorie, methodologie en onderzoeksleer

Meelezer:

dhr. mr. dr A.A.M. Jorna
universitair hoofddocent Praktische humanistiek,
in het bijzonder geestelijke of existentiële begeleiding

oktober 2009

Barneveld

Masterscriptie UvH

Voorwoord

Na mijn studie filosofie heb ik er voor gekozen om Humanistiek te gaan studeren. Deze keuze kwam onder andere voort uit het verlangen om bezig te zijn met zingeving en levensvragen, waarin ik graag ook iets voor anderen wilde betekenen. De studie was voor mij niet altijd gemakkelijk en haalde het nodige ondersteboven. Het raakte mij in mijn mens-zijn, maar maakte mij daardoor ook meer mens.

Het verlies van mijn zus op jonge leeftijd, mijn vele vragen en mijn angst voor de dood en het leven, speelden daarin een belangrijke rol. Na periodes van somberheid, angst en verdriet en de doorleving van een verlate rouw, voelt het nu alsof het verlies en het gemis een plekje hebben gevonden.

In dat hele proces heb ik onder andere geleerd dat verdriet een eigen taal heeft. Het is niet met het verstand alleen te bevatten. In deze scriptie heb ik daarom aandacht willen besteden aan vormen van troost die zonder woorden zijn. Beelden, gedichten, de wind in je haren en een arm om je heen, kunnen soms zo veel meer zeggen dan woorden ooit zeggen kunnen. Er hoeft niets te worden gezegd, want deze taal raakt je recht in je hart.

Bovendien heb ik geleerd dat het verdriet niet in de kou hoeft te staan. Tijdens een raadslidenconferentie over de kunst van het afscheid nemen was er een spreker uit België, Manu Keirse, die vertelde over het proces van rouwen. Hij vertelde van een situatie die hij zelf als kind had meegemaakt, waarbij er een aangename sfeer gecreëerd werd om met het onaangename (het overlijden van een buurkind) om te gaan. Dat raakte me. Het raakte me dat je een aangename sfeer kunt creëren om het moeilijke en verdrietige een plek in te geven. Je hoeft niet in de kou te blijven staan als je verdrietig bent. Je kunt jezelf en anderen comfort en troost bieden door een aangename sfeer te creëren, waarbinnen het verdriet er mag zijn.

In deze scriptie heb ik een aantal mensen de vraag voorgelegd waaraan zij troost hebben ontleend tijdens hun periode van rouw en waarom dit troostend was. Bovendien was ik benieuwd hoe zij er in slaagden om opnieuw van het leven te houden. Dit heeft een aantal mooie, persoonlijk gekleurde verhalen opgeleverd. Ik hoop in deze scriptie zoveel mogelijk recht te hebben gedaan aan deze unieke verhalen. Mijn wens is bovendien dat vele mensen zich getroost zullen voelen door deze verhalen en er wellicht inspiratie uit zullen halen om zelf met hun verlies en verdriet om te gaan. Moge ieder zijn weg vinden om het leven te leven in al zijn schoonheid en kwetsbaarheid.

Mijn dank gaat uit naar alle mensen die mij gesteund hebben tijdens mijn studie en bij het schrijven van deze scriptie. Ik wil mijn ouders en zussen bedanken voor hun onvoorwaardelijke liefde. Ik dank mijn vriendinnen voor hun onvoorwaardelijke steun. Bedankt dat jullie er altijd waren, ook als het moeilijk werd. Mijn lieve vriend, dank je wel voor je nabijheid en voor het nieuwe leven dat je mij gegeven hebt.

Tot slot wil ik natuurlijk mijn scriptiebegeleider, Gerty Lensvelt-Mulders, bedanken voor haar kritische lezingen van mijn scriptie en haar opbouwende commentaren die mij steeds weer verder hielpen. Ook Ton Jorna dank ik voor zijn bijdrage als mee-lezer.

Samenvatting

In dit onderzoek is onderzocht hoe esthetische troostvormen werken na het verlies van een naaste en hoe deze vorm van troost een bijdrage kan leveren aan het opnieuw leren houden van het leven en de mensen om je heen. Dit onderzoek is uitgevoerd door middel van literatuurstudie en interviews.

Er is veel geschreven over rouwprocessen, waarbij men doorgaans uitgaat van verschillende rouwfasen of rouwtaken. Voor ons onderzoek was daarbij vooral de vierde rouwtaak van Keirse (1995), het opnieuw leren houden van het leven en de mensen, van belang. Over de esthetische troostvorm van Baart (2001) is weinig bekend. Nauwkeurige lezing van Baart's beschrijving van dit begrip maakte duidelijk dat het bij deze troostvorm gaat om kunst, natuur en menselijke nabijheid, waarbij vooral het 'woordeloze' voorop staat. Bovendien liet een analyse van het woord 'esthetisch' ons inzien dat het bij deze troostvorm niet alleen gaat om schoonheid, maar meer nog om gevoel en zintuiglijke ervaring.

De interviews leverden acht persoonlijke verliesverhalen op, waarbij openhartig gesproken werd over troost en wat dit voor de respondent betekende. Uit deze gesprekken kwamen een aantal bronnen van troost naar voren, waarbij voor ons vooral de esthetische van belang waren. Belangrijke esthetische vormen van troost die in de interviews genoemd werden, zijn muziek, gedichten, de natuur en de mensen om iemand heen. Bij de esthetische troostvorm gaat het niet alleen om het uiten van gevoelens, maar gevoelens krijgen hierin een bepaalde vorm. Hierdoor kan beter omgegaan worden met het enorme verdriet.

Concluderend kan het esthetische troost verlenen en bovendien een bijdrage verlenen aan de vierde rouwtaak. De troostende werking van het esthetische verschilt per vorm en per persoon. Het kan helpen om de hevige gevoelens van rouw en verdriet een bedding te geven. De esthetische troostvorm biedt daarbij vooral ruimte aan de gevoelens en de ervaring, zonder met redeneringen en verklaringen te komen. De esthetische troostvorm draagt bij aan de vierde rouwtaak, doordat het rouwenden betreft bij het leven en de mensen. Het biedt ze geborgenheid en uitzicht, waardoor de rouwende de gelegenheid krijgt om te rouwen, maar ook weer het vertrouwen hervindt om verder te gaan met leven.

Inhoudsopgave

Voorwoord	p.2
Samenvatting	p.3
Inleiding	p.6
H1 Het onderzoek: `Dat we je nog steeds niet hadden gevonden`	
1.1 Probleemstelling	p.9
1.1.1 Vraagstelling	p.9
1.1.2 Doelstelling	p.10
1.1.3 Kadering binnen de UvH	p.10
1.2 Onderzoeksopzet	p.11
1.2.1 Theoretisch kader	p.11
1.2.2 Onderzoeksmethode	p.11
1.2.3 Respondenten	p.12
1.3 Verantwoording onderzoeksmethode	p.13
H2 De theorie: `Met beide armen zijn verdriet omvatten`	
Inleiding	p.14
2.1 Rouw	p.14
2.1.1 Wat is rouw?	p.14
2.1.2 Theorieën over rouw	p.15
1. Rouw in schema	
2. Rouw in fasen en taken	
2.1.3 Kanttekeningen	p.19
2.2 De vierde rouwtaak	p.20
2.2.1 Manu Keirse`s vier rouwtaken	p.20
2.2.2 Wanneer is de rouw voltooid?	p.20
2.2.3 Aandachtspunten	p.21
2.3 Troost	p.22
2.3.1 Wat is troost?	p.22
2.4 Esthetische troost	p.24
2.4.1 De esthetische ervaring als een grensoverschrijdende ervaring	p.25
2.4.2 Kunst	p.26
2.4.3 Natuur	p.29
2.4.4 Menselijke nabijheid	p.31
H3 De praktijk: `Zoveel soorten van verdriet`	
Inleiding	p.33
3.1 In gesprek	p.33
3.1.1 Kan je kleuren bedenken bij je gevoel?	p.35
3.1.2 Wat blijft is de herinnering	p.39
3.1.3 Liefde is eigenlijk altijd geven	p.43
3.1.4 Het is net alsof je uit een cocon kruipt	p.47
3.1.5 Voor eeuwig fladderen als een vlinder	p.51
3.1.6 Niets is voor altijd	p.55
3.1.7 Muziek is een soort gebed	p.59

3.1.8 Dat een mens een mens zo liefhebben kan als ik jou	p.63
3.2 De dialoog	p.66
3.2.1 Kunst	p.66
3.2.2 Natuur	p.68
3.2.3 De mensen om je heen	p.69
3.2.4 Rouw en de vierde rouwtaak	p.70
H4 Theorie en praktijk: `Om met zijn tweeën te staan`	
Inleiding	p.72
4.1 Troost	p.72
4.1.1 Waar vinden mensen troost?	p.72
4.1.2 Troost en transcendentie	p.73
4.2 Esthetische troost	p.74
4.2.1 Kunst	p.74
4.2.2 Natuur	p.76
4.2.3 Menselijke nabijheid	p.77
4.2.4 Rouw en de vierde rouwtaak	p.78
Intermezzo	p.79
4.3 Vierde rouwtaak	p.79
4.3.1 Tijd nemen om te rouwen	p.79
4.3.2 Verbonden met het leven	p.80
4.3.3 Opnieuw van het leven leren houden	p.81
4.3.4 De overledene een nieuwe plek geven	p.82
4.3.5 Kan de esthetische troostvorm hierbij helpen?	p.83
H5 De conclusies: `Het is wat het is`	
Inleiding	p.84
5.1 Conclusies	p.84
5.1.1 Troost	p.85
5.1.2 Esthetische troost	p.85
5.1.3 De troostende werking van het esthetische	p.86
5.1.4 Esthetische troost en de vierde rouwtaak	p.88
5.1.5 Beantwoording van de onderzoeksvraag	p.89
5.2 De gekozen interviewmethode	p.90
5.3 Aanbevelingen	p.91
Bijlagen (met inhoudsopgave)	p.92
Literatuurlijst	p.101

Inleiding

Er was eens een vrouw genaamd Kisagotami. Toen haar eerste kind ongeveer een jaar oud was, werd het ziek en stierf. Overspoeld door verdriet, smeekte zij iedereen die zij tegenkwam om een medicijn dat haar kind weer tot leven kon brengen. Uiteindelijk ontmoette zij een wijze man die haar vertelde dat de enige persoon op de wereld die het wonder waar zij om vroeg zou kunnen verrichten, de Boeddha was. Dus ging zij naar de Boeddha, legde het lichaam van haar kind aan zijn voeten en vertelde hem haar verhaal. De Boeddha luisterde en zei toen vriendelijk: 'Er is maar één manier om je nood te lenigen. Ga naar de stad en breng mij een mosterdzaadje uit een huis waar de dood nog nooit is geweest.' De vrouw was opgetogen en ging meteen op weg. Zij stopte bij het eerste huis dat ze zag en zei: 'De Boeddha heeft mij gevraagd een mosterdzaadje te halen uit een huis dat de dood nog nooit heeft gekend'. 'Oh, hier zijn zoveel mensen gestorven', werd haar verteld. Ze ging naar het volgende huis: 'Hier zijn ontelbare sterfgevallen geweest', zeiden ze daar. En zo ging zij verder en verder, totdat ze besepte dat aan de voorwaarde van de Boeddha niet kon worden voldaan. Toen nam zij afscheid van het lichaam van haar kind en keerde terug naar de Boeddha. Deze vroeg of zij het mosterdzaadje bij haar had. Zij antwoordde ontkennend en vervolgde: 'Ik begin te begrijpen wat u mij hiermee wilt leren. Het verdriet maakte mij blind en ik dacht dat ik de enige was die leed onder de dood. Ik ben teruggekomen om u te vragen mij de waarheid te leren over wat de dood is, wat het is in mij dat niet zal sterven'. De Boeddha begon haar te onderrichten: 'Als je de waarheid van leven en dood wilt leren kennen, moet je dit voortdurend overwegen: Er is maar één wet in het universum die nooit verandert – die luidt dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is, dat alles vergankelijk is.'



Dit verhaal is afkomstig uit het Boeddhisme. De eerste keer dat ik het hoorde, sprak het mij zeer aan, maar ik begreep het niet. Ik kon mij maar al te goed identificeren met de vrouw die de dood van haar zoontje niet wilde accepteren en graag wilde dat hij weer tot leven gewekt zou worden. Ik kon daarom niet begrijpen hoe de vrouw geholpen kon zijn met het inzicht dat iedereen mensen aan de dood verliest. Hoe kon het feit dat ook anderen verdriet en verlies kennen, haar troosten in haar verdriet om haar zoon? Steeds weer was ik teleurgesteld door de afloop van dit verhaal en het bood mij geen troost. Totdat ik ging begrijpen dat de dood bij het leven hoort en dat inderdaad iedereen daar mee te maken krijgt. Ik begreep dat het verhaal ging over het aanvaarden van het overlijden van een naaste, het aanvaarden van de dood als onderdeel van het leven, en het vinden van troost in het besef dat jij niet de enige bent die dit overkomt.

In deze scriptie gaat het over het verliezen van een naaste en de dood die onderdeel is van ons leven. Het gaat over het proces van rouw, waarin wij leren te accepteren dat iemand er niet meer is en we desondanks door moeten met ons leven. Echter, bovenal gaat deze scriptie over troost en de vraag waar wij dit kunnen vinden. Meer specifiek gaat het over een vorm van troost zonder woorden, de esthetische troostvorm.

Bij verdriet en lijden schieten woorden vaak tekort. Er is geen logische verklaring voor het lijden. Door louter begrip gaat het verdriet niet over. Ons verstand kan ons weinig troost bieden. Waar is dan wel troost te vinden? In een gedicht? De mooie natuur? Een vriendelijk gezicht? Een beeld, een schilderij? Kan het onbegrijpelijke, het onherstelbare, het kwetsbare, zo een plek krijgen in ons leven? Kunnen wij er zo een manier voor vinden om hier mee om te gaan?

Op zesjarige leeftijd verloor ik mijn zus, die toen 12 was. Dit verlies is van grote invloed geweest op mijn leven, op mijn levenskeuzes en op mijn ontwikkeling. Het overlijden van mijn zus was mijn eerste confrontatie met de dood, waarvan ik tot dan toe het bestaan nauwelijks kende.

Vanuit deze persoonlijke ervaring ben ik geïnteresseerd in wat het betekent om een naaste te verliezen. Daarbij ben ik vooral geïnteresseerd in de vraag naar wat hierbij als troostend ervaren wordt, in het bijzonder naar vormen van troost die 'zonder woorden' zijn en de beleving zo dicht mogelijk trachten te naderen. Troost wordt door Baart omschreven als het opnemen van het verdriet in een groter geheel, zodat iemand er niet alleen mee gelaten wordt. Het laat daarmee het verdriet niet verdwijnen, maar wel de eenzaamheid die vaak gepaard gaat met een groot verlies. Het opgenomen worden in een groter geheel kan er toe bijdragen dat iemand zich (opnieuw) betrokken voelt bij het leven en de mensen om zich heen, essentieel voor de vierde rouwtaak (zie hieronder). Baart beschrijft drie vormen van troost; de filosofisch-wetenschappelijke, de moreel-religieuze en de esthetische. In dit onderzoek wordt de esthetische troost onderzocht. Baart (2001, p. 693-694) beschrijft deze derde troostvorm als volgt;

'En tenslotte zijn er de troostvormen waarin het verdriet gaat meetrillen op een andere, woordeloze cadans en een plaats krijgt in het esthetische. Dat kan de harmonie van verf, beeldhouwde lijnen of muzieknoden zijn, het kabbelen van water of het suizen van de wind, maar ook de ritmiek van het wiegen, strelen en vrijen. Ook daarin verplaatst het zich en ook zo wordt het elders geborgen. *Dit noemen we de troostvolle berging van lijden in schoonheid.*'
(cursivering van A.B.)

In dit onderzoek zal onderzocht worden hoe deze troostvorm er in de praktijk uitziet en hoe het proces eruit ziet waarmee mensen troost ontleen aan schoonheid. Dit zal verbonden worden aan de vraag hoe deze troostvorm er toe kan bijdragen dat iemand weer van het leven en de anderen om zich heen leert houden. Dit is wat Keirse (1995), in navolging van Worden, de vierde taak van het rouwproces noemt, waarbij hij spreekt van 'het opnieuw leren houden van het leven en de mensen'. Het verlies van een naaste kan er toe leiden dat iemand zich (tijdelijk) aan het leven onttrekt. Het kan beangstigend zijn opnieuw een binding met het leven en met anderen aan te gaan, omdat men zich er van bewust is dat het leven ook verlies in zich draagt en iedere nieuwe ontmoeting een afscheid met zich mee kan brengen. Keirse (1995, p. 33) beschrijft de vierde rouwtaak als volgt;

'De vierde taak bestaat erin *de overledene een nieuwe emotionele plaats te geven in het leven*. Dit betekent niet dat men niet meer houdt van de overledene of dat men hem vergeet. De relatie is veranderd, maar de overledene blijft steeds een speciale plaats innemen in het hart en de geest van de nabestaanden. De intensiteit van de band wordt echter anders. Men komt er geleidelijk aan toe *weer emotionele energie op te brengen voor het leven daarbuiten*. Men leert opnieuw houden van het leven en van andere mensen en alle aandacht gaat niet langer naar het verloren leven.'
(cursivering van M.K.)

Samengevat; in deze thesis staan twee vragen centraal: 1) de vraag of het esthetische troost kan verlenen aan iemand die een naaste heeft verloren en hoe dat werkt, en 2) of het esthetische ertoe bij kan dragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven.

Deze scriptie is als volgt opgebouwd. In het eerste hoofdstuk zal een probleemstelling geformuleerd worden, bestaande uit een vraagstelling en een doelstelling. De onderzoeksopzet zal beschreven worden en er wordt een verantwoording gegeven voor de gekozen onderzoeksmethode.

In het tweede hoofdstuk zal het theoretische kader uitgewerkt worden. Daarbij wordt aandacht besteed aan de thema's rouw en troost, met speciale aandacht voor de vierde rouwtaak en de esthetische troostvorm.

Na het theoretische gedeelte zullen we in het derde hoofdstuk overgaan tot een beschrijving van de onderzoeksresultaten. Eerst zullen de verhalen van de respondenten afzonderlijk verteld worden, waarna de gevonden thema's met elkaar verbonden worden.

Het vierde hoofdstuk besteedt aandacht aan de koppeling tussen het theoriegedeelte en de empirie. De onderzoeksresultaten zoals beschreven in hoofdstuk 3 zullen gekoppeld worden aan de theorie uit hoofdstuk 2. Daarbij zullen al voorzichtig een aantal antwoorden geformuleerd worden op de onderzoeksvraag.

In het vijfde en tevens laatste hoofdstuk keren we terug naar de vraag waarmee we het onderzoek begonnen zijn en komen we tot een formulering van een antwoord. We trekken conclusies uit het onderzoek, reflecteren kritisch op de gebruikte onderzoeksmethode en zullen afsluiten met een aantal aanbevelingen.

H1 Het onderzoek: `Dat we je nog steeds niet hadden gevonden`

TWEE

Destijds in kinderspelletjes kon je,
bv. als je veter was losgeraakt,
gewoon `twee` zeggen, en dan stond je
even buitenspel, niemand mocht je dan nog aantikken.

Voor jou had dat moeten blijven gelden.
Dat je `twee` zei, `ik ben even
mijn man kwijt`, en dat die laatste tien jaar
dan niet hoefden mee te tellen.

Of dat je, in plaats van te sterven,
gewoon verstoppertje speelde
en dat we je nog steeds
niet hadden gevonden.

Herman de Coninck

1.1 Probleemstelling

1.1.1 Vraagstelling

De vraag die onderzocht zal worden in dit onderzoek is:

`Hoe werken esthetische troostvormen na het verlies van een naaste en hoe kan deze vorm van troost helpen om opnieuw van het leven en anderen te leren houden?`

Het eerste deel van de vraag verwijst naar de derde troostvorm, de esthetische, zoals beschreven door Baart (2001). Het tweede deel van de vraag verwijst naar de vierde taak van het rouwproces zoals beschreven door Keirse (1995), het opnieuw leren houden van het leven en anderen.

Deze vraag kan opgedeeld worden in een aantal deelvragen, namelijk:

1. Wat is troost?
2. Wat verstaat Baart onder de esthetische troostvorm?
3. Kan het esthetische troost verlenen na het verlies van een naaste en zo ja, hoe werkt dat?
4. Kan de esthetische troostvorm ertoe bijdragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven? (En zo een bijdrage leveren aan het rouwproces, m.n. de vierde rouwtaak.)

Deelvraag 1 en 2 worden beantwoord door middel van een literatuurstudie, deelvraag 3 en 4 worden beantwoord met behulp van een kwalitatief onderzoek onder mensen die iemand verloren hebben aan de dood.

De belangrijkste begrippen in deze vraagstelling zijn `de esthetische troostvormen`, `na het verlies van een naaste` en `opnieuw van het leven en anderen leren houden`. Het begrip `esthetische troostvorm` verwijst naar de derde troostvorm van Baart. Onder het esthetische wordt zowel de verschillende kunstvormen (schilderijen, gedichten, muziek) verstaan die actief of passief genoten kunnen worden, als ook de natuur, als ook dat wat tussen mensen plaats kan vinden. De zinsnede `opnieuw van het leven en anderen leren houden` verwijst naar de vierde rouwtaak van Keirse. Dit zal verder uitgewerkt worden in hoofdstuk 2. Wat wordt bedoeld met `na het verlies van een naaste` zal duidelijk worden bij de beschrijving van de respondenten die voor dit onderzoek geselecteerd zijn (zie 1.2.3).

1.1.2 Doelstelling

Dit onderzoek is gericht op het verder uitwerken van de esthetische troostvorm. Daarbij staan de vragen wat esthetische troost is en hoe dit werkt centraal. Het onderzoek biedt niet zozeer een overzicht van verschillende soorten van esthetische troost, maar laat zien hoe deze vorm van troost werkt en is dus vooral op het proces gericht. Hoe ontlenen mensen troost aan het esthetische na het verlies van een naaste? Wat is precies troostend aan dit gedicht of dat beeld? Welke betekenis geeft iemand hieraan of ontleent iemand hieraan?

Door het beantwoorden van deze vragen wil ik een wetenschappelijke bijdrage leveren aan de verdere uitwerking van de esthetische troostvorm. Dit onderzoek wil er toe bijdragen dat zichtbaarder wordt hoe deze vorm van troost er in de praktijk uitziet en hoe het proces van troost vorm krijgt in mensen.

Met dit onderzoek wil ik daarnaast een vorm van steun bieden aan mensen die zelf een verlies hebben ervaren. Ik hoop door hen te laten delen in de ervaringen van anderen hen nieuwe vormen van troost aan te reiken.

Tenslotte is het mijn bedoeling om met dit onderzoek professionals die in hun werk te maken hebben met rouw en rouwbegeleiding kennis te bieden over de wijze waarop mensen troost kunnen ontlenen aan het esthetische.

1.1.3 Kadering binnen de UvH

Dit onderzoek sluit aan bij het onderzoeksprogramma van de UvH, en wel op het gebied van zingeving en geestelijke begeleiding. Troost wordt in dit onderzoeksprogramma opgevat als een zoeken naar zin of betekenis, een zoeken om het verlies een plek te kunnen geven. Tevens is troost een zoeken naar geborgenheid en een verlangen opgenomen te zijn in een groter geheel. Bovendien brengt de dood van een naaste ons in aanraking met vele levensthema's, zoals onze verbondenheid met anderen, de sterfelijkheid van anderen en onze eigen sterfelijkheid, de vraag naar de zin van het leven en de vele vragen van het leven waarop geen antwoord zijn, de zogenaamde trage vragen (Kunneman 2005).

Meer specifiek sluit dit onderzoek aan bij de aandacht in het onderzoeksprogramma voor zinervaring en zinbeleving¹, dat hier vorm krijgt in de esthetische ervaring (Alma & Zock 2005) De esthetische troost is namelijk een vorm van troost waarbij de beleving centraal staat en het emotionele en lichamelijke samen met het rationele een plek kunnen krijgen.

¹ Zie 2.1 van het onderzoeksprogramma en ad.2 onder het kopje Geestelijke begeleiding

1.2 Onderzoeksopzet

1.2.1 Theoretisch kader

In het eerste deel van het onderzoek heb ik mij door middel van literatuurstudie verdiept in de materie om zo een beter begrip te krijgen van het onderwerp. In het theoretisch deel zal iets gezegd worden over de theorieën rondom rouw en zal aandacht besteed worden aan het thema troost, uitmondend in een beschrijving van de esthetische troostvorm. Daarmee wordt een antwoord gegeven op de eerste twee deelvragen.

Bij het zoeken van literatuur is gebruik gemaakt van de catalogus van de universiteitsbibliotheek van de UvH en de UU, de catalogus van de gemeentebibliotheek te Utrecht en de zoeksystemen Omega en Picarta en tenslotte is er gezocht op het internet. Bovendien heb ik gebruik gemaakt van de boeken die ik verzameld heb tijdens mijn filosofie en humanistische studie.

Voor de uitwerking van het thema `rouw` is gezocht op de woorden `rouw`, `rouwproces` en `verdriet`. Voor de uitwerking van het thema troost is gezocht op de woorden `troost`, `esthetische troost`, `troost en schoonheid`, `troost en kunst` en `troost en natuur`. Dit leverde aanzienlijk minder resultaten op. Over esthetische troost is zo goed als niets geschreven en voor zover ik heb kunnen nagaan is dit begrip alleen bij Baart terug te vinden. Over de rol van kunst in rouwprocessen is weliswaar het nodige geschreven, maar daarbij gaat het vooral over de therapeutische waarde van kunst bij rouwbegeleiding.

1.2.2 Onderzoeksmethode

Het tweede deel van het onderzoek is uitgevoerd met behulp van interviews. Deze interviews zijn afgenomen volgens de empirisch narratieve onderzoeksmethode. Er is daarbij gebruik gemaakt van de BNIM (Biographic Narrative Interpretive Method) methode zoals beschreven door Wengraf (2001). Deze methode bestaat uit één interview met twee rondes. In de eerste ronde stelt de interviewer de respondent één vraag, naar aanleiding waarvan de respondent vrij uit kan praten. Tegelijkertijd noteert de interviewer sleutelwoorden uit het verhaal van de respondent. In de tweede ronde vraagt de interviewer aan de respondent om een verhaal of anekdote te vertellen bij ieder sleutelwoord.

Na het eerste interview is desgewenst een tweede interview mogelijk. In dit interview kan de interviewer nog meer narratieve vragen stellen of hij kan open vragen stellen naar dingen die hij nog graag wil weten naar aanleiding van het eerste interview. Gezien de beperkte tijd die mij voor dit onderzoek ter beschikking stond, heb ik bij voorbaat afgezien van een tweede interview en heb ik mij beperkt tot het eerste interview, bestaande uit twee rondes. Om te voorkomen dat er hiaten zouden ontstaan of dat er belangrijke zaken zouden blijven liggen is gebruik gemaakt van een iteratieve procedure. Na 2 interviews werden de resultaten onderworpen aan een eerste analyse, op grond van deze primaire analyses werden de volgende interviews bijgesteld.

Het interview werd geopend met de vraag of er een bepaald gedicht, beeld, lied, landschap of persoon is geweest waaraan men troost heeft ontleend en of men daar iets over wil vertellen. De respondenten werden hiervan op de hoogte gesteld voor aanvang van het interview, zodat ze tijd hadden om zich hierop voor te bereiden (zie bijlage 2). Deze openingsvraag zorgt er voor dat het gesprek op gang komt naar aanleiding van een troostend gedicht, beeld, lied, landschap of persoon.

De interviews zijn geanalyseerd met de holistische content analyse. Dit houdt in dat er eerst een globale impressie van het interview wordt weergegeven, waarna de hoofdthema's uit het

verhaal van de respondent worden beschreven. Deze analysevorm is gekozen omdat daarmee het verhaal van de respondent zoveel mogelijk in tact blijft. De resultaten worden gepresenteerd in de vorm van thema's en citaten uit het interview. Dit om zoveel mogelijk het persoonlijk verhaal te behouden, waarbij `losse eindjes` mogen blijven bestaan. De resultaten zijn uiteindelijk teruggekoppeld naar de theorie zoals beschreven in het eerste deel van het onderzoek om deze aan te vullen en verder uit te werken. Aan het eind worden een aantal conclusies getrokken en wordt advies gegeven voor eventueel verder onderzoek.

1.2.3 Respondenten

Voor dit onderzoek zijn volwassenen geïnterviewd die tussen de 5 en 10 jaar geleden een ouder, broer/zus, partner of kind hebben verloren.

De afbakening van de respondentengroep geschiedt op basis van twee criteria; de aard van het verlies en hoe lang geleden dit verlies heeft plaats gevonden. De keuze voor het verlies van een ouder, broer/zus, partner of kind is gebaseerd op het idee dat het hierbij steeds gaat om een verlies binnen het gezin, de meest nabije kring. Op jonge leeftijd bestaat dat gezin uit ouders, broers en zussen, op latere leeftijd vaak uit een partner en kinderen.

Hiermee wordt een grote diversiteit van respondenten behouden en is er in dit opzicht geen sprake van een duidelijke homogeniteit in de onderzoeksgroep. Hier is bewust voor gekozen, omdat de nadruk in het onderzoek zal liggen op de werking van het esthetische als troostvorm en we verwachten dat er een grote diversiteit zal bestaan in wat het esthetische voor mensen betekent en op welke wijze zij hier troost aan ontlenuen. Het is de bedoeling van dit onderzoek om iets van die diversiteit te laten zien, omdat deze als een rijkdom wordt gezien. Het onderzoek wil niet voorschrijven waaraan mensen troost kunnen ontlenuen, maar wil een beschrijving geven van de praktijk. Deze praktijk is zeer divers en uiteenlopend. Naast beschrijvend te willen zijn, zal dit onderzoek er ook op gericht zijn mensen te inspireren in hun zoeken naar zingeving en troost. Dit door een grote diversiteit te tonen aan mogelijke vindplaatsen van troost.

De afbakening tot een verlies dat tussen de 5 en 10 jaar geleden heeft plaatsgevonden is gebaseerd op twee overwegingen. Allereerst is gekozen voor een duur van 5 jaar omdat deze mensen niet meer midden in het rouwproces zitten. De heftigheid van het verlies en de emoties die hiermee gepaard gaan, is dan waarschijnlijk wat verminderd. Bovendien dient de respondent de vierde rouwtaak te hebben doorlopen. In de literatuur bestaat er geen eenduidigheid over hoe lang een rouwproces duurt. Dit varieert per persoon en hangt van vele variabelen af. Terwijl voorheen soms een periode van 1 jaar genoemd werd, wordt in de meer recente theorieën vaker een periode van 2 of 2,5 jaar genoemd, maar ook dit is geen algemene richtlijn. Stroebe, Bijzonder Hoogleraar Verliesverwerking aan de UU raadde aan om een periode van 5 jaar of langer aan te houden. Niet alleen omdat de meeste mensen het verlies dan een plek zullen hebben gegeven en dus de vierde vorm van rouw hebben ondergaan, maar ook vanwege mijn geringe ervaring als interviewer. De keuze voor 10 jaar is gebaseerd op het idee dat de herinnering aan het verlies nog wel levendig genoeg moet zijn om er iets over te kunnen vertellen. Van de respondenten wordt verwacht dat zij de ervaring en de beleving in hun herinnering op kunnen roepen, om er van daaruit iets over te kunnen vertellen.

Tot slot is gekozen voor volwassenen omdat verwacht mag worden dat zij eerder troost zullen ontlenuen aan het esthetische dan kinderen of jongeren. Voor kinderen speelt spel weliswaar een grote rol in de rouwverwerking, maar dit is iets anders dan wat hier verstaan wordt onder de esthetische troostvorm, hoewel het er uiteraard wel raakvlakken mee heeft.

De respondenten zijn op verschillende manieren verzameld. Er zijn een aantal officiële instanties op het gebied van rouw en rouwbegeleiding benaderd, zoals De Landelijke

Stichting Rouwbegeleiding (www.verliesverwerken.nl), Steun bij Rouw van Humanitas in Utrecht en Amersfoort, uitvaartbegeleiding Maria H. deGreef (www.mariadegreef.nl) en rouwdeskundige Daan Westerink met de vraag of zij geschikte respondenten kunnen voordragen of benaderen. Daarnaast zijn twee geestelijk verzorgers die in hun werk te maken hebben met rouw benaderd, als ook drie geestelijk verzorgers waar ik stage heb gelopen. Tenslotte werden ook cursisten uit mijn filosofie cursus en mijn persoonlijke contacten de vraag voorgelegd of zij mee zouden willen werken aan dit onderzoek of dat zij misschien iemand kennen die in aanmerking zou kunnen komen. Uiteindelijk heeft dit zo'n 15 potentiële respondenten opgeleverd, waarvan er 8 ook daadwerkelijk beantwoordden aan bovengenoemde criteria en deelnamen aan het onderzoek.

1.3 Verantwoording onderzoeksmethode

Er is gekozen voor een empirisch narratieve onderzoeksmethode om tweeërlei redenen. Allereerst biedt de narratieve onderzoeksmethode de geïnterviewde de ruimte om zijn eigen verhaal te vertellen, zonder onderbroken te worden door de interviewer. In de literatuur wordt regelmatig gesproken van het belang van het vertellen van het eigen verhaal voor degene die een zwaar verlies heeft geleden. Zo spreekt Marinus van den Berg (2005, p. 15) van rouwen als een `verhalen`: `Rouwen is verhalen, jouw verhaal mogen vertellen, rouwen is op verhaal komen.`

De Mönnink (2000) heeft het in zijn boek `Verlieskunde` over het helende verhaal; na een verlies van een naaste aan de dood hebben mensen er behoefte aan dat wat hen overkomen is te reconstrueren. Ze proberen het in een samenhangend geheel te plaatsen, waarmee het gebeuren een plek krijgt in het eigen leven en zo een betekenis kan krijgen.

Volgens Keirse (1995) tenslotte zitten mensen na een verlieservaring niet te wachten op raadgevingen en beoordelingen, maar hebben zij vooral behoefte aan iemand die aandachtig luistert en iemand zijn verhaal laat doen.

Met dit alles wordt geenszins bedoeld dat de interviewer de rol heeft van een soort rouwbegeleider en het zijn taak zou zijn om de geïnterviewde te helpen in zijn rouwproces. Ik ga er van uit dat de mensen die ik interview er in geslaagd zijn op eigen wijze hun rouw te verwerken of anders elders steun hebben gezocht. Bovenstaande heb ik willen vermelden om aan te geven dat de narrativiteit een wezenlijk onderdeel is van een rouwproces. Om die reden ben ik van mening dat de narratieve onderzoeksmethode goed aansluit bij mijn onderwerp.

De tweede reden waarom voor deze onderzoeksmethode is gekozen, is dat een rouwproces iets heel persoonlijks is dat bij iedereen en iedere situatie anders kan verlopen. Hoewel de rouw in de theorie veelal beschreven wordt in rouwfasen of –taken, blijkt tegelijkertijd dat het verloop van een rouwproces niet goed in vaste structuren is te vangen. Uiteindelijk heeft ieder mens een uniek verhaal te vertellen als het gaat om zijn/haar rouwproces. Precies dit individuele of unieke wil ik in mijn interviews naar voren laten komen. Door de mensen hun eigen verhaal te laten vertellen, wil ik iets van de diversiteit van rouw laten zien.

H2 De theorie: `Met beide armen zijn verdriet omvatten`

Soms, een enkele keer,
met heel veel moeite en voornamelijk toevallig,
lukt het iemand
om met beide armen zijn verdriet te omvatten.
Hij tilt het op
Laat de deur niet op slot zijn nu..
Hij duwt hem open met zijn knie
en loopt met grote breedsporige passen naar buiten.
Kijk uit! roept hij
want het verdriet is zo groot dat hij er niet overheen kan kijken,
en doorzichtig is het nooit.
Ver weg, in een sloot of op een drassige plek
onder populieren
of achter een scheve schutting tussen autobanden,
speelgoed, resten van een vuur,
gooit hij het neer

en fluitend loopt hij terug naar huis.

Toon Tellegen

Inleiding

In dit hoofdstuk zullen de thema's rouw en troost theoretisch uitgewerkt worden. Daarbij zal in de eerste paragraaf aandacht besteed worden aan de vraag wat rouw is (2.1), om in de tweede paragraaf nader in te gaan op de vierde rouwtaak (2.2).

Na een theoretische uitwerking van rouw zal nader ingegaan worden op het thema troost (2.3). Vervolgens zal specifiek aandacht besteed worden aan de esthetische troostvorm (2.4), waarbij we afzonderlijk in zullen gaan op kunst, natuur en menselijke nabijheid.

2.1 Rouw

2.1.1 Wat is rouw?

Hoewel de meesten van ons waarschijnlijk al wel eens te maken hebben gehad met verlies en rouw, en we allemaal een zeker besef hebben van wat rouw is, blijft het moeilijk te zeggen wat nu precies rouwen is en hoe zo'n rouwproces er uit ziet of hoort te zien. Volgens de Van Dale is rouw of rouwen een grote droefheid over de dood van iemand of het tonen van die droefheid. Eenvoudig gezegd wil `in de rouw zijn` zeggen dat je verdriet hebt, omdat je een dierbare verloren hebt aan de dood. Toch wordt in de theorieën over rouw de rouw niet alleen gezien als een periode van diep verdriet, maar vooral ook als een proces waar je doorheen moet en waar je uiteindelijk ook weer uit dient te komen. Rouwen is een proces waarin je je verdriet verwerkt en het verlies uiteindelijk een plek geeft.

Opvallend is dat er in de Van Dale bij rouw uitsluitend gesproken wordt over droefheid over de dood van iemand. Tegenwoordig gebruiken we het woord ook voor andere verliezen, zoals het rouwen om het verlies van je jeugd, je dromen of de relatie met je geliefde. In dit onderzoek gaat het ons echter, evenals in de definitie in de Van Dale, om het verlies van een naaste (ouder, broer/zus, partner of kind) aan de dood. Wanneer we het in deze scriptie

hebben over rouw, bedoelen we dan ook het verdriet om het verlies van een naaste aan de dood.

Hoewel er verschillende ideeën zijn over rouwen en het rouwproces, zijn er toch wel een aantal basiselementen te onderscheiden. In zekere zin gaat het er altijd om dat de nabestaande de realiteit van het verlies onder ogen ziet, dat hij de pijn van het verlies toelaat en dat hij het verlies uiteindelijk een plek weet te geven.

Een veel voorkomende reactie van de nabestaande wanneer iemand overlijdt, is die van ontkenning of ongeloof. Het besef dat de ander er niet meer is, blijkt vaak maar moeilijk tot de nabestaande door te dringen. Dat de overledene weg is en nooit meer terug zal komen blijkt moeilijk te bevatten. Deze reactie is vaak des te heftiger wanneer de dood totaal onverwachts komt, zoals bij een ongeluk. Om te kunnen rouwen om de dood van een geliefde en het verdriet om het verlies te kunnen verwerken, is het allereerst van belang dat men onder ogen ziet dat iemand dood is. Men moet dus de realiteit van het verlies erkennen.

