

De verlieskast

Je zou kunnen zeggen dat we allemaal een verlieskast hebben. Een kast gevuld met ingrijpende gebeurtenissen in ons leven. Hij heeft grotere en kleinere deuren met allemaal vakken daarachter, misschien ook wat laatjes. Denk aan het verlies van dierbaren, een ernstige lichamelijke of psychische ziekte, onvervulde verlangens, verlies van werk, echtscheiding. Het kan ook een groot conflict zijn, na een verhuizing je vertrouwde omgeving verliezen, een verbroken of verwaterde vriendschap, verbroken contact met een van je ouders of kinderen enz..

Hoe ingrijpender het verlies, hoe groter de deur. Achter die deur zitten vakken. Het ene vak is gevuld met alle gebeurtenissen rond het verlies. Het andere vak met goede herinneringen. Er is een vak voor het verdriet, een ander voor gemis en verlangen.

Misschien is er wel een vak vol boosheid of met iets waar je je, terecht of onterecht, schuldig over voelt. En ook angst is een emotie die vaak een rol speelt. En er kan een vak zijn met herinneringen die juist minder plezierig waren.

Je kast kan een of meer geheime laatjes hebben. Met gedachten, gevoelens, gebeurtenissen die je het liefst heel ver weg wilt stoppen. Tegelijkertijd zijn dat de dingen waar je het meeste last van kunt hebben.

Je kunt op verschillende manieren met die kast omgaan. Alle deuren krampachtig dicht houden omdat het gewoon teveel pijn doet om te kijken wat er in zit. Of, en dat is het andere uiterste: de deuren dag en nacht openhouden. En dan verdrink je, denk ik, in je verdriet. Er zijn ook geen regels of normen voor, het gaat zoals het gaat en iedereen doet het, zo goed en kwaad als het gaat, op zijn eigen manier.

De middenweg is zo af en toe een deur open doen en kijken naar wat er te voorschijn komt. Dat zal ongetwijfeld emoties oproepen. Die hebben we niet voor niets.

Verdriet hebben is in het reine komen met pijn en verlies. Huilen ontladend en tranen wassen schoon. Boosheid uiten, je angst onder ogen zien, er over praten, durven voelen, het lucht allemaal op. Het zal ook iets opleveren. Het zal maken dat de kast wat leger wordt, elke keer dat je er in kijkt. Dat geeft ruimte, je ruimt op. Die ruimte heb je nodig om verder te kunnen met je leven, weer vooruit te kunnen kijken.

En soms mag de deur ook gewoon even dicht. Omdat je al je aandacht en energie nodig hebt om jezelf overeind te houden. Om te zorgen dat je die dingen kunt doen die gedaan moeten worden. Omdat je leven nu eenmaal ook gewoon verder gaat.



Je kunt je afvragen wat je helpt om de deur open te zetten. Welke sleutel heb je nodig? Is dat de troostende aanwezigheid van iemand die er onvoorwaardelijk voor je is? Of wil je liever alleen zijn? Is het muziek die je helpt om bij je gevoel te komen? Of foto's kijken, alleen of samen met iemand anders? Schrijven, creatief bezig zijn, sporten, wandelen in het bos?

Eén deurtje van de kast heeft geen sleutel nodig, dat staat dag en nacht open. Het is extra mooi, heeft misschien wel mooie glas-in-loodraampjes. Dat is het kastje van de hoop en het vertrouwen.

De meeste mensen slagen erin om op zo'n manier hun rouwbeleid te verrichten, dat na verloop van tijd 'de kast opgeruimd' is. Dat wil niet zeggen, dat ze nooit meer verdrietig, boos, bang enz. zijn. Wel dat ze weten dat die deur nu eenmaal af en toe weer open moet of vanzelf opengaat. Je weet dat het verlies er ligt, een deel van je leven is. Het heeft een plek gekregen.

Bij anderen is de kast een puinhoop, er is chaos. Mensen kunnen het gevoel hebben in die wanorde te verdrinken. Of er is angst dat de emoties zo heftig zijn dat ze ze niet kunnen hanteren. Ze lopen vast en kunnen last krijgen van lichamelijke en/of psychische klachten. Dan kan rouwbegeleiding een steun in de rug geven om de deur, stukje bij beetje, open te zetten.

Met dank aan Nellie Wijffelaars-Driessen