

Concerto in Memoriam, 11 juni 2006 – Begraafplaats & Crematorium Westerveld Bettine Vriesekoop

Vroeger toen ik als jong kind al vroeg geconfronteerd werd met de dood van mijn vader wist ik al dat het getal vier onlosmakelijk was verbonden met de dood.

De uitdrukking 'Ede de vier seizoenen moeten er over heen!' kreeg voor mij toen al betekenis. De eerste vakantie zonder mijn vader, de eerste verjaardag, de eerste Sinterklaas, de eerste kerst.

Er moesten nieuwe sporen getrokken worden en pijnlijke herinneringen moesten vervangen worden door grijpbare en tastbare momenten die niet krampachtig uitgewist hoefden te worden.

Maar die vier seizoenen bleken niet genoeg om het verdriet te verzachten. Het zou wel vier jaar duren voordat ik de pijnlijke herinneringen aan het sterfbed van mijn vader had opgeborgen in een kamertje ergens ver weg in mijn hoofd. Maar dat kamertje bleek elke keer weer open te gaan wanneer ik van iets of iemand afscheid moest nemen in mijn leven.

Het verlies van mijn vader werd een soort blauwdruk voor de manier waarop ik de rest van mijn leven zou omgaan met rouw, verlies en afscheid nemen. De dood zo vroeg in een mensenleven is verraad aan alles wat toch vanzelfsprekend en betrouwbaar is.

Als kind wist ik al dat het zo maar afgelopen kon zijn met het leven. De dood in het leven van een kind betekent het begin van leven in afgescheidenheid. Niet alles blijft, niet alles is vanzelfsprekend, niet alles hoort bij jou. Misschien ben ik wel topsport gaan bedrijven om weer een soort gevoel van kindzijn te beleven. Spelen, niet nadenken om een gevoel van eenheid te ervaren die haaks staat op het onafgescheiden gevoel van de dood.

Maar tegen de dood is zelfs het spel niet opgewassen. In mijn leven moest ik na mijn eigen vader ook de vader van mijn kind verliezen. Alsof het fenomeen vader voor mij niet mag bestaan in mijn leven.

Zwanger zijn en rouwen: een grotere paradox bestaat er niet. De dood van mijn geliefde voelt alsof mijn huis zojuist is weggevaagd door een orkaan en alsof mijn lichaam is overreden door een vrachtwagen. Woede, angst voor de dood, besef van het eindige en herbeleving van de dood van mijn vader met alle basale, kinderlijke angsten van dien. En weer die stem die zegt dat de vier seizoenen eroverheen moeten. Maar dit keer geen vier seizoenen of vier jaar maar vier tergende, verwarrende en slopende fases. Fases die me dan weer verdoven dan weer tot wanhoop drijven. De eerste fase van shock, ongeloof en ontkenning dat het leven verder gaat zonder jouw geliefde.

Tegelijkertijd de onwetendheid over wat de dood bij anderen teweeg heeft gebracht. Het enige waar ik in deze fase toe in staat ben is liggen, huilen en beven van angst en kou. Liever niet eten want eten is leven en ik wil niet meer leven.

En tegen wil en dank is er het praktische geregeld. De begrafenis is als een laatste zakelijke afhandeling waarbij het aankomt op de organisatie en het managen van uliem verdriet.

Eenmaal ontwaakt uit de shock komt al snel de ontkenning. Het ontkennen van de dood van een dierbare kan je niet maar wat je wel kan doen is: zeggen tegen jezelf dat je er allemaal wel tegen kan. Medelijden mag niet.

En dan de tegenstrijdige gevoelens: Enerzijds verdriet anderzijds het verheugen op de komst van mijn nieuw leven. Het heen en weer slingeren van somberte naar opgetogenheid en nieuwsgierigheid. En dan het monster verdriet dat elke keer weer op je schouder zit en je kan overvallen. Op de fiets, in de winkel, in de tram en bij de dokter. Oh, ik zou er alles voor over hebben als alles weer was zoals voor de dood.

Het gedicht van Ida Gerhardt 'Zevenmaal' kan ik in die periode wel dromen:

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

Het gedicht verwoordt mijn allesverscheurende verdriet dat mijn geliefde nooit ons kind zal zien. Elke sentimentele gedachte daarover kap ik uit zelfbescherming af. Laat ik me maar concentreren op het regelen van allerlei zaken rondom de afwikkelingen van de dood. Als om de dood te bezweren en te ontkennen. Alsof het de normaalste zaak van de wereld is en verdriet je niet kan weerhouden van de noodzaak van al dat georganiseer.

Dan de derde van fase: boosheid.

Nu eens niet huilen bij de supermarkt maar opstandig worden wanneer mensen staan te talmen of wanneer mensen zich druk maakten over futiliteiten. Mijn boosheid beangstigt me soms zo dat ik een tijd lang spirituele boeken ga lezen om wat rustiger te worden. Om de pijn en boosheid te begrijpen en zoeken naar de zin ervan. Niet dat het helpt: ik moet gewoon door die fase van opstand heen.