Wanneer de realiteit ten volle tot de nabestaande is doorgedrongen, wordt vaak ook de pijn van het verlies voelbaar. Gevoelens van verdriet, gemis, maar ook boosheid, angst en onzekerheid kunnen de rouwende overspoelen. Op andere momenten zal hij zich juist leeg en lusteloos voelen. Deze periode van rouw kan een moeilijke en verwarrende tijd zijn voor de nabestaande, waarin verschillende gevoelens elkaar afwisselen. Ondanks de pijn van het verdriet wordt doorgaans gezegd dat het goed is om dit te voelen, omdat men er alleen zo door heen kan komen en het uiteindelijk een plaats kan geven.

Hoewel het gemis heftig kan zijn en er ook vele jaren na het verlies nog momenten kunnen zijn van intens verdriet, zal de rouwende na verloop van tijd merken dat het gemis draaglijker wordt. Er valt als het ware beter mee te leven. Het verlies heeft een plek gekregen in iemands leven en is niet meer zo allesoverheersend dan in het begin. De overledene is weliswaar niet meer in ons leven, maar krijgt een plek in onze herinneringen.

2.1.2 Theorieën over rouw

Na in het voorgaande een algemene inleidende schets te hebben gegeven van rouw en het rouwproces, zullen in dit deel de meest gangbare theorieën over rouw behandeld worden. De algemene lijn zoals hierboven beschreven, zal hierin herkend worden. Daarnaast zullen een aantal nuanceverschillen opvallen.

Een duidelijk onderscheid tussen de theorieën, is die tussen de rouw*fasen* en de rouw*taken*. De traditie van het denken in fasen is het oudst en gaat er van uit dat het rouwproces verloopt in een aantal fasen. Deze fasen zijn te onderscheiden, maar niet te scheiden; ze kunnen in elkaar overlopen en door elkaar heen lopen. Vanuit een kritiek op het denken in fasen is er een theorie over rouw ontstaan dat meer uitgaat van rouwtaken. Hiermee wordt de nadruk gelegd op het werk dat de rouwende moet verrichten, in plaats van rouw te zien als een proces dat als vanzelf verloopt. Reeds Freud sprak van `rouwarbeid` in verband met rouwen (Freud, 2006). Rouwarbeid hield volgens hem in dat de rouwende de realiteit van het verlies moest accepteren. Theoretici die spreken van rouwtaken gaan er vanuit dat de rouwende daartoe een aantal taken moet verrichten.

Om het overzicht te bewaren zijn in schema (1) de verschillende theorieën op een rijtje gezet. Zo worden in één oogopslag een aantal overeenkomsten en verschillen duidelijk. Dit schema zal vervolgens nader uitgewerkt worden (2), waarbij de eerder genoemde basiselementen verder ingekleurd zullen worden aan de hand van een viertal theoretici die binnen de traditie van het rouwfasen-denken staan. Tevens zal hieraan steeds een rouwtaak gekoppeld worden. Er is bewust voor gekozen om de theorie van het doolhofmodel – dat voor de volledigheid wel is opgenomen in het schema - niet hier maar in de volgende paragraaf te

behandelen, omdat deze theorie sterk afwijkt van de twee voorgaande modellen en een kritiek wil zijn op het rechtlijnige denken binnen de rouwfasen-theorie, die ook binnen de rouwtaken- theorie nog te herkennen is.

1. Rouw in schema

Schema 1: Theorieën over rouw

Basiselementen	Rouwfasen				Rouwtaken	Doolhofmodel
	<i>Bowlby</i>	<i>Kübler-Ross</i>	<i>Mönnink</i>	<i>Polspoel</i>	<i>Worden en Keirse</i>	<i>Ter Horst</i>
1. Erkennen van het verlies	Schok	Ontkenning	Afweer	Confrontatie	Accepteren van realiteit van verlies	Het kiezen van een antwoord, Het beproeven van het antwoord, Het beperken van het antwoord tot het leedfeit, Het verwerpen van het antwoord, Radeloosheid, Het kiezen van een antwoord, enz.*
2. Verwerken van het verlies	Protest	Woede		Objectieve bewustwording	Toelaten van pijn van verlies	
		Marchanderen				
	Wanhoop	Depressie	Afscheid	Subjectieve bewustwording	Aanpassen aan situatie waarin overledene afwezig is	
3. Het verlies een plek geven	Herstel	Aanvaarding	Accommodatie	Voortzetting	De overledene emotioneel een plaats geven en draad van het leven weer oppakken	

* Dit is slechts één van de vele mogelijke wegen door de doolhof!

2. Rouw in fasen en taken

Hierboven werd een beeld geschetst van het rouwproces aan de hand van drie basiselementen, namelijk het erkennen van het verlies, het verwerken van het verdriet en het oppakken en voortzetten van je leven zonder de ander. In dit deel zal deze algemene schets verder ingekleurd worden aan de hand van een viertal belangrijke theorieën in de rouwtheorie, te weten die van Bowlby, Kübler-Ross, Mönnink en Polspoel.

Tevens zal aan ieder basiselement één of meerdere taken gekoppeld worden. De beschrijving van de vier rouwtaken is ontleend aan Worden (1996). Zijn vier rouwtaken komen overeen met de vier rouwtaken zoals beschreven door Keirse (1995). In paragraaf 2.2 zal nader ingegaan worden op de visie van Keirse en dan met name de vierde rouwtaak, die in dit onderzoek centraal staat.

Erkennen van het verlies

Volgens Bowlby (1978-1981) wordt de eerste fase van rouw gekenmerkt door verbijstering, schok en ongeloof. De nabestaande is geschokt door de gebeurtenis en heeft er moeite mee te geloven dat het echt gebeurd is. Hij voelt zich verdoofd en alles lijkt wat onwerkelijk. Kübler-Ross (2006) kiest voor de eerste fase zelfs het woord ontkenning. De rouwende heeft er niet alleen moeite mee om de realiteit van het verlies onder ogen te zien, maar heeft de neiging het te ontkennen. Hij wil er nog niet aan. Volgens Kübler-Ross is dit een natuurlijk manier om

niet meer binnen te laten dan we aankunnen. Mönnink (2000) spreekt in dit verband van afweer. De rouwende verzet zich tegen de realiteit van het verlies en heeft de neiging om het van zich af te weren. Polspoel (2003) tenslotte gebruikt het woord `confrontatie`. De ervaring van het overlijden van een naaste is een confrontatie met de harde realiteit en kan behoorlijk confronterend zijn voor de nabestaande.

De taak waar de rouwende in deze fase voor staat is volgens Worden (1996) het accepteren van de realiteit van het verlies. De eerste reactie is er één van ongeloof en ontkenning. Echter, pas wanneer de rouwende werkelijk beseft dat zijn geliefde dood is, kan hij rouwen om zijn verlies.

Verwerken van het verlies

Het tweede basiselement dat we onderscheiden is het ondergaan van het verdriet van het verlies. Door sommige auteurs wordt dit in één fase beschreven, door anderen in twee of zelfs drie. Belangrijk is vooral om op te merken dat er naast verdriet ook veel andere emoties een rol spelen in deze periode van het rouwproces. Veel theoretici spreken naast verdriet over woede en protest. Hoewel de rouwende weliswaar beseft dat de overledene dood is, heeft hij de neiging zich tegen deze realiteit te blijven verzetten. Gevoelens van verdriet komen doorgaans pas vrij wanneer de rouwende ook werkelijk wil accepteren dat de ander dood is en niet meer terug zal komen.

Bowlby (1978-1981) onderscheidt een fase van protest en een fase van wanhoop. In de fase van protest dringt de realiteit langzaam tot de rouwende door, maar blijft hij hier nog tegen protesteren. Hij wil het nog niet aanvaarden dat de ander daadwerkelijk dood is en niet meer terug zal komen. Het liefst zou hij willen dat hij het gebeuren ongedaan kon maken. Wanneer het ten volle tot hem doordringt dat dit onmogelijk is en hij zich neer moet leggen bij het verlies, slaat de wanhoop toe. Het verdriet spoelt nu in grote golven over hem heen en alle hoop lijkt verloren.

Kübler-Ross (2006) heeft het in deze fase van het rouwproces over een fase van woede, een fase van marchanderen en een fase van depressie. De rouwende ervaart in eerste instantie vooral gevoelens van woede. Hij is boos op alles en iedereen; op de overledene omdat deze hem verlaten heeft, op zijn omgeving omdat iedereen maar gewoon doorleeft, op zichzelf omdat hij niks heeft kunnen doen, op god of het leven of de wereld omdat deze het bestaan van de dood toelaat. Een gevoel van woede duidt er doorgaans op dat iemand de gegeven situatie niet wil accepteren. Aansluitend hierop zie je dan ook vaak dat de rouwende aan het onderhandelen (marchanderen) gaat. Hij probeert een dealtje te sluiten: als dit, dan dat. Vaak gaat dat in de trant van: als ik er eerder bij was geweest, was het nooit gebeurd. Of: als ik nu ga slapen, blijkt morgen misschien wel dat het maar een nare droom was. Wanneer de rouwende echter beseft dat de ander echt dood is en de volle realiteit bij hem binnen dringt, vervalt hij in een gevoel van depressie. Hij geeft zijn verzet op en raakt gedeprimeerd. In deze fase is de rouwende geneigd zich terug te trekken uit het leven.

Mönnink (2000) legt in deze fase vooral de nadruk op het afscheid. Terwijl de rouwende in de fase van afweer probeert de ander nog bij zich te houden, zal hij in deze fase onder ogen moeten gaan zien dat hij de ander kwijt is en dat deze niet meer terug komt. Hij zal de overledene langzaam maar zeker los moeten laten en afscheid van hem moeten nemen. Dit gaat uiteraard gepaard met gevoelens van verdriet en pijn.

Voor Polspoel (2003) staat in deze fase de bewustwording centraal. Deze deelt hij op in een objectieve en een subjectieve bewustwording. Na geconfronteerd te zijn met de harde realiteit, dringt deze realiteit langzaam tot iemands bewustzijn door. Eerst is dit enkel nog maar een objectief gegeven. De rouwende beseft wat er gebeurd is en wil ook zoveel mogelijk te weten komen over het gebeurde. Van binnen voelt hij echter nog weinig. Pas bij de subjectieve bewustwording raakt het hem ook van binnen. Dit is het moment waarop de rouwende er niet

langer objectief, als een soort buitenstaander, over kan praten, maar dat hij breekt en zijn tranen eindelijk stromen.

Bij deze fase / fasen staat de rouwende voor twee taken. Allereerst zegt Worden (1996) dat de rouwende de pijn van het verlies moet toelaten (de tweede taak). Zodra de rouwende beseft wat er gebeurt is, komen allerlei gevoelens los, zoals verdriet, angst, woede, enz. Daar hoort tevens de taak bij van het zich aanpassen aan een situatie waarin de overledene afwezig is (de derde taak). De rouwende beseft dat de ander dood is en nooit meer terug zal komen, maar desondanks gaat zijn leven door. Dit betekent dat hij zal moeten leren leven in een wereld waar de ander niet meer is. Het verlies van iemand die veel voor je betekende, brengt naast het verlies van die persoon nog veel andere veranderingen met zich mee. Als het je partner is die is overleden, zal je dagelijks leven er anders uit zien. Taken die eerst door hem verricht werden, zullen nu door iemand anders gedaan moeten worden. Steeds als je op plekken komt waar hij was, zal het zijn alsof er iets ontbreekt. De wereld is niet meer dezelfde. De rouwende zal dus moeten leren leven in een wereld zonder de ander.

Het verlies een plek geven

Na verloop van tijd zal de rouwende merken dat het gemis draaglijker wordt. Natuurlijk zijn er nog momenten waarop het verdriet om het verlies intens kan zijn, maar toch pakt hij voorzichtig zijn leven weer op. Dit is wat Bowlby (1978-1981) de fase van het herstel noemt. In deze fase neemt de belangstelling voor de buitenwereld weer toe. De rouwende beseft dat het leven doorgaat en ervaart ook weer momenten van vreugde. Hij is in staat weer nieuwe taken op zich te nemen en nieuwe relaties aan te gaan. Het leven `herstelt` zich.

Voor Kübler-Ross (2006) is dit vooral een fase van aanvaarding. Aanvaarding wil niet zeggen dat je het allemaal wel best vindt, maar houdt in dat de rouwende de realiteit zonder de ander aanvaardt. Hij accepteert dat de ander er niet meer is en ook nooit meer terug zal komen. Ook aanvaardt hij dat het leven verder gaat. Er komt weer energie vrij om verder te gaan. Kübler-Ross (2006, p. 46) zegt over aanvaarding:

Aanvaarden wil zeggen dat je onderkent wat je hebt verloren en dat je leert leven met dat verlies.

Mönnink (2000) spreekt in deze fase van het rouwproces over accommodatie. De rouwende went geleidelijk aan het leven zonder de ander. Hij past zijn leven aan en zoekt naar wegen om weer verder te gaan. Langzaam beseft hij dat de ander weliswaar dood is, maar dat hij nog leeft en ook wil leven.

Terwijl Mönnink vooral de nadruk legt op het zich aanpassen aan een veranderde situatie (accommodatie), kiest Polspoel (2003) voor de term `voortzetting`. Dit roept eerder het beeld op van de rouwende die zijn leven, na een periode van rouw, weer voortzet zoals voorheen. Volgens Polspoel is het toelaten van de werkelijkheid de maatstaf voor rouwverwerking. Hij beschrijft rouw dan ook als een bewustwordingsproces, een bewustwording van wat er gebeurd is en dit een plek geven. Daarbij gaat het er om dat de rouwende erkent dat het verlies definitief is en de overledene nooit meer terug komt, maar ook dat het leven desondanks verder gaat.

De vierde taak is volgens Worden (1996) dan ook dat de rouwende de overledene emotioneel een plaats moet geven en de draad van het leven weer op moet pakken. Geleidelijk aan wordt niet meer alle energie in het verlies van de ander gestoken, maar komt er weer energie vrij voor andere dingen. Het verdriet over de overledene heeft een plek gekregen en zal van tijd tot tijd nog wel eens terugkomen, maar is niet meer zo alles overheersend. Degene die is achtergebleven krabbelt langzaam overeind en pakt zijn leven weer op.

2.1.3 Kanttekeningen

Er kleven een aantal nadelen aan het spreken over rouw in fasen. Hoewel het spreken over rouw in taken benadrukt dat rouw een soort arbeid is die verricht moet worden, heeft deze theorie een aantal dezelfde nadelen. Twee van die nadelen zijn voor deze scriptie belangrijk en zullen hier verder uitgelicht worden. Allereerst is dat de kritiek dat een rouwproces niet lineair verloopt (1). Het opdelen van een rouwproces in een aantal fasen of taken, wekt de suggestie dat rouw volgens een bepaalde volgorde verloopt. Rouwen om een overledene kan echter een heel grillige en chaotische periode in je leven zijn, waarin je het ene moment het gevoel hebt dat je het aan kunt en het andere moment kunt worden overspoeld door verdriet. Een alternatief model biedt Ter Horst (2004), die rouw beschrijft als een doolhof.

Een tweede kritiek is dat rouw altijd een individueel proces is (2). Een wetenschapper is genoodzaakt zich te richten op overeenkomsten en algemeenheden om tot een theorie van de praktijk te kunnen komen. Daarmee ontstaat echter het gevaar dat vergeten wordt dat het in het dagelijks leven altijd gaat om individuele mensen en individuele verliezen. Om dit in dit onderzoek niet te vergeten, zal dit punt hieronder nog eens extra benadrukt worden.

Ad 1. Rouw is geen lineair proces: het doolhofmodel

Ter Horst's kritiek op het fasenmodel is vooral dat het te rechtlijnig is. Er lijkt weinig aandacht voor te zijn dat allerlei processen door elkaar lopen. Dit komt vooral doordat er gedacht wordt in termen van 'tijd'. Ter Horst (2004, p. 56) wil daarentegen de rouw benaderen als een ruimte en wel een doolhof.

'Men weet er de weg niet. De uitgang is vaak moeilijk te vinden en vaak komt men terug op plaatsen waar men al eerder is geweest.'

Tevens wil hij benadrukken dat de mens vooral een betekenisgever en een antwoordzoeker is. Zijn beeld van de doolhof is dan ook gebaseerd op het idee van het rouwen als een zoeken naar een passend antwoord op de gebeurtenis. Zodra iemand een antwoord heeft gevonden op zijn situatie, deze beproefd heeft en het gevoel heeft met dit antwoord te kunnen leven, dan is hij de doolhof weer uit. Indien het antwoord echter wordt verworpen, dient men een nieuw antwoord te vinden of kan men in radeloosheid vervallen. Ook kan het gebeuren dat men een passend antwoord gevonden heeft, maar dat het lijden weer geactiveerd wordt door een nieuwe gebeurtenis. Het zoeken naar een antwoord begint dan weer opnieuw. Voor een uitgebreidere beschrijving van de doolhof verwijs ik de lezer naar het boek van Ter Horst (2004). Voor hier is het voldoende om te wijzen op het feit dat Ter Horst rouw benadert als het doorkruisen van een ruimte en het zoeken naar een antwoord. Een crisis, zoals rouw is, is voor hem dan ook niet een fase die wordt afgesloten, maar 'een ruimte die men soms meerdere malen door moet en die men ook kan vermijden' (Ter Horst, 2004, p. 56).

Ad 2. Rouw is een individueel proces

Hoewel er in een rouwproces een aantal algemeenheden te ontdekken zijn, is rouw uiteindelijk een heel individueel proces dat er voor ieder mens op ieder moment anders uit kan zien. In het proces van rouw spelen namelijk ontzettend veel factoren een rol, zoals bijvoorbeeld de aard van het verlies, de relatie met de overledene, de levensgeschiedenis van de rouwende en de omgeving. Dit alles maakt dat ieder rouwproces uniek is.

De opdeling van het rouwproces in fasen of in taken moet vooral als beschrijvend worden gezien, niet als voorschrijvend. Het zegt niet hoe een normaal rouwproces moet verlopen, maar het tracht te beschrijven hoe rouwprocessen vaak verlopen. Daarbij richt het zich

onvermijdelijk op de overeenkomsten en kan het niet alle verschillen benoemen. Dit brengt dus altijd een zekere eenzijdigheid met zich mee.

Bovendien moet niet vergeten worden dat er nauwelijks of geen harde bewijzen zijn voor het fasenmodel. Van den Bout (1997) zegt dat er onder leken en wetenschappers vele ideeën bestaan over hoe een normaal verlopend rouwproces er uit zou moeten zien, terwijl hier goed beschouwd weinig bewijs voor is. De opdeling in fasen kan volgens hem heel goed gebruikt worden als een beschrijvend hulpmiddel, maar men moet er voor waken het als normerend op te leggen. Hij zegt (Van Bout, 1997, p. 30):

‘Laten we ons hoeden voor al te normerend denken over hoe rouwprocessen dienen te verlopen op grond van vermeende kennis die in feite grotendeels speculatief of onjuist is.’

2.2 De vierde rouwtaak

2.2.1 Manu Keirse’s vier rouwtaken

Keirse (1995) zegt er de voorkeur aan te geven om te spreken van rouwtaken omdat hiermee de nadruk wordt gelegd op de activiteit. Dit kan dienen als een tegengif tegen de machteloosheid die doorgaans gepaard gaat met het rouwproces. Men wordt overvallen door allerlei gevoelens en gedachten en heeft soms het gevoel de controle over het eigen leven te verliezen. Door rouw nu te bezien als een taak die volbracht moet worden, kan de rouwende het gevoel hebben weer enige greep op het gebeuren te hebben. De vier rouwtaken die Keirse hanteert zijn ontleend aan de vier rouwtaken zoals beschreven door Worden (1996).

Voor de beantwoording van het tweede deel van de onderzoeksvraag ‘Hoe leert iemand weer van het leven en anderen te houden na het verlies van een naaste?’ wordt uitgegaan van de vierde rouwtaak zoals beschreven door Manu Keirse. In zijn boek ‘Helpen bij verlies en verdriet’ beschrijft hij deze als volgt:

‘De vierde taak bestaat erin *de overledene een nieuwe emotionele plaats te geven in het leven*. Dit betekent niet dat men niet meer houdt van de overledene of dat men hem vergeet. De relatie is veranderd, maar de overledene blijft steeds een speciale plaats innemen in het hart en de geest van de nabestaanden. De intensiteit van de band wordt echter anders. Men komt er geleidelijk aan toe *weer emotionele energie op te brengen voor het leven daarbuiten*. Men leert opnieuw houden van het leven en van andere mensen en alle aandacht gaat niet langer naar het verloren leven.’ (p. 33, cursivering van M.K.)

2.2.2 Wanneer is de rouw voltooid?

In dit deel zal nader worden ingegaan op de vierde rouwtaak. We zagen dat bij de beschrijving van het rouwproces in fasen de laatste fase de fase van het herstel (Bowlby) of aanvaarding (Kübler-Ross) was. De laatste rouwtaak die Worden en Keirse noemen is de overledene emotioneel een plaats geven en de draad van het leven weer oppakken. Wanneer is nu een rouwproces afgerond? Wanneer heeft iemand het verwerkt?

Volgens Keirse (1995) zijn er drie aspecten die een goede afloop van een rouwproces kenmerken. Allereerst heeft de rouwende geleerd opnieuw van het leven te genieten. Dit hangt samen met een tweede aspect, namelijk dat hij niet langer volledig in beslag wordt genomen door het verlies en het verdriet. Ten derde kan de rouwende de (alledaagse) problemen van het leven weer beter aan.

Weiss (1993) zegt dat er sprake is van herstel in zoverre iemand weer in staat is goed te functioneren. Hij maakt daar wel meteen de kanttekening bij dat het nooit meer helemaal hetzelfde zal worden als voorheen. Wanneer je iemand verloren hebt, blijf je dat de rest van je leven met je mee dragen. De vraag is echter wat `goed functioneren` betekent. Weiss geeft toe dat hier geen universeel geaccepteerde criteria voor zijn. Toch noemt hij een lijst van 5 kenmerken waarvan verwacht mag worden dat iemand hieraan voldoet als hij hersteld is van het verdriet. De eerste hiervan is dat iemand weer in staat is om energie te besteden aan het alledaagse leven. Ook mag verwacht worden dat iemand weer een zekere mate van psychische comfort ervaart, in die zin dat hij vrij is van pijn, angst en verdriet. Ten derde is iemand weer in staat om te genieten van de mooie dingen van het leven. Daarnaast is hij hoopvol ten aanzien van de toekomst en maakt hij weer plannen. Tenslotte is iemand weer in staat om redelijk te functioneren in sociale rollen als ouder, vriend of lid van de gemeenschap.

Volgens Marinus van den Berg (2005) is het doel van de rouwarbeid om te leren leven zonder de ander, leren omgaan met het gemis. Je moet als het ware `opnieuw leren leven.` Wanneer je iemand verliest aan de dood, verandert namelijk je leven. Ook jijzelf als persoon verandert. Verlies doet iets met je. Het is daarom ook een werken aan een nieuwe kijk op jezelf, op wie je bent en wat je kunt. Daarbij is Van den Berg van mening dat een mens door het leed van de rouw heen kan groeien als mens in mens-zijn, in persoon-zijn, in humaniteit en aandacht voor anderen. Een groot verlies maakt ons kwetsbaar, maar het kan ons ook menselijker maken en begripvoller naar anderen toe. Het maakt dat we oog krijgen voor de kwetsbaarheid van het leven.

Polspoel (2003) noemt twee fundamentele aspecten van het rouwproces, namelijk de erkenning dat de overledene dood is en nooit meer terug zal keren en dat desondanks het leven verder gaat. Het rouwproces is volgens hem dan ook voltooid wanneer iemand er in geslaagd is een nieuwe verhouding te vinden tot de overledene en in staat is zich opnieuw te wenden naar de buitenwereld. Dit brengt met zich mee dat iemand niet langer overweldigd wordt door gevoelens van verdriet wanneer hij aan de overledene herinnerd wordt en dat hij weer aandacht heeft voor het leven om hem heen. Men is tevens in staat nieuwe relaties aan te gaan, zonder voortdurend bang te zijn voor het verlies van die relatie.

2.2.3 Aandachtspunten

We hebben gezien dat er een aantal kenmerken zijn te noemen van een afgerond rouwproces. De vraag wat het betekent als gezegd wordt dat de rouwende de overledene een plaats moet geven en de draad van zijn leven weer op moet pakken, de vierde rouwtaak, is hiermee echter nog niet beantwoord. Ten aanzien hiervan zijn er twee aandachtspunten die genoemd moeten worden.

Allereerst is het belangrijk om te beseffen dat nabestaanden een relatie blijven onderhouden met de overledene. Dit wordt in de vierde rouwtaak benoemd als `het geven van een emotionele plek aan de overledene`. Ook al is de ander overleden, de nabestaanden blijven een relatie met de overledene houden, al is deze van een andere aard dan toen de ander nog leefde. Er wordt soms ten onrechte gezegd dat de nabestaande de overledene moet vergeten. Het verwerken van het verlies is niet hetzelfde als de overledene vergeten. Verwerken is eerder een plek geven aan het verlies en aan de overledene. Marinus van den Berg (2005, p. 98) verwoordt het als volgt:

`Leven met het gemis is niet leven zonder de ander, maar het is leren leven met het gemis van de ander.`

De overledene heeft daarmee een blijvende plaats in de herinnering. Hij blijft deel uitmaken van ons leven. Wel is het belangrijk dat deze relatie inspireert tot nieuw leven (Keirse, 1995). Wanneer de relatie met de overledene de nabestaande er van weerhoudt om zijn eigen leven weer op te pakken, is er geen sprake van een goed verwerkt verdriet.

Een tweede aandachtspunt is dat een deel van het verdriet nooit helemaal zal verdwijnen. Onderdeel van de vierde rouwtaak is dat de nabestaande de draad van zijn leven weer oppakt. Het leven zal echter nooit meer helemaal hetzelfde zijn als voor het verlies. Het kan ogenschijnlijk zo zijn dat iemand de draad van zijn leven weer oppakt en verder gaat, maar eigenlijk is er veel veranderd. Doorgaans blijkt vaak dat het verdriet om een groot verlies nooit helemaal over gaat (Stroebe, 1993). Er blijft een schaduw. Volgens Van den Berg (2005) wordt er te weinig erkend dat rouw ook een levenslang karakter heeft en in zekere zin blijft.

2.3 Troost

‘Loop niet voor me uit, ik zal misschien niet volgen.
Loop niet achter me aan, ik zal misschien niet leiden.
Loop gewoon naast me en wees mijn vriend.’

Albert Camus

In het voorgaande hebben we gesproken over rouw en daarbij extra aandacht besteed aan de vierde rouwtaak. In deze paragraaf zal het thema troost uitgewerkt worden. Mensen die rouwen, verlangen er vaak naar op de één of andere manier getroost te worden. We zullen hier de vraag wat troost is proberen te beantwoorden aan de hand van een aantal belangrijke theorieën over troost. In de volgende paragraaf zullen we meer specifiek ingaan op de esthetische troostvorm.

2.3.1 Wat is troost?

Wanneer we verdrietig zijn, verlangen we naar troost. Maar wat is troost? Wat is het waar we op dat moment naar verlangen? Volgens de Van Dale is troost ‘bemoediging of steun bij verdriet’. Iemand die verdrietig is, verlangt naar steun, waardoor het verdriet draaglijker wordt. Wanneer we iemand die verdriet heeft proberen te troosten, proberen we hem te bemoedigen. Iemand troosten is hem het gevoel geven dat het verdriet te dragen is en dat het weer over zal gaan.

Het is belangrijk om te beseffen dat troosten niet zoets is als het wegnemen van het verdriet. Wanneer je iemand verloren hebt aan de dood, heb je alle redenen om verdrietig te zijn en moet je daar ook de tijd voor krijgen. Keirse (1995) benoemt troost dan ook als ‘een bedding voor verdriet’. Troosten is het bieden van een ruimte waarbinnen het verdriet een plek kan krijgen, zodat de ander er niet door overspoeld wordt en tegelijkertijd wel de kans krijgt om het verdriet en het gemis te ervaren. In zijn boek ‘Helpen bij verlies en verdriet’ beschrijft hij dit op prozaïsche wijze (1995, p. 235):

Troosten is niet het antwoord weten vooraleer de vraag werkelijk is beluisterd. Het is niet aanbrenge van allerlei goed bedoelde adviezen, die mensen zo doodmoe kunnen maken. Troosten is niet vragen hoe oud hij was, alsof de leeftijd een middel zou zijn tegen het verdriet. Het is

evenmin het wegduwen van de opstandigheid, of het voorschrijven hoe men zich moet voelen. Troosten is niet te vinden in pasklare antwoorden op de vele waarom-vragen.

Troosten is wel aandachtig luisteren zodat verdriet in woorden en tranen naar buiten kan stromen. Troosten is kunnen zwijgen en in een blik, in een aanraking signalen van hoop, veiligheid en vertrouwen laten voelen. Het is samen worstelen, zoeken en hopen. Het is participeren in het verdriet, veeleer dan wegnemen van verdriet. Het is verdriet durven noemen. Troosten is mensen helpen te leven met vragen waarop geen antwoorden zijn. *Troosten is geen dam tegen verdriet, maar juist een bedding voor verdriet.* (Arcering van M.K.)

Het gaat er bij troosten dus niet om het verdriet van de ander weg te nemen, maar om het een ruimte te bieden waarin het naar buiten kan komen. Opvallend in de beschrijving van Keirse is dat het bij troost niet zozeer lijkt te gaan om woorden en antwoorden, maar veel meer om zwijgen, een blik, een aanraking. Het gaat er vooral om dat je bij de ander bent, dat je aanwezig bent bij de ander en zijn verdriet.

Ter Horst (2007) benoemt troost als het bieden van zowel geborgenheid als uitzicht. In de beginfase van de rouw gaat het vooral om geborgenheid. Uitzicht bieden kan dan nog te vroeg komen. Iemand die een geliefde verloren heeft, bevindt zich in een crisistoestand en waar hij op dat moment het meeste behoefte aan heeft is geborgenheid: de nabijheid van anderen, een arm om de schouder, iemand die voor je zorgt. Geborgenheid wil zeggen dat iemand borg voor je staat en heeft te maken met herbergen. Verdriet om iemand die overleden is, kan een unheimisch gevoel zijn, een gevoel van niet (meer) thuis zijn in de wereld. Verdriet vraagt daarom om geborgenheid, om opnieuw geherbergd te worden in het leven.

Pas later ontstaat er ruimte voor uitzicht (Ter Horst, 2007). Uitzicht die te vroeg geboden wordt, laat geen ruimte voor het verdriet. Wanneer de troost echter blijft steken bij geborgenheid, werkt de geborgenheid doorgaans verstikkend. Door uitzicht te bieden, bied je de ander weer hoop, een toekomstperspectief, iets om voor te leven. Terwijl het bieden van geborgenheid iemand vooral helpt om het verdriet te dragen en het iemand uit de eenzaamheid in de gemeenschap brengt, zorgt uitzicht er voor dat iemand zich weer met het leven verbindt en verder durft te gaan. Dankzij het uitzicht biedende perspectief kan iemand zich opnieuw betrokken voelen bij het leven en lijkt er weer een toekomst mogelijk te zijn. Het besef dat het leven doorgaat, ondanks het feit dat de ander er niet meer is (Polspoel, 2003), dringt steeds meer tot de nabestaande door.

Baart's (2001) beschrijving van troost is onderdeel van zijn presentietheorie, waarin het vooral gaat om een aanwezig zijn bij de ander, ook als je je machteloos voelt.² Goede troost is volgens Baart het scheppen van een draaglijke verhouding tot het leed en het bieden van steun in het doormaken van de gevoelsreacties op dat leed. Dit kan op velerlei manieren gebeuren, maar daarbij gaat het volgens Baart altijd om `het aanbod van een ziens- en zijnswijze`, waarbij hij verwijst naar Ter Horst. Terwijl de eerste, een zienswijze, vooral de nadruk legt op interpretatie en duiding en zo het verdriet of het lijden een betekenis geeft, is de tweede, de zijnswijze, meer gericht op nabijheid en aanraking.

Hoewel Baart naar Ter Horst verwijst, lijkt het begrip `zienswijze` toch een iets andere betekenis te hebben dan het begrip `uitzicht`. Het bieden van een zienswijze is in de uitleg van Baart vooral gericht op het bieden van een betekenis van het gebeurde (het verleden), terwijl het bieden van uitzicht vooral gericht is op de toekomst. Beiden lijken echter wel te maken te hebben met betekenisgeving, want ook het bieden van een toekomstperspectief heeft te maken met zingeving; het helpt iemand om (opnieuw) zin te vinden in het leven.

Volgens Baart kan troost twee dingen doen. Allereerst kan troost het lijden opnemen in een groter geheel (de zienswijze). Het verdriet kan naar buiten komen en gedeeld worden met anderen. Het wordt zo bevrijdt uit de mogelijk verstikkende begrenzing van het eigen ik.

² Zie voor meer informatie over de presentietheorie het boek van Baart, `De theorie van de presentie`

Hiermee komen we bij het tweede dat troost kan doen en dat is de ander bevrijden uit zijn eenzaamheid (de zijnswijze). Niet alleen doorbreekt de trooster de eenzaamheid, maar hij biedt de ander tevens de mogelijkheid om zich (opnieuw) te hechten aan iets of iemand anders dan aan het lijden. Troost kan dus bewerkstelligen dat iemands lijden opgenomen wordt in een groter geheel, waardoor iemand zich weer onderdeel voelt van het leven. Hierdoor kan het voor hem mogelijk worden om geleidelijk het leven weer op te pakken en het verdriet hierin een plek te geven.

Bij het opnemen van het lijden in een groter geheel, noemt Baart drie vormen. Allereerst kan het lijden opgenomen worden in een filosofisch of wetenschappelijk systeem. Deze benadering is voornamelijk cognitief van aard en tracht het verdriet te verzachten door het begrijpelijk te maken. Baart noemt dit `de troostende berging van leed in waarheid`. De tweede vorm is de religieuze. Hierbij gaat het niet zozeer om waarheid, maar meer om het goede. Het lijden krijgt zin, doordat het onderdeel is van een groter plan dat wij niet geheel kunnen doorzien. Dit heet de troostende berging van lijden in het sociaal-morele. Tenslotte kan lijden ook geborgen worden in schoonheid. Hierbij kan het verdriet geuit worden en opgenomen in het esthetische, waarbij je kunt denken aan muziek, creatieve werkvormen, maar ook de natuur of de aanraking. Dit zijn drie manieren om het verdriet op te nemen in een herbergzaam oord en de ander niet alleen te laten met het `unheimische` ervan. In deze scriptie zal de derde troostvorm, de esthetische, centraal staan.

2.4 Esthetische troost

Sommige boeken over troost richten zich vooral op troost als communicatievorm (Boswijk-Hummel, 2001). Verdriet wordt dan opgevat als een mededeling, waarop troost een antwoord kan zijn. Troost lijkt daarmee vooral iets te zijn tussen mensen. Toch ontlenen mensen soms ook troost aan de natuur, kunst of iets anders. In dit onderzoek gaat het vooral over troost zonder woorden. Hoe vaak horen we niet dat woorden tekort schieten als het om diep verdriet gaat of wanneer we iemand willen troosten? Soms lijkt het passender om te zwijgen en gewoon een arm om iemand heen te slaan. Op een ander moment is een gedicht geschikter, dat op poëtische wijze iets kan zeggen dat iedere logische verklaring nooit gezegd zou kunnen hebben. Hierboven werd al kort de drie troostvormen beschreven die Baart (2001) onderscheidt. In deze paragraaf zal nader in worden gegaan op de esthetische troostvorm, die centraal staat in dit onderzoek. De esthetische troostvorm wordt door Baart (2001, p. 693-694) als volgt beschreven:

`En tenslotte zijn er de troostvormen waarin het verdriet gaat meetrillen op een andere, woordeloze cadans en een plaats krijgt in het esthetische. Dat kan de harmonie van verf, beeldhouwde lijnen of muzieknoten zijn, het kabbelen van water of het suizen van de wind, maar ook de ritmiek van het wiegen, strelen en vrijen. Ook daarin verplaatst het zich en ook zo wordt het elders geborgen. *Dit noemen we de troostvolle berging van lijden in schoonheid.*`
(cursivering van A.B.)

Uit de beschrijving van Baart kunnen we opmaken dat het bij esthetische troost gaat om zoiets als schilderijen, beeldhouwwerken of muziek, oftewel de kunst, maar ook de natuur kan troostend zijn, evenwel als menselijke nabijheid (wiegen, strelen en vrijen).

De beschrijving van esthetische troost zoals Baart die hier geeft roept een aantal vragen op. Allereerst is er de vraag naar het onderscheid met de andere twee troostvormen. Zoals we zagen benoemt Baart drie vormen van troost. We kunnen ons de vraag stellen waarom überhaupt deze drie vormen, en niet twee of vier? Voor dit onderzoek is het echter vooral interessant waarin de esthetische troostvorm zich onderscheidt van de filosofisch-

wetenschappelijke en religieuze troostvorm. In het verlengde daarvan vragen wij ons af wat de verschillende aspecten van de esthetisch troostvorm gemeen hebben waardoor ze allen onder één noemer vallen. Hebben kunst, de natuur en menselijke nabijheid een gemene deler waardoor ze allen tot de esthetische troostvorm behoren? Of is de esthetische troostvorm dat wat overblijft na de filosofisch-wetenschappelijke en religieuze troostvorm? Tot slot is er de vraag naar de keuze voor het woord `esthetisch`. Waarom wordt deze troostvorm in verband gebracht met het esthetische oftewel schoonheid? Is het de schoonheid van de kunst, de natuur en de mens die ons troost biedt?

Voor een mogelijk antwoord op de vraag naar de keuze voor drie vormen van troost kunnen we bij Baart zelf een aanwijzing vinden. In zijn beschrijving van de troostvormen spreekt hij van `de troostvolle berging van lijden in waarheid, in het sociaal-morele en in schoonheid`. Hierin menen wij de Platoonse ideeën van het Ware, het Goede en het Schone te herkennen. Voor Plato, die een onderscheid maakte tussen de wereld van de verschijningen en de wereld van de ideeën, was de idee van het Goede het hoogste. Het Goede was ook het Ware en moest ook Schoonheid bevatten.

Ook voor het antwoord op de vraag naar het onderscheid tussen de esthetische troostvorm en de overige twee vormen kunnen wij te rade gaan bij Baart. Hij zegt: `En tenslotte zijn er de troostvormen waarin het verdriet gaat meetrillen op *een andere, woordeloze cadans* en een plaats krijgt in het esthetische` (cursief J.O.). De esthetische troostvorm lijkt vooral te worden gekenmerkt door het `woordeloze`. Terwijl de filosofisch-wetenschappelijke en religieuze troostvorm gericht zijn op het geven van verklaringen en het plaatsen van het lijden in een goddelijk perspectief, is de esthetische troost zonder woorden.

