

## ***“Je gaat nooit meer alleen”***

### **Samenvatting van de lezing door Manu Keirse,**

Met het verhaal ‘Je gaat nooit meer alleen’ uit een van zijn boeken begon de heer Keirse zijn lezing. Het was een verhaal dat iedereen raakte. Immers ook met ons gaat altijd de verloren geliefde mee en hij of zij sterft als het ware telkens opnieuw in ons. Voor een nabestaande bestaat de wereld uit plekken waar de ander niet is.

Een zelfdoding doet de nabestaanden in een emotionele aardbeving belanden. Helder wist Manu Keirse te verwoorden waarom zo’n proces van rouw en rouwverwerking na een zelfdoding anders is dan bij alle andere verliezen: omdat door de zelfdoding het rouwproces terecht komt op een dubbel spoor. Gevoelens van agressie kunnen immers niet gericht worden op een ziekte, op de veroorzaker van een ongeluk of op een moordenaar, want bij een zelfdoding is de verloren geliefde tegelijk de dader. Dat maakt dat de nabestaande naast het verwerken van het verlies ook in het reine moet zien te komen met de redenen van de zelfdoding.

In dit dubbelsporige rouwproces moet er door lichaam en geest zeer zwaar werk verricht worden. Werk dat is onder te verdelen in een aantal taken.

Als **eerste taak** staan we voor de opgave de werkelijkheid van het verlies onder ogen te zien. Dat wordt bij zelfdoding niet alleen bemoeilijkt door de schok van het onverwachte, maar mede door het vaak gewelddadige karakter. Ook de confrontatie hiermee is enorm schokkend. Soms wordt ons dan door de uitvaartverzorger meegedeeld dat het als gevolg van dit gewelddadige karakter niet meer mogelijk is afscheid te nemen van het lichaam van onze geliefde. De heer Keirse benadrukt echter hoe belangrijk het is dit toch te doen. Al is het maar door het zien en aanraken van een hand, een voet, een lok haar. Op die manier is het mogelijk de werkelijkheid van het verlies tot je te laten doordringen.

Een ander aspect van deze eerste taak is de eindeloze vraag naar het waarom. Wat heeft iemand tot deze daad aangezet? Daarbij leert de ervaring dat men, ook wanneer de overledene zich in een afscheidsbrief heeft uitgelaten over het waarom, uiteindelijk toch nooit precies kan weten wat zich heeft afgespeeld in het hoofd van de overledene. Ook uit onderzoek, uitgevoerd onder hen die een poging tot zelfdoding overleefden, is gebleken dat men ook vaak zelf niet meer weet waarom. Toch moet de waaromvraag telkens weer gesteld worden, om zo

tenslotte te leren leven met het feit dat die vraag uiteindelijk niet te beantwoorden is.

Naast deze vraag naar het waarom van de daad is er de vraag aan onszelf: waarom heb ik dit niet gezien? Een belangrijke verklaring hiervoor vindt Manu Keirse in de liefde. Liefde maakt blind. Hoe kun je je voorstellen dat jouw geliefde zoiets doet? Misschien hebben ze wel eens zoiets gezegd, maar dat kun je toch niet geloven?

Maar de omgeving en ook wijzelf komen in onze zoektocht naar het waarom eerder uit bij een verantwoordelijkheid of een schuldige. Vaak verklaren wij onszelf dan tot schuldige of zoeken de verantwoordelijkheid bij de partner, waardoor relaties onhoudbaar worden. Maar uiteindelijk is degene die overleden is de enige verantwoordelijke.

Wanneer nabestaanden zichzelf toch schuldig voelen wordt door hulpverleners vaak gezegd dat men zich zo niet mag voelen. Maar, zegt Manu Keirse, dat mag best, want ook schuldgevoelens hebben alles met liefde te maken. De liefde maakt dat je je schuldig voelt, maar je bent niet schuldig. Ook al ging niet altijd alles perfect in je relatie tot de overledene. Volmaakte relaties, volmaakte mensen bestaan niet.

Dat neemt niet weg dat de schuldgevoelens wel geuit moeten kunnen worden. Want schuldgevoelen die niet naar buiten komen leiden tot vernietiging en ellende. Daarom is het telkens weer uiten de enige manier om daarmee klaar te komen. Uiteindelijk zullen ze dan geleidelijk minder worden, zodat we onszelf kunnen vergeven.

De **tweede taak** die de rouwarbeid ons oplegt is het ondergaan van de pijn van de werkelijkheid van het verlies: de lege plek aan tafel, de verjaardag die geen verjaardag is, Kerstfeest zonder onze geliefde. Pijn willen vermijden is verlenging van het rouwproces. Wij moeten dwars door de pijn heen. Het gemis, de schuldgevoelens, de boosheid, het gevoel van onmacht en de vermoedigheid, de intensiteit van al die gevoelens, het zijn allemaal normale reacties die veroorzaakt worden door onze liefde voor de overledene. Wat daarbij helpt is het niet doodzwijgen van de herinnering, het blijven noemen van de naam, de pijn toe te laten en te uiten.

Een **derde taak** is het zich aanpassen aan de wereld zonder die ander. De manier waarop we dat doen zal voor iedereen anders zijn. Mannen doen dit bijvoorbeeld vaak anders dan vrouwen. Dat maakt het soms erg moeilijk elkaar te begrijpen. En wanneer je als echtpaar, als ouder(s) met kind(eren) dicht bij elkaar leeft kan pijn zich opstapelen. De pijn van de ander komt bovenop de eigen pijn. Hierdoor kunnen mensen blokkeren, elkaar soms niet meer bereiken. Dat heeft niets te maken met slechte relaties, maar weer alles met liefde, benadrukt Keirse.

Tenslotte is er de **vierde taak**. Je moet leren opnieuw van de mensen en van het leven te houden. Het duurt soms jaren om zover te komen. En het betekent niet dat je het verlies achter je zou kunnen laten. Het zal je begeleiden door je verdere leven als je schaduw. Het verlies van je geliefde en jij horen bij elkaar. Soms zal het gemis je zomaar weer kunnen overvallen.

Bij deze laatste taak is het van groot belang om de persoon te leren scheiden van de zelfdoding. De zelfdoding is niet de beschrijving van zijn of haar leven. Het is belangrijk dit ook aan de omgeving duidelijk te maken. De naam mag genoemd worden.