

'Het schiet niet erg op met de rouwverwerking'

Irvin Yalom en het irrationele van de rouw

Wouter van Ewijk

Wat de meeste mensen zo'n doodangst bezorgt is niet het verlies van de toekomst, maar het verlies van het verleden. Vergeten is immers een vorm van sterven die altijd aanwezig is in het leven.

Milan Kundera

In *Een kwestie van dood en leven* schrijft het echtpaar Irvin en Marilyn Yalom om en om een hoofdstuk over de ziekte en de naderende dood van Marilyn. Irvin is een beroemde psychiater/psychotherapeut en schrijver van verschillende veelgelezen boeken, zoals *Mamma en de lessen van de ziel*. Marilyn was jarenlang hoogleraar Frans en eveneens een bekende schrijver, zoals van *Geschiedenis van de borst*. In 2019 kreeg Marilyn de diagnose multipel myeloom, de ziekte van Kahler, oftewel beenmergkanker (waarbij de plasmacellen ongebreideld groeien) waarvoor zij behandeld werd met een cytostaticum.

Kort nadat haar behandeling was begonnen en zij aan de gevolgen van een herseninfarct bijna overleed werd bij Irvin Yalom vastgesteld dat hij leed aan hartritmestoornissen waarvoor acuut een pacemaker moest worden geplaatst. Omdat het echtpaar op deze manier geconfronteerd wordt met de eindigheid van hun leven, besluit het samen een boek te schrijven over het gegeven dat er een einde komt aan hun gezamenlijke leven. En over hoe Irvin een begin maakt met, zoals hij het noemt, het leven als onafhankelijke, zelfstandige volwassene. 'Dus dat is hoe ik er voorsta: mijn lieve vrouw Marilyn, de belangrijkste persoon in mijn leven sinds ik vijftien was, lijdt aan een ernstige ziekte en mijn leven voelt gevaarlijk broos aan.'

Marilyn bereidt zich voor op haar dood, lijdt aan erge pijnen, heeft neerslachtige gevoelens en 'wil niet meer leven'. Irvin bereidt zich voor op haar dood, en rouwt al bij de gedachte dat hij zonder haar verder moet, op eigen benen moet gaan staan en haar nooit meer zal zien.



Irvin Yalom

Irvin Yalom wordt beschouwd als expert in het behandelen van mensen met rouw. In zijn jarenlange psychotherapeutische praktijk leerde hij dat ieder mens rouwt op zijn eigen manier. Dat dit in zijn eigen geval ook opgaat, merkt hij wanneer hij al voordat Marilyn doodgaat rouwt, maar ook aan zijn onverwachte gevoelens en neigingen nadat Marilyn is overleden.

Ontbrekende ontroering

Het boek dat Irvin en Marilyn schrijven is - zeggen zij - in eerste instantie bedoeld om hun weg te vinden in het einde van hun gezamenlijke leven - zij waren 65 jaar getrouwd. Maar zij willen ook dat het een bijdrage levert aan de dialoog over het levenseinde, over hoeveel men bereid is te verdragen om langer te blijven leven.

Het is bijzonder dat zij dit boek wilden en durfden te schrijven. Het moest een boek worden dat 'anders is dan alle andere'. De naderende dood van Marilyn valt als een schaduw over hen

heen, en roept allerlei gevoelens op die zij precies beschrijven. Op voorhand dacht ik door dit boek - dat als indringend is beschreven - geraakt te worden, maar het raakte me in eerste instantie vreemd genoeg niet (erg). Ik probeerde er een verklaring voor te vinden en er woorden aan te geven, maar dat lukte me aanvankelijk niet.

Het is natuurlijk bijzonder te lezen hoe Irvin zijn gedeprimeerdheid en hulpeloosheid beschrijft, en ook hoe hij zich tegen wil en dank in voorbereidt op de naderende dood van zijn vrouw. Ook is het bijzonder om te lezen hoe wanhopig zij op haar beurt soms is en tegelijkertijd hoe blij met wat het leven haar met Irvin, de kinderen, kleinkinderen en alle andere mensen om haar heen bood. Toch kwam het bij mij vooral over als een college voor mensen die moeten leren omgaan met het einde van het leven. Daar is niets mis mee, maar ik verwachtte ontroerd en aangedaan te zijn door de indringendheid van het thema, door de wanhoop om dood te gaan of om alleen achter te blijven.

Hoe zit dat? vroeg ik me af. Is het mijn gebrek aan invoelend vermogen? Of kun je alleen maar zo'n boek schrijven als je enige afstand neemt van de heftigheid van de emoties die je hebt, en is dat dan ook wat er gebeurt of kan gebeuren bij de lezer?