Dit wordt nog duidelijker wanneer we de keuze voor het woord `esthetisch` nader bekijken. In de Van Dale wordt hiervoor de definitie `smaakvol` gegeven. Hier kunnen we niet zo veel mee. Op Wikipedia wordt ons echter verteld dat het woord `aesthetica` van het Griekse woord *αἴσθησις* (*aisthesis*) komt. Dit betekent zowel *zintuiglijke ervaring* als *gevoel*. De esthetische troostvorm spreekt dus vooral het gevoel en de zintuiglijke ervaring aan. Het verlies van een naaste raakt ons vooral in ons hart, in ons lijf, in onze gevoelens. Het laat ons soms met stomheid geslagen achter. Esthetische troostvormen, zoals kunst, natuur en menselijke nabijheid, kunnen op zulke momenten een gevoel van geborgenheid en nabijheid bieden waardoor uiteindelijk weer een (vernieuwd) perspectief op de toekomst mogelijk is.

We zullen nu nader ingaan op de drie varianten van de esthetische troostvorm: kunst, natuur en menselijke nabijheid. Eerst zullen we echter nog aandacht besteden aan het esthetische in het algemeen en zijn transcenderende werking.

2.4.1 De esthetische ervaring als een grensoverschrijdende ervaring

De vraag rijst nu wat het dan is in het esthetische dat troostend werkt. Wat doet kunst bijvoorbeeld met ons waardoor het troostend kan zijn? In de voorgaande paragraaf (2.3) zagen we dat troost te maken heeft met het opgenomen worden in een groter geheel (Baart, 2001). Volgens Alma (2007) kan kunst een transcenderende werking hebben, waardoor het ons weghaalt uit de besloten ruimte van het ik en ons in verbinding brengt met iets dat groter is dan onszelf. Transcendentie heeft te maken met het overschrijden van grenzen. Hoewel dit doorgaans in verband wordt gebracht met religie, zoekt Alma in eerste instantie naar een seculiere vorm van transcendentie. Daarbij gaat het om het overschrijden van de begrenzing van het ik, waardoor een contact mogelijk wordt met iets dat anders of meer is dan ikzelf. Transcendentie heeft dus in algemene bewoordingen te maken met een contact met of een in relatie staan tot de ander of het andere; iets dat anders is dan onszelf. Dit kan zowel de ander als medemens zijn, als ook het andere zoals de natuur of de kunst.

Het verlies van een geliefde is daarentegen juist het verliezen van het contact. De verbinding met de ander wordt verbroken. Hierdoor worden we op onszelf terug geworpen. Door weer opnieuw in verbinding te staan met de ander of iets anders, door ons opgenomen te voelen in een groter geheel, kunnen we ons getroost voelen. Kunst, natuur of de nabijheid van de ander kan dus troostend zijn, omdat het ons opnieuw in verbinding brengt en ons opneemt in iets anders of iets dat groter is dan ons kleine zelf. Het biedt ons geborgenheid, doordat we opgenomen worden in iets anders en daarin geborgen zijn, en het biedt uitzicht, omdat het ons in aanraking brengt met perspectieven buiten de begrenzing van ons zelf en onze situatie (Ter Horst, 2007).

2.4.2 Kunst

De aanleiding voor het schilderen van de serie `Back on Earth` was dat ik tevoren ruim een jaar niet geschilderd had. Na de dood van mijn vrouw Machteld. Ik kon het niet meer. Het schilderen gaf me geen enkele troost toen ... Met moeite ben ik na dat jaar zachtjesaan weer begonnen. Maar met veel wit. Ik kwam als het ware terug op de aarde om opnieuw te schilderen met het wit uit de hemel. Ik heb een hele serie van die doeken gemaakt waar hoofdzakelijk wit overheerst. De puurheid van het heelal. De titel van de serie is `Terug op de aarde`. Ik kwam weer op de aarde terug. Schilderen is iets aards. Als schilder ben je geen filosoof die hoog in de bergen woont in de ijle lucht. Een schilder moet op de aarde staan. Hij werkt met materie en wil iets uitdrukken van deze wereld. Het kostte me moeite, maar het is toch weer gelukt.`

Karel Appel, In: Kayzer, W. (2000). *Het boek van de schoonheid en de troost.*, p. 164



Karel Appel vond geen troost in de kunst na het overlijden van zijn vrouw. Wel hielp het schilderen hem om weer `terug te keren op de aarde` en de binding met het leven aan te gaan. Er zijn echter mensen die wel troost vinden in de kunst. De vraag die hier zal worden beantwoord is wat de kunst te bieden heeft waardoor het troostend kan zijn.

Voor de beantwoording van deze vraag zullen wij te rade gaan bij de filosofie, meer specifiek de esthetica. Er is veel geschreven over kunst in de wetenschap. Zowel de sociologie, de psychologie als de filosofie hebben aandacht besteed aan de betekenis van kunst. Het gaat ons hier echter niet om de maatschappelijke functie van kunst of de

therapeutische werking die kunst kan hebben. Om die reden hebben wij niet voor een sociologische of psychologische invalshoek gekozen. De vraag die wij hier stellen is of mensen in rouw troost kunnen vinden in het esthetische. Voor de beantwoording van deze vraag wenden wij ons tot de esthetica om te zien welke eigenschappen hier aan de kunst worden toegeschreven die in onze ogen troostend zouden kunnen zijn.

De esthetica als aparte filosofische discipline bestaat pas sinds de 18^e eeuw. Ook de betekenis van dit woord als `wetenschap van de kunst en van de schoonheid` dateert uit deze tijd. Van oudsher betekent het woord esthetica, dat afgeleid is van het Griekse `aïsthetis`, zoiets als waarneming, gewaarwording of ervaring. Daarbij moet gedacht worden aan waarneming in de breedste betekenis van het woord, dus niet alleen het kijken behoort hiertoe, maar ook het horen en voelen.

Herkenning

Wanneer we naar de geschiedenis van de filosofie over kunst kijken, kunnen we grofweg een ontwikkeling zien van `afbeelding` naar `verbeelding` (Baumeister, 2001). Terwijl in de oudheid een kunstwerk vooral gezien werd als een afbeelding van de werkelijkheid, kwam hierin een kentering tijdens de Renaissance toen de kunst gezien werd als een scheppend proces. De kunstenaar werd niet langer als imitator bestempeld, maar kreeg de status van schepper. In de moderne tijd wordt kunst steeds meer gezien als een creatie die soms zelfs geheel los staat van de ons bekende werkelijkheid.

Plato staat vooral bekend als de filosoof die een onderscheid maakte tussen twee werelden of werkelijkheden. Enerzijds was er de wereld van de verschijnselen, de zichtbare werkelijkheid zoals wij die kennen. Anderzijds was er een wereld van de ideeën, de oorspronkelijke en zuivere werkelijkheid. De ons vertrouwde werkelijkheid is volgens Plato slechts een afspiegeling van deze zuivere ideeënwereld. Een kunstwerk is in de ogen van Plato een nabootsing (mimesis) van iets in de zichtbare werkelijkheid en staat daarmee nog verder verwijderd van de zuivere ideeën als de zichtbare werkelijkheid zelf.

Bij Aristoteles krijgt de kunst een iets hogere status toegeschreven. Ook hij beschouwde het kunstwerk als een nabootsing van de werkelijkheid, maar dit kan volgens hem bij de toeschouwer het plezier van de herkenning veroorzaken. Bovendien kan kunst iets zichtbaar maken wat iedereen wel herkent, maar nog niet eerder op die manier heeft waargenomen. Kunst zorgt dus niet alleen voor herkenning, maar kan ons ook op een andere manier naar de werkelijkheid laten kijken.

Een nieuwe kijk

Tijdens de Renaissance wordt de kunstenaar niet langer gezien als een imitator, maar is hij een schepper (Baumeister, 2001). De kunstenaar scheidt zijn eigen werkelijkheid.

Bij Kant speelt de verbeelding (imaginatio) een belangrijke rol in de kunst. Hij maakt een onderscheid tussen twee vormen van verbeelding. Er is de vrije verbeelding, waarbij het vooral gaat om fantasie en spel, en er is de macht van de verbeelding, waarbij het er om gaat het onzichtbare zichtbaar te maken. Kunst nodigt uit om te spelen, om te associëren en nieuwe verbindingen te leggen, om te fantaseren en nieuwe werkelijkheden te creëren. Bovendien draagt kunst de mogelijkheid in zich het onzichtbare zichtbaar te maken.

Door kunst niet enkel als afbeelding van de werkelijkheid te zien, maar als een creatie dat een eigen werkelijkheid creëert, biedt de kunst de toeschouwer niet louter herkenning, maar biedt het hem ook een andere of een nieuwe kijk op de wereld. De kunst maakt voor ons iets zichtbaar wat wij voorheen niet konden zien.

In Lemaire's (2002) woorden heeft de kunst als voornaamste taak onze waarneming te verscherpen. Daarbij gaat het er niet zozeer om dat de kunst ons iets anders laat zien dan de

werkelijkheid die wij kennen, maar dat het ons met andere ogen naar diezelfde werkelijkheid laat kijken (Lemaire, 2002, p. 140) :

Mijn eigen standpunt in deze is dat de voornaamste taak van de kunst erin zou moeten bestaan om onze sensibiliteit voor werkelijkheid en leven te voeden en te gidsen, dat wil zeggen: onze waarneming te verscherpen en te verfijnen om ons gevoelig te maken voor het mysterie en de meerwaarde van de dingen; om ons de wereld, de natuur en de mensen zo te laten gewaarworden alsof we ze voor het eerst zagen.

Geeft te denken

Kunst doet echter meer dan ons een afbeelding van de werkelijkheid tonen of een ander beeld van de werkelijkheid geven. Beelden kunnen ons soms iets zeggen dat niet in woorden te vatten is. Zij stellen het afwezige present (Baumeister, 2001). Kant spreekt in dit verband van het `unbedingte` van het schilderij. Een schilderij geeft veel te denken, zonder in een bepaalde gedachte gevat te kunnen worden. Het bezit een betekenisrijkdom die niet in woorden te vangen is. Adorno is van mening dat een kunstwerk vaak een raadselachtige kant moet hebben. Het laat ons iets zien waar wij niet direct woorden voor hebben. Een kunstwerk is volgens Adorno te beschouwen als een teken van het onbekende.

Kunst biedt ons dus niet alleen het feest van de herkenning of en andere kijk op het bekende, maar brengt ons ook in aanraking met het vreemde en het andere van de werkelijkheid. Het toont ons iets van de raadselachtige kant van het leven.

Katharsis

Het kunstwerk geeft niet alleen te denken, maar laat ons ook van alles voelen. Het idee van katharsis is vooral bekend geworden door Aristoteles. Volgens hem konden de Griekse tragedies een katharsis (reiniging) bewerkstelligen bij de toeschouwer. Het kijken naar een toneelstuk roept allerlei emoties bij de toeschouwer op, die hierdoor vrij naar buiten kunnen komen. Hierna voelt de toeschouwer zich vaak opgelucht en gereinigd van emoties die in hem opgekropt waren.

Geraakt worden

Tot nu toe lijkt het er vooral op dat het kunstwerk een bepaalde uitwerking heeft op de toeschouwer, die een vrij passieve rol speelt. Kunst doet echter iets met de toeschouwer. Hij wordt er door geraakt. Echter, zelfs `geraakt worden` klinkt nog te passief voor wat wij hier bedoelen.

Volgens Nietzsche gaat het bij kunst niet louter om de toeschouwer die geraakt wordt door het kunstwerk, maar is er sprake van een wisselwerking tussen kunstwerk en toeschouwer. De esthetische beleving is niet louter contemplatief van aard, maar ook actief en lichamelijk. Er is volgens hem niet zoiets als een kunstwerk dat enkel inwerkt op de kijker die volkomen belangeloos tegenover het schilderij staat. In de esthetische ervaring is de toeschouwer intens betrokken bij het kunstwerk. Pas dan heeft het ons iets te zeggen en kan het iets voor ons gaan betekenen.

Esthetische rechtvaardiging

Nietzsche gaat zelfs zo ver om te zeggen dat de kunst niet alleen troost kan bieden voor ons lijden, maar zelfs het lijden kan rechtvaardigen. Deze `esthetische rechtvaardiging` van het lijden houdt in dat het negatieve in de wereld evenals het goede gezien wordt als onderdeel van een scheppende kracht. Tot het creatieve behoort niet alleen het plezierige en het schone, maar ook het lijden en verdriet. Het lijden kan dus begrepen worden als een complementair aspect van schoonheid.

2.4.3 Natuur



‘Ik had een groep chimps gevolgd; het had geregend en ik was nat en verkleumd. Ze klommen in een boom en begonnen zich te goed te doen aan nieuwe scheuten. Een tedere avondzon brak door de wolken en deed de jonge blaadjes felgroen oplichten; de natte boomtakken waren zwart als ebbenhout, het zwarte haar van de chimps zat vol roodbruine plekken. Achter ze, waar de regenwolken over het glimmende meer wegdreven, was de lucht paarszwart. In de verte rolde de donder. Plotseling was het alsof ik deel werd van deze wereld. Al mijn zintuigen stonden op scherp. Ik kon de natte vacht van de chimps ruiken, en mijn eigen natte haar. Het gezang van de vogels was helderder dan ooit tevoren, en hartverscheurender dan ooit. Ik hoorde nieuwe, hoge noten in het gezoem van de insecten. Plotseling voelde ik de aanwezigheid van een bosantilope en toen zag ik hem met zijn kastanjebruine vacht en zijn gekrulde hoorns zwart van de regen. Langzaam liep hij langs me, zonder me te zien. Ik bleef op die plaats toen de chimpansees de boom hadden verlaten, en schreef onmiddellijk alles wat ik me kon herinneren van dat moment op – het gevoel van een zijn met de wereld der natuur.’

Jane Goodall, In: Kayzer, W. (2000). *Het boek van de schoonheid en de troost.*, p.113



Jane Goodall voelde zich voor een moment deel van de wereld der natuur. De ervaring verscherpte haar zintuigen; ze rook, hoorde en zag meer dan tevoren. Zich één geheel voelen met de natuur kan troostend werken. Wanneer wij onszelf als onderdeel van de natuur en het leven ervaren, kunnen wij troost vinden in het besef dat het leven ook na de dood verder gaat.

Het leven gaat door

In de natuur zien wij de kringloop van het leven; de geboorte van nieuw leven, de bloei van het leven en het sterven, de dood. Ton Lemaire (2002) beschrijft in zijn boek ‘Met open zinnen’ hoe elke dag, elk jaar en ook elk leven dezelfde kringloop van geboorte, bloei en dood doorloopt. De dag begint met de morgen, de zon die opkomt en aangeeft dat er weer een nieuwe dag begint. Na een dag van drukte en bezigheden komt de avond en gaat de zon weer onder. De mens maakt deze kringloop mee door zijn ritme van waken en slapen. In de ochtend ontwaakt hij uit zijn slaap, en na een dag van bedrijvigheid slaapt hij in de avond weer in. Het jaar kent eveneens een cyclisch verloop. Het wordt gevormd door de seizoenen lente, zomer, herfst en winter (op ons deel van de aarde althans). Het menselijk leven kent

naast de dagelijkse cyclus van slapen, wakker zijn en weer slapen, ook de grotere kringloop van geboorte, leven en de dood. De natuur toont ons zo het leven.

Opvallend is dat Lemaire veelal spreekt in termen van `kringloop` en `cyclus`, daarmee suggererend dat het leven geen definitief einde kent. Zijn teksten wekken echter niet de indruk dat hij gelooft in een persoonlijke onsterfelijkheid, maar hij lijkt het eerder te hebben over de oneindige voortzetting van het leven in het algemeen. In de natuur zien wij dat het leven geen einde kent met de dood, maar een cyclus is van leven, dood en nieuw leven. Iedere nieuwe dag en ieder nieuw jaar is als het ware een vernieuwing van het leven. Ook het menselijk leven kent niet alleen eindigheid en dood, maar ook steeds weer geboorte en nieuw leven.

De troost die de natuur ons kan bieden is dat het leven doorgaat. Deze ervaring kunnen wij alleen dan deelachtig worden wanneer wij ons onderdeel voelen van het grotere geheel. Volgens Lemaire kunnen wij een dergelijke eenheidservaring ondergaan wanneer wij wandelen in de natuur. Dergelijke eenheidservaringen zijn altijd zintuiglijk-lijfelijk van aard, omdat wij vooral via ons lichaam verbonden zijn met de aarde. Ons lichaam toont ons onze verwantschap met de natuur. Wanneer wij beseffen dat wij mensen onderdeel zijn van het leven, kunnen wij troost putten uit het feit dat het leven doorgaat en zich steeds vernieuwt, ook als wij of onze geliefden er niet meer zijn.

Het besef dat het leven doorgaat, ook zonder ons, hoeft echter niet altijd en niet voor iedereen troostend te zijn. Het kan ons juist ook met weemoed vervullen. Een andere troost die de natuur kan bieden is de gedachte dat alles wat verdwijnt ook weer terugkeert. In de herfst vallen de bladeren van de bomen en in de winter staan de bomen er kaal en verdord bij. In de lente komen er echter weer nieuwe knoppen aan de bomen, zodat in de zomer de bomen weer volop in het groen staan. Voor sommige mensen biedt het idee van wedergeboorte troost. In de natuur zien zij dit weerspiegelt. Dat wat weg is, is niet voor altijd verloren.

De andere kant van het leven

De natuur bezit een bepaalde schoonheid. Het kan ons tot rust brengen en troost bieden. Lemaire (2002) wijst er echter op dat de natuur ons niet alleen de schoonheid van het leven laat zien, maar ook zijn verschrikkingen. Het leven is niet alleen maar vitaliteit en vreugde, maar het is ook onvolmaakt, kwetsbaar en eindig. Zelfs op de momenten dat we intens genieten van het leven, kan het besef ons overvallen dat ook dit voorbij zal gaan. Volgens Lemaire bestaat er voor dit gevoel geen remedie en geen troost. In die zin biedt de natuur ons dus niet alleen maar troost, maar kan zij ons juist ook een gevoel van troosteloosheid geven. De natuur toont ons dus niet alleen de schoonheid van het leven, maar ook de pijn en het verdriet.

In de natuur vinden wij bovendien niet alleen herkenning, maar ontmoeten wij ook het vreemde of het andere. De natuur is niet alleen het tembare, dat wat wij als mensen kunnen beheersen. Het is niet alleen een tuin of park, de gecultiveerde natuur, maar het is ook wildernis en woeste natuur (Lemaire, 2002). In deze natuur ervaart de mens zowel het deel zijn van de natuur, als ook het wezenlijk vreemde van de natuur. In deze ontmoeting met het andere worden we uitgenodigd onszelf te zien als deel van een ons overstijgend geheel.

2.4.4 Menselijke nabijheid

De schoonheid van een landschap wordt pas een onderdeel van de herinnering wanneer een geliefde je zegt dat dit schoonheid is. Als je alleen bent, is de schoonheidservaring vluchtig als een lentebries die prettig is maar je leeg achterlaat. [...]

Ik herinner mij een dag in het vroege voorjaar, aan de oever van een meer. De lucht betrok en het begon donker te worden toen de wolken de zon bereikten. Ik wilde zeggen dat er een zware bui aankwam, maar mijn vrouw greep mijn arm en wees achter ons met een opgewonden blik in haar zilvergrijze ogen. Toen ik me met een ruk omkeerde, zag ik een dreigende, inktzwarte lucht – en daartegen tekende zich de felste regenboog af die ik ooit gezien heb. De kleuren tintelden tegen de onheilspellende achtergrond als een exotisch borduursel op de priestermantel van een uitgestorven volk. Groot was die boog, tot in de hemel – en daarachter verscheen een tweede die iets kleiner was, en een beetje doorzichtig. Samen stonden ze daar, als een voor ons opgeroepen spektakel, en wij keken er verstart naar.

‘Dat is magie,’ fluisterde ze met een stem die trilde, en ze omklemde mijn arm krampachtig met beide handen.

De grote druppels en de stortbui die erop volgde, maakten een einde aan de schoonheid van dat beeld; maar haar verklaring grifte het voorgoed in mijn geest.

Vele jaren later, nog niet lang geleden, heb ik datzelfde natuurverschijnsel weer gezien toen ik een heuvel beklommen had. In het dal voor me stond een regenboog, en daarachter een kleinere die flauwer was. Het gaf me een schok van herkenning die mij een ogenblik verlamde. Maar troost bracht die niet. Het was een diep verslagen gevoel van iets dat verleden was en dat nooit meer hetzelfde zou zijn. Er was niemand die mij verklaarde dat het magie was, en het verschijnsel verflauwde zoals regenbogen dat doen: langzaam en onverschillig.

Marten Toonder, In: Kayzer, W. (2000). *Het boek van de schoonheid en de troost.*, p. 248-250



Voor Marten Toonder biedt de natuur weinig of geen troost, tenzij er iemand naast hem staat met wie hij de schoonheid ervan kan delen. Na de dood van zijn vrouw bracht de schoonheid van een regenboog dan ook alleen herinneringen naar boven die hem zijn vrouw enkel meer deden missen in plaats van dat het hem troosten kon.

Lichamelijkheid

De derde variant van esthetische troost die Baart noemt is ‘de ritmiek van het wiegen, strelen en vrijen’, hier menselijke nabijheid genoemd. In het wiegen, strelen en vrijen speelt de lichamelijkheid een grote rol. Dit sluit aan bij het feit dat het bij esthetische troost vooral om gevoel en zintuiglijke ervaring gaat (zie begin van deze paragraaf). Het feit dat de mens een lichaam heeft, is in de geschiedenis van de mens verschillend gewaardeerd. Terwijl Socrates en Plato, de grondleggers van de Westerse filosofie, het lichaam vooral zagen als een kerker van de ziel, speelt het lichaam als middel van zowel waarneming als expressie binnen de filosofie van Merleau-Ponty een centrale rol. Voor ons onderzoek biedt het denken van de feministe en psychotherapeute Irigaray interessante aanknopingspunten.

De aan het lichaam ervaren betekenissen

Volgens Irigaray is lichamelijkheid een belangrijk deel van het mens-zijn (Van den Ende, 1999). De wijze waarop wij de wereld zien en benaderen is vanuit ‘het primaire perspectief’,

dat wil zeggen het eigen lichaam. Onze lichamelijkheid speelt een belangrijke rol in de wijze waarop wij betekenis geven aan ons leven. Volgens Irigaray is onze lichamelijkheid een potentiële bron voor nieuwe betekenissen. Lichamelijke sensaties geven impulsen tot betekenisgeving. Daarnaast speelt lichamelijkheid een belangrijke rol in het contact tussen mensen. Het is een vorm van communicatie. Mensen articuleren zich namelijk niet alleen in hun spreken, maar ook in hun lichamelijke presentatie.

Irigaray is van mening dat de mens betekenissen in, aan en met het lichaam kan ervaren die niet gereduceerd kunnen worden tot talige betekenissen (Van den Ende, 1999). Het lichaam heeft haar eigen betekenissen en is niet volledig om te zetten in taal. Zij spreekt daarom ook van `lichamelijke sensaties die niet talig bemiddeld zijn` en van `aan het lichaam ervaren betekenissen`. De betekenis van het lichaam is nooit te reduceren tot een talige articulatie maar bezit een betekenisovervloed.

Onze lichamelijkheid speelt dus een belangrijke rol in de wijze waarop we onszelf, de ander en de wereld ervaren en benaderen. Het is onderdeel van de wijze waarop wij betekenis geven aan ons leven. Wanneer de lichamelijkheid zo'n belangrijke rol speelt in onze beleving van de wereld om ons heen en in de betekenis die wij aan het leven geven, dan speelt zij ook zeer zeker een rol in het rouwproces om een overleden geliefde. Op zulke momenten geraakt onze waarneming van de werkelijkheid en onze ervaring van zinvolheid in een crisis, doordat het leven zoals wij dat tot dan toe kenden ruw verstoord wordt. De (lichamelijke) aanwezigheid van een ander kan ons dan gerust stellen. Het kan ons de troostende sensatie geven van een ander menselijk wezen dat naast ons staat, dat ons aanraakt. Een lichaam dat ademt, dat warmte uitstraalt, dat leeft. Het haalt ons weg uit de eenzaamheid van het verdriet en vertelt ons zonder woorden dat wij nog leven en dat wij ook verder moeten leven.

Het lichaam kent bovendien haar eigen betekenissen, die niet in taal uitgedrukt kunnen worden. Sommige mensen kunnen in tijden van intens verdriet nauwelijks meer eten. Anderen willen alleen maar vastgehouden en gewiegd worden.

H3 De praktijk: `Zoveel soorten van verdriet`

Sotto Voce

*Zoveel soorten van verdriet
ik noem ze niet.
Maar één, het afstand doen en scheiden.
En niet het snijden doet zo'n pijn,
maar het afgesneden zijn.*

M. Vasalis

Inleiding

In het voorgaande hebben wij ons onderwerp aan de hand van relevante theorie verder uitgewerkt. Daarbij zijn de eerste twee deelvragen voorlopig beantwoord, te weten: (1) Wat is troost? en (2) Wat verstaat Baart onder de esthetische troostvorm? Voorlopig, omdat deze tijdens de bespreking van de onderzoeksresultaten opnieuw aan bod zullen komen.

In dit hoofdstuk presenteren wij de resultaten zoals deze naar voren gekomen zijn in de interviews. Na een korte beschrijving van de gehanteerde interview- en analyseermethode (3.1, zie hiervoor ook H1), wordt het persoonlijke verhaal van acht respondenten verteld. Er is voor gekozen om dit per respondent te doen, om zo het unieke van ieder verhaal tot zijn recht te laten komen. Pas in tweede instantie zal gekeken worden naar algemene thema's (3.2), waarbij de verhalen van de respondenten met elkaar verbonden worden.

3.1 In gesprek

Voor de beantwoording van onze vraagstelling en de overige twee deelvragen, te weten: (3) Kan het esthetische troost verlenen na het verlies van een naaste en zo ja, hoe werkt dat? en (4) Kan de esthetische troostvorm ertoe bijdragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven? is gekozen voor het afnemen van interviews.

Deze interviews zijn afgenomen volgens een empirisch narratieve onderzoeksmethode, namelijk de BNIM (Biographic Narrative Interpretive Method) methode zoals beschreven door Wengraf (2001). De interviews zijn geanalyseerd met de holistische content analyse. Na een globale impressie van het interview worden de hoofdthema's uit het verhaal van de respondent beschreven. Er is voor gekozen om de hoofdthema's rondom het thema troost uit het verhaal te lichten, omdat ons onderzoek gaat over esthetische troost en troost dus het centrale thema is.

Aan het onderzoek namen 6 vrouwen en 2 mannen deel. De leeftijd van de respondenten varieerde tussen de 45 en 70 jaar. Sommige respondenten vertelden in het interview over het verlies van één persoon, bij anderen ging het om verschillende verliezen. Vier respondenten verloren hun echtgenoot of echtgenote, drie respondenten verloren hun vader of moeder, twee respondenten spraken over het verlies van hun broer of zus en één respondent verloor twee pasgeboren kinderen. De hierna genoemde namen zijn gefingeerd, om zo de anonimiteit van de respondenten te waarborgen.



REVOLUE I

3.1.1 Kan je kleuren bedenken bij je gevoel?

Globale impressie

Dineke is een vrouw die altijd veel met haar man samen is geweest en hem sinds hij er niet meer is ontzettend mist. Niet alleen haar man is weggevallen, maar ook al de dingen die ze samen deden, zoals de vele mooie vakanties die ze gehouden hebben. Ze zegt veel steun te hebben aan de mensen om haar heen. Vooral aan haar zus heeft ze veel en met haar gaat ze ook af en toe weer op vakantie. Toch is het anders en hoewel de scherpe kantjes er van af gaan, zal het gemis altijd blijven.

Wat het voor haar extra pijnlijk maakt, is dat het voor zowel haar man als voor haar zelf te vroeg was. Ze hadden nog zoveel samen willen doen. Ze vindt het zwaar om alleen verder te gaan. Regelmatig denkt ze: Dit had hij ook nog zo graag mee willen maken.

Troost is voor haar een moeilijk woord. Haar eerste associatie daarbij is vooral de troost die van `boven` komt, van God. Daar is ze mee opgegroeid. Ze heeft echter niet de ervaring dat troost van boven komt. Na het verlies van haar man waren het vooral de mensen om haar heen en de schoonheid van de natuur waar ze iets van troost uit haalde.

Een bijzondere ervaring tijdens de periode van rouw is voor haar een workshop geweest die ze samen met een vriendin gevolgd heeft. Hoewel het haar in eerste instantie niets leek omdat ze niets met schilderen heeft, wist haar vriendin haar toch over te halen. Het thema van de workshop was `Toekomst`. In deze workshop werd haar gevraagd of ze kleuren kon bedenken bij haar gevoel om daar vervolgens mee te gaan schilderen. Het uiteindelijke schilderij symboliseerde een weg naar de toekomst. Deze opdracht hielp haar om met andere ogen naar haar toekomst te kijken. De toekomst die eerst vooral nog zwart en donker leek, werd weer iets lichter en kreeg wat kleur. Natuurlijk loste het niet alles op, benadrukt ze, maar het heeft haar wel geholpen.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. *Mensen zijn heel belangrijk*

Dineke vertelt dat ze veel troost heeft gehad aan de mensen die ze al had en nog steeds heeft; haar kinderen, de familie en anderen. Mensen zijn volgens haar heel belangrijk in het verwerken van een verlies. Daarvoor hoeven ze eigenlijk niet eens zoveel te doen, ze moeten er eigenlijk alleen maar zijn. Het gaat volgens Dineke om `gewone dingen die lieve mensen gewoon doen`, zoals er zijn, onverwachts voor je staan of even bellen. Dat is vaak al voldoende.

Dineke heeft ervaren dat vooral het eerste jaar veel mensen aandacht voor je hebben en dat je daarna je eigen mensen een beetje overhoudt. Ze heeft al die aandacht van mensen van wie ze het niet verwacht had heel fijn gevonden, maar ze vindt het ook wel prima dat dat nu weer over is. Ze wil niet elke dag bezoek hebben en zeker niet van mensen waar ze verder niets mee heeft.

Haar zus is een belangrijke steun voor haar. Ze doen veel samen, zoals op vakantie gaan. Uiteindelijk is dat een andere relatie dan die ze met haar man had. Het kan er niet in de plaats van zijn, maar het vult wel een heleboel gaten op.

2. *Een workshop schilderen*

a. *De workshop (het proces)*

Op aandringen van een vriendin volgde Dineke een workshop bij een kunstenares, hoewel ze eigenlijk niets heeft met schilderen. Het thema was toekomst, een thema dat heel confronterend was voor Dineke, omdat ze daar op dat moment even niks leuks over te

vertellen had. Toen de kunstenaar haar vroeg of ze kleuren kon bedenken bij haar gevoel, noemde ze sombere, donkere kleuren; grijs, zwart en bruin. Daarmee ging ze aan het schilderen. Daarna werd ze uitgenodigd om op een ander vel papier te schilderen met de kleuren die ze mooi vindt, waar ze iets mee heeft. Voor haar zijn dat de kleuren groen, blauw en geel, de kleuren van de natuur, de lucht en de zon. De volgende stap was om het eerste vel papier in stukken te scheuren en deze stukken op het tweede vel papier te plakken. Daarbij moest ze zich bedenken dat het een soort weg naar de toekomst was.

R1: Nou, toen ben ik hier begonnen (wijst links onderaan op het schilderij), dus hier, donker, donker, groot stuk, donker. Nou ik dacht, ik moet toch weer daar (wijst naar het bovenste, blauwe deel, van het schilderij) uit zien te komen, dus ik ben toch weer een beetje omhoog gegaan, zo (wijst aan) en uiteindelijk ben ik hier terechtgekomen (wijst bovenaan het schilderij), met toch die lichtere kleuren, want dat gevoel, dat, ja, ik dacht ik moet hier wel uit, uit dat donkere gat hè.

I: Ja.

R1: Ja, en dan moet ik naar dat licht toe ... En dat, dat is eigenlijk de symboliek er achter, dat ik daar, dat ik het eigenlijk concreet moest maken dat ik die weg moest gaan. Het was nu nog donker, maar ik moest omhoog en ik moest naar het licht.

Voor Dineke gaf de workshop haar een opening. Terwijl het voor haar eerst nog heel onduidelijk was hoe ze haar toekomst verder moest invullen, werd het voor haar op dat moment duidelijk dat de weg echt wel weer omhoog kon gaan en dat het weer lichter kon worden. Het was voor haar de confrontatie dat ze niet altijd in dat donkere gat zou blijven zitten.

Niet alleen het maken van het schilderij, maar ook de kunstenaar was voor Dineke belangrijk geweest. Ze vond het prettig dat de vrouw zo goed naar haar kon luisteren, zonder te oordelen of haar in een bepaalde richting te sturen. Ook vond ze het bijzonder dat iemand haar met zo'n relatief eenvoudige opdracht zo goed kon helpen. Natuurlijk heeft het niet alle problemen opgelost, maar het heeft haar gedachten wel veranderd.

Bovendien vond ze het erg bijzonder om te ervaren dat iets waar je je eerst zo tegen verzet, uiteindelijk zoveel voor je kan betekenen. Ze voelde er niets voor om een workshop te doen waarbij ze moest schilderen, maar ze deed het omwille van haar vriendin. Ze had echter niet vermoed dat het zoveel met haar zou doen en voor haar is dat dan ook een belangrijke les. Namelijk dat je niet te snel `nee` moet zeggen, maar soms ook moet denken `laat ik het maar eens proberen`. Het is niet iets dat je kunt sturen, maar dat je overkomt.

b. Het schilderij (het resultaat)

Niet alleen het maken van het schilderij, maar ook het schilderij zelf, het resultaat, had betekenis voor Dineke. In het schilderij kon ze iets concreet maken. Gevoelens kun je volgens haar niet zo goed overbrengen, maar doordat ze er nu een beeld bij had, kon ze het uitleggen. Naar aanleiding van het schilderij, dat bij haar in de huiskamer staat, had ze gesprekken met mensen over haar man en haar verdriet. Ze had er nu een beeld bij, waardoor ze tegen de mensen kon zeggen `zo was het, zo voelt het`

Bovendien was het zo dat ze door het steeds te vertellen, er steeds opnieuw in moest duiken. Steeds opnieuw legde ze die weg af van het donkere gat naar het licht en steeds weer dacht ze dan: `Ja, ja het komt goed.` Ook nu nog kan ze dat gevoel hebben wanneer ze naar het schilderij kijkt. Het helpt haar dat moment en dat besef te herinneren, en het geeft haar steeds opnieuw de hoop en het vertrouwen dat het goed komt, dat ze naar het licht gaat.

3. De natuur

Uit Dineke's verhaal over de workshop komt ook naar voren dat ze veel van de natuur houdt. Ze kiest voor de kleuren groen, blauw en geel van de natuur, de lucht en de zon, omdat dat

haar favoriete dingen zijn waar ze iets uit kan halen. Later vertelt ze dat ze mensen heeft met wie ze soms gaat wandelen of fietsen en dat ze vroeger veel met haar man op vakantie ging. Dan bezochten ze andere landen zoals Zuid-Frankrijk en Mexico waar ze heerlijk aan het strand lagen of genoten van de andere cultuur. Het zien van andere dingen dan ze gewend is, vindt ze mooi en dat is dan ook wel iets dat ze nu mist.

Door het overlijden van haar man is ze niet alleen haar man verloren, maar ook de dingen die ze samen deden. Sommige dingen doet ze nu samen met haar zus, maar hoewel het de gaten kan opvullen, is het toch anders dan met haar man. Het gemis om haar man zal altijd wel blijven, hoewel de scherpte er wel iets van af gaat. Maar ook nu nog kan ze momenten hebben waarop ze graag gewild had dat hij er nog bij kon zijn, omdat ze weet dat hij het ook zo mooi had gevonden.

4. Herkenning

Iets anders waar Dineke wat aan gehad heeft, zijn de columns in de Margriet. Een half jaar voordat haar man was overleden, had Heleen Stekelenburg ook haar man verloren en zij schreef hierover in de Margriet. Dineke las deze columns graag, omdat ze er veel van zichzelf in kon herkennen. Daarbij ging het om kleine, maar zeer herkenbare dingetjes, zoals het opruimen van de kleding van je man of het bezoeken van een plek waar je samen met je man was geweest. Die herkenbaarheid in die columns gaf haar een goed gevoel.

5. Heet dat troost?

Opvallend is dat in het hele interview Dineke slechts vier keer het woord `troost` gebruikt, waarbij ze het één keer zelfs vragend doet. Aan het eind van het interview vraag ik Dineke rechtstreeks of ze haar ervaringen in de workshop troostend zou willen noemen, of ze dat een passend woord vindt of dat het voor haar toch iets anders is. Dineke vertelt dan dat ze vroom is opgevoed en dat ze toen heel vaak over troost hoorde praten. Ze vond het mooi, maar had eigenlijk geen troost nodig dus kon ze er verder niks mee. Ze vertelt van een man uit haar kerk die eens tegen de dominee had gezegd nadat hij hem had gevraagd of hij Gods troost had gevoeld: `Nee, niks gevoeld. Ik heb wel een heel bord met ansichtkaarten van heel veel mensen die met me meegeleefd hebben. Dat doet me wel iets.` Ze lijkt zich hier wel in te kunnen vinden en zegt zelf dat troost niet van boven komt. Zij zoekt de troost meer in mensen en in dingen. De natuur geeft haar een goed gevoel. Of dat troost is? Misschien wel, maar dan moet je er die betekenis wel zelf aan geven.



3.1.2 Wat blijft is de herinnering

Globale impressie

Inge heeft meerdere verliezen achter elkaar geleden, waardoor het rouwproces voor haar wat gecompliceerd was. In het interview vertelt ze vooral over het verlies van haar broer. Daarin blijkt voor haar `houvast`, of eigenlijk het vast houden aan, heel belangrijk te zijn. Al is haar broer er niet meer, ze zocht toch graag naar dingen waarin hij voor haar nog een beetje aanwezig bleef. Zo vond ze het bijvoorbeeld prettig om zijn praktische zaken te regelen na zijn dood, om zo toch nog met hem bezig te kunnen zijn en hem een beetje bij zich te houden. Ook herinneringen aan hem, verhalen die anderen over hem vertelden en een tentoonstelling van spullen die hij verzameld had, hielpen haar om te kijken naar wat er nog was.

Inge heeft veel troost gehad aan de mensen om haar heen. Daarbij is nabijheid, aanraking, een arm om haar heen, voor haar heel belangrijk. Het betekent voor haar iets van `Ik hoor je. Ik zie je. Ik ben d'r even.` Met name haar zus heeft veel voor haar betekend. Ze voelden zich met elkaar verbonden in hun verdriet en konden elkaar daarin goed verstaan. Woorden waren soms zelfs niet nodig. Ook de grote betrokkenheid van andere mensen die haar broer hadden gekend, heeft ze ervaren als troostend. Ze vond het fijn om te ervaren dat ze niet de enige was die hem mist.

Het luisteren naar muziek, zoals `Memories` en `Tears in heaven`, muziek dat gedraaid werd tijdens de herdenkingsdienst, deed Inge ook graag. Ze vraagt zich echter wel af of dit echt troostend was, want meestal werd ze er alleen maar verdrietiger van. Toch was het alsof ze dat nodig had. Ze wilde nog even niet verder gaan met leven, maar verdrietig zijn om het verlies van haar broer.