Maar de opstandigheid maakt plaats voor een nog grote monster: slopende vermoeidheid en depressie. Het praten met vrienden helpt niet meer. Mijn omgeving heb ik teveel op de proef heb gesteld. De dag doorkomen is al een opgave. De eenzaamheid en de confrontatie met het geluk van anderen valt mij zwaar. Uitleggen hoe verdrietig ik mij voel doe ik niet meer. Er is de radeloosheid dat niemand echt begrijpt hoe geamputeerd ik mij voel. Het is alsof ik met een touw vastgebonden zit aan mij verdriet. Ik word soms jaloers en treurig tegelijk als ik zie hoe mensen in volledige onwetendheid van de dood leven. De fase van de depressie en vermoeidheid duurt twee jaar.

Mijn zoon is nu drie en ik weet mij nog exact te herinneren wanneer de fase van depressie voorbij is en de berusting op handen is. In het vierde en laatste seizoen van 2003 heb ik het bijltje erbij neergegoid. Op mijn werk ga ik fouten maken en mijn concentratie wordt slechter. Ik geef toe dat ik doodmoe en overspannen ben. De opgave brengt verlossing. Begin 2004. Vier jaar na de dood ben ik aan de betere hand.

Het heeft mij na mijn burnout geholpen in het nu te leven en niet teveel na te denken. Ik ben me minder gaan identificeren met mijn pijn, voel me geen slachtoffer meer en krijg afstand. Het besef dat je in je verdriet uiteindelijk alleen staat heb ik heel lang verdrongen. Maar nu ik het onontkoombare ervan ben gaan inzien, kan ik eindelijk vertrouwen op mijn eigen kracht.

De fases van rouw heb ik willen beïnvloeden maar te laat besef ik dat rouw zijn eigen dynamiek en wetmatigheid heeft. De rouwperioden volgen elkaar op zoals de vier jaar getijden heel natuurlijk voor elkaar plaats maken. Dat je moet overgeven aan dat proces en er verder niets voor hoeft te doen behalve het te ondergaan, komt mij als topsporter vreemd voor.

Ik heb geleerd dat het in de depressie fase van het rouwproces, net als in de sport, goed is wanneer je bij jezelf blijft en niet al je gevoelens met anderen deelt. Nu het me lukt te zwijgen over mijn verdriet, voel ik kracht. De Chinezen zeggen ³Zo sterk als een boom, zo flexibel als een rivier.

In de depressieve periode heb ik heel lang het gevoel afgesneden te zijn van de wereld. Ik loop letterlijk doelloos rond en er komt voor mij geen eind aan de zinloosheid die ik permanent ervaar. Waarom leef ik nog? En wat is na de alles verwoestende dood mijn doel nog? Dat zijn in deze periode vragen die permanent door mijn hoofd spelen. Als je in de sport slecht in vorm bent moet je je oefenstof simpel houden. Als je in het gewone leven slecht in je vel zit, moet je het eveneens simpel houden. Ik besluit me weer bezig te gaan houden met mijn sport: dat leven is vertrouwd, dat geeft me structuur.

Ik hervind mijn zekerheid en daarmee komt de aandacht voor mijn omgeving terug. Het vermogen aandacht te schenken aan dagelijkse dingen, brengt het einde van een rouwproces in zicht. Aandacht staat voor mij nu gelijk aan levenslust en genieten van de extra tijd die mij gegeven is. Verdriet maakt plaats voor dankbaarheid. Boosheid maakt plaats voor mildheid. Depressie maakt plaats voor sensitiviteit, intensiteit en verdieping.

Vier jaargetijden, vier fases vier jaar rouwen.

De Chinezen mijden niet voor niks het getal vier omdat het getal vier tegelijkertijd de dood betekent. Op de 4e april, de vierde van de vierde maand herdenken de Chinezen hun doden tijdens het Qing Ming festival. Zij bezoeken de graven van hun voorouders en brengen offers om hun voorouders gunstig te stemmen. Want volgens de Chinezen zijn de overledenen in staat het leven van de achterblijvers te beïnvloeden. Dat laatste kan ik in figuurlijke zin beamen. De dood heeft me veranderd. De dood verwerken heb ik ervaren als zelf een beetje durven sterven. Het heeft me bewust gemaakt van het feit dat leven en dood een zijn. De Libanese wijsgeer en dichter Kalil Gibran beschrijft dat bewustzijn als volgt:

Want wat is sterven anders dan naakt staan in de wind en smelten in de zon? En wat is ophouden met ademen anders dan de adem bevrijden van haar rusteloze getijden, opdat zij moge opstijgen en verruimen en God ongehinderd zoeken? Alleen wanneer ge drinkt uit de rivier der stilte zult ge waarlijk zingen. En wanneer ge de bergentop hebt bereikt, zult ge beginnen te klimmen. En wanneer de aarde uw ledematen zal opeisen, pas dan zult gij waarlijk dansen.

Bettine Vriesekoop