De toekomst vrezen

Irvin Yalom neemt in *Een kwestie van leven en dood* niet alleen afstand van de vrouw met wie hij sinds zijn jeugd samen was, maar ook van zijn praktijk en langzamerhand ook van zijn geheugen. Delen van zijn verleden verdwijnen uit zijn geheugen en in zijn psychotherapiepraktijk begint hij fouten te maken. Hij vergeet afspraken en weet soms niet meer wat hij eerder met een patiënt besprak, en soms zelfs niet dat hij een patiënt eerder al sprak.

Om te illustreren hoe belangrijk zijn werk voor hem is geweest en hoe erg hij het vindt dat hij er afstand van moet nemen, beschrijft hij in het boek een ontmoeting die hij met een patiënte had. Zij is een voormalig anesthesieverpleegkundige die hem wil vertellen dat zij vlak voordat haar moeder overleed willens en wetens de zuurstof had uitgezet. Zij vroeg zich af of zij dit deed uit medelijden of juist uit wraak. Zij haatte haar moeder die haar in haar jeugd verwaarloosd had, en haar bijna liet verkrachten door een van haar partners. De patiënte liep van huis weg, kwam terecht aan de zelfkant van de

samenleving, maar wist zich eruit te redden. Het geheim vrat aan haar en verlamde haar. Zij moest het iemand die ze kon vertrouwen vertellen, en was op zoek naar verlichting. Irvin legt haar een duiding voor (hij beschrijft jammer genoeg niet welke) die haar kennelijk deed beseffen hoe het zat, en haar geruststelde. Hij zag haar na dit consult nooit meer.

Het zijn dit soort gesprekken die hem doen beseffen - nu het niet meer gaat - wat hij gaat missen: 'het gevoel van betrokkenheid, vertrouwd worden, het delen van diepe duistere momenten'. Irvin vreest de toekomst zonder Marilyn en zonder zijn patiënten en de gesprekken die hij met hen heeft. Hij vreest de toekomst waarin het verleden langzaam verdwijnt en hij op eigen benen moet gaan staan.

Een ijzige kus

Voor Marilyn is er geen toekomst. Zij gaat binnenkort dood. Het idee van de dood jaagt haar geen angst aan. Zij kijkt terug op een goed leven en bereidt zich voor op haar dood door met Irvin de mogelijkheid van euthanasie te bespreken. Die mogelijkheid stelt haar gerust, en gelukkig is er een arts, verbonden aan een hospice, bereid haar persoonlijk te helpen. Zij realiseert zich na tien maanden doodziek te zijn geweest dat ze nog maar weinig tijd heeft om iets te doen: een doos met spullen en foto's maken bijvoorbeeld voor de kinderen en kleinkinderen. Marilyn verzwakt. Haar sterven ligt niet in de toekomst. Voor Irvin is ze al langzaam aan het sterven. Ze is, schrijft ze, niet bang voor de dood.

Al ben ik niet bang voor de dood zelf, het blijft triest dat ik gescheiden zal worden van mijn dierbaren. Alle filosofische verhandelingen en alle verzekeringen van mijn artsen ten spijt is er geen remedie voor het simpele feit dat we elkaar moeten loslaten.

Naarmate het overlijden van Marilyn dichterbij komt, wordt het verdriet van Irvin en wat hij meemaakt voor mij voelbaarder. Wanneer hij op enig moment over zijn verdriet schrijft, zegt hij, dat het hele boekenproject met Marilyn misschien wel bedoeld is om de tijd te bevriezen door het heden te schetsen, en het verlies en de rouw voor zich uit te schuiven. Ik denk dat hij zodoende probeert zichzelf te beschermen tegen overweldigende gevoelens. Het is een illusie maar

hij vindt troost daarin.

Marilyn staat op een bepaalde manier nuchterder tegenover haar eigen naderende einde dan Irvin. Zij rouwt om het afscheid nemen van haar geliefden en haar leven, maar ook om het afscheid nemen van haar Franse boeken die een periode van zeventig jaar vertegenwoordigen. Gelukkig worden die niet gescheiden verspreid maar krijgen ze een plaats in één bibliotheek. Irvin beseft ook dat Marilyn veel minder bang is voor de dood dan hij wanneer hij de gelijkmoedigheid waarmee zij de inmiddels lege boekenkast aanschouwt en tot zich door laat dringen.

Marilyn overlijdt door euthanasie omringd door haar man en kinderen. 'Ik (Irvin) buig me over haar heen en kus haar voorhoofd. Ze voelt al koel aan: de dood is gearriveerd. Mijn Marilyn, mijn Marilyn, is er niet meer'.