Een beeld dat Inge soms voor zich ziet, en dat ze als zeer troostend ervaart, is het beeld van haar moeder en broer die nu samen zijn. Haar broer heeft lange tijd voor haar moeder gezorgd toen ze aan het dementeren was, en hij is vlak na haar overleden. Ze zou het zo mooi vinden als ze nu weer samen zijn, en naast elkaar van boven naar beneden kijken. Hoewel ze zelf soms wat moeite heeft om hierin te geloven, blijft het voor haar toch een mooi en troostend idee dat het zo zou kunnen zijn.

Op een morgen werd Inge heel verdrietig wakker van een droom die ze had gehad, waarin ze een ketting op de grond had zien liggen die gebroken was. De ketting symboliseerde haar familie en de kralen die los waren geraakt waren haar vader, moeder en broer die niet meer leefden. Het maakte haar verdrietig dat haar familie uiteen was gevallen. Naar aanleiding van een cursus die ze op dat moment volgde, is ze hiermee aan het werk gegaan door opdrachten uit te voeren die de cursusleidster haar gaf. Ze maakte een drieluik van verleden, heden en toekomst, waarin ze het beeld van de ketting een plek gaf. Het bezig zijn met de toekomst en het zoeken naar een nieuw beeld voor de gebroken ketting, deden haar goed en gaven haar op een bepaalde manier troost.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. Veel steun van familie en vrienden

De familie heeft voor Inge veel betekend na het verlies van haar broer. Wat ze daarin heel belangrijk vindt is nabijheid. Even een hand op je schouder kan heel troostend zijn. Je voelt dan dat mensen met je meeleven of misschien wel hetzelfde soort verdriet ervaren als jij. Zo kan ze zich nog goed herinneren dat vlak voor de begrafenis haar nichtje naar haar toekwam en zei `O, ik weet niet wat ik moet zeggen`, waarnaar ze haar even vast pakte. Voor Inge is het heel belangrijk om iemand gewoon even te voelen en je daarin geborgen te voelen.

Aan het contact met haar zus heeft ze veel troost ervaren. Ze konden elkaar altijd bellen en hoefden niets voor elkaar weg te houden. Ze voelden zich met elkaar verbonden, ook verbonden in het verdriet. Het was voor iedereen erg, maar voor hen was het heel erg dat hun broer was overleden. Samen bezochten ze nog weer eens de plek waar ze in hun jeugd gewoond hadden en waar hun broer de laatste tijd van zijn leven had doorgebracht. Zonder dat er veel hoefde te worden gezegd, wisten ze van elkaar wat dit voor hun betekende.

Ook de vele vrienden en kennissen van haar broer die verhalen wisten te vertellen over hem, die goede herinneringen ophaalden en vertelden dat ze hem misten, gaven haar steun. Ze vond het fijn om te weten dat ze niet alleen bezig was met het verlies, maar dat ook anderen het als een verlies ervoeren.

2. *Muziek luisteren*

Na het overlijden van haar broer, luisterde Inge graag naar muziek. Ze luisterde dan vooral naar muziek die ook tijdens de herdenkingsdienst gedraaid was, zoals `Memories` en `Tears in heaven`. Ze vroeg zich tegelijkertijd wel af of het echt troostend was, want ze werd er vaak juist heel verdrietig van. Toch luisterde ze er graag naar, waarschijnlijk omdat ze ook gewoon nog verdrietig wilde zijn. Ze wilde het niet zomaar los laten en met haar leven door gaan.

Een tijd lang was het ook zo dat wanneer ze het nummer onverwachts op de radio hoorde, ze helemaal vol kon schieten. Het nummer deed haar dan herinneren aan de dood van haar broer en haalde alle verdriet naar boven. Tegenwoordig heeft ze dat niet meer zo.

Ook de betekenis van de muziek is voor haar veranderd. Terwijl ze het in het begin heel veel draaide en het ook erg mooi vond, heeft ze er later eigenlijk nooit meer naar geluisterd. In voorbereiding op dit interview had ze er nog weer eens naar geluisterd, maar het viel haar op dat ze er nu anders naar luisterde dan toen. De speciale betekenis die het voor haar had is een beetje verdwenen. Ze hoort nu opeens dingen die ze toen niet hoorde, zoals een piano die toch een beetje strak klinkt en een stem die eigenlijk helemaal niet zo mooi is.

3. *Herinneringen*

Inge vindt troost in herinneringen, in tastbare en niet-tastbare dingen die nog van haar broer zijn overgebleven. Zo bood het haar bijvoorbeeld houvast om na zijn overlijden bezig te zijn met het regelen van allerlei praktische zaken, zoals het leegruimen van zijn huis. Op die manier kon ze hem nog een beetje vast houden.

Ook vindt ze het fijn als vrienden en kennissen van haar broer herinneringen ophalen aan haar broer. Het is voor haar alsof hij op die manier toch nog een beetje voortleeft. De tentoonstelling van zijn verzameld materiaal die een jaar later werd gehouden ter nagedachtenis aan hem, deed haar om die reden ook erg goed.

Ook in zichzelf vindt ze dingen van hem terug, waardoor hij ook in haar een beetje voortleeft. Er zijn dingen die ze van hem geleerd heeft, zoals zijn gevoel voor rechtvaardigheid en zijn aandacht voor rijk en arm, blank en zwart.

Dit alles is voor haar het verschil tussen `o, hij is weg` en `o, d'r is nog een hoop overgebleven`. Het hielp haar om niet alleen met het verlies bezig zijn, maar ook weer de mooie kanten van iemand te kunnen zien. De ander is weg, je mist hem, maar er zijn ook nog veel goede herinneringen om aan te denken.

Tegelijkertijd wil ze benadrukken dat het geen surrogaat is. Ze beseft wel degelijk dat hij er niet meer is. Ze vindt het echter mooi om de herinneringen nog te hebben. Het zijn de herinneringen die blijven.

4. Beeld van moeder en broer samen

Hoewel ze er niet echt in kan geloven, vindt ze het een mooi idee om te denken dat haar moeder en broer nu samen zijn. Haar broer heeft veel voor haar moeder gezorgd toen ze begon te dementeren. Vlak nadat haar moeder is overleden, is plotseling ook haar broer gestorven. Het geeft Inge troost om te denken dat ze nu weer samen zijn.

Hoewel ze dit graag wil geloven, vindt ze het ook moeilijk en denkt ze dat ze zichzelf voor de gek houdt. Ze is weliswaar opgegroeid met dat je in zoiets kunt geloven, maar toch kan ze het niet zo goed geloven. Tegelijkertijd beseft ze wel dat het idee dat er niets is eigenlijk ook maar een aanname is, net zoals de gedachte dat er wel iets is.

R2: <lacht> Nou ja, ach ja, als het zo zou zijn, dan <lacht> dat iedereen daar elkaar elders ontmoet bij wijze van spreken <lacht> dan vind ik het wel mooi dat die daar ook is. Ja. Dan moet die bij mijn moeder zijn. Ja. Dat was die de hele tijd en laat die dat dan ook maar zijn. Ja <lacht> ja.

5. Beeld van de gebroken ketting

Inge droomde eens van een gebroken ketting. De ketting lag op de grond en de kralen waren los geraakt. Ze werd heel verdrietig wakker. De ketting symboliseerde voor haar haar familie en ze had het gevoel dat de familie uiteen viel nu haar vader, moeder en broer er niet meer waren. Omdat ze al langere tijd veel met de dood bezig was en het gevoel had niet volledig te kunnen leven, besloot ze om hier iets mee te gaan doen. Ze vroeg de cursusleidster van een cursus die ze op dat moment volgde of zij haar kon helpen. Deze gaf haar de opdracht mee om een drieluik te maken van verleden, heden en toekomst. Inge beseftte hierdoor dat ze al lange tijd niet meer had nagedacht over haar toekomst en wat ze voor zichzelf wilde. In het vak van het verleden plaatste ze de ketting met kralen, in die van het heden de gebroken ketting en voor de toekomst kwam ze uiteindelijk tot een beeld van een ketting met kralen die op het water dreven. Op die manier waren haar ouders en broer niet alleen maar iets verdrietigs, maar gaven ze haar ook houvast, zoals een reddingsboei op het water. Ze heeft het gevoel dat ze weer verder kon, doordat ze gedwongen werd na te denken over de toekomst.

Inge geeft aan dat een beeld soms meer zegt dan woorden. Voor haar gevoel had ze heel lang kunnen blijven praten over bepaalde dingen, maar het proces van het bezig zijn met die beelden heeft haar veel meer geholpen. Woorden kunnen heel erg in je hoofd zitten, maar een beeld of mooie woorden kunnen je ook anders raken. Het doet iets anders.

6. Verschil tussen troost en verwerken

Inge heeft het gevoel dat verwerken iets is dat je uiteindelijk toch alleen moet doen. Mensen kunnen je troost bieden. Ze kunnen even naast je komen staan, een arm om je heen slaan. Maar uiteindelijk blijf je alleen met je verdriet en moet je daar zelf iets mee. Troost kan daarbij wel helpen, maar het kan het verdriet nooit helemaal weg nemen.



3.1.3 Liefde is eigenlijk altijd geven

Globale impressie

Nienke heeft tien jaar lang voor haar man gezorgd. Hij had meerdere hartinfarcten gehad, waardoor hij steeds minder kon. De zorg voor haar man heeft haar leven tien jaar lang bepaald; het beïnvloedde zowel haar dag- als nachtritme. Toch heeft ze het met liefde gedaan en heeft ze het gevoel veel van haar man en de zorg voor hem geleerd te hebben. Ze is hier heel dankbaar voor.

Het land Portugal had voor hen beiden een speciale betekenis. Het voelde voor hen alsof ze hier al in een eerder leven geweest waren. De liefde voor het land is haar door haar man bijgebracht. Na de dood van haar man heeft ze 14 dagen door Portugal rondgetrokken met een rugzak op. Dit hielp haar om zichzelf weer een beetje terug te vinden. Daarna is ze nog voor tien maanden teruggegaan. De muziek, de Fado's en de geschiedenis van het land spreken haar aan. In Portugal bezocht ze graag de kerken, die altijd open waren. Niet om een kerkdienst bij te wonen, maar om even in de rust en de stilte van de kerk te zijn.

Na het overlijden van haar man is Nienke vrijwilligerswerk gaan doen in het land waar ze destijds samen woonden en waar ze nu zelf ook nog het grootste deel van het jaar woont. Aan het sociaal bezig zijn en zorgen voor een ander heeft ze ook veel troost gehad.

Niet lang na het overlijden van haar man werd bij haar oudere zus op vier plekken kanker vastgesteld. Nienke keerde terug naar Nederland om daar voor haar zus te zorgen. Uiteindelijk overleed haar zus onverwacht door een val waarbij ze haar nek brak. Haar zus was voor haar vooral de binding met Nederland. Wanneer ze naar Nederland kwam, zocht ze altijd haar zus op. Opeens viel deze binding weg. Na het overlijden van haar zus heeft ze zich een week lang in huis opgesloten en gehuild. Daarna was het volgens haar over.

Zowel van haar man als van haar zus heeft Nienke veel geleerd. De zorg voor hen heeft haar leven weliswaar voor een groot deel beïnvloed, maar het heeft haar ook veel goede dingen gebracht. Nienke praat dan ook vooral in positieve zin over deze ervaringen.

Doordat haar man al tien jaar ziek was voordat hij overleed, hebben ze veel tijd gehad om afscheid van elkaar te nemen. Bij haar zus, die onverwachts overleed, was dat heel anders. Toch heeft ze het gevoel dat haar zus afscheid van haar genomen heeft, omdat ze na haar overlijden een geestesverschijning zag. Ze zegt geen verdriet meer te hebben om haar man, maar wel heimwee.

Troost betekent voor Nienke vooral `met jezelf in het reine komen, weer in harmonie en in evenwicht met jezelf`, want, zo zegt ze, `als je vrede met jezelf leert, kun je liefde en vriendschap geven aan een ander`. Die ander hoeft niet één persoon te zijn, maar kan ook een groep zijn of andere sociale dingen. Haar vrijwilligerswerk valt hier dus ook zeker onder.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. *Met een rugzak op door Portugal trekken*

Portugal was een bijzonder land voor Nienke en haar man. Nienke zegt hier veel sterkte en geestelijke sterkte gekregen te hebben. Tien dagen na het overlijden van haar man heeft Nienke een rugzak gepakt, is ze naar Portugal gevlogen en is ze daar gaan trekken met een klein tentje. Ze had niets nodig, alleen maar lopen, contact met mensen en de sfeer, dat was voor haar genoeg. Ze zegt dat dit haar ontzettend goed heeft gedaan.

De liefde voor het land heeft haar man haar meegegeven. Toen Nienke daar voor de eerste keer kwam, had ze sterk het gevoel dat ze hier eerder was geweest. Na de dood van haar man is ze terug gegaan naar dit land om te kijken of ze dit nog steeds zo voelde. De gewone

dingen, zoals met mensen praten en een soepje eten, brachten haar een gevoel van rust en vrede.

R3: Ik heb alle rust en vrede gevonden. Dus door gewoon met mensen te praten of gewoon eens een soepje te eten of gewoon in een klein tentje te leven. Want ik had geen luchtbed, ik had niks bij me, ik heb zo op de grond geslapen. [...] Toen wist ik dat ik alleen verder kon, toen wist ik ook dat ik m'n vrede kon vinden, in harmonie kon zijn. Dat heeft wel even geduurd natuurlijk.

Tijdens haar tocht door Portugal vond Nienke de tijd en de rust om terug te denken aan wat ze allemaal achter zich had gelaten. Bovendien kon ze nadenken over haar toekomst. Voor haar gevoel had ze geen toekomst en ze wist helemaal niet wat ze wilde. Lange tijd had de toekomst nauwelijks voor haar bestaan. Toen haar man ziek werd, zei de dokter dat het misschien vijf jaar zou duren, maar uiteindelijk heeft hij nog tien jaar geleefd. In deze periode leefde ze niet echt met de toekomst en maakte ze zich ook geen toekomstbeeld. Pas nadat haar man was overleden, ging ze weer nadenken over wat ze met haar verdere leven wilde.

2. *Muziek: de Fado's en het Ave Maria*

De Fado's, het Portugese levenslied, hebben een bijzondere betekenis voor Nienke. Wanneer ze hier naar luistert, voelt ze zich helemaal één met de zanger of zangeres. Al voor het overlijden van haar man, luisterde ze hiernaar als ze zich even wat minder goed voelde. Na zijn dood hebben ze nog een extra betekenis gekregen, omdat de liederen voor haar verbonden zijn met haar man en hun gedeelde liefde voor het land Portugal.

Naast de Fado's betekent ook het Ave Maria veel voor Nienke. Dit lied werd gespeeld tijdens de herdenkingsdienst van haar man. Hij had het nummer zelf uitgekozen, omdat het voor hem verbonden was met zijn moeder en haar overlijden. Wanneer Nienke het Ave Maria hoort, moet ze even stil staan. Als ze in de auto zit, zet ze deze even stil en luistert ze. Dit is ook nu nog steeds zo. Het Ave Maria van Schubert is voor haar `de troost die je kunt krijgen als je je overgeeft aan verdriet`.

3. *De godsdienst en de bezoeken aan de kerk*

Nienke is een gelovig mens en de godsdienst heeft haar veel troost gegeven. In Portugal zijn de kerken de hele dagen open en kun je gewoon even binnen lopen. Nienke gaat regelmatig naar de kerk. Niet voor een kerkdienst, maar om even iets van de sfeer te ervaren. Ze zegt: `Als een kerk open is, moet ik er zijn, dan moet ik even tot mezelf komen, even bidden, en even alles voelen, en dan krijg ik alle energie die ik nodig heb.` Ze gaat naar de kerk om even stil te zijn, een kaarsje aan te steken en even te realiseren hoe gelukkig ze eigenlijk is. Immers, ze is gezond en ze heeft nog genoeg geld om eten van te kopen. Met weinig is ze tevreden.

4. *Vrijwilligerswerk*

Zijdelings, in één regel, zegt Nienke dat het vrijwilligerswerk dat ze na de dood van haar man is gaan doen, voor haar ook troostend is geweest. Vele jaren van haar leven heeft Nienke gegeven aan het zorgen voor haar man en later voor haar zuster. Na hun overlijden zocht ze naar een nieuwe invulling van haar leven en leek ze die te vinden in het vrijwilligerswerk. Op die manier kon ze zich nuttig maken voor een ander. Tegelijkertijd heeft ze echter ook geleerd dat het belangrijk is om in evenwicht met jezelf te leven en je niet helemaal aan de ander te geven.

5. *Uit eten*

Nienke had met haar man afgesproken dat ze na zijn overlijden uit eten zou gaan. Dit had ze namelijk al heel lang niet meer kunnen doen door zijn ziekte. Nadat de dokter was geweest en

ze alles geregeld had voor de begrafenis, is ze gaan eten. Ze heeft 40 minuten naar het restaurant gelopen en heeft daar heerlijk gegeten. Ze zegt zelfs een glas wijn te hebben genomen, iets wat ze bijna nooit deed. Na afloop is ze `heel verlicht` terug gegaan.

6. Veel geleerd

Opvallend in Nienke's verhaal is dat ze heel positief praat over haar leven en de zorg die ze gehad heeft voor haar man. Ze erkent dat het veel effect heeft gehad op haar leven, maar, zo zegt ze, ze heeft daardoor ook een enorm prettig leven gehad. Ze heeft er namelijk enorm veel van geleerd; geduld en flexibiliteit en van alles. Naar eigen zeggen is ze er eigenlijk heel verruimend uitgekomen. Ze gelooft in karma en denkt dat ze dit echt nodig had. Het heeft haar geestelijk verruimd en veel levenservaring gegeven. Een belangrijke les die ze in de zorg voor haar man geleerd heeft is dat `liefde eigenlijk altijd geven is`.

7. Afscheid nemen

Nienke heeft haar man na zijn dood niet zozeer gemist, maar voelde vooral heimwee. Ze heeft het hem niet verweten dat hij weg ging, want het was zijn tijd en bovendien hebben ze nog afscheid kunnen nemen. Voordat hij in coma raakte, hadden ze veel oogcontact waarin ze veel liefde voelde. Ze heeft hem gezegd dat hij kon gaan, dat het goed was zo en dat ze elkaar weer terug zouden zien. Bovendien had ze zich daarvoor al jaren voor kunnen bereiden op zijn dood, omdat hij tien jaar ziek is geweest.

Met haar zus ging dat heel anders. Hoewel ze wist dat ze zou overlijden omdat ze kanker had, kwam haar dood toch nog vrij onverwachts toen ze na een val haar nek brak. Op de dag dat dit gebeurde was Nienke met een vriendin in de stad. Ze kreeg het gevoel dat er iets was met haar zus en ging terug naar huis. Bij haar zus gekomen, zag ze een engel. Ze voelde een golf van geluk en voorspoed en alles was helemaal harmonisch. Achteraf voelt het voor haar alsof haar zus op dat moment afscheid van haar heeft genomen.

Afscheid nemen bestaat niet

Afscheid nemen bestaat niet
Ik ga wel weg maar verlaat je niet
Mijn lief, je moet me geloven
Al doet het pijn

Ik wil dat je me los laat
En dat je morgen weer verder gaat
Maar als je eenzaam of bang bent
Zal ik er zijn

Ik kom als de wind die je voelt en de regen
Volg wat je doet als het licht van de maan
Zoek me in alles dan kom je me tegen
Fluister mijn naam
En ik kom eraan

Zie wat onzichtbaar is
Wat je gelooft is waar
Open je ogen maar
En dan zal ik bij je zijn
Alles wat jij moet doen
Is mij op m'n woord geloven

Afscheid nemen bestaat niet

[...]

Kijk in de lucht
Kijk naar de zee
Waar je ook zult lopen, ja, ik loop met je mee
Iedere stap en ieder moment
Waar je dan ook bent

Wat je ook doet
Waar je ook gaat
Wanneer je me nodig hebt
Fluister gewoon mijn naam
En ik kom eraan

Afscheid nemen bestaat niet

Mario Borsato

3.1.4 Het is net alsof je uit een cocon kruipt

Globale impressie

Ingrid heeft haar man plotseling verloren door een bedrijfsongeval op zijn werk. Het verlies kwam daardoor met een enorme schok en ze heeft een erg moeilijke tijd doorgemaakt. Ze miste haar man in vele opzichten; dat hij er niet was als ze thuiskwam, dat ze niet samen konden eten, dat hij niet meer de zo vertrouwde dingen tegen haar zei. Haar familie en vrienden hebben haar enorm gesteund. Zonder hen had ze het volgens haar niet gered. Toch zegt ze ook dat je het in een bepaald opzicht alleen moet doen. Je moet alleen door het verdriet heen. In het begin is alles donker en had ze alleen maar verdriet. Pas later ontstond er langzaam weer ruimte voor de mooie dingen en kon ze ook weer denken aan de mooie tijd die ze met haar man heeft gehad. Pas toen kon ze weer denken: zie de dingen die je nu mist ook als een geschenk, als iets wat je hebt gehad.

De bijzondere dagen blijven nog altijd moeilijk, zoals de dag waarop hij gestorven is, zijn verjaardag en de trouwdag. Op die dagen komt het allemaal weer extra naar boven. Overigens denkt ze iedere dag nog wel aan haar man. Niet zozeer aan zijn dood, maar vooral aan hem. Als ze dan sokken op de markt ziet, denkt ze, die zouden wat voor hem geweest zijn. Of als ze iets leuks meemaakt, denkt ze, dat had hij ook leuk gevonden.

Naast het directe verdriet om het verlies van haar man waren er ook andere dingen die verdriet deden, zoals de post die ze nog regelmatig ontving voor haar man en haar paspoort waarin nu opeens kwam te staan dat ze `weduwe van` was in plaats van echtgenote. Bovendien waren ze gewend om veel met z'n vieren op vakantie te gaan: haar zus met haar man (de broer van haar man) en zij met haar man. Dat valt dan opeens ook weg. De eerste keer met z'n drieën op vakantie was daarom ook best moeilijk. Ze hebben het leuk gehad met elkaar, ze voelde zich niet teveel, maar toch voelde ze het als een gemis dat ze alleen was.

In de jaren na het overlijden van haar man zijn er nog een aantal mensen om haar heen overleden. Soms gaf haar dit het gevoel dat er niemand meer overbleef. Ook was ze bang om nieuwe vrienden en vriendinnen te maken, omdat ze het idee had dat ze allemaal dood gingen. Naast de vrienden die ze verloor aan de dood, raakte ze ook een aantal vriendschappen kwijt, doordat mensen het moeilijk vonden om er mee om te gaan en wegbleven.

Sinds een paar jaar heeft Ingrid weer een nieuwe vriend. Sindsdien is het gewoon weer wat leuker. Ze benadrukt dat het het verlies van haar man niet vergoedt en dat het ook heel anders is. Het helpt haar echter wel om weer blij te zijn met dingen, met dat ze leeft en dat ze gewoon weer blij kan zijn omdat het zonnetje schijnt. Beide mannen hebben nu een plek in haar leven en voor Ingrid staat dit min of meer los van elkaar. Een deel van haar leven heeft ze met haar man doorgebracht en nu gaat ze een leven tegemoet met haar vriend. Haar vriend kan hier ook goed mee omgaan.

Geleidelijk aan kan Ingrid weer wat van het leven genieten en heeft het verdriet om haar man een plekje gekregen. Voordat ze zover gekomen is, heeft ze echter een lange weg moeten gaan. Zelf beschrijft ze het aan de hand van het beeld van een cocon waar ze weer uitgekropen is:

R4: Het is net alsof je uit een cocon kruipt. Die sluit als zoiets gebeurt, en die heel langzaam weer opengaat en waar je stukje voor beetje weer uit kruipt. Na drie jaar is er eindelijk die hele schil d'r af. En dan hou je nog een beetje littekentjes over en die zul je altijd bij je houden. Maar dat moeten nu mooie littekentjes worden. Het mag niet meer dat diepe donkere gat zijn, want daar moet je voor waken. Het mag niet dat het je leven gaat beheersen nu. Dat kan niet meer.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. Muziek luisteren

Er zijn twee liedjes waar Ingrid troost uit haalt, namelijk `Tears in Heaven` van Eric Clapton en `Afscheid nemen bestaat niet` van Marco Borsato. Beide liedjes drukken iets uit van het geloof dat er meer is, dat er een leven is na de dood, in welke vorm dan ook. In het lied `Tears in Heaven` zingt Eric Clapton over de dood van zijn zoontje en zegt hij dat hij hoopt dat ze elkaar zullen herkennen als ze elkaar weerzien in de hemel. In `Afscheid nemen bestaat niet` gaat Marco Borsato er van uit dat we niet echt afscheid nemen, omdat we elkaar ooit weer zullen zien. Dit is iets wat Ingrid ook sterk hoopt. Ondanks haar Katholieke opvoeding gelooft ze niet zozeer in een hemel waar je elkaar weer in dezelfde hoedanigheid zult tegenkomen als hier op aarde. Toch wil ze graag geloven dat er iets is na dit leven en dat ze haar man ooit weer terug zal zien. Deze twee liedjes geven voor Ingrid uitdrukking aan dat geloof en die hoop.

2. Gedichten schrijven

Ingrid schreef altijd al gedichten. Na het overlijden van haar man is ze hier veel gedichten over gaan schrijven. Ze noemt het zelf `monologen houden`. Haar gedichten zijn een soort gesprekken met haar man. Voor Ingrid was dit een manier om haar man nog dingen te vertellen die ze na zijn dood meemaakte. Bovendien hielp het haar om veel dingen van zich af te schrijven en zich te uiten. Het zijn vooral emoties die in haar gedichten tot uiting komen.

Aan de ene kant heeft het gedichten schrijven haar geholpen, aan de andere kant was het ook zo dat ze juist ontzettend moest huilen als ze ze schreef. Achteraf ziet ze het als een onderdeel van haar verwerkingsproces. Tijdens het interview heeft ze één gedicht voorgedragen:

Kerstmis

`Ik heb lang getwijfeld, maar toch heb ik het vandaag gedaan
Ik heb de kerstboom opgetuigd, en de lichtjes zijn nu aan
Ik weet waarop ik wacht, iets wat jammer genoeg niet zal gebeuren
Ik wacht op jou, als je boven komt en zegt: lekker, die boom met gouden kleuren
M'n eerste kerst zonder jou komt er aan
En ik vind er echt geen pest aan
Ik haat de mensen om me heen, die plannen maken voor de feestdagen
Bij mij zit dat ontzaglijke verdriet nog zo te klagen
Ik heb geen kerstgevoel, en ik stuur ook geen kaarten naar allemaal
Zonder jouw naam naast die van mij voelt het niet compleet, zo ontzettend kaal
Ik zie er tegen op. Ik zou wel een winterslaap willen houden tot het volgende jaar
Maar ja, dat krijg ik nu eenmaal niet voor elkaar.
Lieve schat, wanneer je ook maar een beetje contact met mij zou kunnen maken
Doe het dan. Ik zal het voelen. Het zal m'n hart raken.
Ik heb het gevoeld bij je afscheid, maar daarna nooit meer
Ik wacht daar nog steeds op, elke dag weer.`

3. Bijzondere ervaringen

Zoals gezegd heeft Ingrid een aantal bijzondere ervaringen gehad, die haar het vertrouwen gegeven hebben dat er meer moet zijn. Drie daarvan zullen haar haar hele leven bijblijven.

Eén van die ervaringen is dat ze op een avond in haar auto stapte om naar haar vriendin te rijden die op sterven lag. Deze vriendin leed al jaren aan kanker en had haar verteld dat ze op haar begrafenis graag het lied `Tears in Heaven` wilde laten spelen. Op het moment dat ze in de auto stapt en haar cd-speler aan zet, wordt juist dit nummer gespeeld. Er staan ontelbare

liedjes op de cd in haar cd-speler en ze zou niet weten waar precies dit nummer staat, dus dat dit lied precies op dat moment gespeeld werd, is voor Ingrid heel bijzonder.

Een andere bijzondere ervaring was tijdens de crematie van haar man. Haar man zei altijd tegen haar dat ze zo goed een rede kan houden. Om die reden had ze er ook één voor haar overleden man geschreven en wilde ze deze tijdens zijn crematie voordragen. Op het moment dat ze naar voren loopt, worden de emoties haar echter te heftig en heeft ze het gevoel dat ze geen woord meer uit kan brengen. Op wonderbaarlijke wijze houdt ze toch haar rede, zonder het gevoel te hebben dat ze het zelf is die daar staat. Het is alsof ze buiten zichzelf treedt en naar zichzelf staat te kijken. Later zeggen ook haar broer en zus dat het was alsof ze buiten zichzelf getreden was.

Het meest emotionele moment was voor Ingrid die dag, een jaar na het overlijden van haar man, waarop er een speciale voetbalwedstrijd werd gehouden ter ere van haar overleden man. Jonge voetballers lieten een ballon de lucht in gaan. De hele dag en ook de dagen daarvoor was het al slecht weer, maar op het moment waarop de ballonnen de lucht in zouden gaan werd het droog en brak de lucht open. Een zonnestraal brak door het wolkendek heen. Ingrid was hierdoor diep geraakt en had het gevoel dat haar man bij haar aanwezig was. Ook anderen die op die dag aanwezig waren, hebben dit als heel bijzonder ervaren.

Ondanks deze ervaringen blijft het voor Ingrid soms moeilijk om te geloven dat het echt is. Ze heeft het duidelijk ervaren, maar haar verstand spreekt haar soms tegen en zegt dat het louter toeval is. Ze zou zo graag een bewijs willen zien, zekerheid willen hebben. Soms, als ze thuis op de bank zit, vraagt ze om een teken. Ze zou graag willen dat hij haar liet merken dat hij er nog was. Ze zou het zo fijn vinden als hij haar een teken kon geven, bijvoorbeeld een duif die op het raam komt zitten. Dat is echter nog nooit gebeurd en iedere keer als dat niet gebeurde, was ze toch een beetje teleurgesteld en ging ze weer twijfelen.

Ingrid zegt van zichzelf dat ze een nuchter mens is. Ze moet iets zien om het te kunnen geloven. Deze gebeurtenissen hebben voor haar een speciale betekenis, omdat ze ze zelf ervaren heeft. Bovendien hebben anderen het ook gezien. Ze was niet alleen toen ze buiten zichzelf trad tijdens de grafrede en ze was niet alleen toen de lucht openbrak terwijl de ballonnen de lucht in gingen.

4. Steun van anderen

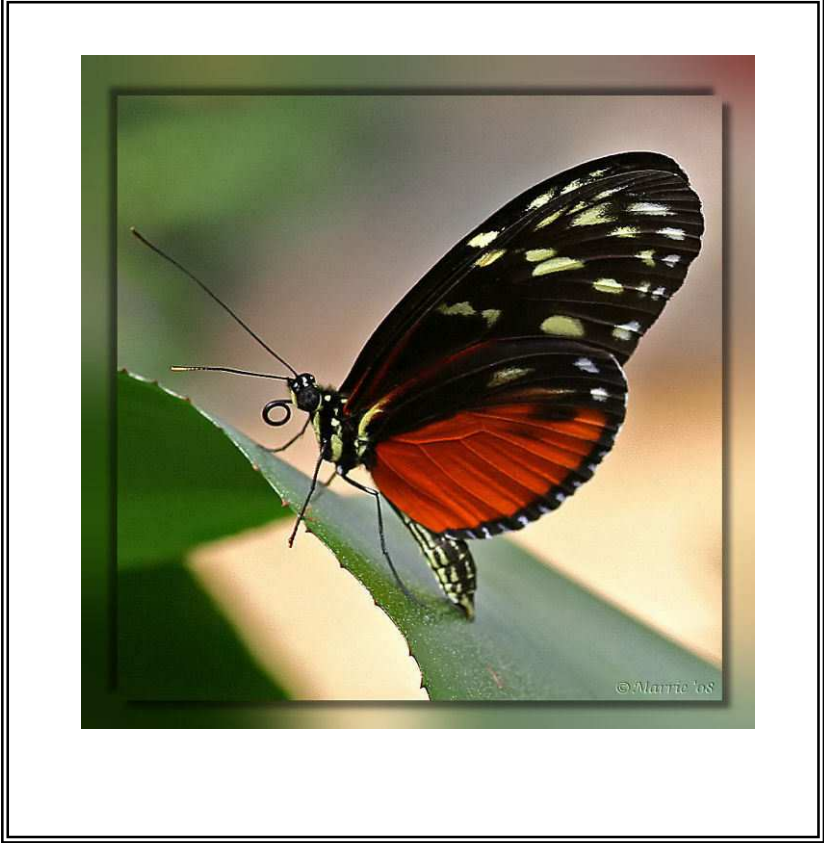
Ingrid heeft veel steun gehad aan andere mensen, aan haar familie en vrienden. Met name haar zus heeft veel voor haar betekend.

De momenten waarop ze zag dat ook anderen verdrietig waren en haar man misten, waren een troost voor haar. Het hielp haar dat haar verdriet een gedeeld verdriet was, dat ook anderen haar man misten.

Wel heeft ze ervaren dat er in het begin geen ruimte is voor het verdriet van de ander. Ze was alleen met haar eigen verdriet bezig en had de ander nodig om haar te troosten. Pas later ging ze beseffen hoeveel de anderen voor haar gedaan hadden en realiseerde ze zich dat zij ook verdriet hadden, dat zij ook iemand verloren hadden. Ze is iedereen die haar gesteund heeft ontzettend dankbaar en probeert nu iets terug te doen door er ook voor hen te zijn als ze iemand nodig hebben.

De steun van anderen was vooral troostend door de warmte die ze van hen ontving. Dat ze iets voor haar deden of dat ze er gewoon voor haar waren. Ingrid verwoorde dit heel mooi:

R4: De warmte die je dan omringt helpt je door de kou van je verlies heen.



3.1.5 Voor eeuwig fladderen als een vlinder

Globale impressie

De moeder van Daisy leed jaren aan de slopende ziekte reuma, waardoor ze steeds minder kon. Ruim twee jaar heeft Daisy voor haar moeder gezorgd. Hoewel ze dit voor een deel als haar plicht zag, is ze ook blij dat ze dit heeft kunnen doen. Haar oudste zus heeft haar hierin het meeste bijgestaan. Hierdoor is er een bijzondere band tussen hen gegroeid, die ook nu nog bestaat.

Het eerste waar Daisy aan denkt wanneer haar gevraagd wordt waaraan ze troost heeft ontleend, is een ervaring die ze had op een camping in Italië. Daar zag ze tijdens het afwassen een vlinder, die lange tijd om haar heen bleef fladderen. Het riep bij haar de gedachte op dat dat haar moeder wel eens kon zijn. Het idee dat haar moeder nu een vlinder zou zijn, gaf haar troost.

Daarnaast heeft Daisy ook troost gehad aan haar man. Ondanks dat hij zelf atheïstisch is, las hij haar moeder regelmatig voor uit de bijbel. Ook toen ze op sterven lag, heeft hij dat gedaan. Iets anders dat Daisy troost geeft is het gevoel dat haar ouders om haar heen zijn en over haar waken.

Daisy haalt ook troost uit de kunst. Dit is echter meer iets algemeen en niet specifiek verbonden met het overlijden van haar moeder. Kunst is voor haar altijd al troostend geweest en is dat nu nog steeds.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. De Vlinder

Tijdens een vakantie in Italië gaat Daisy met haar afwasteiltje met ontbijtbordjes en dergelijke afwassen. Ze staat samen met haar man op een groene en rustige camping in een mooie natuurlijke omgeving. Terwijl ze daar in die grote wit gekalkte ruimte staat af te wassen, komt er een vlinder aan. De vlinder is zwart met oranje stippen. De vlinder blijft haar aandacht trekken en hoewel ze er niet echt in gelooft, komt de gedachte in haar op `stel nou dat mijn moeder dat is`. Opeens heeft ze heel sterk het gevoel dat de vlinder haar moeder is. Na de afwas loopt ze naar haar man die bij de tent is en vertelt ze hem het verhaal. Op dat moment ziet ze dezelfde vlinder weer.

Ze vindt het een fijne gedachte dat haar moeder nu een vlinder zou zijn, dat ze zo onbezorgd, zo licht en zo mooi door het leven zou kunnen gaan. Haar moeder heeft een zwaar leven gehad, dus ze zou het haar zo gunnen. Ook nu nog staan deze vlinders symbool voor haar moeder. Binnenkort gaat ze weer met haar man naar Italië en wanneer ze dan weer zo'n vlinder ziet, zal ze tegen hem zeggen: `Kijk, daar gaat mijn moeder weer voorbij.`

Deze ervaring was voor Daisy een hele diepe ervaring die ook troostend was. Het is een herinnering die ze nog steeds bij zich heeft en die haar ook nog steeds raakt en ontroert. Het kan haar niet schelen dat het iets irrationeels is, want het was gewoon een heel sterk gevoel. Daisy gelooft niet in reïncarnatie. Ze heeft eerder het idee dat het na de dood klaar is. Ze zou haar ervaring met de vlinder wel rationeel kunnen verklaren, maar eigenlijk was het voor haar vooral een hele sterke gevoelservaring die troost gaf. Ze zou het haar moeder zo gunnen dat ze nu voor eeuwig mag dansen, voor eeuwig mag fladderen als een vlinder, fladderend door het leven, van het ene avontuur naar het andere avontuur.

2. *Mijn man leest voor uit de bijbel*

Daisy is opgegroeid in een streng gelovig gezin. Al op jonge leeftijd heeft ze zich hier uit los gevochten en is ze haar eigen weg gegaan. Ondanks dat blijft ze het geloof zien als haar wortels die, ook al gelooft ze zelf niet, toch altijd een deel zullen blijven van wie ze is. Bovendien weet ze wat het geloof voor haar moeder betekende en heeft ze daar respect voor.

Het was voor haar daarom ook heel bijzonder dat haar man, die zelf weliswaar gelovig is opgevoed maar nu atheïstisch is, haar moeder voorlas uit de bijbel. Na de warme maaltijd 's middags pakte hij de bijbel en las haar moeder voor. In de kringen van haar moeder was het altijd de man die voorlas. Haar moeder genoot hier altijd van en zat met in elkaar gevouwen handen te luisteren.

Op de sterfdag van haar moeder heeft haar man voorgelezen uit Lucas 2, het kerstverhaal. Hij wilde haar een beetje licht geven en het kerstverhaal is de boodschap van de hoop dat het licht zal komen. Daisy kon zien dat haar moeder hier rustig door werd en dat het haar troost gaf. Ook voor Daisy was het een troostvol moment. Ze is blij dat ze op die manier afscheid heeft kunnen nemen van haar moeder en dat ze een man naast zich had die precies het goede deed.

Voor Daisy betekende het feit dat haar man uit de bijbel voorlas, ook al was hij zelf niet gelovig, ook een erkenning van haar wortels, van waar ze vandaan komt.

