

'Je moet je verlies nemen!' 'Droog je tranen nou maar. Hier, een zakdoek!' Maar hoe *neem* je je verlies, blijkbaar als een actieve daad van jouzelf? Hoe, als je door scheiding je levenspartner verliest? Hoe, als je tijdens een campertocht getroffen wordt door een herseninfarct en je al heel snel weet: mijn vrije bewegingsruimte is voorgoed voorbij? Hoe, als je zoveel levenskwaliteit verliest dat een woonzorgcentrum jouw nabije toekomst is? Hoe leef je verder als de dood jou of jouw geliefde nog weinig tijd van leven geeft? Hoe, als de dood heeft toegeslagen? Hoe krijgt dat verlies een plaats in je leven? Ieder mens wordt vroeg en/of laat geconfronteerd met een scharnierpunt in het leven, waardoor het goede levensgevoel kantelt als gevolg van verlies. Hoe kom je mét dat verlies weer terug in het goede leven? Wat betekent dan troost en hoe vind je die? Heb je daar zelf verantwoordelijkheid voor of ben je slachtoffer van je verlies? Op dit punt in ons leven gekomen, schrijf ik je graag tot welk inzicht Louise en ik zijn gekomen. Een bijzonder gedicht helpt ons op weg en daarom volgt dit nu.

ZIJN JAS

Mijn vader J was nog maar net
gestorven toen mijn moeder A
zijn nieuwe regenjas voorzichtig
van de kapstok nam. Pas eens,
zei ze, hij was er zo trots op.

Daar stond ik dan en voelde
aan de mouwen en bij het sluiten
van de knopen hoe dood hij was
en hoe ver weg mijn jeugd. Oud
en zwak zou ik worden, in deze
plooiën zou mijn huid gaan hangen
om mijn knoken.

In slechts 73 woorden schetst Rutger Kopland met nuchtere tederheid het omgaan met verlies: moeder A klampt zich vast aan de jas. Als zoonlief die draagt, blijft de herinnering levend: 'Pas eens, hij was er zo trots op.' De zoon voelt zich klem gezet ['daar stond ik dan'], ervaart hoe ver zijn gestorven vader bij hem weg is, weet dat wat vergankelijk en voorbij is niet behouden kan worden. Het zou ten koste gaan van zijn eigen bestaan in het hier en nu, 'Oud en zwak zou ik worden' bij het dragen van die jas. Vader zou er niet door terugkomen. Het is alsof Rutger Kopland de zoon tegen de moeder laat zeggen:

'Je weet maar al te goed dat voorbijje tijd niet teruggehaald kan worden.'

Steeds terugkerende woorden in het lied 'Zeg me, wanneer kom je terug?' van de Franse chansonnière Barbara [1962].

Kopland [1934 – 2012] schreef over verlies én de aanvaarding daarvan, zoals hier in het gedicht 'Zijn jas'. De zeer verschillende gevoelens van moeder en zoon bij het verlies van de vader worden – door de jas – tastbaar en zo kunnen die onderscheiden gevoelens voor ons herkenbaar worden.

Maakte dat gevoel van 'tijd die niet teruggehaald kan worden' zich van mij meester toen ik mijn vader in 1950 verloor? Ik was zes en we leefden in een wolk van verdriet. Het gevoel van verlies, van voorbijje tijd had zich echter al een half jaar eerder van mij meester gemaakt door de ontmoeting met mijn vader in het Psychiatrisch ziekenhuis Veldwijk in Ermelo. Een ingrijpende gebeurtenis die ik beschreef in mijn verhaal *SPARRENHEUVEL HERBEZOCHT*¹. Het definitieve verlies van mijn vader, nog geen jaar later, versterkte dat al aanwezige gevoel – voorbij, voorgoed voorbij.

Ik had echter mijn troost bij dat verlies nog niet gevonden. De *hemelse* troost die mijn moeder en ons werd toegewenst gaf ons wel de zekerheid dat mijn vader in de hemel verbleef, waar hij 'juichte met het engelenkoor'. Maar toch moest ik huilen als ik daaraan dacht, want het hielp mij niet om een vader te hebben zoals andere kinderen die wel hadden. En de *aardse* troost, van familie en kerkmensen om ons heen die mijn moeder nabij en tot steun zouden moeten zijn in een moeilijke tijd, die ervoer ik niet. We kregen wél aardse steun van twee bijzondere vrouwen, een sociaal werkster en een soort wijkverpleegkundige die ons gezin heel nabij waren. En in mijn leven waren er in tien jaren vier 'plaatsvervangende' mannen: De aannemer die enkele huizen bij ons vandaan woonde, nog wel een 'communist', een goede man, een gulle gever. De hoofdmeester die erin slaagde mij met mijn kwajongensgedrag aan zich te binden. De blinde gevangenispredikant en jeugdwerker die mij heel gelukkig maakte met het samen luisteren naar klassieke muziek en het met hem voeren van een gesprek daar-tussendoor. En toen ik 16 jaar en ouder was, was daar het hoofd van het laboratorium waar ik werkte; hij nodigde mij thuis – in zijn gezin – uit en hij was als een vader.