Even later wanneer zij door de begrafenisondernemer wordt meegenomen wil Irvin haar nog één keer zien. Hij buigt zich voorover om haar te zoenen en drukt zijn lippen op haar wangen. Ze voelt hard en koud aan. Deze ijzige kus zal hij de rest van zijn leven niet meer vergeten.



Marilyn Yalom

Boekjesgekleets

Nadat Marilyn door de lijkbezorgers is meegenomen, blijft Irvin in shocktoestand achter. Zijn rouwproces is nu echt begonnen en vrijwel direct wordt hij gehinderd door beelden van de gruwelijke slachtpartij op het Chinese Tiananmenplein, en ziet hij de legertanks die protesterende studenten verpletteren. Hij weet niet waarom deze beelden zich aan hem opdringen, staat machteloos tegenover deze steeds terugkerende beelden én kan ze niet stoppen. En dat is nog maar het begin van wat hij gaat doormaken.

Over rouwen is veel geschreven, onder ander door de Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross en de klinisch psycholoog Manu Keirse. Elisabeth Kubler-Ross beschrijft vijf fases in een rouwproces: ontkenning, woede, het gevecht aangaan, depressie en aanvaarding. Het voordeel van deze benadering is dat mensen zich realiseren dat zij al dit soort gevoelens kunnen hebben, het nadeel is dat het lijkt alsof een rouwproces keurig in fases verloopt die in elkaar overgaan. Tot het ermee eindigt dat het overlijden van een partner, kind of vriend wordt aanvaard, en dat het dan afgerond is.

Volgens Christa Widlund (Anna Enquist) is op het idee van fases veel af te dingen. 'Dat is boekjesgekleets. Ik geloof niet in casus, ik geloof in mensen. Elk mens is anders. Wat het verlies betekent, hangt af van hoe de verliezer in elkaar steekt'. Het is in de loop van de tijd wel duidelijk geworden dat een rouwproces niet volgens een vast stramien verloopt en dat ieder rouwproces afhankelijk is van iemands geschiedenis, persoonlijkheid en dus van zijn manier van omgaan met ingrijpende gebeurtenissen.

Ik vermoed dat Christa Widlund zich meer thuis voelt bij de benadering van Manu Keirse, een Belgische rouwdeskundige. Hij spreekt liever van rouwtaken dan van rouwfases, omdat het concept van rouwfases voor hem te passief is, alsof de rouwende lijdzaam moet afwachten tot hij in de volgende fase terecht komt en het verdriet overgaat. Maar het verdriet gaat niet over. Christa Widlund heeft ook verschillende keren verteld dat zij er niet op uit is niet meer te rouwen, en afstand te nemen van het verdriet dat het overlijden van haar dochter heeft gegeven.

Andrée van Es zei in een interview in *De Volkskrant* van 18 april 2018 over het verlies van haar man Maarten van Traa: 'Het verdriet is groot geweest. En het slijt niet, het went wel'. Zij vond een nieuwe liefde met iemand 'die ik niet te veel hoefde uit te leggen, met wie ik al een achtergrond deelde en die begrijpt dat Maarten nog steeds deel uitmaakt van mijn leven. Als hij er niet was geweest, zou ik nu nog alleen zijn.'

De kunst is dus om met zo'n verlies, maar ook met de herinneringen eraan te kunnen (blijven) leven.

Irrationele momenten

Irvin Yalom weet ook dat iedereen rouwt op zijn eigen manier. Hij is deskundig in het behandelen van mensen die vastlopen in hun rouw en hij heeft er vaak over geschreven onder andere in zijn verhaal *Zeven lessen rouwtherapie voor gevorderden*. Zijn proces verloopt anders dan hij had verwacht. Hij loopt er een tijdlang bij als een zombie, zich nauwelijks realiserend wat hij in de periode direct na het overlijden van Marilyn allemaal doet en waar hij is. Hij wordt overvallen door gruwelijke beelden die hij niet van zich af kan zetten, is besluiteloos en vermijdt belangrijke beslissingen te nemen. Hij is somber, traag en verdoofd, hij ontkent het overlijden van zijn vrouw. En tot zijn ontsteltenis wordt hij opeens overvallen door seksuele gevoelens en een versterkte belangstelling voor grote vrouwenborsten. Deze gevoelens nemen de plaats in van de gruwelijke beelden op het Tiananmenplein. Ze vervullen hem met schaamte omdat hij vindt dat hij door deze gevoelens - zo kort na overlijden van Marilyn - haar nagedachtenis bezoedelt.