3. *Mijn oudste zus*

Tijdens de jaren waarin haar moeder ziek was en ook na het overlijden van haar moeder, heeft Daisy veel gehad aan haar oudste zus. Haar zus is streng gelovig en gaat vaak gekleed in het zwart, in tegenstelling tot Daisy die zich los heeft gemaakt van haar ouderlijk geloof. De relatie tussen de twee zussen is lange tijd wat stroef geweest, maar tijdens het ziekbed van haar moeder hebben de twee een hele diepe band gekregen. Ze deelden de zorg voor hun moeder met elkaar, terwijl de andere broers en zussen minder deden.

Het was voor Daisy vooral troostend om de zorg voor haar moeder met haar zus te kunnen delen. Hierdoor stond ze er niet helemaal alleen voor. Bovendien was het haar zus en ging het dus voor hen beiden om hun moeder. Dichterbij kan gewoon niet. Met haar zus kon ze dingen delen die ze met anderen niet delen kon.

4. *De begrafenis (was niet troostend)*

Iets waar Daisy helemaal geen troost aan heeft gehad, is de begrafenis. Dit had allereerst te maken met het feit dat het begrafenisritueel vorm werd gegeven volgens het strenge geloof van haar ouders. Er mochten geen persoonlijke dingen gezegd worden. Er werd een preek gehouden en een psalm gezongen. Alles was heel strak georganiseerd, verliep precies op volgorde en ging precies zoals het hoorde te gaan. De preek was in de woorden van Daisy een soort 'donderpreek', waarin gesproken werd over het hiernamaals en de hel waar we na onze dood allemaal heen gaan. Voor Daisy is dit geen mooi afscheidsritueel.

Bovendien betekende het begraven van haar moeder voor Daisy dat ze nu werkelijk afscheid moest nemen. Daarvoor was het lichaam van haar moeder er nog. Ze had nog het gevoel dat ze haar moeder kon bezoeken en nog een beetje bij haar kon zijn. Na de begrafenis was ook het fysieke deel van haar moeder verdwenen. Toen haar vader begraven werd en de grond in ging, vond ze het heel mooi dat hij terug ging naar de aarde. Bij haar moeder daarentegen kon ze alleen maar denken aan dat mensje dat daar kou lag te lijden in de grond.

Tenslotte had ze veel moeite met twee van haar schoonzussen die tijdens de begrafenis expres in een lange broek kwamen en niet zoals het in deze kringen hoort in een zwarte rok. Dit getuigde volgens haar niet van respect voor haar moeder.

5. *Mijn ouders zijn om me heen*

Nu haar beide ouders er niet meer zijn, heeft Daisy het idee dat haar ouders om haar heen zijn. Soms vraagt ze hen ook wel om hulp. Ze denkt dat haar ouders het beste met haar voor hebben en dat ze haar ook vergeven als ze het niet goed doet. Ze denkt dat ze graag willen dat het goed gaat. Hoewel ze er ook wel aan twijfelt of het wel echt zo is en ze het soms meer ziet als iets dat ze zelf verzint, vindt ze het toch een fijn gevoel. Ze zegt:

R5: Ik denk gewoon dat ze om me heen zijn. En dat is misschien helemaal niet zo. Of dat is, denk ik, niet zo, maar ik vind dat gewoon heel fijn om dat te denken, dus ik denk dat. [...] Ik zal het wel zien, als ik er ooit niet meer ben.

6. *Kunst is troostend in het algemeen*

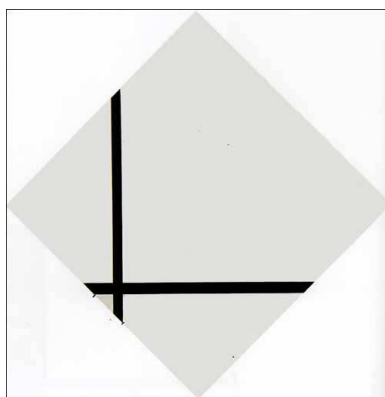
Kunst is voor Daisy troostrijk in zijn algemeenheid. Ze heeft het nodig om van tijd tot tijd naar een museum te gaan. In kunst wordt volgens haar het onzegbare gezegd. Ze kan daar veel uithalen. Ze houdt vooral van hedendaagse kunst, de kunst van nu. Ze leeft immers nu en komt nu dingen tegen waar ze geen woorden voor kan vinden en die ze dan in kunst vertaald ziet.

Kunst is voor Daisy een soort herkenning van dingen die ze voelt en die ze niet kan verwoorden en die wel essentieel zijn in haar leven. Ze kan er ook troost uit halen. Voor haar is het leven onvolmaakt en daar zit ze mee. Voor een deel heeft dat met haar oud-gereformeerde opvoeding te maken, waarin gezegd wordt dat je altijd zondig bent. Toch gelooft ze niet echt dat ze alleen maar zondig is, maar ze weet wel dat ze tekort komt. Voor haar is dat ook wel een lijden. Ze wilt het heel graag goed doen, maar ze weet ook dat haar dat nooit zal lukken. Kunst geeft haar dan toch een soort hoop.

Liefde is voor Daisy een heel belangrijk thema. Ze gelooft misschien niet zozeer in `God`, maar ze gelooft vooral in de Liefde. 1 Korinthieën 13 is voor haar één van de mooiste teksten die ooit geschreven zijn. In haar huidige studie probeert ze daar woorden aan te geven en noemt ze liefde een `krachtig menselijk vermogen`. Liefde is iets dat kan ontstaan tussen mij en de ander, maar het is ook iets dat in de kunst kan gebeuren. Je kunt er door geraakt worden.

Als voorbeeld noemt ze een schilderij van Mondriaan. Lange tijd had ze helemaal niets met de kunst van Mondriaan. Zijn compositie met twee lijnen, een wit doek met twee zwarte strepen er door, deed haar vroeger niets. Ze dacht alleen: dat kan ik ook. Maar op een keer stond ze voor dat schilderij en het raakte haar. Het was zo mooi, vond ze, zo mooi. Wat haar raakte is moeilijk te zeggen, maar het is een soort verbinding met iets.

De kunst heeft in haar rouwproces na het overlijden van haar moeder echter geen bijzondere rol gespeeld.



Mondriaan

*Ondanks alle gekkigheid in het leven,
ondanks alle oorlogen en rampen,
komt het sneeuwkllokje in het voorjaar
gewoon weer omhoog.*



3.1.6 Niets is voor altijd

Globale impressie

Maaïke heeft tot twee keer toe een kind verloren vlak na de geboorte. Dit is voor haar en haar gezin een schokkende ervaring geweest. Voorheen had ze er eigenlijk nooit bij stil gestaan dat het fout zou kunnen gaan. Bovendien was het nog schokkender toen het haar een tweede keer overkwam, omdat ze nooit verwacht had dat het twee keer mis zou kunnen gaan.

Al hebben de kinderen maar een paar dagen geleefd, voor Maaïke en haar man blijven ze een deel van hun leven. In hun huis zijn er foto's, gedichten en andere dingen te vinden die hen aan hun kinderen herinnert. In het begin voelde Maaïke ook sterk de behoefte om te zeggen dat ze drie kinderen had als mensen daar naar vroegen. Het voelde voor haar als een verraad aan haar overleden kinderen als ze hen niet noemde. Nu is dat anders en voelt ze die behoefte niet meer zo. De twee kinderen zullen echter altijd een deel van haar leven zijn.

Maaïke heeft troost gehad aan veel verschillende dingen, zoals één specifiek gedicht dat ze in die periode van iemand kreeg, de natuur, het schrijven in een dagboek en de mensen om haar heen. In haar geloof heeft ze niet heel veel troost kunnen vinden, maar ze vond het wel heel prettig om naar de kerk te gaan. Het was troostend voor haar om in de gemeenschap van mensen opgenomen te worden en in de kerk kon ze tot rust komen.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. Gedicht

Aan de muur in de woonkamer hangt een gedicht dat een speciale betekenis heeft voor Maaïke. Nadat haar kinderen waren overleden, had iemand het haar toegezonden. Maaïke vond het gedicht zo mooi, dat ze het op het kaartje van één van de kinderen heeft gezet en ook gebruikt heeft voor de overlijdensadvertentie in de krant. Later kreeg ze van iemand anders hetzelfde gedicht op een bordje.

*Some have a lifetime, some just a day,
Love isn't something you measure that way
Nothing is ever forever, forever is a lie
All we have is between hello and goodbye*

Waar ze die troost precies in vindt, vindt ze moeilijk te zeggen. Ze vindt in ieder geval de gedachte erg mooi en troostend dat een kort leven ook van betekenis is en dat liefde niet gemeten wordt aan de tijd die je samen hebt.

Het gedicht bood vaak ook een aanknopingspunt voor mensen om er naar te vragen. Er waren mensen die Maaïke de vraag stelden hoe dat zit met haar geloof, omdat er in het gedicht gezegd wordt: `nothing is ever forever`. Maaïke had hier zelf eigenlijk nooit zo over nagedacht. Ze vindt het gewoon een mooi gedicht en de tekst spreekt haar erg aan.

2. De natuur

In de natuur heeft Maaïke haar hele leven al troost kunnen vinden en vooral ook rust. Het verloop van de seizoenen biedt haar troost, omdat ze weet dat als alles kaal is straks alles weer groen zal zijn en zal bloeien. Het is iets dat haar verwondert en tegelijkertijd is het één van de weinige dingen waarvan ze zeker kan zijn.

Het verlies van haar pasgeboren kinderen was voor Maaïke een enorme schok, met name toen het een tweede keer gebeurde. Daardoor is ze een soort vertrouwen kwijt geraakt dat daarna nooit meer is teruggekomen. Dit is wat voor haar de regel `nothing is forever` in het

gedicht ook uitdrukt: je weet het nooit zeker. De dingen kunnen altijd anders gaan dan je denkt. De natuur met haar seizoenen daarentegen is er altijd. Daarvan weet Maaïke, dat verandert nooit. Ze vindt het mooi dat ondanks alle gekkigheid in het leven, ondanks alle oorlogen en rampen, het sneeuwkllokje in het voorjaar gewoon weer omhoog komt.

Haar vroeg gestorven kinderen zijn beide in hetzelfde jaargetijde geboren, namelijk de zomer. Daardoor weet ze heel goed wat er op dat moment in de natuur gebeurt. Een bepaalde plant die bloeit of een bepaalde lichtval kan haar doen denken aan haar kinderen.

De aardbeien hebben daarbij voor haar een speciale betekenis. In de tijd dat haar kinderen geboren werden, waren de aardbeien rijp. Ze was zelf echter niet in staat om ze te plukken en daarom deden oma en een paar oude tantes dat, samen met Maaïke's oudste dochter. Vanuit het raam in de woonkamer kon Maaïke dit zien. Voor haar is dat een beeld dat bij deze periode hoort. Dit was voor haar troostend, omdat anderen de aardbeien plukten op het moment dat ze dat zelf niet meer kon.

Bij het eerste kindje wist ze niet van tevoren dat er iets mis was. Bij de tweede daarentegen wist ze met zeven maanden zwangerschap al dat haar kind waarschijnlijk niet lang te leven had. In die periode is ze veel in de natuur rondom haar huis geweest. Hierdoor weet ze precies wat er rond die tijd van het jaar gebeurt in de natuur. Ieder jaar ervaart ze weer hoe eind april de magnolia bloeit, even later de akelei, tot aan de aardbeien in juni. Het is niet de tijd van het jaar dat haar herinnert aan haar kindje, maar wanneer ze de magnolia ziet bloeien denkt ze er weer aan. Dat is nu niet meer verdrietig. Ze vindt het prettig om op die manier aan haar kinderen herinnert te worden.

3. Schrijven

Na de geboorte van haar eerste kind waarvan ze wist dat het niet lang te leven had, is Maaïke begonnen met schrijven. Ze was nooit zo'n schrijver, maar op dat moment ging het vanzelf. In eerste instantie deed ze het vooral voor haar oudste dochter, die op dat moment twee was. Ze had geen idee hoe ze dit haar ooit uit zou moeten leggen. Daarom schreef ze het op, zodat haar dochter het ooit, wanneer ze daar behoefte aan had, terug zou kunnen lezen.

Ze beschreef vooral de gewone feitelijkheden, zoals het verloop van de dag, wat er is gebeurd, wat voor weer het was, als er iets aparts gebeurd was en over de gesprekken die ze hadden met de artsen.

Ze schreef om het te onthouden. Ze had het idee dat als ze het nu niet allemaal op zou schrijven, ze het later niet meer zou weten. Herinneringen vervagen en vervormen. Ook al leest ze het nu zelden, toch is het een prettige gedachte dat ze het zo weer terug kan zoeken. Vooral als ze zich soms afvraagt of ze het destijds wel goed gedaan hebben. Ze kan dan precies terug lezen hoe ze het gedaan hebben.

Het schrijven gaf haar troost. Achteraf heeft ze het idee dat het haar veel goed gedaan heeft. Bovendien gaf het haar een moment van rust wanneer ze aan het eind van de dag even ging zitten om alles op te schrijven. Op zo'n moment kon ze de dingen op een rijtje zetten.

4. De mensen om haar heen

Maaïke ondervond troost aan de mensen om haar heen; naaste familie en vrienden. Zelf hadden ze de neiging om zich wat terug te trekken. Maaïke en haar man hadden veel behoefte aan rust en om met elkaar te zijn. Door de familie werd dit gerespecteerd en tegelijkertijd waren ze er wel voor hen. Dat heeft Maaïke als heel bijzonder ervaren.

Achteraf vraagt ze zich wel eens af of ze anderen misschien te weinig de kans hebben gegeven om hen te troosten. De familie wilde er graag bij betrokken worden, maar zelf hadden ze op dat moment vooral behoefte aan het met elkaar zijn.

Nu nog zijn er mensen die ieder jaar even een kaartje sturen of bellen rond de tijd dat hun kinderen zijn overleden. Een vriendin van Maaïke komt ieder jaar nog een bloemetje brengen.

Er zijn echter ook wel een paar mensen die na het overlijden van de kinderen uit beeld zijn verdwenen. Zij wisten niet wat te zeggen of hoe er mee om te gaan. Achteraf kan Maaïke dat wel begrijpen, maar op dat moment was dat heel pijnlijk.

Het was voor haar in die tijd erg belangrijk dat mensen even vroegen naar wat hen overkomen was. Wanneer ze iemand een tijd niet had gezien en het gesprek ging meteen over koetjes en kalfjes, dan had ze daar moeite mee. Voor haar en haar man was het overlijden van hun kinderen op dat moment heel groot, iets dat hun leven vulde. Voor Maaïke was het daarom heel belangrijk dat er altijd eerst even over het overlijden van de kinderen gesproken werd. Dat hoefde niet uitvoerig besproken te worden, maar wel dat het even benoemd werd.

Ich ruf' zu dir, Herr Jesu Christ

a 2 Clav. e Pedale
BWV 639

Johann Sebastian BACH
(1685-1750)

Manual

Pedal

Man.

Ped.

Man.

Ped.

3.1.7 Muziek is een soort gebed

Globale impressie

Henk heeft de afgelopen jaren veel verliezen geleden. Veel van zijn ooms en tantes, broers en zussen van zijn vader, zijn overleden. Zijn beide ouders zijn drie jaar na elkaar overleden. Een tante die vroeger veel voor hem gezorgd heeft is overleden en op het moment is zijn oudste zus ernstig ziek en ligt op sterven. In diezelfde periode is Henk ook nog gestopt met werken, iets dat toch ook wel indruk op hem gemaakt heeft en zijn jongste zus is met haar gezin geëmigreerd. Al deze gebeurtenissen hebben diepe indruk op Henk gemaakt en het is voor hem moeilijk om al die dingen uit elkaar te houden. Het is eigenlijk meer een `stroom van verlies` en niet zozeer één moment. Het gaat niet om één geliefde of één naaste, maar om een hele reeks. Bovendien zijn het ook allemaal verschillende verliezen, want het verlies van je ouders is iets anders dan het verlies van je collega's. In het interview heeft Henk veel gesproken over het verlies van zijn ouders en dan met name het verlies van zijn vader, omdat deze een diepe impact op hem heeft gehad.

Henk heeft niet het idee dat hij er al helemaal uit is, uit het verwerken van het verlies. Het is zelfs mogelijk dat hij er zijn hele leven mee bezig zal blijven. Volgens hem heeft het verlies een uiterlijke en een innerlijke kant. Allereerst is er het concrete verlies van je ouders, de uiterlijke kant. Daarnaast heb je echter ook nog de innerlijke kant, namelijk de relatie die je met je ouders had en wat ze voor je betekenden. Met het overlijden van zijn ouders ontstond er een verandering in Henk. Voor hem werd er als het ware iets afgesloten. Nu had hij niet langer meer de zorg voor zijn ouders. Niet de zorg die hij op het eind van hun leven voor hen had, omdat ze hulpbehoevend waren en niet de zorg die hij al zijn hele leven voor hen had.

Troost heeft Henk vooral gehaald uit de muziek. Henk speelt al 40 jaar orgel. Toen hij jong was ging hij samen met zijn moeder naar de kerk en vond hij het orgel erg mooi. Sinds hij gestopt is met zijn werk, is hij organist in een kerk geworden. Dit doet hij nu een jaar en met ontzettend veel plezier.

Echte andere vormen van troost behalve de muziek, heeft Henk niet. Hij loopt weliswaar graag in de natuur, maar dat deed hij altijd al. De natuur zegt niets terug. Het lastige met mensen is dat ze praten. Doordat de natuur niets terug zegt, heeft ze vaak een goede, positieve invloed op Henk. Henk benadrukt echter dat de muziek de belangrijkste vorm is voor hem, omdat het altijd al zijn vorm is geweest. Dat gaat voor hem heel diep, dieper dan woorden.

Volgens Henk is het niet zo dat hij opnieuw heeft moeten leren houden van het leven en anderen. Zijn stemming is meer bedrukt geweest en hij lacht tegenwoordig minder snel, maar hij is altijd van het leven en de mensen om hem heen blijven houden. Over het rouwproces in het algemeen merkt hij op dat uitspraken als `het verwerken` en `het een plek geven` volgens hem niet juist zijn. Iemand zei eens tegen hem: verdriet kun je niet verwerken, verwerken doe je in een afvalverwerkingsfabriek. En ook: je kunt het verlies geen plek geven, een hond geef je een plek. Voor Henk zijn dit uitspraken die hij wel herkent. Rouwen om een verlies is meer een natuurlijk proces waar iedereen zijn eigen weg in moet gaan en waarbij je uiteindelijk merkt dat je er anders in bent komen te staan. Er ontstaat misschien wat meer afstand ten opzichte van het verlies en er valt beter mee te leven, maar het is iets dat je leven lang bij je blijft. Zo ervaart Henk het.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. *Muziek: orgel spelen*

Henk heeft vooral troost gevonden in de muziek en dan met name in het orgelspelen. De eerste plek waar hij in aanraking kwam met het orgel was de kerk waar hij vroeger met zijn moeder heen ging. Al 40 jaar speelt hij orgel en sinds een jaar is hij ook organist in de kerk.

Een componist die Henk aanspreekt is Colin Mol uit Engeland. Via een medewerker uit de bibliotheek wist hij aan stukken van hem te komen, genaamd `Mood Music` oftewel gevoelsmuziek. Deze muziek speelt hij heel graag. Het is rustig en toch ook wel weer vrolijk. Dat het `gevoelsmuziek` heet is voor hem in deze periode van rouw en verlies toepasselijk. Veel van zijn gevoelens kan hij kwijt in de muziek. Verder was hij eens diep geraakt door een stuk van Duruflé, een requiem, een dodenmis. Ook `Ich ruf` zu dir, Herr Jesu Christ` van Bach wist hem diep te raken.

Naast het spelen van stukken van anderen, improviseert Henk graag. Door te improviseren heeft hij het gevoel nog dichter bij zichzelf te zitten dan wanneer hij het werk van anderen speelt. Hij merkt daarbij wel dat hij anders speelt wanneer hij alleen is dan wanneer er anderen bij zijn. Als er anderen luisteren, houdt hij daar toch rekening mee. Zijn muziek bevindt zich tussen strak georganiseerd en chaotisch. Als het te strak is, gaan mensen aan zijn muziek `hangen`. Als het echter te los is, dan herkennen mensen het niet. Het is belangrijk om aansluiting te vinden bij de mensen, anders haken ze af.

2. *De kerk en het geloof*

Zijn liefde voor muziek en het orgel spelen is voor Henk sterk verbonden met de kerk en zijn geloof. De eerste keer dat hij met het orgelspel in aanraking kwam was in de kerk. Nu speelt hij zelf als organist in de kerk. Tijdens het repeteren in de kerk steekt hij regelmatig even een kaarsje aan voor de mensen die zijn overleden.

Henk zegt dat zijn diepste kern is dat hij een gelovig mens is. Hij denkt niet dat we hier zomaar zijn gekomen. Er is een schepper en die is ook nog aanwezig in alle dingen. Muziek maken is voor hem een soort verbinding zoeken met de drijvende kracht, de geest of de schepper. Het is een samenwerkingsverband. Muziek is een innerlijk proces, een soort gebed.

De kerk is voor Henk vooral een plaats voor ontmoeting. Ontmoeting heeft daarbij voor hem twee betekenissen. Allereerst is het de plek waar je mensen kunt ontmoeten, waar mensen samen zijn, met elkaar zingen en met elkaar praten. Bovendien is het ook een plek waar je je kunt ontdoen van het moeten. Het vele moeten waar je in het dagelijks leven mee te maken krijgt, kun je hier van je afleggen.

Tijdens zijn verlieservaringen heeft Henk echter niet veel steun ervaren van de kerk of de geloofsgemeenschap. Iets dat meer voor hem betekend heeft, is een gemeenschappelijke herdenkingsviering georganiseerd door de geestelijk verzorger van het huis waar zijn vader zijn laatste levensjaren had doorgebracht. Dat was voor hem heel waardevol. Het was versterkend om met mensen bijeen te komen die allemaal iemand verloren hadden en samen te zingen.

3. *Rouwdiensten*

Sinds een tijdje speelt Henk graag in rouwdiensten. Dit zijn volgens hem wezenlijke gebeurtenissen, waarin er afscheid wordt genomen van de overledene en waarin de mensen die achterblijven ook weer een toekomst moeten hebben. Hij hoopt hier met zijn muziek aan bij te dragen.

4. De schop van mijn vader

Op een dag in februari ging Henk naar zijn tuin en kon hij nergens de schop van zijn vader vinden. Alles heeft hij er aan gedaan om die schop terug te krijgen, en uiteindelijk is de schop ook weer terechtgekomen. Hij had nooit zo beseft wat deze schop voor hem betekende, maar op het moment dat hij het kwijt was, merkte hij dat het heel belangrijk voor hem was. Daarbij ging het hem niet eens zozeer om die schop, maar om dat het van zijn vader was geweest. Zijn vader heeft er altijd mee gespit en dan vertelde hij van vroeger of waar hij mee zat. Het terugvinden van de schop was voor hem vooral belangrijk vanwege de herinneringen. Hoewel hij heel goed weet dat hij zijn vader er niet mee terug krijgt, is het wel alsof hij daarmee nog een beetje contact met zijn vader heeft.



Voor een dag van morgen

Wanneer ik morgen doodga,
vertel dan aan de bomen
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan de wind,
die in de bomen klimt
of uit de takken valt,
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan een kind,
dat jong genoeg is om het te begrijpen.
Vertel het aan een dier,
misschien alleen door het aan te kijken.
Vertel het aan de huizen van steen,
vertel het aan de stad,
hoe lief ik je had.

Maar zeg het aan geen mens.
Ze zouden je niet geloven.
Ze zouden niet willen geloven dat
alleen maar een man alleen maar een vrouw
dat een mens een mens zo liefhad
als ik jou.

Hans Andreus

3.1.8 Dat een mens een mens zo liefhebben kan als ik jou

Globale impressie

Klaas heeft zijn vrouw verloren na een kort, maar hevig ziekbed van zeven weken. Die zeven weken heeft hij heel intens beleefd. Het was een periode waarin de liefde voor elkaar heel sterk was, maar tegelijk was er ook het dreigende van haar naderende dood.

De periode van rouw na het overlijden van zijn vrouw deelt Klaas in verschillende tijdsperiodes in. Het eerste jaar had hij vooral heel veel verdriet, afgewisseld met momenten waarop hij dacht `ik ben er overheen, ik voel niets meer`. Daarna volgde een fase van continue zeurend gemis. Na die periode kwam er een tijd van geleidelijk zichzelf weer terugvinden. Na ongeveer vier jaar kwam het besef van `ik ben je echt kwijt, ik moet echt alleen verder zonder je`. Dat was weer heel confronterend. Inmiddels had hij echter wel de kracht om het aan te kunnen. Daarna kreeg Klaas het gevoel dat hij echt los was van zijn vrouw en dat ze in zijn dagelijks leven niet meer echt een rol speelde. De behoefte aan troost was er vooral in de eerste periode, de periode van verdriet.

De meeste troost heeft Klaas gehad aan zijn vrouw zelf, ook na haar dood. Hij ervoer haar als een soort aanwezigheid, een warme wolk om zich heen. Hoewel hij zich regelmatig afvroeg of zij het was of dat hij dit zelf creëerde, heeft het hem de eerste jaren na het verlies veel troost gegeven.

Daarnaast heeft het gedicht `Liefhebben` van Hans Andreus een speciale betekenis voor Klaas. In dit gedicht komt de sterke liefde naar voren die hij en zijn vrouw voor elkaar voelden. Het gedicht hangt in de woonkamer aan de muur naast de foto van zijn vrouw.

De vrouw van Klaas is overleden op de dag dat ze 12,5 jaar getrouwd waren. De dag ervoor hadden ze elkaar ter gelegenheid van deze gebeurtenis een cadeau gegeven. Klaas kreeg van zijn vrouw een horloge en hij gaf een ketting aan zijn vrouw. Na de dood van zijn vrouw heeft Klaas die ketting nog een tijdje om zijn pols gedragen. De trouwring van zijn vrouw had hij aan een gouden kettinkje om zijn hals gedaan.

Zo'n twee jaar na de dood van zijn vrouw is Klaas met de caravan heel bewust naar al de plekken geweest waar ze samen veel kwamen. Hij heeft bewust afscheid genomen van de vakanties met haar. Hij heeft op de terrasjes gezeten waar ze samen zaten. Dat voelde toen erg goed. Als hij zou willen zou hij daar nu zonder moeite heen kunnen, omdat die plekken als het ware weer `vrij` zijn.

Met het ouder worden, beseft Klaas steeds meer dat zijn leven nog maar kort is. Als hij zichzelf de vraag stelt wat hij in die tijd nog graag zou willen, dan is het toch wel een nieuwe relatie. Het eerste jaar na de dood van zijn vrouw is Klaas heel bewust geen relaties aangegaan met vrouwen. Pas daarna heeft hij voorzichtig weer wat contacten en relaties gehad. Het valt hem echter wel zwaar om met een andere vrouw te leven, omdat hij zo gewend is geraakt aan zijn eigen vrouw. Hij bekent dat als zijn vrouw op dit moment de kamer weer binnen zou komen lopen, hij zo weer met haar verder zou gaan.

Hoofdthema's rondom het thema troost

1. Een wolkachtige aanwezigheid

De meeste troost heeft Klaas aan zijn vrouw zelf gehad. Na haar dood ervoer hij haar als een soort wolkachtige aanwezigheid om zich heen. Natuurlijk miste hij de stoffelijke omhulling wel, maar toch voelde het als een troost om haar nog om zich heen te hebben. Dat gaf warmte, een soort beschutting, veiligheid en troost. Het troostende hiervan was vooral het gevoel van verbondenheid dat hij nog met haar voelde.

Tegelijk beseft hij ook dat het een soort `surrogaat` was, onvolwaardig. In die zin was het ook maar een schrale troost. Liever had hij haar nog in levende lijve naast zich gehad.

Volgens Klaas zou het niet gezond zijn als deze ervaring zijn leven lang zou zijn gebleven. Na zo'n 3 à 4 jaar was ze weg. In het begin was het troostend en paste het bij de situatie. Als hij het nu nog steeds zo zou ervaren, zou hij het toch als pathologisch bestempelen. Zijn leven gaat immers door en hij moet leven op deze aarde met de mensen die hier om hem heen zijn.

Klaas was er vaak niet helemaal zeker van of de aanwezigheid van zijn vrouw echt was of dat hij het zelf verzon. Hij vermoedt dat het echt was, maar hij zou het niet stellig durven beweren. Er zijn gebeurtenissen geweest die voor hem een sterke aanwijzing zijn dat het wel echt is. Toch zou hij dat geen bewijs willen noemen.

Het antwoord op de vraag of haar aanwezigheid echt was of niet, is voor Klaas niet bepalend voor zijn beeld van leven en dood. Hij veronderstelt dat er leven is na de dood, in elk geval dat het individu op de één of andere manier een tijd voortleeft. Hij vindt het een fijne gedachte dat er leven na de dood zou zijn. Dat is een mooier perspectief dan dat alles ineens ophoudt. Voor hem was de gedachte ook onverteerbaar dat zijn vrouw, die zo graag leefde en zo met de mensen verbonden was, er niet meer zou zijn. Echter, hij merkt dat alles na verloop van tijd weer veel aardser wordt en de vraag of er leven is na de dood is nu minder belangrijk.

2. *Gedicht*

In de periode dat de vrouw van Klaas erg ziek was, werd hen veel teksten en gedichten aangereikt door familie en vrienden. Eén gedicht in het bijzonder raakte hen allebei. Het is een gedicht van Hans Andreus en heeft als titel `Liefhebben`. De originele titel is waarschijnlijk `Voor een dag van morgen` (zie p. 62) Het gedicht is een uitdrukking van de liefde die Klaas en zijn vrouw voor elkaar voelden. Niet zozeer het gedicht zelf, maar meer de herinnering aan de goede relatie die ze hadden, is voor Klaas troostend.

Wanneer Klaas dit gedicht voorleest, merkt hij dat het hem nog steeds ontroert. Het maakt hem niet meer verdrietig, dat is wat anders. Het is nu vooral ontroering. In het begin las Klaas dit gedicht regelmatig. Dan maakte het hem verdrietig, maar tegelijk was het ook troostend. Verdriet en troost liepen door elkaar heen. Nu leest hij het gedicht zelden meer, maar het hangt nog altijd aan de muur naast de foto van zijn vrouw.

Het gedicht krijgt voor Klaas een extra dimensie als een goede vriendin van hem en zijn vrouw het voorleest. Zij heeft het ook voorgelezen vlak voordat zij stierf. Ze kan dat heel mooi, heel melodisch. Dat is voor Klaas toch anders dan wanneer hij het zelf leest.

3. *Dagboek*

Vlak na de dood van zijn vrouw heeft Klaas een dagboek geschreven aan de hand van de agenda en zijn herinneringen. Hij wilde dit zo snel mogelijk doen, omdat anders de herinneringen zouden vervormen.

Door de dingen die gebeurd waren op te schrijven, kon hij het ook verwerken. Het schrijven droeg zo dus bij aan het verwerkingsproces. Dat is niet iets waar hij bewust voor koos, maar meer iets dat vanzelf gebeurde op het moment dat hij het op ging schrijven.

Voor het interview heeft Klaas nog eens doorgelezen wat hij opgeschreven had. Alleen die laatste momenten heeft hij niet meer doorgelezen. Dat hoeft ook niet, want die momenten zullen voor altijd in zijn geheugen gebrand staan.

4. *Sierraden*

De vrouw van Klaas is overleden op hun 12,5 jarig huwelijksdag. De dag daarvoor hadden ze elkaar nog een cadeau gegeven ter gelegenheid van deze dag. Zij had hem een horloge gegeven en hij gaf haar een ketting. Eigenlijk vond zijn vrouw het zonde als hij voor haar een

ketting zou kopen, omdat ze het misschien nog maar een paar dagen zou kunnen dragen. Voor Klaas was dat echter niet belangrijk. Al zou ze de ketting maar twee dagen kunnen dragen, dan nog zou ze het waard zijn. Ze heeft hem inderdaad maar twee dagen gedragen.

Na de dood van zijn vrouw heeft Klaas de ketting een tijdje als armband om zijn pols gedragen. Na een paar dagen heeft hij die afgedaan. De huwelijksring van zijn vrouw heeft hij drie jaar om zijn hals gedragen aan een gouden kettinkje. Daarna heeft hij deze ook afgedaan. Na een tijdje deed hij ook zijn eigen trouwring van zijn vinger en toen was het ook klaar. Vijf jaar na het overlijden van zijn vrouw was Klaas weer heel erg bezig met haar sterven. Toen heeft hij voor één dag weer alles omgedaan en zich getooid met de sierraden. Het dragen van de sierraden gaven hem het gevoel dat hij haar nog een beetje bij zich had.

5. De levende wezens die stoffelijk op deze wereld zijn

Klaas heeft ook troost gehad aan de mensen om hem heen, of zoals hij het formuleerde: `de levende wezens die stoffelijk op deze wereld zijn`. Naast zijn broer en schoonzus noemt hij één iemand bij naam, namelijk Marga, de vrouw die de begrafenis van zijn vrouw geleid heeft. Als beroeps was zij goed in staat om te luisteren en de juiste dingen te zeggen. Bovendien ging haar betrokkenheid verder dan louter professioneel en was zij er ook voor hem en zijn verdriet. Aan haar heeft hij veel troost gehad.

Ondanks alle goede bedoelingen waren er ook veel mensen die hele verkeerde dingen zeiden. Zo was er iemand die zei `Kom op, positief blijven denken.` op een moment waarop voor hem en zijn vrouw alles heel onzeker en moeilijk was. Naast alle verkeerde opmerkingen is hem ook een hele goede opmerking bijgebleven, namelijk iemand die in diezelfde periode zei `zwevend tussen vrees en hoop`. Dat gaf precies weer hoe Klaas zich op dat moment voelde.

De omgang met de mensen om je heen geeft een beetje troost. Echter, ook al is het contact nog zo goed, zij hebben toch hun eigen leven, ze horen niet echt bij jou. Dat is ook één van de dingen waar Klaas moeite mee heeft: er is niemand meer waar je echt bij hoort. Hij en zijn vrouw hebben geen kinderen. Er is nu dus niemand meer waarvoor hij de eerste is. Met je partner ben je verbonden. Zoals hij met zijn vrouw verbonden was, zo is hij nu met niemand meer verbonden.

Met sommige vrienden is het contact ook veranderd of verdwenen na het overlijden van zijn vrouw. Met name de contacten met andere stelletjes verlopen soms wat moeizaam nu Klaas alleen is. De vrienden van Klaas die hem al kennen van vroeger zijn gewend aan hem alleen. Dat gaat dus zonder moeite verder. De contacten met de vrienden die gewend waren aan Klaas' vrouw alleen gaan ook goed. Sommige vrienden moesten er aan wennen dat Klaas vaker langskwam na het overlijden van zijn vrouw. Toen hij dat merkte, heeft hij de contactfrequentie ook bewust teruggebracht naar de oude frequentie.

3.2 De dialoog

In deze paragraaf zullen de verschillende thema's behandeld worden die in de interviews naar voren zijn gekomen. Daartoe worden de verschillende analyses uit de voorgaande paragraaf aan elkaar gekoppeld en worden een aantal algemene thema's benoemd. Dit is bedoeld als een voorbereiding op het volgende hoofdstuk, waarin de gevonden resultaten gekoppeld zullen worden aan de theorie.

In drie subparagrafen worden de thema's kunst (1), natuur (2) en de mensen om je heen (3) behandeld. Deze thema's komen overeen met de drie varianten van esthetische troost zoals beschreven in paragraaf 2.4. In de vierde subparagraaf worden een aantal thema's behandeld die van belang zijn voor het rouwproces in het algemeen en de vierde rouwtaak in het bijzonder. Allereerst zal echter nog kort aandacht besteed worden aan het woord `troost`.

In de interviews kwamen ook een aantal vormen van troost naar voren die niet tot de esthetische troostvorm behoren. Voor de geïnteresseerde lezer zijn deze opgenomen in de bijlagen (zie bijlage 3).

Troost

In ons onderzoek staat de vraag centraal of mensen troost vonden in het esthetische na het verlies van een naaste. Voor sommigen bleek troost een moeilijk woord te zijn, dat ze niet zo makkelijk gebruikten.

Dineke (3.1.1) gebruikt het woord `troost` gedurende het hele interview maar vier keer. Bovendien vraagt ze zich een aantal keren expliciet af of iets troost is of niet. Aan het eind van het interview komt naar voren dat Dineke bij het woord troost associaties heeft met het geloof waarmee ze is opgevoed. Troost heeft voor haar daardoor een specifieke invulling. Hoewel ze zich hier niet meer in kan vinden, heeft het woord voor haar geen nieuwe betekenis gekregen.

Inge (3.1.2) heeft het gevoel dat er een duidelijk verschil bestaat tussen troost en verwerken. Hoewel mensen je troost kunnen bieden, moet je je verdriet uiteindelijk toch alleen verwerken. Troost kan helpen, maar kan het verdriet uiteindelijk niet helemaal weg nemen.

Klaas (3.1.8) geeft aan dat troost vooral iets was van de eerste tijd na het verlies. Je hebt namelijk behoefte aan troost wanneer je verdrietig bent. Zodra het verdriet begint te verdwijnen, ben je ook niet meer zo bezig met troost.

3.2.1 Kunst

Kunst is voor Daisy (3.1.5) troostrijk in het algemeen. In kunst wordt volgens haar het onzegbare gezegd. In het dagelijks leven komt ze dingen tegen waar ze geen woorden voor kan vinden en die ze dan in kunst vertaald ziet. Ze kan er ook troost uit halen. De kunst heeft in haar rouwproces na het overlijden van haar moeder echter geen bijzondere rol gespeeld.

De overige zeven geïnterviewden zeggen tijdens hun rouwproces troost gevonden te hebben in (een vorm van) kunst. Daarbij gaat het de ene keer om kunst die passief genoten wordt en een andere keer om kunst die zelf gemaakt is.

De vormen van kunst die door de geïnterviewden werden genoemd als troostend zijn hier opgedeeld in vijf groepen; schilderen (a), beelden (b), muziek (c), poëzie (d) en dagboek schrijven (e). Bij `beelden` gaat het om een droom waarin het beeld van een gebroken ketting een centrale rol speelt. Vanwege dit beeld en vanwege de wijze waarop de geïnterviewde met deze droom om is gegaan, is er voor gekozen om dit onder het kopje `Kunst` te plaatsen.

a. Schilderen

Dineke (3.1.1) vertelt dat een workshop schilderen die ze enige tijd na het overlijden van haar man volgde, onverwachts iets voor haar betekend heeft. In deze workshop werd haar gevraagd kleuren te bedenken bij haar gevoel en hiermee te schilderen. Later krijgt ze de opdracht om te schilderen met kleuren die ze mooi vindt. Het idee om een kleur te bedenken bij je gevoel, in plaats van er woorden aan te geven, is creatief en biedt iemand de mogelijkheid zich op een andere wijze uit te drukken. Soms kan het moeilijk zijn om te zeggen hoe je je voelt. Door er een kleur aan te geven, krijgt het gevoel een extra dimensie. Het gevoel kan tot uiting worden gebracht, waardoor het ook gezien kan worden door anderen.