Daar en toen, in die bijzondere wederkerige relaties tussen die mannen en mij, nestelde troost zich in mijn hart.



Ik kijk nu naar de mooie portrettekening van mijn vader, na zijn overlijden in 1950 gemaakt. De oorspronkelijke foto is – zo goed als zeker – uit 1947, hij was toen 42! Ik heb het vaak gedacht: "Mijn vader, 42 jaar? Zeker, maar hij lijkt 'een man op leeftijd', vast ook 'een man van zijn tijd' –. Stel je voor, dat m'n moeder tegen mijn oudste broer – toen 15/16 jaar – over het colbert gezegd zou hebben: "Pas eens, hij was er zo trots op."

Ik kijk naar Martijn, de foto is in 2012 gemaakt, twee jaar voor zijn overlijden. Hij was toen 41. Ik zou kunnen schrijven: 'Ook een man van zijn tijd', maar dat klopt voor mij

niet – hij was voor mij een *jongeman* en zal dat altijd blijven. Het is nauwelijks voorstelbaar dat mijn vader en mijn zoon op deze foto's ongeveer even oud zijn!

* * *

Konden wij op 18 mei 2014 afscheid nemen van onze zoon Martijn met de gedachte 'Ik weet maar al te goed dat voorbij tijd niet teruggehaald kan worden'?

Louise sprak en eindigde zo: "Ik wil nu staan naast een *levende Martijn*, aan wie ik kan zeggen dat ik *veel, heel veel* van hem houd. 'Kindlief, zoonlief' was meestal de aanhef van mijn mailtjes en 'liefs, mams', was het einde. Ik zal het hem nooit meer schrijven."

Zoon Robert sprak: "Ik ben verschrikkelijk verdrietig. Maar ik ben ook ontzettend blij. Blij dat Martijn niet is overleden in het duister van zijn depressies. Blij dat het met z'n allen knokken niet voor niks was. Al is dat nu wel moeilijk om te zien."

En ja, wij zóngen! Robert, Jente, Jesper, Lennart, Louise, Roel, wij zongen mijn lied, drie door mij geschreven verzen. Staande rond Martijn zongen wij; allen die afscheid namen van Martijn zongen met ons! Zo eindigden we:

"Wij staan hier rond Martijn,
Verdriet zoekt zingend zich een weg.
Toch klinkt ons lied:
Wij vatten nieuwe moed.
Het leven mag weer verder gaan,
want liefde maakt het goed!"

Door onze woorden werd het verlies van Martijn in ons levensverhaal opgenomen; zo nestelde troost zich in onze harten.

* * *

En nu?

Wie – hoe ook – beschadiging of verlies ervaart is *zelf* verantwoordelijk voor zijn/haar gevoel, levenshouding en gedrag, als antwoord daarop. Als het toch niet lukt om het verlies te integreren in je levensverhaal, mag er hoop op steun zijn van geliefden en vrienden. Met deze grondgedachte als richtsnoer voor het leven, hebben tal van wijze mensen in de voorbije eeuwen geschreven over de idee dat ook troost een gevoelservaring is die voortvloeit uit onze *eigen* levenshouding.

Louise en ik zijn tot het inzicht gekomen en hebben aanvaard, dat het verleden niet terugkeert. Het verlies blijft, maar ook de mooie, kostbare herinneringen blijven.

Er is leven voorbij het verleden, wij omarmen het heden. Het met weemoed omzien naar Martijn, onze zoon van voorbij, staat het genieten met hen die in het heden liefde en leed met ons delen niet in de weg, integendeel. Ons gezamenlijke levensverhaal telt bijna zestig jaren, het gaat voort, we schrijven de laatste hoofdstukken, wij leven de toekomst met vertrouwen tegemoet.

Zo geven wij actief betekenis aan ons leven: ons verleden, ons heden, onze toekomst
Zo nestelt troost zich in onze harten.

Noot

1. Het verhaal 'Sparrenheuvel herbezocht' kun je [hier](#) lezen [blog 196]

MUZIEK

IK WEET HET, IK HEB DEZE MUZIEK VAKER VERMELD. MAAR HET IS DE MUZIEK DIE ME HIELP BIJ HET SCHRIJVEN OVER VERLIES EN TROOST.

1. [Befiehl du deine Wege](#), J.S. Bach – In mijn verhaal 'Sparrenheuvel herbezocht' speelt mijn vader dit koraal
2. Wij zongen het lied [Wij staan hier rond Martijn](#), ondersteund door de orkestmelodie waarmee [Cantique de Jean Racine](#) van Gabriel Fauré begint
3. [Und Morgen wird die Sonne wieder scheinen](#) – het lied van Richard Strauss
4. Het lied [Barbara](#) met de alleszeggende, zich herhalende woorden *Je weet maar al te goed dat voorbij tijd niet teruggehaald kan worden*. [er zijn veel hertalingen, deze spreekt mij het meeste aan]