Hij besluit op onderzoek uit te gaan en de literatuur over rouw en seksualiteit te raadplegen en komt tot de ontdekking over dit onderwerp in *De Schopenhauer-kuur* zelf geschreven te hebben. Hij had dus kunnen weten dat een verhoogde seksualiteit bij mensen in de rouw vaker voorkomt. Hij laat zich er in *Een kwestie van leven en dood* niet over uit hoelang die verhoogde belangstelling en begeerte kan duren.

Dat het niet alleen rouwdeskundigen zijn die hier weet van hebben kwam ik tegen in de roman *De bijensteek* van Paul Murray. Imelda, een van de hoofdpersonen, heeft onlangs haar vriend, Frank verloren en wordt op een keer 's nachts ongelooflijk geil wakker en fantaseert dat zij het huis in loopt en haar schoonvader Maurice tegenkomt, en dat zij dan haar nachtopon optilt en zij zich door hem laat neuken. En evenals Irvin wordt zij overvallen door verschrikkelijke beelden.

Op enig moment maakt Irvin er gewag van dat maar weinig therapeuten meer weten over rouw dan hij. Yalom staat als psychotherapeut bekend om zijn heldere, rationele aanpak, en tot zijn verbazing maakt hij irrationele momenten mee. Hij schrijft over zijn verbondenheid met Marilyn, over alles wat hij nog aan haar wil laten zien, over zijn onbeholpenheid en om zijn angst om naar buiten te gaan en over zijn angsten voor de dood.

Irvin wordt heen en weer geslingerd tussen alle fases waarover Elisabeth Kübler-Ross schreef. De ontkenning in het proces van rouwen wordt blootgelegd, als hij 63 dagen na het overlijden van Marilyn schrijft: 'Het is negen weken geleden dat Marilyn overleed en het schiet niet erg op met de rouwverwerking'.

Op grond van wat hij er allemaal van weet en op grond van wat hij heeft meegemaakt als therapeut kon hij weten dat zijn eigen rouwproces niet stapsgewijs zou verlopen. Maar wat hij doormaakt en meemaakt overvalt hem toch.

Het verhaal van een vriend

Ik vroeg een vriend van mij - nadat ik hem mijn verhaal over het boek van Yalom had gestuurd - hoe het hem en zijn vrouw (Ien) was vergaan. Zij overleed in een paar maanden tijd aan een gemetastaseerd ovariumcarcinoom waar geen kruid tegen gewassen was. Dit is wat hij mij erover zei:

Rouwen voor haar dood hebben we niet gedaan. We hebben ons niet echt voorbereid op wat zou komen. Al helemaal niet om en om een hoofdstuk schrijven in de aanloop naar de dood. Liever argeloos en naïef leven dan alles vooraf en tijdens het leven de dood en de rouw al doorleven. Een 'weg vinden in het einde van hun gezamenlijke leven' hebben we niet gedaan, wij zijn 'gewoon' doorgegaan met leven. Misschien dom, maar wel onze manier.

Ook Ien wilde niet meer leven (er was geen enkel perspectief!) en dat was voor mij oké. Zij groeide naar de dood toe, aanvaardde de komst ervan. Zeker de laatste weken toen de (achteraf onrealistische) verwachting van genezing omsloeg naar haar onvermijdelijke dood. Ik ben daar in hoog tempo in meegegroeid en heb haar dood aanvaard, maar dat is niet hetzelfde als weten wat dit inhoudt.

Kort na haar inslapen gaf ik haar ook een koude kus en bleef een paar nachten slapen naast de kist. Niet ijzig maar juist fijn. Ik was niet in shock.

Vijf fases kan ik mij niet herinneren, maar wel het zoeken naar een ander leven als onafhankelijke, zelfstandige volwassene, maar ook als vader, opa, broer, vriend en op het werk. Vaak op een soort automatische piloot met regelmatige onhandigheden. Na veertig jaar symbiotisch geleefd te hebben stond ik er in één keer alleen

voor. Het gat was groot en de neiging om een snelle vlucht naar voren te maken ook.

De periode van verwarring (niet radeloosheid) duurde aanmerkelijk langer dan vier maanden. Het was eigenlijk zoeken naar nieuw ritme, zonder m'n vertrouwde metgezel. Ik had veel reflexen. (Is volgens mij maar voor een klein deel rouw, eerder verlies/onwennigheid.)

De mazzel is dat ik Yvonne trof. Een nieuwe metgezel maar in veel opzichten anders dan Ien. Kennelijk wil ik graag een geliefde in m'n leven. Ik heb wel de kans gekregen om meer een 'onafhankelijke zelfstandige volwassene' te worden, en tegelijkertijd is er nog steeds rouw. Ien en ook de overleden man van Yvonne leven gewoon voort in onze levens. We vinden en ik vind dat fijn, 'het slijt niet maar went wel'. Het blijft onvoltooid verleden tijd en dat is mooi. Ook ik heb met het grote verlies leren leven en mijn weg gevonden, misschien niet volledig als een onafhankelijke zelfstandige volwassene, maar wel meer dan daarvoor.

De pijn is minder

De eerste vier maanden na de dood van Marilyn waren de zwaarste maanden in het leven van Irvin. Hij heeft steun, troost en hulp gevonden in het herlezen van zijn eigen werk dat hij in enkele gevallen in geen jaren heeft ingekeken, sterker nog waarvan hij het bestaan en wat hij erin schreef niet meer wist. En hij vond steun in de gesprekken met zijn naasten.

Wanneer hij na vier maanden terugkijkt op hoe het hem vergaan is, wordt Yalom toch weer de rationalistische onderzoeker. Hij ziet wat hij meemaakte als een opmerkelijke postdoctorale opleiding waarin hij drie 'belangrijke aandoeningen' meemaakte: de obsessies waartegen hij geen verweer had en de machteloosheid die hij daardoor voelde, de diepe rouw, en tot slot de depressie. Hij begint zich na vier maanden wat beter te voelen, de pijn is minder geworden. Hij vindt - wetenschapper of niet - troost in de magische gedachte dat hij zich kan voegen bij Marilyn. 'Als de dood komt, is het tijd om afscheid te nemen van deze wereld, van het menselijk lichaam, van de familie....maar het is niet het einde.'

Hoe het Yalom verder is vergaan weet ik niet, maar ik weet wel dat hij in 2024 is hertrouwd met de Duitse psychotherapeute Sakino Sternberg, die hopelijk begrijpt dat hij zijn hele leven op Marilyn verliefd zal blijven, al zal hij haar nooit meer zien.

Hij heeft met het grote verlies leren leven en zijn weg gevonden - net zoals mijn vriend. Weliswaar niet helemaal als een onafhankelijke, zelfstandige volwassene, maar misschien is dat ook niet nodig.

Een levend verhaal

Mijn vader is overleden aan longkanker op 64-jarige leeftijd. Hij was net met pensioen toen de ziekte zich openbaarde. Vrijwel direct werd duidelijk dat er niets meer aan gedaan kon worden. Hij was aangeslagen, somber en sloot zich voor ons af. Hij vond wat hem overkwam onrechtvaardig. Hij had niet gerookt. Ik kon niet met mijn vader praten over zijn naderende einde en wat dat voor hem en voor mij betekende. Hij was nooit een prater, maar nu helemaal niet meer. Mijn vader kon wel mooi schrijven, en misschien zouden we elkaar bereikt hebben als we dat hadden gedaan. Ik zou het fijn vinden nu over zo'n document te beschikken.

Ik heb zelf geen partner verloren, maar heb mijn vriend en zijn vrouw bijgestaan toen zij ernstig ziek was en het duidelijk was dat het niet lang meer ging duren. En ik heb hem daarna bijgestaan in zijn zoektocht naar een onafhankelijk, zelfstandig leven. Ik maakte van dichtbij mee hoe heftig en soms wanhopig die emoties waren en hoe zij probeerden de moederin te houden, en hij, nadat zij was overleden, met vallen en opstaan - verlangend naar hoe het altijd was - een nieuw bestaan opbouwde. Wat er met hen gebeurde in korte tijd raakte me zeer.

Tegen deze achtergrond begon ik aan het boek van Irvin en Marilyn. Ik verwachtte meegenomen te worden in hun emoties, maar het gebeurde niet, omdat ik hun verhalen te afstandelijk opgeschreven vond, alsof zij toeschouwers waren van het proces waarin zij zelf de hoofdrol vervulden. Ik raakte pas geroerd toen Irvin tot zijn verrassing werd geconfronteerd met heftige - voor zijn gevoel - irrationele gevoelens en beelden zoals die op het Chinese Tiananmenplein. Hierdoor is zijn boek, zijn verhaal, voor mij gaan leven. Opeens is het niet meer een rationele beschouwing over rouw, maar voel ik met hem mee in wat hij schrijft over zijn aanvallen van verdriet. Hier had hij duidelijk niet op gerekend. Iedereen - zo blijkt - rouwt op zijn eigen manier.



Literatuur

Murray, Paul, *De Bijensteek*. Amsterdam: Meridiaan, 2024.

Yalom, Irvin D. en Marilyn Yalom, *Een kwestie van dood en leven*. Amsterdam: Uitgeverij Balans, 2021.