Het thema van de workshop was `toekomst`. Dit was confronterend voor Dineke, omdat het voor haar op dat moment onduidelijk was hoe ze haar toekomst verder in moest vullen nu haar man er niet meer was. Door een `weg naar de toekomst` te maken, kreeg ze weer hoop. Het werd voor haar duidelijk dat ze niet altijd in het donkere gat zou blijven zitten waarin ze nu zat, maar dat de weg weer omhoog kon gaan naar het licht. Het gaf haar een uitzicht op de toekomst, een leven na de dood van haar man.

Niet alleen het maken van het schilderij, maar ook het schilderij zelf, het resultaat, had betekenis voor Dineke. Het schilderij nodigde bezoekers uit om er naar te vragen en gaf Dineke de mogelijkheid om er over te vertellen. Ze had nu een beeld bij haar gevoelens, waardoor ze het beter aan de mensen uit kon leggen. Het steeds weer vertellen van haar verhaal, sterkte haar bovendien in het vertrouwen dat het weer goed zou kunnen komen.

b. Beelden

Inge (3.1.2) droomde van een gebroken ketting, waarna ze heel verdrietig wakker werd. De ketting symboliseerde haar familie en ze had het gevoel dat de familie uiteen viel nu haar vader, moeder en broer er niet meer waren. Ze besloot om iets met deze droom te doen en vroeg een cursusleidster bij wie ze op dat moment een cursus volgde of zij haar kon helpen. Ze kreeg de opdracht om een drieluik te maken van verleden, heden en toekomst. In het vak van het verleden plaatste ze de ketting met kralen, in die van het heden de gebroken ketting en voor de toekomst kwam ze uiteindelijk tot een beeld van een ketting met kralen die op het water dreef. Op die manier waren haar ouders en broer niet alleen maar iets verdrietigs, maar gaven ze haar ook houvast, zoals een reddingsboei op het water.

c. Muziek

Inge (3.1.2), Nienke (3.1.3), Ingrid (3.1.4) en Henk (3.1.7) hebben elk op eigen wijze troost gevonden in de muziek. Voor Inge, Nienke en Ingrid gaat het daarbij om het luisteren naar bepaalde muziek. Henk haalde vooral troost uit het zelf orgel spelen.

Voor Inge hebben de liedjes `Memories` en `Tears in heaven` een speciale betekenis. Na het overlijden van haar broer luisterde ze hier graag naar. Het luisteren naar deze muziek was voor haar troostend, maar tegelijkertijd maakte het haar ook verdrietig. Echter, omdat ze ook graag nog verdrietig wilde zijn, luisterde ze er wel naar. Inmiddels raken deze nummers haar niet meer zo en wordt ze zelfs wat kritischer ten aanzien van de kwaliteit van de muziek. Blijkbaar ontleenden de liedjes vooral hun bijzondere betekenis aan de associaties die zij er mee had.

Ingrid haalde vooral troost uit het lied `Tears in heaven` van Eric Clapton en het lied `Afscheid nemen bestaat niet` van Marco Borsato. In beide liedjes komt iets tot uitdrukking van Ingrids hoop en geloof dat er meer is na dit leven en dat ze haar man ooit weer terug zal zien.

De Fado's, het Portugese levenslied, hebben een bijzondere betekenis voor Nienke. Ze hebben dat altijd al gehad, maar na het overlijden van haar man hebben ze nog een extra betekenis gekregen. De liederen zijn voor haar verbonden met haar man en hun gedeelde

liefde voor het land Portugal. Naast de Fado's betekent ook het Ave Maria veel voor Nienke. Nog steeds raakt het haar als ze het lied hoort.

Henk heeft vooral troost gevonden in de muziek en dan met name in het orgelspelen. Een componist die Henk aanspreekt is Colin Mol uit Engeland. Verder was hij eens diep geraakt door een stuk van Duruflé en ook 'Ich ruf' zu dir, Herr Jesu Christ' van Bach wist hem diep te raken. Naast het spelen van stukken van anderen, improviseert Henk graag. In de muziek kan Henk zijn gevoelens kwijt.

d. Poëzie

Maaïke (3.1.6) en Klaas (3.1.8) vonden troost in één specifiek gedicht dat voor hen een hele speciale betekenis heeft. Ingrid (3.1.4) vond troost in het zelf schrijven van gedichten.

Het gedicht 'Some have a lifetime, some just a day' (zie 3.1.6) heeft een speciale betekenis voor Maaïke. Het hangt bij haar in de woonkamer aan de muur. Het is voor haar moeilijk om precies te zeggen waarom het troostend is, maar de gedachte dat een kort leven ook van betekenis is en dat liefde niet gemeten wordt aan de tijd die je samen hebt, vindt ze erg mooi.

Bij Klaas aan de muur hangt het gedicht 'Liefhebben' (originele titel: Voor een dag van morgen) van Hans Andreus. Dit gedicht was zowel voor Klaas als voor zijn vrouw speciaal. Het is een uitdrukking van de liefde die Klaas en zijn vrouw voor elkaar voelden. Niet zozeer het gedicht zelf, maar meer de herinnering aan de goede relatie die ze hadden, is voor Klaas troostend.

Ingrid schreef altijd al gedichten. Na het overlijden van haar man is ze veel gedichten gaan schrijven, die ze 'monologen' noemt. Haar gedichten zijn een soort gesprekken met haar man. Voor Ingrid was dit een manier om haar man nog dingen te vertellen die ze na zijn dood meemaakte. Bovendien hielp het haar om veel dingen van zich af te schrijven en zich te uiten. Het zijn vooral emoties die in haar gedichten tot uiting komen. Terwijl het gedichten schrijven haar enerzijds hielp, was het anderzijds ook zo dat ze ontzettend moest huilen als ze ze schreef. Achteraf ziet ze het als een onderdeel van haar verwerkingsproces.

e. Dagboek schrijven

Maaïke (3.1.6) en Klaas (3.1.8) gaven in het interview aan dat ze troost hadden gehad aan het schrijven.

Maaïke heeft vanaf het moment dat ze wist dat haar kind niet lang te leven had, alles opgeschreven wat er die dagen gebeurde. Het schrijven gaf haar troost en een moment van rust aan het eind van de dag. Maaïke beschreef vooral de feitelijkheden, zoals het verloop van de dag, wat voor weer het was en over de gesprekken die ze hadden met de artsen. Ze schreef vooral om het te onthouden.

Vlak na de dood van zijn vrouw heeft Klaas een dagboek geschreven aan de hand van de agenda en zijn herinneringen. Hij wilde dit zo snel mogelijk doen, omdat anders de herinneringen zouden vervormen. Het schrijven droeg bovendien bij aan het verwerkingsproces. Door de dingen die gebeurd waren op te schrijven, kon hij het ook verwerken.

3.2.2 Natuur

Henk (3.1.7) loopt graag in de natuur. Dat heeft hij altijd al gedaan. De natuur is voor hem echter niet speciaal troostend geweest in periodes van rouw. Voor Dineke (3.1.1), Nienke (3.1.3) en Maaïke (3.1.6) heeft de natuur wel troost geboden in een tijd van verdriet.

Dineke houdt veel van de natuur. Dat blijkt al uit het feit dat ze tijdens de schilderworkshop kiest voor de kleuren groen, blauw en geel, kleuren van de natuur, de lucht en de zon. Dineke

gaat graag wandelen en fietsen met vrienden. Vroeger ging ze veel met haar man op vakantie en bezochten ze andere landen. Ze genoot dan van het zien van andere dingen, van andere culturen, maar ook aan het strand liggen vond ze heerlijk. Dat mist ze wel sinds haar man er niet meer is.

Nienke heeft tien dagen na het overlijden van haar man haar rugzak gepakt en is naar Portugal gevlogen. Daar heeft ze twee weken rond getrokken met een tentje. Ze had weinig nodig en genoot van het lopen, de contacten met de mensen en de sfeer van het land. Het rondtrekken door Portugal gaf haar de tijd en de rust om terug te denken aan het verleden en na te denken over haar toekomst. Zo vond ze haar gevoel van vrede terug en de harmonie met zichzelf.

Door het verlies van haar pasgeboren kinderen is Maaïke een soort vertrouwen kwijt geraakt. Het heeft haar er van bewust gemaakt dat er niets in het leven zeker is. De natuur biedt haar troost, omdat het verloop van de seizoenen haar het gevoel geeft dat bepaalde dingen wel zeker zijn. Ook al is in de winter alles kaal, in de lente zal alles weer gaan groeien en bloeien. Doordat haar kinderen beide in de zomer zijn gestorven, weet Maaïke heel goed wat er in deze tijd van het jaar in de natuur gebeurt. Een bepaalde plant die bloeit of een bepaalde lichtval kan haar doen denken aan haar kinderen. Ook nu nog kan de natuur haar doen herinneren aan haar jonggestorven kinderen.

3.2.3 De mensen om je heen

Zes van de acht geïnterviewden geven aan troost gevonden te hebben bij de mensen om hen heen. Sommigen hebben het daarbij over hun familie en vrienden in het algemeen, anderen noemen een aantal mensen in het bijzonder.

Dineke (3.1.1) heeft veel troost gehad aan haar kinderen, de familie en anderen. Ze noemt met name haar zus, die een belangrijke steun voor haar is. Sinds haar man er niet meer is, doen ze veel samen. Volgens Dineke zijn mensen heel belangrijk in het verwerken van een verlies. Daarbij gaat het er vooral om dat ze er zijn of je gewoon even bellen. Verder hoeven ze helemaal niet zoveel te doen.

Na het verlies van haar broer heeft Inge (3.1.2) veel troost gevonden bij haar familie. Voor haar is daarin vooral nabijheid heel belangrijk; even een hand op de schouder of een omhelzing. Het contact met haar zus was erg troostend. Doordat ze beiden hun broer hadden verloren, waren ze verbonden in hun verdriet. De vele vrienden en kennissen van haar broer boden Inge troost doordat ze verhalen over haar broer vertelden en goede herinneringen aan hem ophaalden. Bovendien was het fijn om te weten dat ook anderen hem misten en het als een gemis ervaren dat hij er niet meer is.

Ingrid (3.1.4) heeft veel steun gehad aan andere mensen, aan haar familie en vrienden. Met name haar zus heeft veel voor haar betekend. Deze steun was troostend door de warmte die ze van de mensen om haar heen ontving, waardoor ze de kou van het verlies beter aan kon. Ook was het een troost voor Ingrid dat haar verdriet een gedeeld verdriet was en ook anderen haar man mistten.

Wanneer Daisy (3.1.5) vertelt over de troost die ze bij anderen gevonden heeft, heeft ze het vooral over haar man en haar oudste zus. Haar man las haar zieke moeder voor uit de bijbel, ook al geloofde hij zelf niet. Hiermee bood hij zowel Daisy als haar moeder troost. Hoewel de relatie met haar oudste zus lange tijd wat stroef is geweest, zijn ze door hun gedeelde zorg voor hun moeder naar elkaar toe gegroeid. Doordat het haar zus is en het om hun moeder ging, stonden ze heel dicht bij elkaar en konden ze dingen met elkaar delen die ze met anderen niet delen kon.

Maaïke (3.1.6) ondervond troost aan de mensen om haar heen; naaste familie en vrienden. Hoewel haar man en zij zelf de neiging hadden om zich wat terug te trekken, was hun familie er wel voor hen. Ook nu nog zijn er mensen die er ieder jaar even aan denken en een bloemetje brengen of een kaartje sturen. Naast de mensen die haar wisten te troosten, waren er ook mensen die niet met haar verdriet om wisten te gaan. Ze bleven weg of vermeden het onderwerp wanneer ze met haar spraken.

Klaas (3.1.8) heeft troost gehad aan de mensen om hem heen of zoals hij het formuleerde: `de levende wezens die stoffelijk op deze wereld zijn`. Naast zijn broer en schoonzus noemt hij één iemand bij naam, namelijk Marga, de vrouw die de begrafenis van zijn vrouw geleid heeft. Volgens Klaas waren er mensen die precies het goede wisten te zeggen, maar er waren ook mensen die ondanks hun goede bedoelingen hele verkeerde opmerkingen maakten. Klaas zegt dat de mensen om je heen je een beetje troost kunnen geven, maar uiteindelijk horen zij niet bij hem zoals zijn vrouw bij hem hoorde. Eén van de dingen waar hij moeite mee heeft nu zijn vrouw er niet meer is, is dat er niemand meer is waar hij echt bij hoort.

3.2.4 Rouw en de vierde rouwtaak

a. Toekomst

Voor drie respondenten bleek het thema `toekomst` een belangrijke rol te spelen in het rouwproces. Na het verlies van een geliefde kan de toekomst er opeens donker uitzien. Het leven zoals je dat voorheen kende, is er niet meer. Hoe het nu verder moet, is nog onzeker.

Dineke (3.1.1) kwam in aanraking met het thema `toekomst` toen ze een workshop schilderen ging volgen. Daarin werd haar gevraagd een soort weg naar de toekomst te maken. Op dat moment had ze geen idee hoe ze haar toekomst verder in moest vullen. Het maken van het schilderij gaf haar echter het vertrouwen dat het weer beter kon worden.

Voor Inge (3.1.2) kwam het thema `toekomst` ter sprake toen ze door de cursusleidster gevraagd werd een drieluik van verleden, heden en toekomst te maken bij haar droom over de gebroken ketting. Ze merkte toen dat het luik van het verleden en heden snel gemaakt waren, maar dat ze na moest denken over de invulling van de toekomst. Ze had hier al lange tijd niet meer over nagedacht. Het beeld dat ze uiteindelijk vond, namelijk een ketting met kralen die op het water dreven, gaven haar houvast en hoop. Doordat ze gedwongen werd na te denken over de toekomst, had ze het gevoel weer verder te kunnen.

Nienke (3.1.3) kreeg de tijd om na te denken over haar toekomst toen ze twee weken met haar tentje door Portugal trok. Voor haar gevoel had ze geen toekomst en ze wist niet wat ze wilde. De jarenlange zorg voor haar zieke man had er voor gezorgd dat ze nauwelijks had nagedacht over haar eigen toekomst. Tijdens de tocht, na het overlijden van haar man, ontstond hier weer ruimte voor.

b. Afscheid nemen

Goed afscheid nemen is een belangrijk onderdeel van het verwerkingsproces. Vaak blijkt het mensen goed te doen wanneer zij de kans hebben gehad om afscheid te nemen voordat hun geliefde overleed. Zo vertelde Nienke (3.1.3) dat ze intens oogcontact had gehad met haar man voordat hij in coma raakte. Bovendien had ze zich voor kunnen bereiden op zijn dood, omdat hij tien jaar ziek is geweest. Bij haar zus ging dat anders. Hoewel ze aan kanker leed en Nienke wist dat ze zou sterven, overleed ze toch vrij plotseling toen ze na een val haar nek brak.

Dineke (3.1.1) heeft weliswaar tijd gehad om afscheid te nemen van haar man, maar zijn dood kwam voor hen beiden te vroeg. Ze hadden nog zoveel willen doen en waren teleurgesteld dat zijn leven nu al voorbij was. Inge (3.1.2) verloor haar broer vrij onverwachts.

Hij overleed in zijn slaap. Ze gaf aan zelf ook een tijd lang bang geweest te zijn de volgende ochtend niet meer wakker te zullen worden. Ingrid (3.1.4) verloor haar man vrij plotseling door een bedrijfsongeval. Ze vertelde dat het verschrikkelijk en haast onwerkelijk is om je man zo van het ene op het andere moment te verliezen. Daisy (3.1.5) verloor haar moeder na een lang ziekbed, waarbij ze twee jaar voor haar moeder gezorgd heeft. Ze heeft bewust afscheid kunnen nemen van haar moeder. Maaïke (3.1.6) verloor twee pasgeboren kinderen. Bij de eerste wist ze pas na de geboorte dat het kindje niet lang te leven had en was er weinig tijd om afscheid te nemen. De tweede keer wist ze het al toen ze zeven maanden zwanger was en heeft ze deze periode heel bewust beleefd. Henk's vader (3.1.7) overleed na een ziekbed. Henk was er bij toen het leven uit hem wegvloede. De vrouw van Klaas (3.1.8) was zeven weken ziek, waarna ze overleed. Deze periode hebben Klaas en zijn vrouw heel intensief beleefd. Klaas geeft aan dat hij blij is dat hij de kans heeft gehad om afscheid te nemen.

c. Begrafenis

Een begrafenis is ook een vorm van afscheid nemen en wordt ook wel een afscheidsritueel genoemd. Mensen krijgen de kans om afscheid te nemen van de overledene. Een dergelijk ritueel kan troostend werken. Zo zegt Inge (3.1.2) dat begrafenis vaak bijna prettig zijn. Ze noemt het één grote warme deken. Voor haar heeft dit vooral te maken met de mensen die er dan allemaal zijn. Als iedereen dan weer weg is, is er toch dat `verdomde verlies` weer.

Voor anderen is een begrafenis helemaal niet troostend. Daisy (3.1.5) geeft bijvoorbeeld aan geen troost gehad te hebben aan de begrafenis. Dit had onder andere te maken met het feit dat het begrafenisritueel vorm gegeven was volgens het strenge geloof van haar ouders, wat haar niet aansprak. Daarnaast stoorde ze zich aan haar schoonzussen, die niet het nodige respect op konden brengen voor haar overleden moeder. Ook het feit dat ze nu werkelijk afscheid moest nemen en het fysieke deel van haar moeder nu ook verdween, maakte dat de begrafenis voor haar niet troostend was.

Voor Henk (3.1.7) verliep de begrafenis niet zoals hij gehoopt had. Ondanks duidelijke afspraken met de begrafenisondernemer, werd de familie gevraagd als eerste bij het graf weg te gaan, terwijl hij nog graag even had willen blijven. Nu nog merkt hij dat hem dit dwars zit.

Maaïke (3.1.6) en haar man hadden er heel bewust voor gekozen om hun gestorven kindje in kleine kring te begraven. De eerste keer was dat met familie erbij, de tweede keer alleen met het eigen gezin. Achteraf vraagt Maaïke zich soms wel af of ze daarmee misschien haar familie teveel buitengesloten heeft.

H4 Theorie en praktijk: `Om met zijn tweeën te staan`

De gestorvene

Zeven maal om de aarde te gaan,
als het zou moeten op handen en voeten;
zeven maal, om die éne te groeten
die daar lachend te wachten zou staan.
Zeven maal om de aarde te gaan.

Zeven maal over de zeeën te gaan,
schraal in de kleren, wat zou het mij deren,
kon uit de dood ik die éne doen keren.
Zeven maal over de zeeën te gaan –
zeven maal, om met zijn tweeën te staan.

Ida Gerhardt

Inleiding

Na de verschillende thema's die naar voren gekomen zijn in de interviews benoemd en beschreven te hebben, zullen deze analyses verbonden worden met de theorie zoals beschreven in hoofdstuk 2. In de eerste twee paragrafen zal vooral aandacht besteed worden aan troost, waarbij eerst een aantal algemene opmerkingen over troost gemaakt zullen worden (4.1), waarna meer specifiek ingegaan zal worden op de esthetische troostvorm (4.2). De daaropvolgende paragraaf handelt over het rouwproces (4.3), waarbij vooral aandacht besteed zal worden aan de vierde rouwtaak.

4.1 Troost

4.1.1 Waar vinden mensen troost?

Mensen lijken troost te vinden in iets dat voorheen ook al een speciale betekenis voor hen had. Henk (3.1.7) die na het overlijden van zijn vader troost vindt in zijn muziek, speelt al 40 jaar orgel. In de muziek heeft hij altijd al iets van zichzelf en zijn gevoelens kwijt gekund. Het wekt dan ook geen verbazing dat hij juist hier terecht kan met zijn gevoelens van verdriet. Maaïke (3.1.6) geeft aan dat de natuur voor haar altijd al een bijzondere betekenis heeft gehad. Ze is graag in de natuur en voelt zich daar op haar gemak. Wanneer ze te maken krijgt met grote verliezen in haar leven, is het dan ook niet vreemd dat ze de natuur opzoekt. Ingrid (3.1.4) schreef al langer gedichten. Wanneer ze haar man mist en nog graag wat tegen hem zou willen zeggen, is voor haar het gedicht de passende vorm.

Wanneer iemand een groot verlies meemaakt en zijn leven door elkaar wordt geschud, zoekt hij naar iets vertrouwds, naar iets waarin of waarbij hij zich veilig en op zijn gemak voelt. Zoals een klein kind dat valt, huilend naar zijn moeder rent om troost te vinden in de veilige geborgenheid van haar armen, zo zoekt de volwassen mens ook naar iets dat hem een gevoel van geborgenheid biedt. Dit kan iemand zijn die je na staat, maar het kan ook de natuur zijn, de muziek of een gedicht.

In andere gevallen blijken mensen echter juist troost te vinden op een plek waar ze het niet verwacht hadden. Zo vertelt Maaïke (3.1.6) dat ze eigenlijk nooit zo'n schrijver was. Op het moment echter dat ze weet dat haar pasgeboren kindje zal sterven, begint ze als vanzelf te schrijven. Zonder het van tevoren te weten, vindt ze hierin een zekere troost en helpt het haar

om met het verlies om te gaan. Dineke (3.1.1) benadrukt in het interview dat ze ervaren heeft dat het soms goed is iets gewoon eens te proberen en niet te snel `nee` te zeggen. Hoewel ze niets heeft met schilderen, heeft de workshop schilderen die ze op aandringen van een vriendin volgde, toch veel voor haar betekend.

Wanneer mensen een groot verdriet ervaren, zoeken ze niet alleen naar geborgenheid, maar willen ze ook graag het vertrouwen voelen dat ze het verdriet dragen kunnen en dat het eens weer anders zal zijn. Iets nieuws, iets onverwachts of onbekends, kan iemand uit het verdriet optillen. Zo kan hij, al is het maar even, verder kijken en een toekomst zien waarin het leven ook weer andere kleuren krijgt.

Dat mensen enerzijds troost vinden in iets dat vertrouwd is en geborgenheid biedt, en anderzijds in dingen die nieuw zijn en zo een andere kijk op het leven geeft, sluit aan bij wat Ter Horst (2007) zegt over troost. Volgens hem dient troost zowel geborgenheid als uitzicht te bieden. Daarbij zoekt iemand in eerste instantie vooral naar veiligheid en geborgenheid en staat hij pas later open voor nieuwe perspectieven. In dit opzicht zou het interessant zijn om in een vervolgonderzoek te kijken of de vormen van troost waar mensen voor kiezen verschillend zijn, afhankelijk van de fase waarin ze zich bevinden in het rouwproces.

4.1.2 Troost en transcendentie

Troost heeft te maken met het opgenomen worden in een groter geheel (Baart, 2001). Het haalt ons weg uit het isolement van het verdriet en brengt ons in verbinding met iets dat groter is dan onszelf. Volgens Alma (2007) is het esthetische, en het kunstwerk in het bijzonder, in staat om dat te doen. Het esthetische wordt gekenmerkt door een transcenderende werking; het tilt ons op uit ons individuele bestaan en maakt ons onderdeel van een omvattender geheel. Lemaire (2002) spreekt van de natuur die ons de ervaring kan geven dat wij onderdeel zijn van een groter geheel. Door ons één te voelen met de natuur, ervaren wij hoe wij onderdeel zijn van het leven. De vraag is nu of iets dergelijks te herkennen is in de onderzoeksresultaten.

In feite wordt er door de respondenten niet in deze termen over troost gesproken. Hoewel een aantal zich hardop afvraagt wat troost is, heeft het voor de meesten van hen te maken met het verzachten van het verdriet en het bieden van geborgenheid en warmte. Troost in de zin van opgenomen worden in een groter geheel, komt niet ter sprake.

De enige die in vergelijkbare termen spreekt over kunst is Daisy (3.1.5). Ze vertelt hoe ze eens onverwacht geraakt werd door een schilderij van Mondriaan. Ze vindt het moeilijk te zeggen wat haar daarin precies raakte, maar `het is een soort verbinding met iets`.

Wel werd door veel respondenten het contact met andere mensen als troostend ervaren. Dit kwam bij alle respondenten, op Nienke (3.1.3) en Henk (3.1.7) na, naar voren. Bij Nienke was er echter wel sprake van vrijwilligerswerk waaruit ze troost had gehaald en voor Henk was de ontmoeting met mensen in de kerk belangrijk geweest. De troost die mensen vinden in het contact met anderen heeft te maken met de grote eenzaamheid die verdriet met zich mee kan brengen. Troost kan de rouwende uit die eenzaamheid halen (Baart, 2001). Klaas (3.1.8) maakt daar echter wel de kanttekening bij dat de omgang met mensen helpt, maar dat het niet het verdriet volledig weg kan nemen. Ook Inge (3.1.2) is van mening dat mensen je weliswaar kunnen troosten, maar dat je uiteindelijk het verdriet toch alleen moet verwerken.

4.2 Esthetische troost

4.2.1 Kunst

Een andere kijk op de werkelijkheid

Uit de theorie bleek dat kunst te maken heeft met een bepaalde manier van kijken (zie 2.4.2). Een schilderij of een beeld kan ons helpen om met andere ogen naar de werkelijkheid te kijken. Het biedt ons nieuwe perspectieven en betekenissen.

Dit kwam duidelijk naar voren in het verhaal van Dineke (3.1.1). Zij vertelde dat de workshop schilderen haar hielp om op andere gedachten te komen en anders naar de toekomst te kijken. In de workshop werd haar niet alleen gevraagd om uitdrukking te geven aan hoe ze zich op dat moment voelde, aan haar gevoelens van gemis en verdriet, maar zich ook te herinneren waar ze van houdt en wat haar inspireert. Hierdoor krijgt ze weer hoop voor de toekomst en vertrouwt ze er op dat haar situatie veranderen kan, dat ze zich ooit weer anders zal voelen.

Inge (3.1.2) vertelde van haar droom over de gebroken ketting. Dit beeld was voor haar als een symbool van wat ze voelde, namelijk dat haar familie uiteen was gevallen sinds haar ouders en broer overleden waren. De opdracht die ze kreeg om met dit beeld een drieluik van verleden, heden en toekomst te maken, hielp haar om het verdrietige beeld van het heden en het gevoel van verlies om te vormen tot een beeld dat houvast bood en haar hielp om verder te gaan met haar leven.

Beide verhalen illustreren dat kunst de mogelijkheid in zich draagt om onze kijk op ons leven te veranderen. Het kan ons dingen laten zien waarvoor we voorheen blind waren. Opvallend is wel dat in beide gevallen de respondenten geen passieve waarnemers van het kunstwerk zijn, maar er op actieve wijze aan deelnemen. Er lijkt een wisselwerking op te treden tussen de persoon en het kunstwerk. Beide vrouwen scheppen hun eigen beeld, waarin zij iets uit weten te drukken van wat hen bezig houdt. Het zou interessant zijn om te onderzoeken of een bestaand schilderij of beeld een zelfde uitwerking zou kunnen hebben. Wat kan een bestaand beeld betekenen voor een rouwende? Kan tussen de rouwende en het beeld van een ander een zelfde wisselwerking optreden?

Uiting geven aan wat in je leeft

In het voorgaande gaven we aan dat Dineke en Inge in het beeld dat zij schepten uitdrukking weten te geven aan iets wat hen bezighoudt. In de theorie kwam naar voren dat kunst iets kan verwoorden of verbeelden dat belangrijk voor iemand is, iets waar je in gelooft, op hoopt of wenst (zie 2.4.2). Het kan iets tot uitdrukking brengen dat je zelf wel zo voelt of ervaart, maar misschien moeilijk uiting aan kan geven. Kunst kan zo in beeld, woorden of klanken vorm geven aan je gevoelens en belevingen.

Ingrid (3.1.4) gaf aan dat de liedjes `Tears in heaven` en `Afscheid nemen bestaat niet` tot uitdrukking brachten waar zij in gelooft en op hoopt, namelijk dat ze haar overleden man ooit weer terug zal zien en afscheid nemen niet echt bestaat, niet voor altijd is. Maaike (3.1.6) vertelde dat het gedicht `Some have a lifetime, some just a day` een gedachte verwoordt die haar erg aanspreekt. Ze had het misschien zelf niet zo kunnen verwoorden, maar het is wel hoe het nu voor haar voelt. Het geeft haar troost om zo te kijken naar het korte leven van haar twee pasgeboren kinderen. Voor Klaas (3.1.8) was het gedicht `Liefhebben` van Hans Andreus niet zozeer in zichzelf troostend, maar het geeft uitdrukking aan en is de herinnering aan de goede relatie die hij met zijn overleden vrouw had. Het gedicht verwoordt op poëtische wijze wat hij en zijn vrouw voor elkaar voelden.

Kunst kan niet alleen uitdrukking geven aan iets dat je voelt of ervaart, het kan iemand ook de mogelijkheid bieden om iets van zijn eigen gevoelens tot uiting te brengen. Zo vertelt

Henk (3.1.7) dat hij veel van zijn gevoelens kwijt kan door orgel te spelen. Daarmee geeft hij klank aan zijn gevoelens. Soms kan een gevoel beter tot uitdrukking gebracht worden in een klank of een kleur dan in een woord. Denk bijvoorbeeld ook aan Dineke (3.1.1) die de opdracht kreeg om kleuren te bedenken bij haar gevoel.

Ingrid (3.1.4) gaf aan dat het schrijven van gedichten haar onder andere de mogelijkheid gaf om zich te uiten en haar emoties naar buiten te brengen. In dit geval gaat het om woorden in plaats van kleuren of klanken. Het poëtische woord drukt echter iets anders of iets meer uit dan bijvoorbeeld wetenschappelijk of alledaags taalgebruik. Het probeert vaak iets anders of iets meer te zeggen dan er staat.

Toch valt op dat het bij een gedicht wel degelijk om woorden gaat, terwijl wij in onze inleiding spraken van esthetische troost als een vorm van troost `zonder woorden`. Achteraf merken wij ook op dat in onze openingsvraag bij het interview de verschillende varianten van esthetische troost zijn opgenomen zoals die door Baart genoemd worden (beeld, lied, landschap of persoon), maar dat daar het gedicht aan toegevoegd is. Is dat terecht? Behoort het gedicht wel tot de esthetische troostvorm?

Is dit kunst?

Deze vraag dient zich des te sterker aan bij het thema `dagboek schrijven`. In tegenstelling tot het gedicht is dit thema echter niet van tevoren door de interviewer aangereikt, maar werd dit door de mensen zelf genoemd als troostend. Maaïke (3.1.6) gaf aan dat zij de feitelijkheden van de dag bijhield in de tijd waarop haar pasgeboren kind op sterven lag. Klaas (3.1.8) schreef na het overlijden van zijn vrouw een dagboek, om zo de herinnering vast te houden. Ook Maaïke gaf aan dat ze vooral schreef om te onthouden. Beiden wilden zo iets vast houden wat anders misschien verloren zou gaan. Hoewel het Maaïke en Klaas dus een houvast bood en een zekere mate van troost, is het de vraag of dit onderdeel is van de esthetische troostvorm. Het bijhouden van een dagboek is geen poëzie of proza. Bovendien spreekt Baart alleen over schilderijen, beeldhouwwerken en muziek.

Wij willen er hier voor pleiten om het gedicht te beschouwen als onderdeel van de esthetische troost. Het gedicht is met zijn poëtisch woordgebruik een vorm van kunst, waarin vaak getracht wordt het onzegbare tot uitdrukking te brengen. Een gedicht is niet enkel woorden, maar heeft ook altijd een bepaalde klank, kleur en ritme. Bovendien kan het bepaalde beelden in onze geest oproepen; het schetst een beeld voor ons geestesoog.

Het bijhouden van een dagboek wordt hier daarentegen niet opgevat als een kunstvorm en dus niet als onderdeel van de esthetische troost. Weliswaar wordt zij soms ingezet als middel voor het verwerkingsproces, naast andere expressievormen zoals schilderen, muziek maken of dansen. Het schrijven biedt de rouwende de mogelijkheid om iets tot uitdrukking te brengen van wat hem van binnen raakt. Het bijhouden van een dagboek lijkt in de theorie van Baart echter beter te passen binnen de filosofisch-wetenschappelijke troostvorm. Voor Maaïke en Klaas gaat het er namelijk vooral om de herinnering vast te houden. Ze willen de feiten van het gebeurde vast leggen. Bovendien helpt het schrijven Maaïke om orde aan te brengen in de dingen die haar overkomen. Door middel van het woord wordt getracht orde aan te brengen in de chaos van het verdriet. Deze vorm van troost hoort meer thuis bij de filosofisch-wetenschappelijke troost dan bij de esthetische troost.

Zoals in hoofdstuk 2 naar voren kwam gaat het bij de esthetische troost vooral om gevoel en zintuiglijke ervaring. Ingrid (3.1.4) geeft bijvoorbeeld aan dat haar gedichten vooral emotioneel gekleurd zijn. Het gaat haar bij het schrijven van een gedicht niet om een getrouwe weergave van de werkelijkheid, maar om vorm te geven aan haar emoties. Voor Maaïke en Klaas staan daarentegen de feitelijke gebeurtenissen voorop. Weliswaar kan in het bijhouden van een dagboek ook emoties hun plek krijgen. Bij de esthetische troostvorm gaat het echter niet louter om het uiten van gevoelens, maar wordt getracht er ook een bepaalde

vorm aan te geven of voor te vinden. Het verdriet is meer dan tranen, maar wordt een gedicht of een schilderij. Het krijgt een kleur, een klank, een ritme. Op die manier wordt de rouwende niet aan zijn verdriet overgelaten, maar wordt zijn lijden geborgen in schoonheid (zie Baart 2001).

Niet alleen troost, maar ook verdriet

Inge (3.1.2) merkte op dat het luisteren naar de liedjes die haar troost boden niet alleen troostend was, maar haar vaak ook juist weer heel verdrietig maakte. Ook Ingrid (3.1.4) vertelde dat het schrijven van gedichten voor haar niet alleen troostend was, maar ook emotioneel. Vaak maakte het haar aan het huilen wanneer ze schreef.

Dit sluit aan bij wat Keirse (1995) schrijft over troost. Hij zegt dat troost geen dam dient te zijn tegen verdriet, maar een bedding biedt voor het verdriet. Het gaat er dus niet om dat het verdriet wordt weggenomen, maar dat het een bedding krijgt waarbinnen het tot uiting gebracht kan worden. Door te luisteren naar het lied `Tears in heaven` verdwijnt het verdriet van Inge niet, maar er ontstaat wel een ruimte waarbinnen ze haar verdriet kan voelen. Ze gaf zelf aan dat ze het fijn vond om het verdriet om het overlijden van haar broer te voelen en niet zomaar verder te gaan met haar leven. Ingrid gaf zichzelf de ruimte om haar verdriet en gevoelens van gemis te ervaren door achter de computer te gaan zitten en een gedicht te schrijven. Hierdoor creëerde ze voor zichzelf een afgebakende ruimte en een bepaalde vorm voor haar verdriet, dat anders grenzeloos zou kunnen lijken.

Troost en verdriet sluiten elkaar dus niet uit, maar in. Troost omarmt het verdriet en laat het zijn. Voor veel respondenten lijkt troost vooral te maken te hebben met het stillen van het verdriet. Het droogt tranen en biedt hoop. Uit de opmerkingen van Inge en Ingrid blijkt bijvoorbeeld dat ze bijna verbaasd zijn dat iets dat hen troost biedt, hen ook aan het huilen maakt. Troost biedt echter niet alleen hoop, maar geeft ook ruimte aan het verdriet.

4.2.2 Natuur

De schoonheid van de natuur

Volgens Lemaire (2002) kan de kringloop van het leven die zichtbaar is in de natuur ons troosten (zie 2.4.3). Het komen en gaan van de seizoenen kan ons het vertrouwen geven dat het leven doorgaat. In de natuur kan de mens ook tot rust komen. Zoals Lemaire (2002) zegt, kan in de natuur nog de stilte beluisterd worden. In die stilte kan men soms heel dicht bij het leven geraken.

Voor Maaike (3.1.6) gaven de seizoenen haar een gevoel van zekerheid. Het verlies van haar twee pasgeboren kinderen, deed haar beseffen dat niets in het leven zeker is. Wat echter wel zeker is, is dat de verschillende seizoenen steeds weer terugkeren en na iedere winter weer een lente komt. Dat geeft haar een gevoel van troost. Nienke (3.1.3) vertelde dat haar tocht door het landschap van Portugal haar rust en vrede bracht. Ze gaf ook aan dat ze tijdens deze tocht weer in harmonie kwam met zichzelf.

De ontmoeting met het andere

Lemaire (2002) benadrukt dat de natuur ons niet alleen schoonheid te bieden heeft, maar ook de verschrikkingen van het leven kan tonen. In die zin is het niet alleen troostend, maar laat het ook de pijnlijke kanten van het leven zien. Dit aspect van de natuur werd door geen enkele respondent genoemd. Maaike gaf juist aan dat ze het mooi vindt dat ondanks alle gekkigheid in het leven, ondanks alle oorlogen en rampen, het sneeuwkllokje in het voorjaar gewoon weer omhoog komt. Ze lijkt hiermee haast een idyllisch, romantisch beeld te creëren van de natuur

tegenover de harde wereld van de mensen, daarmee voorbijgaand aan bijvoorbeeld natuurrampen.

Daarnaast kwam bij Lemaire (2002) ook naar voren dat de mens in de natuur het andere ontmoet. Enerzijds zijn wij onderdeel van de natuur, maar anderzijds is de natuur ons vreemd. Dit andere hoeft echter niet alleen beangstigend te zijn, maar kan ook juist het plezier in het leven brengen. Dit kwam naar voren in het verhaal van Dineke (3.1.1), die vertelde dat ze vroeger altijd graag met haar man naar andere landen op vakantie ging. Ze genoot dan van het zien van andere dingen, andere landschappen en andere culturen.

4.2.3 Menselijke nabijheid

Een hand op je schouder

In hoofdstuk 2 werd gezegd dat de lichamelijke aanwezigheid van de ander ons kan geruststellen in tijden van verdriet (zie 2.4.4). Een aanraking, iemand die dicht bij ons is, kan ons op zo'n moment troosten. Dit werd inderdaad door een aantal respondenten genoemd als troostend. Dineke (3.1.1) gaf aan dat het er vooral om ging dat iemand er gewoon even was of even belde. Ze hoeven dan niet eens zozeer iets te doen, als ze er maar gewoon zijn. Ook voor Inge (3.1.2) is nabijheid heel belangrijk; iemand die even een hand op je schouder legt of een arm om je heen slaat. Ingrid (3.1.4) benoemde het als de `warmte` die mensen haar wisten te bieden in de kou van haar verdriet. Warmte kan in de klank van iemands stem zitten, in nabijheid of een aanraking.

Deze drie respondenten zeiden dus dat het vooral gaat om de nabijheid van de ander. Het is daarbij niet zo belangrijk wat mensen zeggen of doen. Bij één respondent kwam echter naar voren dat het soms ook heel prettig kan zijn als iemand het juiste weet te *doen*. Daisy (3.1.5) vond het troostend dat haar man het juiste wist te doen op het juiste moment, namelijk uit de bijbel voorlezen aan haar moeder die op sterven lag.

Gedeeld verdriet

De aanwezigheid van de ander kan ons niet alleen geruststellen, maar kan ons ook weghalen uit de eenzaamheid van het verdriet. Een aantal respondenten gaf aan dat het troostend was om te ervaren dat anderen hun overleden geliefde ook misten. Het verdriet was daardoor niet meer van hen alleen, maar was een gedeeld verdriet.

Inge (3.1.2) vond het troostend om naar de verhalen van de vrienden van haar overleden broer te luisteren. Hierdoor besepte ze dat zij hem ook misten. Bovendien had ze veel troost aan haar zus. Zij voelden zich verbonden in het verdriet, omdat het voor hen beiden om het verlies van hun broer ging. Ingrid (3.1.4) had ook veel steun aan haar zus. Echter, omdat Ingrid haar man had verloren en haar zus haar man nog had, was dit misschien minder een gedeeld verdriet. Tijdens de speciale voetbalwedstrijd ter ere van haar overleden man zag ze dat ook anderen haar man misten. Dit deed haar goed en eigenlijk besepte ze toen pas dat anderen ook verdriet hadden om zijn overlijden. Ook Daisy (3.1.5) vond steun en troost bij haar zus. Het was fijn om de zorg voor haar zieke moeder met haar te kunnen delen. Bovendien ging het voor hen beiden om hun moeder, waardoor ze elkaar heel nabij waren in hun zorg en hun verdriet.

Het kan dus troostend zijn om te beseffen dat je niet alleen staat in je verdriet, maar dat het een gedeeld verdriet is. Soms hebben mensen echter juist de behoefte om alleen te zijn met hun verdriet of het alleen te delen met de mensen die hun het meest na staan. Zo gaf Maaike (3.1.6) aan dat zij en haar man de neiging hadden om zich terug te trekken. Bij het tweede kindje, waarvan ze na zeven maanden zwangerschap al wisten dat het niet lang te leven zou

hebben, hebben ze de mensen om hen heen gezegd dat ze graag met elkaar wilden zijn en zoveel mogelijk met rusten gelaten wilden worden.

Anderen kunnen het gemis niet wegnemen

We hebben gezien dat de nabijheid van de ander troostend kan zijn en het fijn kan zijn om je verdriet met iemand te kunnen delen. Ondanks dat kan een ander het gemis nooit helemaal wegnemen. Volgens Klaas (3.1.8) kan het wel troostend zijn om mensen om je heen te hebben, maar het gemis van zijn vrouw kan er nooit geheel mee weggenomen worden, omdat hij met niemand een relatie heeft zoals hij met haar had.

Bovendien is de aanwezigheid van anderen niet altijd troostend. Het kan het verdriet soms ook vergroten. Zo zegt Maaïke (3.1.6) dat er ook mensen waren die niet wisten wat te zeggen en daarom maar niets zeiden of over andere dingen spraken. Ook waren er mensen die helemaal wegbleven, omdat ze niet wisten om te gaan met haar verdriet. Ook Klaas (3.18) geeft aan dat er soms mensen zijn die niet goed weten wat ze moeten zeggen en dan hele verkeerde dingen zeggen. Ook al bedoelt iemand het goed, het kan op zo'n moment toch heel pijnlijk zijn voor degene met het verdriet.

4.2.4 Rouw en de vierde rouwtaak

Het leven gaat door

Bij drie respondenten kwam het thema 'toekomst' ter sprake. Dineke, Inge en Nienke gaven aan dat het nadenken over de toekomst hen hielp om weer verder te gaan. Ze werden als het ware gedwongen na te denken over een leven zonder de overledene. Het belang van het thema 'toekomst' heeft allereerst te maken met uitzicht, één van de twee aspecten van troost (Ter Horst, 2007). De rouwende die verlangt naar troost, heeft naast geborgenheid ook een uitzicht nodig, iets waar hij naar uit kan kijken en waar hij voor kan leven.

Het belang van de toekomst en de behoefte aan uitzicht heeft ook te maken met de vierde rouwtaak (Keirse, 1995), waarbij de rouwende weer van het leven en de mensen om hem heen leert te houden. Het nadenken over de toekomst kan iemand doen beseffen dat het leven doorgaat. Zijn vader, moeder, broer, zus, man, vrouw of kind is er niet meer, maar hij leeft nog en hij moet verder.

Afscheid nemen

Een ander thema was 'afscheid' en daarmee verbonden 'de begrafenis'. In het interview met Nienke (3.1.3) kwam naar voren dat het een troost kan zijn wanneer je de gelegenheid hebt gehad om afscheid van iemand te nemen voordat hij overlijdt. Dineke, Nienke, Daisy, Maaïke, Henk en Klaas hadden allen de gelegenheid om afscheid te nemen van hun geliefde voordat deze overleed. Voor Inge en Ingrid geldt daarentegen dat de dood van hun geliefde totaal onverwacht kwam. Afscheid kunnen nemen maakt het verdriet om het verlies niet minder groot, maar het kan de pijn wel wat verzachten.

Ook na iemands overlijden is het belangrijk dat mensen de gelegenheid krijgen om bewust afscheid te nemen van de overledene. Een begrafenis of herdenkingsdienst is dan ook niet alleen ter nagedachtenis van de overledene, maar helpt de nabestaanden om de realiteit van het verlies tot zich door te laten dringen. Helaas kwam in twee interviews, namelijk die van Daisy (3.1.5) en Henk (3.1.7), naar voren dat zij geen positieve ervaring hadden met de begrafenis, waardoor deze niet troostend was geweest.

Vaak blijkt het van tevoren afscheid kunnen nemen een positieve invloed te hebben op het latere rouwproces. Bovendien draagt het bij aan het accepteren van de realiteit van het verlies, de eerste fase van het rouwproces (zie 2.1). Mensen die vrij plotseling iemand verliezen aan

de dood, blijven langer in schok en hebben meer moeite met het onder ogen zien van de dood van de geliefde. Ook het bewust afscheid nemen van de overledene tijdens een begrafenis kan bijdragen aan het rouwproces.

Intermezzo

Na een eerste analyse van de interviews, het benoemen van thema's en de terugkoppeling naar de theorie, wordt duidelijk dat hiermee in feite alleen het eerste deel van onze vraagstelling beantwoord kan worden, te weten de vraag:

Hoe werken esthetische troostvormen na het verlies van een naaste?

In de deelvragen opgenomen als (3) `Kan het esthetische troost verlenen na het verlies van een naaste en zo ja, hoe werkt dat?`. Bovendien blijkt ook de vraag wat esthetische troost precies is en wat daar wel of niet toegerekend kan worden steeds weer aan de orde.

Betekent dit nu dat wij op basis van dit onderzoek niets kunnen zeggen over het tweede deel van onze vraagstelling, te weten de vraag:

Hoe kan deze vorm van troost helpen om opnieuw van het leven en anderen te leren houden?

In de deelvragen opgenomen als (4) `Kan de esthetische troostvorm ertoe bijdragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven? (En zo een bijdrage leveren aan het rouwproces, met name de vierde rouwtaak.)`.

In eerste instantie hebben wij gekozen voor een expliciete lezing van de interviews en onderzoeksresultaten. Dit betekent dat wij gekeken hebben naar wat de respondenten ons expliciet verteld hebben, dus welke thema's door hen naar voren gebracht werden. Wellicht kan een impliciete lezing ons helpen bij het beantwoorden van het tweede deel van onze vraagstelling. Om die reden is er voor gekozen om na een expliciete lezing de interviews te herlezen en daarbij naar de impliciete thema's te kijken; thema's die wel aan bod komen, maar niet expliciet door de respondent genoemd worden. In de volgende paragraaf (4.3) zijn de resultaten hiervan verwerkt.

4.3 Vierde rouwtaak

Bij het herlezen van de interviews valt op dat er tussen de regels door veel is te lezen over het rouwproces waar de respondenten doorheen zijn gegaan. Veel van hen maakt onderscheid tussen hoe het in het begin was en hoe het nu is. We zullen hieronder één belangrijk punt uitwerken, namelijk het idee dat het belangrijk is om ook tijd te nemen voor je verdriet. Daarna zullen we ingaan op de vraag of het esthetische ertoe kan bijdragen dat de rouwende zich opnieuw bij het leven betrokken voelt, de vierde rouwtaak.

4.3.1 Tijd nemen om te rouwen

Inge vertelt dat ze na het overlijden van haar broer graag bezig was met dingen van hem om hem zo nog een beetje bij zich te houden. Ook luisterde ze graag naar bepaalde muziek die haar troostte, maar ook verdrietig maakte. Ze wilde stil staan bij haar verdriet en had er moeite mee om zomaar met het leven door te gaan. Ze zegt wel dat het belangrijk is om daarin een balans te vinden. Je leven gaat immers ook door. Inge is zich er van bewust dat het leven

verder gaat na de dood van haar broer, maar tegelijk wil ze ook de ruimte geven aan haar verdriet en zichzelf de tijd gunnen om te rouwen. In het proces van rouw gaat het er niet om zo snel mogelijk over het verdriet heen te komen en het leven weer op te pakken (de vierde rouwtaak voltooiën), maar rouwen is juist ruimte geven aan het verdriet en de tijd nemen om het verlies te verwerken.

Opvallend in het verhaal van Nienke is dat het lijkt alsof ze slechts korte tijd gerouwd heeft om het verlies van haar man en haar zus. Na het overlijden van haar zus heeft ze zich een week lang in huis opgesloten, niemand gezien, de deuren en gordijnen gesloten. Ze heeft toen een week gehuild en daarna was het over. Toch blijkt bij een nadere lezing dat Nienke ook wel tijd nodig heeft gehad om het verlies te verwerken. Ze vertelt dat ze na het overlijden van haar man zichzelf even moest hervinden, omdat ze niet goed wist wat er met haar gebeurde. De dagen waarop haar man is overleden en gecremeerd zijn nog steeds speciaal voor haar. Op die dagen gaat ze naar de kerk of uit eten.

4.3.2 Verbonden met het leven

De vierde rouwtaak wordt door Worden (1996) en Keirse (1995) omschreven als het opnieuw leren houden van het leven en de mensen om je heen. Zoals we in de theorie over rouw (zie H2) zagen, lijken mensen na een groot verlies geneigd te zijn zich terug te trekken uit het leven. Pas na enige tijd gaat men de verbinding met het leven weer aan. De vraag is echter of deze vooronderstelling juist is. Is het zo dat mensen na het verlies van een naaste geneigd zijn zich terug te trekken uit het dagelijks leven?

Uit de interviews blijkt dat dit lang niet altijd het geval is. Het meest duidelijk kwam dit naar voren in het gesprek met Henk. Hij vertelt dat hij altijd van het leven en anderen is blijven houden. Hij gelooft niet dat hij dat verloren had, dat het weg is geweest of door de verliezen veranderd is. Wel merkt hij dat hij niet meer zo snel lacht. Henk heeft het idee dat hij door al die verlieservaringen kritischer gaat kijken naar zijn eigen leven. Hij stelt zichzelf vragen als 'waar ben ik mee bezig?' en 'waar doe ik het voor?' Volgens hem heeft dit echter ook wel te maken met het ouder worden.

Uit het interview met Dineke blijkt dat ze ondanks het verdriet om haar man wel verbonden is gebleven met het leven en de mensen om haar heen. Ze heeft namelijk troost gehad aan de mensen 'die ik al had en nog steeds heb'. Ook het feit dat ze meedeed aan de workshop om haar vriendin een plezier te doen en dat ze aangeeft dat de kunstenaar die de workshop gaf een ontzettend aardige vrouw was die goed kon luisteren, wijzen er op dat ze zich niet volledig terugtrok uit het leven, maar in contact bleef met het leven en de mensen om haar heen.

In de periode dat haar moeder ziek was, had Daisy veel steun aan haar oudste zus. Dit bijzondere contact met haar zus wijst op een gevoel van verbondenheid dat Daisy ervoer tijdens het ziekbed van haar moeder en ook na haar overlijden. In die zin was er ook bij Daisy niet zozeer sprake van een zich terugtrekken.

Toch zijn er ook respondenten die zich op de één of andere manier wel wat aan het leven leken te onttrekken. Zo vertelt Maaïke dat zij en haar man de neiging hadden zich terug te trekken in hun verdriet. Inge zegt een tijd lang amper geweten te hebben dat de wereld doorging. Opeens kwam er dan zo'n moment waarop ze beseftte dat er ook nog een wereld om haar heen was. Ze voelde weer dat de zon scheen of hoorde geluiden buiten, de auto's op de weg. Ingrid is na het plotselinge overlijden van haar man door een hele zware tijd gegaan. Ze zegt: 'Je weet niet hoe je verder moet, je weet niet hoe je door moet. Het is één gat.' Ze had het gevoel dat ze alles kwijt was en zag niet meer wat er nog over was. Een jaar na het overlijden van haar man, tijdens het voetbaltoernooi ter herinnering aan haar man, realiseerde

ze zich voor het eerst dat anderen ook verdriet hadden. Daarvoor was er geen ruimte voor het verdriet van anderen en werd ze volledig in beslag genomen door haar eigen verdriet. Voor Ingrid was dat een moment waarop ze ging proberen het een plekje te geven. Ze probeerde weer wat sterker te worden en er ook een beetje voor de anderen te zijn. Hieruit blijkt dat Ingrid lange tijd volledig in beslag werd genomen door haar verlies en verdriet. Pas later ontstond er weer ruimte om te zien wat er nog over was en ook wat anderen voor haar deden. Vanaf dat moment ging ze geleidelijk de verbinding weer aan met de mensen om zich heen.

4.3.3 Opnieuw van het leven leren houden

In feite bestaat de vierde rouwtaak uit twee aspecten. Enerzijds gaat het er om dat de rouwende opnieuw van het leven en de mensen om zich heen leert houden. Hij krijgt weer oog voor de mooie kanten van het leven en er ontstaat langzaam weer ruimte om te genieten. Anderzijds zal de rouwende de overledene een nieuwe plek moeten geven in zijn leven. We zullen in deze paragraaf nader ingaan op het eerste aspect, om in de volgende paragraaf aandacht te besteden aan het tweede aspect.

Zoals we in de vorige paragraaf zagen, geldt niet voor iedereen dat hij zich na een groot verlies terugtrekt uit het leven en dus na een periode van rouw opnieuw van het leven zou moeten leren houden. Toch geven veel respondenten aan pas na een periode van veel verdriet geleidelijk aan weer van het leven te kunnen genieten.

Ook al bleef Dineke verbonden met het leven en de mensen om haar heen, toch is haar leven na het overlijden van haar man behoorlijk veranderd. Ze mist de vakanties die ze met haar man hield heel erg. Als hij er nog geweest was, hadden ze nog veel meer andere dingen gedaan en waren ze verder weg gegaan. Ze probeert het weer een beetje op te bouwen met haar zus door met haar op vakantie te gaan. Geleidelijk aan vindt ze manieren om haar leven een nieuwe invulling te geven zonder haar man, met haar zus. Dit sluit aan bij de vierde rouwtaak, waarbij de rouwende voor de taak staat om weer verder te gaan met zijn leven waarin de overledene afwezig is.

Inge ging weliswaar door met haar leven, maar toch merkte ze op een gegeven moment dat een deel van haar bezig bleef met de dood. Gedachten als *‘Morgen kunnen we allemaal dood zijn.’*, *‘Wat is het leven nou?’* en *‘Wat is nou nog waardevol?’* kwamen regelmatig in haar op. Dit had ook te maken met het feit dat over de rouw weer nieuwe rouw heen kwam. Na de droom over de gebroken ketting besloot ze dat ze hier iets aan wilde gaan doen. Het gedwongen nadenken over de toekomst bracht haar *‘naar het leven in mezelf, wat gewoon weer vooruit wilde en sterker was’*. Het maken van het drieluik van verleden, heden en toekomst dwong haar om een nieuwe stap te maken en *‘een oud gevoel om te zetten in een nieuw beeld’*. Het hielp haar om bezig te zijn met de vraag hoe ze leefde voordat het verdriet en de rouw in haar leven kwamen. Ze stelde zichzelf de vraag wat ze toen wilde en hoe ze daar nu in staat. Al deze vragen zijn gericht op de toekomst en op een leven dat verder gaat, ook na een groot verlies. In die zin nodigde de opdracht Inge uit om na te denken over haar leven na de dood van haar broer en zo dus bezig te zijn met de vierde rouwtaak. Sindsdien denkt ze niet meer zoveel aan de dood en stelt ze zichzelf minder vragen over de zin van het leven. Ze wil weer verder.

Na de dood van haar man voelde Nienke enorme dankbaarheid voor alles wat ze had meegemaakt en geleerd van hem, maar ze wist niet goed hoe ze dat in moest vullen. Ook na de dood van haar zus realiseerde ze zich dat haar leven een andere invulling moest krijgen. De zorg voor haar man en later voor haar zus had een groot deel van haar leven bepaald. Na de dood van haar man en zus heeft ze jarenlang vrijwilligerswerk gedaan. Haar leven heeft dus vele jaren in het teken gestaan van de zorg voor anderen. Nu wil ze daar mee stoppen en

creëert ze ruimte voor zichzelf, zoals ze het zelf noemt. Sinds kort heeft ze weer een vriend en voor het eerst sinds jaren kan ze van deze vriendschap genieten.

Ongeveer drie jaar na het overlijden van haar man was er een moment waarop Ingrid weer voor het eerst echt kon lachen. Dat was tijdens de vakantie met haar zus en zwager. Ze waren weg uit het land, weg waar het allemaal gebeurd was. Vanaf toen had ze het gevoel dat het weer beter ging. Toen ze een tijdje later ook nog haar vriend leerde kennen, ging het allemaal nog een stukje beter.

R4: `Ja. Ik heb het overleefd en ik heb sinds kort weer een nieuwe vriend. Dan is het gewoon weer wat leuker. Het vergoedt het niet. En het is ook heel anders. Maar het is wel zo dat je nou weer blij kan zijn met dingen. Dat je weer leeft. Dat je weer dingen ziet. Dat je gewoon weer blij bent dat het zonnetje schijnt, dat je op vakantie gaat. Blij bent als iemand thuis komt en dat je samen kan eten. Blij dat je met elkaar op kan staan. Dat was weg. Het was gewoon vegeteren wat je dan doet. Het was echt je weg zoeken.`

Terwijl ze voorheen alleen de leegte en het gemis zag, begon ze geleidelijk aan weer oog te krijgen voor de leuke dingen.

Na het overlijden van hun kindje werd het leven van Maaïke en haar man door dit verlies gevuld. Verder hadden ze het gevoel op de automatische piloot te leven. Lange tijd had ze de neiging om te zeggen dat ze drie kinderen had wanneer mensen haar daar naar vroegen, omdat ze het gevoel had dat ze haar kinderen verraadde als ze zei dat ze één kind had. Inmiddels is dat wel veranderd. Wel blijven de twee altijd een plek in hun leven houden. In de kamer hangen foto's en herinneringen aan hen.

In bovenstaande verhalen komt duidelijk naar voren dat veel respondenten na een tijd van verdriet weer voorzichtig van het leven beginnen te genieten. Dineke die er voor kiest dat ze weer verder wil, Inge die de zon weer ziet schijnen en Ingrid die weer oog krijgt voor de leuke dingen van het leven. Geleidelijk aan worden ze minder in beslag genomen door het verdriet (Keirse 1995), dat in het begin zo alles overheersend was.

4.3.4 De overledene een nieuwe plek geven

Een belangrijk aspect van het rouwproces is dat de rouwende erkent dat de overledene dood is en dat desondanks het leven verder gaat (Polspoel, 2003). Dit wil echter niet zeggen dat de overledene moet worden vergeten. Deze krijgt een blijvende plaats in de herinnering (zie H2).

Maaïke bleek na een periode van verdriet in staat om de herinnering aan haar kinderen een plek te geven in haar leven. De herinnering aan haar jonggestorven kinderen is voor Maaïke vooral verbonden met de natuur en haar seizoenen. Ieder jaar weer herinnert de bloei van een bepaalde plant haar aan hen. Ze vindt het prettig om op die manier aan haar kinderen herinnert te worden.

Ingrid vindt het leven weer een stuk leuker sinds ze een vriend heeft. Ze geeft wel aan dat het heel anders is dan met haar man en dat haar man altijd zijn plek in haar leven zal houden. Voor Ingrid staan die twee dingen eigenlijk los van elkaar. Ze ziet het als een leven dat ze heeft gehad met haar man, die in haar herinnering zal blijven bestaan, en een nieuw leven, de toekomst, die ze nu heeft met haar vriend.

De eerste 3,5 jaar ervoer Klaas zijn vrouw als een wolkachtige aanwezigheid om zich heen. Nu niet meer en dat is volgens hem maar goed ook. In het begin was dat passend bij zijn rouw, maar als het nu nog steeds zo zou zijn zou hij dat ongezond vinden. Dit jaar, vijf jaar na haar overlijden, was Klaas weer heel erg bezig met het overlijden van zijn vrouw. Hij heeft toen op de dag voor haar overlijden, de dag waarop ze toen 12,5 jaar getrouwd waren, de sierraden weer om gedaan. Hij vindt het niet nodig om continu aan zijn vrouw te denken, dat

komt gewoon met momenten. Het gedicht waar hij destijds veel troost aan heeft gehad, hangt nog steeds aan de muur, maar hij leest het eigenlijk nooit meer. Zijn vrouw heeft geleidelijk aan een plek in zijn leven gekregen als de herinnering aan een liefdevolle relatie.

4.3.5 Kan de esthetische troostvorm hierbij helpen?

In het tweede deel van de onderzoeksvraagstelling wordt gevraagd hoe de esthetische troostvorm kan helpen om opnieuw van het leven en anderen te leren houden, en zo dus een bijdrage kan leveren aan de vierde rouwtaak. We hebben zojuist de wijze waarop de verschillende aspecten van de vierde rouwtaak in de interviews naar voren kwamen besproken. Hier willen we nog kort aandacht besteden aan de vraag of de esthetische troostvorm de respondent geholpen heeft bij de vierde taak.

Voor een aantal respondenten blijkt dit duidelijk het geval geweest te zijn. Zo heeft Dineke veel gehad aan de workshop schilderen die ze volgde. De opdrachten die ze daar kreeg, hielpen haar om te voelen dat ze verder kan. Dit gebeurde voornamelijk doordat het schilderen haar hielp om op een andere manier naar haar situatie en haar toekomst te kijken.

De opdracht om een drieluik te maken nodigde Inge uit om na te denken over haar leven na de dood van haar broer en zo dus bezig te zijn met de vierde rouwtaak. Het hielp haar om minder bezig te zijn met de dood en weer na te denken over wat ze met haar toekomst wil. Daarbij kregen de overledenen (haar vader, moeder en broer) een eigen plek en ontstond er weer ruimte voor Inge om haar eigen leven in te vullen.

Nienke kreeg tijdens haar tocht door Portugal voor het eerst sinds jaren weer de kans om na te denken over haar eigen toekomst. Voor het overige lijkt de esthetische troostvorm geen grote rol gespeeld te hebben voor Nienke als het gaat om de vierde rouwtaak.

Voor Ingrid geldt dat haar gedichten haar verwerkingsproces tonen. Door de gedichten te herlezen, realiseerde ze zich pas door welk een diep dal ze is gegaan. Ze ziet daardoor dat het nu weer een stuk beter met haar gaat. Het laat haar zien dat ze door een donkere nacht is gegaan en het bijna een wonder genoemd mag worden dat ze er weer uit is gekomen.

Het beeld van haar moeder als een fladderende vlinder lijkt Daisy geholpen te hebben om het verlies van haar moeder te accepteren en een plek te geven. Opvallend is vooral dat dit beeld in schril contrast staat met het beeld van haar moeder dat Daisy heeft tijdens de begrafenis. Op dat moment denkt ze vooral aan de koude aarde waarin het lichaam van haar moeder begraven wordt en de maden die haar zullen opeten.

Maaïke heeft veel gehad aan het gedicht, omdat hierin voor haar verwoord werd dat ook een kort leven zijn waarde heeft. Bovendien hielp het haar te accepteren dat niets voor altijd is. De natuur is voor haar de plek waar ze terecht kon met haar verdriet, maar die haar ook hielp om dat verdriet een plek te geven. Voor Maaïke is de groeiende en bloeiende natuur zelf een levende herinnering aan haar kinderen.

Het is niet geheel duidelijk of het orgel spelen Henk geholpen heeft om zich opnieuw te verbinden met het leven. Zelf geeft hij aan dat hij de liefde voor het leven en anderen nooit kwijt is geraakt. Wel heeft hij het idee dat hij zijn verdere leven bezig zal blijven met een soort van rouw. Aangezien Henk al jaren orgel speelt, is het goed mogelijk dat de muziek hem geholpen heeft om in verbinding te blijven met het leven. De muziek speelde altijd al een belangrijke rol in zijn leven en dat is tijdens de periodes van verlies zo gebeven.

Voor Klaas heeft waarschijnlijk vooral de ervaring van de aanwezigheid van zijn vrouw geholpen. Met name in de beginfase van rouw heeft het hem door het ergste verdriet heen geholpen. Wel geeft hij aan dat hij het niet gezond zou vinden als hij haar nu nog steeds zo om zich heen zou ervaren. In die zin zou je kunnen zeggen dat dit voor Klaas juist het zich opnieuw met het leven verbinden in de weg zou hebben gestaan.

H5 De conclusies: `Het is wat het is`

Wat het is

Het is onzin zegt het verstand
Het is wat het is zegt de liefde
Het is ongeluk zegt de argwaan
Het is niets dan pijn zegt de onrust
Het is onzichtbaar zegt het inzicht
Het is wat het is zegt de liefde

Het is belachelijk zegt de trots
Het is lichtzinnig zegt de terughoudendheid
Het is onmogelijk zegt de ervaring
Het is wat het is zegt de liefde

Erich Fried

Inleiding

In dit laatste hoofdstuk zullen de conclusies getrokken worden uit het onderzoek. Vervolgens zal kritisch terug gekeken worden op de gehanteerde onderzoeksmethode. Tot slot zullen er een aantal adviezen gegeven worden voor mogelijk vervolgonderzoek.

5.1 Conclusies

Aan het begin van dit onderzoek (zie H1) werd de volgende vraag geformuleerd:

Hoe werken esthetische troostvormen na het verlies van een naaste en hoe kan deze vorm van troost helpen om opnieuw van het leven en anderen te leren houden?

Deze vraag werd vervolgens opgedeeld in een viertal deelvragen, namelijk:

1. Wat is troost?
2. Wat verstaat Baart onder de esthetische troostvorm?
3. Kan het esthetische troost verlenen na het verlies van een naaste en zo ja, hoe werkt dat?
4. Kan de esthetische troostvorm ertoe bijdragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven? (En zo een bijdrage leveren aan het rouwproces, m.n. de vierde rouwtaak.)

In deze paragraaf zal een antwoord gegeven worden op deze vragen. Daarbij zal eerst op de vier deelvragen afzonderlijk ingegaan worden, om uiteindelijk tot de beantwoording van de onderzoeksvraag te komen.

5.1.1 Troost

De vraag wat troost is werd beantwoord met behulp van de theorie (zie H2). Volgens Keirse (1995) is troost een bedding voor verdriet. Het gaat er niet om het verdriet weg te nemen, maar de rouwende een ruimte te bieden waarbinnen het verdriet er mag zijn. In de praktijk bleken mensen verrast te zijn dat iets dat hen troost biedt hen ook verdrietig kan maken (zie 4.2.1). Dit sluit echter aan bij wat Keirse verstaat onder troost; het omarmt het verdriet en laat het er zijn.

Ter Horst (2007) spreekt over troost als het bieden van zowel geborgenheid als uitzicht. Door het bieden van geborgenheid wordt het verdriet draaglijk, terwijl het bieden van uitzicht de rouwende helpt om zijn leven weer voorzichtig op te pakken. Uit onze onderzoeksresultaten kwam naar voren dat mensen zowel troost vinden in het reeds bekende als in nieuwe dingen en het onverwachte (zie 4.1.1). Dit komt overeen met het idee dat troost enerzijds veiligheid en geborgenheid biedt en anderzijds bedoeld is om iemand weer perspectief te bieden voor de toekomst.

Volgens Baart (1995) kan troost twee dingen doen, namelijk het verdriet opnemen in een groter geheel en de ander bevrijden uit zijn eenzaamheid. Uit het onderzoek is gebleken dat de rouwende niet over troost spreekt in termen van het zich opgenomen voelen in een groter geheel (zie 4.1.2). Hiervoor kunnen verschillende redenen zijn; het kan zijn dat het niet zo ervaren werd, maar het kan ook zijn dat men niet makkelijk praat over deze ervaring of hier andere woorden voor zou kiezen. Wel bleken veel rouwenden troost te vinden bij de mensen om zich heen. Bovendien werd het als troostend ervaren om te zien dat ook anderen verdriet hebben en de overledene missen (zie 4.2.3). Dit lijkt er op te wijzen dat troost inderdaad te maken heeft met het bevrijden van de ander uit zijn eenzaamheid.

In dit onderzoek kwam echter ook naar voren dat anderen wel troost kunnen bieden, maar het gemis niet weg kunnen nemen (zie 4.2.3). Ook werd duidelijk dat de rouwende het verdriet uiteindelijk toch alleen moet verwerken (zie 3.2.3). Hieruit kunnen wij opmaken dat troost de eenzaamheid van het verdriet weliswaar verminderd, maar het nooit geheel weg kan nemen.

5.1.2 Esthetische troost

Ook de tweede deelvraag, namelijk de vraag wat Baart verstaat onder de esthetische troostvorm, werd beantwoord door middel van de theorie (zie H2). Bij het analyseren van de onderzoeksresultaten kwam de vraag wat verstaan moet worden onder esthetische troost echter opnieuw op. We zullen hier ons antwoord vanuit de theorie daarom aanvullen met gegevens uit de praktijk.

Baart (1995) onderscheidt drie vormen van troost, namelijk de filosofisch-wetenschappelijke, de religieuze en de esthetische troostvorm (zie 2.3.1). Bij deze laatste ging het om het opnemen van het verdriet in het esthetische, waartoe de kunst, de natuur en de menselijke nabijheid behoort. Uit de beschrijving van Baart bleek daarbij vooral het `woordeloze` kenmerkend te zijn voor deze troostvorm.

In ons onderzoek werd ook de poëzie en het bijhouden van een dagboek als troostend ervaren. Deze twee varianten voldoen niet aan het zojuist genoemde kenmerk dat de esthetische troostvorm `zonder woorden` zou zijn. Toch hebben wij er voor gepleit om het gedicht op te vatten als esthetische troost, omdat met het poëtisch woordgebruik vaak getracht wordt het onzegbare tot uitdrukking te brengen, waarbij het niet alleen om de woorden gaat maar ook om de klank, kleur en ritme van het gedicht. Het bijhouden van een dagboek daarentegen hebben wij geplaatst binnen de filosofisch-wetenschappelijke troostvorm. Het

ging daarbij namelijk vooral op het vast willen houden van de herinnering en het vast leggen van de feiten. Het woord diende hier om orde te brengen in de chaos van het verdriet, iets dat beter binnen deze troostvorm past dan binnen de esthetische.

Naast de vele vormen van esthetische troost en de vormen van troost die binnen de andere twee troostvormen geplaatst konden worden, werden tijdens de interviews ook vormen van troost genoemd die niet zo duidelijk waren te plaatsen binnen één van de drie troostvormen die Baart noemt (zie bijlage 3). Voorbeelden hiervan zijn de troost die mensen vonden in herinneringen, in vrijwilligerswerk of in het dragen van bepaalde sierraden. Hieruit kan de conclusie worden getrokken dat de drie troostvormen die Baart onderscheidt niet volledig zijn en dus niet alles omvat waaraan mensen mogelijk troost ontleen.

Esthetische troost en schoonheid

In het kader van de tweede deelvraag ontstond in de loop van het onderzoek een andere vraag, namelijk in hoeverre het bij de esthetische troostvorm om schoonheid gaat. Sinds de 18^e eeuw wordt, met het ontstaan van de esthetica (wetenschap van de kunst en de schoonheid), het esthetische doorgaans in verband gebracht met schoonheid. In het tweede hoofdstuk vroegen wij ons dan ook af of het de schoonheid van de kunst, de natuur en de mens is die troost biedt.

Bij een nadere beschouwing van het woord `esthetisch` werd duidelijk dat het hierbij niet in de eerste plaats gaat om schoonheid, maar om gevoel en zintuiglijke ervaring (zie 2.4). Het woord esthetisch is van het Griekse woord `aisthesis` afkomstig, wat zintuiglijke gewaarwording of ervaring betekent. Bij de esthetische troostvorm wordt dus niet zozeer ons denken en spreken aangesproken, maar ons gevoel en onze gewaarwording.

Bovendien kwam uit de theorie naar voren dat de natuur ons niet alleen de schoonheid van het leven toont, maar ook de lelijke kanten (Lemaire, 2002). Het troostende van de natuur heeft dus niet alleen te maken met schoonheid, maar ook met het feit dat het ons dichterbij het leven brengt. De natuur kan ons leren dat zowel vreugde als verdriet bij het leven hoort en kan daardoor troost bieden. Uit onze onderzoeksresultaten kwam dit aspect van de troostende werking van de natuur echter niet naar voren (zie 4.2.2). Daar bleek het toch vooral te gaan om de schoonheid van de natuur die blijft bestaan ondanks alle narigheid in het menselijk leven.

5.1.3 De troostende werking van het esthetische

De derde deelvraag werd beantwoord door middel van een empirisch onderzoek. Het eerste deel van die vraag, namelijk of het esthetische troost kan verlenen na het verlies van een naaste, kan beantwoord worden met een `ja`. Uit onze onderzoeksresultaten is duidelijk naar voren gekomen dat mensen troost vonden in kunst, natuur en/of menselijke nabijheid en in dit onderzoek zijn meerdere anekdotes beschreven waaruit dit blijkt. De vraag naar hoe dit werkt is echter minder makkelijk te beantwoorden. In sommige gevallen kwam in het interview wel naar voren waaraan iemand troost had gehad, maar werd niet duidelijk waarom dit precies troostend was geweest. Soms bleek dit voor de respondent ook moeilijk te verwoorden. Toch kan hier op basis van de onderzoeksresultaten wel iets over gezegd worden. Alvorens echter in te gaan op de drie varianten kunst, natuur en menselijke nabijheid, zullen hier eerst nog drie algemene opmerkingen gemaakt worden.

Allereerst viel op dat een bepaalde vorm van troost, zoals een gedicht of een lied, om verschillende redenen troostend kan zijn. Zelfs als twee mensen zeiden troost te hebben ontleend aan hetzelfde lied, bleek de reden waarom dit troostend was heel verschillend te zijn en doorgaans vrij persoonlijk. Voor de één had dit te maken met de herinnering die het opriep

aan de herdenkingsdienst, voor een ander met de betekenis en de visie op het leven dat het lied uitdraagt.

In het verlengde hiervan bleek uit het onderzoek dat het troostende van een bepaald gedicht of lied vaak niet zozeer te maken had met het gedicht of lied zelf, maar meer met wat het voor iemand betekende. De troostende werking van een gedicht is dus geen objectief gegeven of een eigenschap van het gedicht als zodanig, maar heeft eerder te maken met de persoonlijke betekenis die iemand aan het gedicht geeft.

Een derde opmerking die wij hier willen maken is dat de troostende werking van het esthetische vooral te maken lijkt te hebben met het feit dat er getracht wordt om een bepaalde vorm te geven aan of te vinden voor de emoties. Het verdriet is meer dan tranen, maar wordt een gedicht of een schilderij. Het krijgt een kleur, een klank, een ritme. Op die manier wordt de rouwende niet aan zijn verdriet overgelaten, maar wordt zijn lijden geborgen in schoonheid (zie Baart 2001).

Kunst

Eén van de manieren waarop kunst een troostende werking kan hebben, is door het bieden van een andere kijk op de situatie waarin we ons bevinden. Een schilderij of gedicht kan er voor zorgen dat we de wereld om ons heen op een andere manier gewaarworden, waardoor nieuwe mogelijkheden en voorheen ongeziene perspectieven zich aan kunnen dienen. Dit sluit aan bij het idee van Ter Horst (2007) dat troost uitzicht biedt. Uit het onderzoek is gebleken dat het creëren van een beeld kan helpen om op een andere manier naar de eigen situatie te kijken. Hiermee veranderde niet de feitelijke situatie, maar de betekenis die er aan werd gegeven.

Opvallend was daarbij de wisselwerking tussen de rouwende en het kunstwerk. Er was geen sprake van een passieve waarneming van een beeld, maar er werd een eigen beeld geschapen en hieraan werd een eigen betekenis gegeven. Dit sluit aan bij de opvatting van Nietzsche dat er sprake is van een actieve wisselwerking tussen een persoon en het kunstwerk (zie 2.4.2). Het zou interessant zijn om te onderzoeken of een bestaand schilderij of beeld een zelfde uitwerking zou kunnen hebben.

Een tweede manier waarop kunst troostend kan zijn, is als expressiemiddel. In een beeld of een gedicht kun je iets van je gevoelens tot uiting brengen. Het schrijven van gedichten bleek in het onderzoek een geschikte manier te zijn om uiting te geven aan het verdriet en het gemis. Ook in het spelen van muziek kan de rouwende zijn emoties kwijt.

Hierop aansluitend kan reeds bestaande kunst ook troost bieden doordat het uitdrukking geeft aan iets wat je voelt of belangrijk vindt. Een derde antwoord op de vraag hoe kunst troostend kan werken is dus dat het herkenning en bevestiging kan bieden of symbool kan staan voor iets dat belangrijk voor iemand is. Een bepaald lied kan de verwoording zijn van de hoop en levensvisie van een rouwende, een gedicht kan woorden geven aan de betekenis die het verlies voor iemand heeft.

Volgens Nietzsche kan het esthetische een rechtvaardiging zijn voor het lijden in ons leven, (zie 2.4.2). Dit kwam niet naar voren in ons onderzoek. In de kunst wordt gezocht naar nieuwe hoop en vertrouwen, naar wegen om het leven lief te hebben. Daarbij krijgt het verdriet en de pijn een plek, maar deze wordt verzacht door vooral naar de mooie kanten van het leven te kijken. Wanneer wij behoefte hebben aan troost, verlangen wij blijkbaar vooral naar zachtheid, schoonheid, geborgenheid, hoop en uitzicht.

Natuur

De natuur kan een troostende werking hebben op de rouwende doordat het laat zien dat het leven doorgaat. Tegenover alle narigheid en onzekerheid in het leven, is er de zekerheid van de bomen die weer groen worden en de bloemen die weer gaan bloeien.

De natuur als het verschrikkelijke of beangstigende van het leven (Lemaire, 2002) werd niet genoemd in dit onderzoek. Er werd daarentegen een bijna romantisch beeld van de natuur geschetst tegenover de hardheid van het menselijk leven. Wellicht is het zo dat wanneer het leven zich van zijn verschrikkelijke kant heeft laten zien, we graag weer de schoonheid van het leven willen ontdekken.

Menselijke nabijheid

De mensen om ons heen kunnen in tijden van verdriet troost bieden door er gewoon te zijn. Het troostende van de ander blijkt vooral te zitten in zijn nabijheid, in een aanraking of omhelzing. Onze medemens kan ons op die manier geborgenheid bieden, een belangrijk aspect van troost (Ter Horst, 2007).

Hoewel dit door ons onderzoek bevestigd werd, bleek ook dat het soms prettig kan zijn als iemand het juiste weet te zeggen of te doen. Iemand die precies weet te verwoorden hoe de rouwende zich voelt of die precies het goede weet te doen waardoor de rouwende zich getroost voelde, wordt zeer zeker gewaardeerd.

Bovendien is de ervaring dat ook anderen verdriet hebben om het overlijden van een naaste troostend. Hiermee wordt het eigen verdriet namelijk een gedeeld verdriet, waardoor de rouwende weg gehaald wordt uit zijn eenzaamheid (zie ook 5.1.1).

Hoewel de nabijheid van de ander ons op verschillende manieren kan troosten, moet opgemerkt worden dat niemand het verdriet helemaal weg kan nemen.

5.1.4 Esthetische troost en de vierde rouwtaak

Ook de vierde deelvraag werd beantwoord met behulp van het empirisch onderzoek. Alvorens de vraag of de esthetische troostvorm ertoe bij kan dragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven te beantwoorden, zullen eerst nog wat onderzoeksbevindingen genoemd worden die betrekking hebben op de vierde rouwtaak.

De vierde rouwtaak is te verdelen in twee deeltaken, namelijk het opnieuw leren houden van het leven en de mensen om je heen en een nieuwe plek geven aan de overledene. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de rouwende zich niet altijd terugtrekt uit het leven. In dat gevoel hoeft hij ook niet opnieuw de binding met het leven te zoeken. Wel blijkt men vaak pas na een periode van veel verdriet in staat te zijn om weer van het leven te genieten.

Bovendien bleek dat de rouwende zijn overleden geliefde inderdaad een nieuwe plek geeft in zijn leven. De manier waarop dat gebeurt is zeer persoonlijk en afhankelijk van wat bij iemand en zijn relatie met de overledene past.

Het thema `toekomst` bleek een belangrijk thema te zijn (zie 4.2.4). Dit thema hangt nauw samen met de vierde rouwtaak. Wanneer de rouwende weer na gaat denken over de toekomst, realiseert hij zich dat het leven door gaat. Het kan hem helpen het leven na de dood van een naaste weer op te pakken en een nieuw toekomstperspectief voor zichzelf te creëren.

Op de vraag of de esthetische troostvorm ertoe bij kan dragen dat iemand zich opnieuw betrokken voelt bij het leven en zo een bijdrage kan leveren aan het rouwproces, met name de vierde rouwtaak, kunnen wij bevestigend antwoorden. Voor veel rouwendenden lijkt een bepaalde vorm van esthetische troost een positief effect te hebben op het rouwproces en helpt het hen om zich opnieuw tot het leven te wenden. Soms kan het esthetische misschien niet helpen om opnieuw van het leven te houden, maar helpt het iemand wel om met het leven verbonden te blijven. Een enkele keer kan de esthetische troostvorm juist in de weg staan bij het opnieuw van het leven en de mensen om je heen leren houden.

5.1.5 Beantwoording van de onderzoeksvraag

Na de vier deelvragen afzonderlijk beantwoord te hebben, zullen wij nu overgaan tot de beantwoording van onze centrale onderzoeksvraag:

Hoe werken esthetische troostvormen na het verlies van een naaste en hoe kan deze vorm van troost helpen om opnieuw van het leven en anderen te leren houden?

Op de vraag hoe esthetische troostvormen werken kan niet een eenduidig antwoord gegeven worden. Duidelijk is dat het werkt, maar hoe het precies werkt is niet altijd helemaal duidelijk, ook voor de rouwende zelf niet.

Uit het onderzoek is gebleken dat de wijze waarop het esthetische troostend werkt per troostvorm verschilt. Zo is kunst op een andere wijze troostend dan de natuur of menselijke nabijheid. Ook heeft een gedicht weer een andere troostende werking dan een muziekstuk of een schilderij. De troostende werking van het esthetische blijkt echter vooral verschillend te zijn per persoon. Wat voor de één troostend is hoeft dat voor een ander niet te zijn. Het is dus niet zo dat de esthetische troostvorm een bepaalde werking heeft waardoor het troostend is, maar het gaat veel meer om een wisselwerking tussen de persoon en de troostvorm. Het is de rouwende die een bepaalde betekenis geeft aan of ontdekt in een gedicht of in een bloem die bloeit. Daarbij is het troostende van het esthetische altijd persoonlijk gekleurd. Het heeft te maken met iemands levensverhaal en met de relatie die iemand had met de overledene.

Ondanks de grote verscheidenheid in de wijze waarop het esthetische troostend kan zijn, kunnen we hierover wel een paar algemene opmerkingen maken. Allereerst komt in ons onderzoek naar voren dat het bij de esthetische troostvorm doorgaans lijkt te gaan om gevoelens die een uitweg vinden. Daarbij gaat het niet louter om het uiten van gevoelens, maar om het vorm geven aan of vinden voor je gevoelens. Het esthetische biedt de rouwende een vorm voor zijn verdriet waarin het een plek kan krijgen, waarin het te hanteren en te doorleven is. Hierdoor wordt het voor de rouwende mogelijk zijn verdriet te doorleven zonder er door overspoeld te raken. Dit herinnert ons aan Keirse (1995) die troost omschreef als een bedding voor verdriet.

Naast gevoelens spelen ook verlangens en hoop een rol. In het esthetische kunnen hoop en verlangens gestalte krijgen, waardoor het de rouwende houvast biedt. Een bepaalde levensvisie, de hoop op een weerzien met de overledene of het verlangen naar verloren gegaan geluk kan gevat worden in de woorden van een gedicht, in de klanken van een lied of in het ruisen van de wind.

De rol die gevoelens en verlangens speelt in de troostende werking van het esthetische sluit aan bij de betekenis van het woord `aisthesis` (gewaarwording, zintuiglijke ervaring). Het esthetische weet ons te raken, streelt onze huid en dringt door tot in onze botten. Het esthetische ontleent haar troostende werking echter ook aan haar andere betekenis, namelijk `schoonheid`. De esthetische troostvormen blijken troostend te zijn doordat zij ons helpen te zoeken naar de schoonheid van het leven en dat ook weer te vinden.

Hiermee komen we tevens bij het tweede deel van onze onderzoeksvraag, namelijk hoe de esthetische troostvorm kan helpen om opnieuw van het leven en anderen te leren houden. Doordat het esthetische ons de schoonheid van het leven laat zien, durven we de binding met het leven weer aan. Esthetische troostvormen zijn als wegen naar het licht die ons terug leiden naar het leven. Het zijn ankertjes die wij uitgooien in de hoop dat zij ons houvast bieden, waardoor we weer grond onder de voeten voelen.

5.2 De gekozen interviewmethode

In het eerste hoofdstuk is beargumenteerd waarom in dit onderzoek gekozen is voor de narratieve onderzoeksmethode, waarbij de interviews werden afgenomen volgens de BNIM (Biographic Narrative Interpretive Method) methode zoals beschreven door Wengraf (2001). Hier zal kritisch teruggekeken worden op de gebruikte interviewmethode.

Een belangrijke reden om voor deze interviewmethode te kiezen was dat de narratieve methode de geïnterviewde de ruimte biedt om zijn eigen verhaal te vertellen. Daarbij ging het er ons om het unieke van ieders verhaal naar voren te laten komen en zo iets van de diversiteit van rouw en troost te laten zien (zie H1). Dit bleek inderdaad zo te werken. De verhalen van de respondenten zijn zeer persoonlijk gekleurd en dit hebben wij in onze analyses getracht te behouden door dicht bij het verhaal van de respondent te blijven. Bij de terugkoppeling naar de theorie (zie H4) bleek wel dat hierdoor het tweede deel van onze onderzoeksvraag niet goed te beantwoorden was, waardoor een tweede analyse noodzakelijk was.

De narratieve interviewmethode bestaat uit twee rondes, waarbij in de eerste ronde één vraag gesteld wordt waarmee de respondent uitgenodigd wordt zijn verhaal te vertellen. In deze ronde noteert de interviewer een aantal sleutelwoorden uit het verhaal van de respondent, naar aanleiding waarvan in de tweede ronde aan de respondent gevraagd wordt hierbij een verhaal of anekdote te vertellen. Bij het eerste en tweede interview is deze werkwijze gevolgd, maar daarbij bleek dat het vragen naar anekdotes niet goed werkte en ook vaak niet passend was. Om die reden is hier later enigszins van afgeweken en zijn naar aanleiding van de sleutelwoorden vragen gesteld als 'Kunt u daar iets meer over vertellen?', 'Waarom was dat troostend?' of 'Wat heeft dat voor u betekend?'. Deze vragen bleken beter aan te sluiten bij het verhaal van de respondent en gaf hem een aanknopingspunt om verder te vertellen. Ook kreeg de interviewer hierdoor meer ruimte om door te vragen op onderwerpen die voor het onderzoek van belang waren.

Hiermee hangt samen dat na een analyse van de eerste twee interviews duidelijk werd dat de vraag waarom iets voor iemand troostend was, niet altijd voldoende werd beantwoord. In de daarop volgende interviews is hier daarom soms ook expliciet naar gevraagd.

Na de eerste analyseronde en de terugkoppeling naar de theorie werd duidelijk dat het onderzoek ons vooral antwoorden opleverde voor het eerste deel van onze onderzoeksvraag, namelijk 'Hoe werken esthetische troostvormen?'. Tevens bleek de vraag wat esthetische troost is steeds weer aan de orde te zijn. Hiermee leek het onderzoek vooral te gaan over de vraag wat esthetische troost is en hoe het werkt. Het tweede deel van de vraagstelling kwam minder goed naar voren Dit is opgelost door de interviews aan een tweede analyse te onderwerpen. Diepgaander onderzoek van deze vraag is echter aan te raden.

Samenvattend kunnen we zeggen dat de gekozen interviewmethode de respondent de vrijheid geeft om zijn eigen verhaal te vertellen zonder al te veel onderbrekingen en inmenging van de interviewer. Hierdoor krijgt het eigen verhaal van de respondent alle ruimte. Dit heeft echter als keerzijde dat de interviewer minder gelegenheid heeft om zijn vragen aan de orde te stellen om zo het interview in de richting van zijn onderzoek te sturen. Hierdoor kan het gebeuren dat bepaalde onderdelen van zijn onderzoeksvraag niet of nauwelijks beantwoord worden.

5.3 Aanbevelingen

In hoofdstuk 1 werd gezegd dat dit onderzoek er vooral op is gericht om de esthetische troostvorm verder uit te werken, waarbij de vraag wat esthetische troost is en hoe dit werkt centraal staat. Hiermee werd beoogd een wetenschappelijke bijdrage te leveren aan de verdere uitwerking van de esthetische troostvorm van Baart. In bovenstaande uiteenzetting is zichtbaar geworden dat deze doelstelling behaald is. De vraag wat esthetische troost is en hoe dit werkt is beantwoord en de esthetische troostvorm van Baart is verder uitgewerkt en heeft zelfs de nodige aanvullingen gekregen. Uiteraard zijn de antwoorden die hier gegeven zijn mede bepaald door de geïnterviewde respondenten en de gekozen onderzoek- en interviewmethode. Voor verder onderzoek zou het daarom aan te bevelen zijn om hier variatie in aan te brengen.

De acht respondenten die voor dit onderzoek geïnterviewd zijn variëren in leeftijd van 45 tot 70 jaar. Er zijn 6 vrouwen geïnterviewd en twee mannen. Het is aan te bevelen om in een vervolgonderzoek ook mensen jonger dan 45 jaar te interviewen en meer mannen in het onderzoek te betrekken.

Wat betreft de onderzoek- en interviewmethode is de narratieve methode geschikt gebleken, maar in een vervolgonderzoek zou er voor gekozen kunnen worden om semi-gestructureerd te werken, bijvoorbeeld met een topiclijst. Ook zou het een idee zijn om te kiezen voor een tweede interviewronde, waarbij de interviewer de gelegenheid heeft om verder door te vragen op thema's die voor het onderzoek relevant zijn.

Meer specifiek zou het interessant kunnen zijn om in een vervolgonderzoek te kijken of de vormen van troost waar mensen voor kiezen verschillend zijn afhankelijk van de fase waarin ze zich bevinden in het rouwproces (zie H4). Daarbij gaat het om de vraag of mensen in de beginperiode van hun rouw meer behoefte hebben aan geborgenheid en vertrouwde vormen van troost, terwijl ze later misschien meer zoeken naar uitzicht en onbekende vormen van troost.

Ook zou het interessant zijn om te onderzoeken of een bestaand schilderij of beeld een zelfde uitwerking zou kunnen hebben als een zelfgeschapen beeld. Uit dit onderzoek is gebleken dat het zelf creëren van een beeld kan helpen bij het vinden van een nieuw perspectief. De vraag is of een bestaand schilderij een zelfde uitwerking kan hebben op de rouwende.

Tot slot is diepgaander onderzoek naar het tweede deel van de onderzoeksvraag aan te bevelen. Zoals gezegd is deze vraag in dit onderzoek wel aan de orde geweest, maar is dit minder goed naar voren gekomen dan het eerste deel van onze vraagstelling.

Bijlagen

Inhoudsopgave bijlagen

Bijlage 1. Brief voor het vinden van respondenten	p.93
Bijlage 2. Brief aan respondenten	p.94
Bijlage 3. Overige bronnen van troost	p.95
Bijlage 4. Interessante bevindingen uit het onderzoek	p.99

Bijlage 1. Brief voor het vinden van respondenten

Geachte heer/mevrouw,

Ik ben in opleiding voor Humanistisch geestelijk verzorger aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. In het kader van mijn afstuderen doe ik onderzoek naar hoe mensen, na het verlies van een ouder, broer/zus, partner of kind, troost vinden in het esthetische, zoals kunst, creativiteit, de natuur of menselijke nabijheid. De vraagstelling van dit onderzoek luidt:

‘Hoe werken esthetische troostvormen na het verlies van een naaste en hoe kan deze vorm van troost de rouwende helpen om opnieuw van het leven en anderen te gaan houden?’

Dit onderzoek wordt uitgevoerd met behulp van interviews. Voor deze interviews ben ik op zoek naar mensen die een ouder, broer/zus, partner of kind hebben verloren. Dit verlies moet ongeveer 5 jaar geleden hebben plaatsgevonden. Graag wil ik u vragen of u mij in contact zou kunnen brengen met mensen die eventueel aan mijn onderzoek mee zouden willen werken.

Het interview zal ongeveer 1 à 1,5 uur duren en bestaat uit twee rondes. In de eerste ronde zal ik de respondent één vraag stellen, waarna deze vrij is om zijn eigen verhaal te vertellen. In de tweede ronde zal ik de respondent naar aanleiding van zijn verhaal een aantal specifiekere vragen stellen.

Graag hoor ik van u of u mij kunt helpen bij het vinden van respondenten.

Mocht u meer informatie willen over het onderzoek, dan kunt u contact met mij opnemen via onderstaande gegevens. Ook kunt u informatie over mijn project inwinnen bij prof. Dr. Lensvelt-Mulders (telefoonnummer en emailadres).

Met vriendelijke groet,

Judith Overbeek

(telefoonnummer en emailadres)

Bijlage 2. Brief aan respondenten

Beste respondent,

Ik ben student Humanistisch geestelijk verzorger aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. In het kader van mijn afstuderen doe ik onderzoek naar hoe mensen die een ouder, broer/zus, partner of kind verloren hebben, troost hebben kunnen vinden in kunst, creativiteit, de natuur of menselijke nabijheid. Mijn belangstelling hierna heeft onder andere te maken met het feit dat ik op zesjarige leeftijd mijn zus heb verloren, die toen 12 jaar was.

Graag wil ik u vragen of u mee zou willen werken aan mijn onderzoek in de vorm van een interview. Dit interview zal ongeveer 1 à 1,5 uur duren. Het interview zal bestaan uit twee rondes. In de eerste ronde zal ik u één vraag stellen, waarna u vrij bent om uw eigen verhaal te vertellen. In de tweede ronde zal ik u naar aanleiding van uw verhaal een aantal specifiekere vragen stellen.

De vraag waarmee we het interview zullen beginnen is:

^ Aan welk gedicht, beeld, lied, landschap of persoon heeft u veel troost gehad na het verlies van uw ... ? Kunt u mij daar iets over vertellen? ^

Het gesprek is strikt vertrouwelijk. De gegevens zullen anoniem verwerkt worden in het onderzoeksverslag, om herkenbaarheid te voorkomen.

Graag ontvang ik zo spoedig mogelijk uw reactie. Mocht u eerst meer informatie willen over het onderzoek, dan kunt u contact met mij opnemen via onderstaande gegevens.

Met vriendelijke groet,

Judith Overbeek

(telefoonnummer en emailadres)

Bijlage 3. Overige bronnen van troost

Deze bijlage sluit aan bij hoofdstuk 3

1. Beschrijving van de overige troostbronnen

Naast de troost die de geïnterviewden vonden in de kunst, de natuur of bij de mensen om hen heen, noemden sommigen ook andere dingen waarin zij troost vonden. Zo vertelden Nienke en Henk hoe zij troost ontleenden aan hun geloof. Voor Inge speelden herinneringen een belangrijke rol, terwijl Ingrid, Daisy en Klaas veel troost vonden in een voor hen bijzondere ervaring.

a. Kerk en geloof

Nienke (3.1.3) is een gelovig mens en de godsdienst heeft haar veel troost gegeven. Ze gaat graag naar de kerk. Niet voor een kerkdienst, maar om even stil te zijn en een kaarsje aan te steken. De sfeer in de kerk heeft voor haar iets bijzonders. In de kerk kan ze tot zichzelf komen en even alles voelen.

Henk (3.1.7) zegt dat zijn diepste kern is dat hij een gelovig mens is. Hij denkt niet dat we hier zomaar zijn gekomen. Er is een schepper en die is ook nog aanwezig in alle dingen. Als organist speelt hij graag in de kerk. Hij heeft daarbij een voorkeur voor rouwdiensten. De kerk is voor Henk vooral een plaats voor ontmoeting; een plek waar je mensen kunt ontmoeten en ook een plek waar je je kunt ontdoen van het moeten. Tijdens zijn verlieservaringen heeft Henk echter niet veel steun ervaren van de kerk of de geloofsgemeenschap. De gemeenschappelijke herdenkingsviering georganiseerd door de geestelijk verzorger van het huis waar zijn vader zijn laatste levensjaren had doorgebracht heeft meer voor hem betekend. Het was versterkend om met mensen bijeen te komen die allemaal iemand verloren hadden en samen te zingen.

Maaïke (3.1.6) gaf aan in haar geloof niet heel veel troost te hebben gevonden, maar ze vond het wel heel prettig om naar de kerk te gaan. Het was troostend voor haar om in de gemeenschap van mensen opgenomen te worden en in de kerk kon ze tot rust komen.

Naast Nienke, Henk en Maaïke die vertelden over hun geloof en wat de kerk daarin voor hen betekende, waren er ook twee geïnterviewden die troost vonden in hun geloof dat de overledene nog op de één of andere manier om hen heen is of elders is.

Inge (3.1.2) kan er niet echt in geloven, maar vindt het een mooi idee om te denken dat haar moeder en broer, die beiden overleden zijn, nu samen zijn. Haar broer heeft veel voor haar moeder gezorgd toen ze begon te dementeren. Vlak nadat haar moeder is overleden, is plotseling ook haar broer gestorven. Het geeft Inge troost om te denken dat ze nu weer samen zijn.

Daisy (3.1.5) heeft het idee dat haar ouders om haar heen zijn nu ze er niet meer zijn. Hoewel ze er soms aan twijfelt of het wel echt zo is, vindt ze het toch een fijn gevoel. Soms vraagt ze haar ouders om hulp en ze denkt dat haar ouders het beste met haar voor hebben.

b. Bijzondere ervaringen

Na het overlijden van haar man heeft Ingrid (3.1.4) een aantal bijzondere ervaringen gehad, waarvan zij er drie haar hele leven zal onthouden. Eén zo'n ervaring was dat ze op een avond in haar auto stapte om naar haar vriendin te rijden die op sterven lag en precies op dat moment speelde haar cd-speler het lied `Tears in heaven`, een lied dat voor hen beiden een speciale betekenis heeft. Het feit dat precies dit liedje op dat moment gespeeld werd, kan toeval zijn, maar voor Ingrid was het heel bijzonder. Een andere bijzondere ervaring was tijdens de crematie van haar man. Op het moment dat ze een rede wil houden, wordt ze overmand door emoties en heeft ze het gevoel geen woord uit te kunnen brengen. Ondanks dat weet ze haar

rede te houden, waarbij ze het gevoel heeft dat ze buiten zichzelf treedt en zij het niet is die daar spreekt. Het meest bijzondere moment was voor Ingrid die dag, een jaar na het overlijden van haar man, waarop er een speciale voetbalwedstrijd werd gehouden ter ere van haar overleden man. Daarbij lieten alle jonge voetballers een ballon de lucht in gaan. De hele dag, en ook de dagen daarvoor, was het al slecht weer, maar op het moment waarop de ballonnen de lucht in zouden gaan werd het droog en brak de lucht open. Dit gaf Ingrid het gevoel dat haar man die dag ook aanwezig was. Hoewel Ingrid het soms moeilijk vindt om te geloven dat al deze ervaringen echt zijn, hebben ze voor haar een hele speciale betekenis. Het zijn voor haar hele duidelijke ervaringen, ook al zegt haar verstand soms dat het louter toeval is.

Tijdens een vakantie in Italië heeft Daisy (3.1.5) tijdens het afwassen een bijzondere ervaring. Ze ziet een zwarte vlinder met oranje stippen, die haar aandacht blijft trekken. Hoewel ze er niet echt in gelooft, komt de gedachte in haar op `stel nou dat mijn moeder dat is`. Opeens heeft ze heel sterk het gevoel dat de vlinder haar moeder is. Voor Daisy is het een fijne gedachte dat haar moeder nu een vlinder zou zijn, dat ze zo onbezorgd, zo licht en zo mooi door het leven zou kunnen gaan. Haar moeder heeft een zwaar leven gehad, dus ze zou het haar zo gunnen. Daisy zou deze ervaring wel rationeel kunnen verklaren, maar eigenlijk was het voor haar vooral een sterke gevoelservaring, die troost gaf.

De meeste troost heeft Klaas (3.1.8) aan zijn vrouw zelf gehad, die hij als een wolkachtige aanwezigheid om zich heen ervoer. Dit gaf hem troost, omdat hij zich hierdoor nog verbonden voelde met zijn vrouw en het fijn was om haar nog om zich heen te hebben. Anderzijds was het wel een schrale troost, omdat hij haar natuurlijk liever in levende lijve naast zich had gehad. Klaas was er vaak niet helemaal zeker van of de aanwezigheid van zijn vrouw echt was of dat hij het zelf verzoon. Hij vermoedt dat het echt was, maar hij zou het niet stellig durven beweren. Er zijn gebeurtenissen geweest die voor hem een sterke aanwijzing zijn dat het wel echt is.

c. Herinneringen

Inge (3.1.2) vond troost in herinneringen, in tastbare en niet-tastbare dingen die nog van haar broer zijn overgebleven. Daarbij gaat het om dingen als het regelen van allerlei praktische zaken na zijn overlijden, de verhalen die vrienden en kennissen over haar broer vertellen en de dingen van hem die ze in zichzelf herkent. De herinneringen hielpen haar om niet alleen met het verlies bezig te zijn, maar ook weer de mooie kanten van iemand te kunnen zien. Het is mooi om de herinneringen nog te hebben.

Op een dag merkte Henk (3.1.7) dat hij de schop van zijn vader kwijt was. Hij had nooit zo beseft wat deze schop voor hem betekende, maar op het moment dat hij het kwijt was, merkte hij dat het heel belangrijk voor hem was. De schop had voor hem een bijzondere betekenis omdat het van zijn vader geweest was. Het terugvinden van de schop was voor hem vooral belangrijk vanwege de herinneringen. Het geeft hem het gevoel dat hij nog een beetje contact met zijn vader heeft.

d. Unieke vormen van troost

Bovengenoemde vormen van troost werden veelal genoemd door meerdere geïnterviewden. Daarnaast zijn er nog een aantal vormen te noemen die slechts door één geïnterviewde genoemd werden. Zo vertelde Dineke (3.1.1) dat zij troost vond in columns in de Margriet waarin Heleen Stekelenburg schreef over haar belevingen na het verlies van haar man. De herkenbaarheid van de beschrijvingen deden haar goed.

Nienke (3.1.3) geeft aan troost gehad te hebben aan het vrijwilligerswerk dat ze na de dood van haar man is gaan doen. Het gaf een nieuwe invulling aan haar leven en ze vond het prettig om zich nuttig te maken voor anderen. Ook vertelde ze dat ze met haar man had afgesproken

dat ze uit eten zou gaan nadat hij was overleden en dat heeft ze ook gedaan. Na alles geregeld te hebben ging ze uit eten en kwam ze uiteindelijk `heel verlicht` terug.

Henk (3.1.7) merkte op dat hij de laatste tijd graag tijdens rouwdiensten orgel speelt. Hij hoopt met zijn muziek bij te kunnen dragen aan een voor de mensen wezenlijke gebeurtenis, waarbij afscheid moet worden genomen van een overledene en de mensen zelf weer verder moeten.

Klaas (3.1.8) vertelde over de sierraden, een trouwring en een kettinkje die hij zijn vrouw op hun 12,5 jarig huwelijksdag had gegeven, die hij na haar overlijden lange tijd bij zich droeg. Het dragen van de sierraden gaven hem het gevoel dat hij haar nog een beetje bij zich had.

2. Analyse van de overige troostbronnen

Religieuze troost

Nienke (3.1.3) en Henk (3.1.7) gaven aan troost gevonden te hebben in hun geloof. Zij noemen zichzelf een gelovig mens en komen graag in de kerk. Nienke is graag in de kerk vanwege de rust die het haar brengt en Henk woont graag de kerkdienst bij om mensen te ontmoeten en samen te zingen. Inge (3.1.2) en Daisy (3.1.5) hopen dat degene die zij verloren hebben op de één of andere manier nog voortleeft. Hoewel ze het moeilijk vinden dit te geloven, betekent dat beeld of die gedachte wel veel voor hen.

Naast de respondenten die aangaven troost te vinden in één of andere vorm van geloof, waren er ook mensen die troost ontleenden aan een bijzondere ervaring die ze hadden gehad (zie 3.2.4). Ingrid (3.1.4) had drie bijzondere dingen ervaren die ze de rest van haar leven zou onthouden, Daisy (3.1.5) zag een vlinder waarbij ze heel sterk de gedachte kreeg dat het haar moeder was en Klaas (3.1.8) ervoer zijn vrouw als een wolkachtige aanwezigheid om zich heen.

De troost die de respondenten vonden in een vorm van geloof of in een bijzondere ervaring hoort eerder thuis bij de religieuze troost dan bij de esthetische. Daarbij moet wel opgemerkt worden dat het geloof van Nienke, Henk, Inge en Daisy en de bijzondere ervaringen van Ingrid, Daisy en Klaas allen persoonlijk gekleurd zijn. Weliswaar zijn er aspecten van de reguliere godsdienst in te herkennen, zoals het kerkbezoek of het geloof in een leven na de dood, maar deze aspecten hebben een speciale betekenis voor de respondenten doordat zij er hun eigen invulling aan hebben gegeven.

Opvallend is ook dat veel van de respondenten die vertellen over de troost die zij vonden in het één of ander geloof, daarbij ook hun twijfels benoemen. Inge geeft aan graag te willen geloven dat haar moeder en broer nu samen zijn, maar tegelijk denkt ze ook dat ze zichzelf voor de gek houdt. Ingrid vindt het soms moeilijk om te geloven of haar ervaringen echt zijn of niet. Ook al heeft ze het duidelijk zo ervaren, toch spreekt haar verstand haar soms tegen. Daisy zegt het een fijn gevoel te vinden dat haar ouders om haar heen zijn, hoewel ze er ook wel aan twijfelt of het wel echt zo is en ze het soms meer ziet als iets dat ze zelf verzint. Klaas tenslotte geeft aan dat hij er vaak niet helemaal zeker van was of de aanwezigheid van zijn vrouw echt was of dat hij het zelf verzon. Alleen Nienke en Henk gaven niet aan twijfels te hebben bij hun geloof. Toch blijkt Nienke liever de kerk te bezoeken dan een kerkdienst en voor Henk lijkt vooral de muziek en de mensen in de kerk van waarde te zijn.

Dit verschijnsel, dat veel van de respondenten ergens in willen geloven maar daar tegelijk hun twijfels bij hebben, lijkt goed in de tijd waarin wij leven te passen. Voor veel mensen is het geloof niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger. Het geloof lijkt voor sommige mensen niet meer iets te zijn waarin je zekerheid vindt en antwoord op al je vragen. Het is eerder iets waarop je hoopt, iets waarin je vertrouwen hebt en waarin je kracht en troost vindt en dat tegelijkertijd ook doortrokken is van twijfels en vragen. Echter, ondanks het afbrokkelen van

oude geloofszekerheden, verlangt de rouwende mens ook naar iets dat hoop en uitzicht biedt. Dit geldt des te meer voor iemand die rouwt om een overleden geliefde.

Andere vormen van troost

Er werden in het interview soms ook vormen van troost genoemd die moeilijk te plaatsen zijn binnen één van de drie troostvormen zoals Baart die noemt. Hoe moeten we de troost die Inge en Henk in herinneringen vonden plaatsen of de troost die Dineke ontleende aan de columns in de Margriet? En wat te zeggen van het vrijwilligerswerk dat Nienke na het overlijden van haar man ging doen of de rouwdiensten waarin Henk graag orgel speelde? Ook de troost die Klaas vond in het dragen van de sierraden van zijn vrouw roept deze vraag op. Uiteraard is in al deze gevallen te begrijpen wat dit voor iemand betekende en waarom dit troostend was. Zo gaven de herinneringen aan haar broer Inge het gevoel dat hij toch niet helemaal weg was. Dineke vond het troostend om haar eigen situatie te herkennen in de columns. Voor Klaas hadden de sierraden een symbolische functie en gaven ze hem het gevoel dat zijn vrouw nog een beetje bij hem was. Het vinden van troost in een herinnering heeft echter weinig of niets te maken met het pogen het verdriet te plaatsen in een begrijpelijk kader (de filosofisch-wetenschappelijke troostvorm) of er een religieuze betekenis aan te geven (religieuze troostvorm). We kunnen ons dus afvragen of de drie vormen van troost die Baart onderscheid volledig zijn en alles waaraan mensen troost ontleen dekt. Uit dit onderzoek lijkt duidelijk naar voren te komen dat dit niet het geval is.

Bijlage 4. Interessante bevindingen uit het onderzoek

Deze bijlage sluit aan bij hoofdstuk 4

In hoofdstuk 4 werden de onderzoeksresultaten teruggekoppeld naar de theorie. In deze bijlage zijn een aantal interessante bevindingen uit het onderzoek opgenomen die niet rechtstreeks verband houden met de onderzoeksvraag.

1. De kwetsbaarheid van het leven

Volgens Marinus van den Berg (2005) kan het verlies van een naaste aan de dood er voor zorgen dat we oog krijgen voor de kwetsbaarheid van het leven. Dit wordt bevestigd door het verhaal van Inge en Maaïke.

Inge geeft aan dat ze na het verlies van haar moeder en broer veel stil stond bij de gedachte dat het allemaal maar kwetsbaar is. Ze realiseerde zich dat het leven misschien maar kort is en het morgen allemaal afgelopen kan zijn. Volgens haar is het echter niet waar wat iedereen altijd zegt, namelijk dat je enorm van het leven gaat genieten als je dat weet. Voor haar gold dat niet. Ze ging zich juist afvragen wat het leven nou eigenlijk is en had veel gedachten aan de dood.

Maaïke merkt dat ze door het verlies van haar twee kinderen een soort vertrouwen is kwijt geraakt. Voorheen had ze eigenlijk nooit zo stil gestaan bij het feit dat er iets mis kan gaan bij de geboorte van een kind. Toen haar dit tot tweemaal toe overkwam, was ze een stuk van haar vertrouwen kwijt en dit is nooit meer terug gekomen. De natuur geeft haar daarin wel wat troost, omdat de terugkeer van de seizoenen iets is waar ze ondanks alles zeker van kan zijn.

2. Nieuwe relaties aangaan

Polspoel (2003) acht een belangrijk deel van het verwerkingsproces dat men uiteindelijk weer in staat is nieuwe relaties aan te gaan, zonder voortdurend bang te zijn voor het verlies van die relatie. Twee respondenten vertelden van een nieuwe relatie in hun leven.

Ingrid heeft sinds een paar jaar weer een vriend. Hierdoor vindt ze het leven weer een stuk leuker. Daarvoor was ze een tijdlang bang om nieuwe vrienden en vriendinnen te maken, want ze had het idee dat ze allemaal dood gingen. De pijn die ze steeds weer voelde als iemand in haar vrienden- of kennissenkring overleed was groot.

Nienke heeft sinds kort weer omgang met een man, die ze enigszins aarzelend 'een vriend' noemt. Vijf of zes jaar geleden was ze niet in staat geweest een vriendschap aan te houden. Vele mannen hebben haar een aanzoek gedaan, maar ze moest er niet aan denken. Nu kan ze genieten van de vriendschap met deze nieuwe vriend en ze leert ook van hem weer veel.

Klaas hoopt eigenlijk dat hij nog weer een nieuwe relatie zal krijgen. Hij merkt echter ook dat dit vaak moeizaam gaat na zijn jarenlange relatie met zijn vrouw. Wanneer zijn vrouw zijn leven weer binnen zou stappen, zou hij zo weer verder met haar gaan.

Dineke heeft best heel veel aan haar zus. Dat is wel een andere relatie dan de relatie die ze had met haar man en kan er ook niet voor in de plaats komen. Het is echter wel zo dat het veel gaten opvult.

3. Het verdriet gaat nooit helemaal over

Doorgaans blijkt vaak dat het verdriet om een groot verlies nooit helemaal over gaat. Volgens Van den Berg (2005) wordt er te weinig erkend dat rouw ook een levenslang karakter heeft en in zekere zin blijft. Een aantal respondenten gaf aan dat het verdriet weliswaar minder wordt, maar nooit helemaal verdwijnt.

Henk heeft niet het idee dat hij al helemaal uit het verwerkingsproces is. Het zou zelfs zo kunnen zijn dat hij er de rest van zijn leven mee bezig blijft. Eigenlijk weet hij ook niet zo goed wat `verwerken` eigenlijk is. Iemand zei hem eens dat zoiets niet te verwerken valt, want verwerken doe je in de afvalverwerkingsfabriek. Henk kan zich hierin wel herkennen. Ook de opmerking dat je het geen plek kunt geven, zoals je een hond een plek geeft, herkent hij. Volgens hem zullen al die verliezen nooit echt hun plek krijgen. Het doet iets met je en dat raak je nooit meer kwijt. Wel acht hij het mogelijk dat er meer afstand zal ontstaan naarmate het langer is geleden.

Daisy zegt dat ze het kon aanvaarden dat haar ouders dood gingen. Dat neemt echter niet weg dat ze haar ouders nog wel eens mist en het jammer vindt dat ze veel van haar huidige leven nooit gezien hebben. Bovendien vindt ze het jammer dat haar vader en moeder niet wat langer een leven samen hebben gehad, doordat haar vader al vroeg overleed.

Nienke zegt dat ze geen verdriet meer heeft, maar ze voelt nog wel af en toe heimwee.

Inge geeft aan dat als ze er nu in zou duiken, ze wel weer op het punt zou komen dat ze kan huilen, maar het ligt er niet meer zo bovenop.

Wat volgens Dineke niet weg is, is het verdriet om hem. Soms voelt ze zich schuldig als ze leuke dingen doet. Ze had zo graag gewild dat hij er nog bij was geweest. Ze weet dat hij nog zoveel dingen had willen doen. Dineke zegt dat het gemis blijft, maar de scherpe kantjes gaan er van af.

Literatuurlijst

- Alma, H.A. `Verbeeldingskracht en transcendentie. De spirituele kracht van kunst`. Brouwer, I., I. van Emmerik, H. Alma, M. van Paassen en A. Scholten (red.). (2007). *De stille kracht van transcendentie. Wijsheid in beelden, verhalen en symbolen*. Amsterdam: SWP
- Baart, A. (2006, 3^e druk). *Een theorie van de presentie*. Den Haag: Lemma BV
- Baumeister, Th. (2001). *De filosofie en de kunsten. Van Plato tot Beuys*. Uitgeverij Damon
- Berg, M. van den. (2005). *Door je verdriet heen groeien*. Kampen: Kok ten Have
- Boswijk-Hummel, R. (2001). *Troost. Vragen, geven en ontvangen*. Haarlem: De Toorts
- Bout, J. van den. `Vooroordelen over verliesverwerking`. Bout, J. van den en E. van der Veen (red.). (1997). *Helpen bij rouw*. Utrecht: De Tijdstroom
- Bowlby, J. (1978-1981). *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment*. Harmondsworth etc.: Penguin Books
- Bowlby, J. (1978-1981). *Attachment and Loss: Volume 2. Separation*. Harmondsworth etc.: Penguin Books
- Bowlby, J. (1978-1981). *Attachment and Loss: Volume 3. Loss*. Harmondsworth etc.: Penguin Books
- Ende, Tonja van den. (1999). *In levende lijven. Identiteit, lichamelijke en verschil in het werk van Luce Irigaray*. Leende: Damon
- Freud, S. `Rouw en melancholie`. Freud, S. (2006). *Werken. Deel 7 1915-1917*. Amsterdam: Boom
- Kayzer, W. (2000). *Het boek van de schoonheid en de troost*. Amsterdam/Antwerpen: Contact
- Keirse, M. (1995). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tiel: Lannoo
- Kübler-Ross, E. en D. Kessler. (2006). *Over rouw. De zin van de vijf stadia van rouwverwerking*. Amsterdam: Ambo
- Lemaire, Ton. (2002). *Met open zinnen. Natuur, landschap, aarde*. Amsterdam: Ambo
- Mönnink, H. de. (2000). *Verlieskunde. Handreiking voor de beroepspraktijk*. Maarsen: Elsevier
- Polspoel, A. (2003). *Wenen om het verloren ik. Over verlies en rouwen*. Kampen: Kok
- Polspoel, A. `Rouwbegeleiding door geestelijk verzorgers`. Bout, J. van den en E. van der Veen (red.). (1997). *Helpen bij rouw*. Utrecht: De Tijdstroom

Stroebe, M.S., Stroebe, W. en R.O. Hansson (ed.). (1993). *Handbook of bereavement. Theory, research and Intervention*. USA: Cambridge University Press

Stroebe, M.S., Stroebe, W., Hansson, R.O. en H. Schut (ed.). (2001). *Handbook of bereavement. Consequenses, coping and care*. Washington: APA

Ter Horst, dr. W. (2004, 8^e druk). *Over troosten en verdriet*. Kampen: Kok.

Wengraf, T. (2001). *BNIM Short Guide (BiographicNarrative Interpretive Method)*.

Worden, W.J. (1996). *Verdriet en rouw; gids voor hulpverleners en therapeuten*. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger