

Liesbeth Gijsbers

**Ik en de**

**verloren ander**

*Kleine filosofie van*

*rouw en verlangen*



*In dankbare herinnering aan mijn zus  
Judith  
6 maart 1954 – 16 maart 2009*

*Eigenlijk  
zijn we  
een fijne  
schommeling*

*van liefde,  
een en-  
zovoort  
van*

*beweging  
en tegen-*

*beweging  
tot 't*

*hoogste  
punt van rust.<sup>1</sup>*



# Inhoud

*Wat vooraf ging* 9

**1 Dolen in verdriet** 17

*Trauerarbeit* rond het samen dat sterft 19

*Jij kon me niet helpen*: de angel van schuld 23

Vragen zonder antwoord 32

Mag ik opgelucht zijn? Boos? 35

Taboe, oordeel en isolement 38

**2 Op zoek naar troost en grond** 43

Plato, Seneca en Hume: de dood als recht of vrije keuze 46

Kant en de plicht om je leven te leven 52

Camus: zelfdoding als uitdaging voor de filosofie 54

Levinas en de tragiek van zelfdoding als een  
onmogelijkheid 58

Ik en de ander: een filosofie van verantwoordelijkheid 63

**3 Een weg terug naar leven** 81

Verwikkeling en ontwikkeling van rouw 81

Schuld als wegwijzer 85

Rouwen zonder adres, zonder vaste kaders 98

Over de 'zin' van mijn lijden 104

Niet-weten als dragende grond 110

*Wat volgt* 115

**Bronnen en dankwoord** 119

**Noten** 123

*Rouwen is iets organiseren tegen de kou  
en tegen het vergeten.*

Dorothee Sölle

# Wat vooraf ging

16 maart 2009

*Het is maandagochtend, half elf, als ik haar bel.*

In gesprek.

*Iets later probeer ik het nog eens.*

*Tot mijn verbazing neemt haar buurvrouw op.*

*Eigenlijk weet ik dan al genoeg ...*

Het is gebeurd, zegt ze alleen maar.

*Bij die drie woorden klap ik dubbel in een hartverscheurend Nee!*

*Toch wel, toch wel, het is gebeurd:*

*mijn zus heeft een eind aan haar leven gemaakt*

*en daarmee aan haar lijden.*

*En het mijne?*

*Het mijne valt die ochtend in scherven uiteen.*

Net vijfenvijftig is ze, Judith, mijn lieve, enige, vijf jaar oudere zus, als ze in de stilte van haar woning sterft aan een overdosis in yoghurt vermalen pillen.

Veruit het grootste deel van ons intensief gedeelde zussenbestaan heb ik rekening gehouden met de onmogelijke mogelijkheid van zo'n afschuwelijk scenario. Vanaf haar allereerste poging haar leven te beëindigen, in 1974. Het bleef niet bij die keer. De dood lonkte almaar, als een rustgevend alternatief voor haar telkens terugkerende, pikzwarte depressies. *De witte stilte*, zo noemde ze hem wel, vermoedelijk geïnspireerd door haar geliefde dichter Hans Andreus, die over de dood schreef:

*Ik denk de echte  
dood is zo licht  
als een veertje  
dat je  
wegblaast in een lucht  
bol van zon  
en dat schommelend verdwijnt  
in het licht dat schijnt  
alsof er in de verste verte  
nooit een eind aan komt.<sup>1</sup>*

Was ik door die voorgeschiedenis enigszins voorbereid? Nee, toch niet. Op de keiharde realiteit van een zelfdoding kun je je onmogelijk voorbereiden.

In mijn leven tot dan toe had ik natuurlijk al de nodige verliezen te verwerken gekregen. Verloren liefdes, verloren banen, verloren wensen en dromen, verloren huisdieren, verloren gezondheid, ja, zelfs dierbaren, verloren aan ziekte of ouderdom. Elke keer hadden ze scheuren en barsten in mijn verhaal achtergelaten, maar nooit eerder had ik de fysieke ervaring dat een verlies het zó uiteen kon doen vallen.

Door Judiths zelfdoding werd alles, mijn hele geloof en vertrouwen in het leven, onder één groot vraagteken gesteld. Verbijsterd en ontzet viel ik stil, te midden van de scherven. Aan mij de taak om ze bijeen te rapen en een weg te zoeken, terug het leven in. Wie of wat zou me daarbij kunnen helpen?

Ik sta niet alleen in die vraag. Jaarlijks maken alleen al in Nederland ruim 1.700 mensen een eind aan hun leven: jong en oud, aangekondigd of totaal onverwacht. Dat zijn er drie à vier per week. Ieder van hen laat een kring na van al gauw zo'n zes, zeven dierbare intimi: (groot)ouders, kinderen, (ex)partners, zussen en broers, vrienden en vriendinnen. Elk jaar opnieuw komen er zo duizenden gebroken verhalen bij. Daaromheen



staat een nog veel ruimere schare van getroffenen: ik denk aan geschokte kennissen, burens, familieleden, collega's, docenten, klasgenootjes, medestudenten, conducteurs en machinisten, politieagenten, huisartsen, hulpverleners, vrienden en bekenden rond de eerste kring van rouwenden, toevallige passanten en getuigen. Eén zelfdoding maakt heel veel slachtoffers.

De rouw erna verschilt van die na een verlies door ziekte, geweld, een ongeval of ouderdom: de chaos lijkt groter, het gevoel van onmacht en ontredding, van twijfel aan jezelf en de zin van het bestaan heviger, en de tijd om het verlies te boven te komen is doorgaans veel langer.

Eigenlijk is dit ook wel te verwachten, want een zelfdoding voegt aan de ramp van de dood nog een andere ramp toe, namelijk dat deze dood de ander niet overkwam maar *zelf* gezocht werd. Dat is een traumatisch gegeven omdat we het niet kunnen begrijpen, omdat het haaks staat op onze vertrouwde betekenisgeving. Het maakt het extra moeilijk 'los' te komen van de kwellende vragen naar het hoe en waarom. Je kunt daar zozeer in verdwalen dat het leven zelf uit zicht raakt. De gebrokenheid van dat ene, niet te bevatten moment legt het op een bepaalde manier stil. Soms voor lange tijd.

In *Perpetuum mobile van de liefde* beschrijft Renate Dorrestein hoe de zelfdoding van haar zusje zich in eerste instantie liet lezen in één duidelijke zin: *Jij kon me niet helpen!* Die paar woorden drukken goed uit waarom deze groep rouwenden zich vaak zo schuldig voelt. In niet mis te verstane bewoordingen geeft zo'n boodschap je immers het gevoel dat je op een gruwelijke, onherstelbare manier hebt gefaald. Dat je tekortschoot in al je liefde en hulp, dat het niet genoeg is geweest.

Maar is dit wel de boodschap? De enige? De laatste? Ik weigerde hier een punt te zetten, en zette daarom een komma. In de ruimte daarachter ging ik op zoek naar een antwoord waar hopelijk beter mee te leven zou zijn.

Hoe? Door weer te gaan studeren. Dat was mijn manier om met mijn verlies om te gaan. Ruim een jaar na Judiths dood schreef ik me in voor een driejarige deeltijdopleiding aan het Opleidingsinstituut voor theologie en geestelijke verzorging vanuit vrijzinnig perspectief (ovp) in Bilthoven. Vooral, denk ik achteraf, omdat ik hoopte via het gedachtengoed van ruimdenkende filosofen en theologen een eigen antwoord te vinden waarmee ik mijn gebrokenheid zou kunnen helen. Ik zocht het dus bij mensen die zich beroepshalve al eeuwenlang bezighouden met de trage vragen en ingewikkelde dilemma's rond leven en dood, verdriet en lijden, hoop en wanhoop waarvoor Judiths dood mij nu stelde.

Mijn zoektocht was niet tevergeefs. Een begin van een antwoord vond ik in het denken van de joods-Franse filosoof Emmanuel Levinas (1906-1995), via een prachtig essay, *Door kou bevangen*, van Herman Coenen. Net als ik vraagt Coenen zich af of er onder die eerste wrange, ogenschijnlijk beschuldigende boodschap van zelfdoding niet iets anders kan schuilgaan: een liefdevoller geluid dat minder is aangetast door wanhoop en mislukking. Bij Levinas komt hij die diepere, zachtere laag op het spoor.

Voor het eerst in alles wat ik tot dan toe gelezen had, werd ik in het hart van mijn pijn geraakt en getroost, en vond ik grond om op voort te gaan. Bovendien maakte Herman Coenen me razend enthousiast en nieuwsgierig naar meer van deze joodse filosoof. Daarmee was ik ongemerkt opgestaan uit mijn rouw en op weg gegaan, terug het leven in.

In het voorjaar van 2013 liep ik stage bij het IKON Pastoraat. Bram Grandia, hoofd van dit helaas wegbezuinigde omroep-pastoraat, stelde mij in de gelegenheid een eigen project uit te voeren, gericht op de persoonlijke zingevingsvragen van mensen die rouwen om een zelfdoding. Aansluitend schreef ik on-

der begeleiding van Just van Es, godsdienstfilosoof, voor het OVP mijn eindschriftje over rouw: *Ik en de verloren ander, een weg naar ontknoping. Levinas' filosofie in het licht van pastorale zorg voor nabestaanden van zelfdoding.*

Dit boek is daar de bewerking van.

Het gaat nadrukkelijk niet over dé weg, maar een weg, liever nog mijn weg, want in het land van rouw is alles persoonlijk. Daar bestaan geen gebaande paden, je zult er zelf je weg doorheen moeten zoeken. Wel kan je daarbij onderweg soms ineens iets bruikbaar toevallen – een woord, een zin, muziek, een gedicht, een lied of een beeld – iets wat troost en je een stapje verder helpt.

Ik hoop dat dit boek voor wie het oppakt zoiets mag bevatten. Bij 'wie' denk ik op de eerste plaats aan mensen die net als ik iemand verloren aan de zelf gezochte dood, en worstelen met de vragen en gevoelens die daaruit voortvloeien. Maar ik denk ook aan wie hen – beroepsmatig of als naaste – wil troosten in het enorme verdriet. Een verdriet dat – zo verwoordde een vader het die zijn jonge dochter aan zelfdoding verloor – te groot is om in je eentje te kunnen dragen. Je hebt daar anderen bij nodig.

In deel 1, **Dolen in verdriet**, beschrijf ik waarin de diepe smart na een zelfdoding verschilt van andere vormen van rouw. Wat maakt dat deze groep rouwenden vaker dan andere dreigt te verdwalen in het verdriet? Welke kenmerken van hun *Trauerarbeit* kunnen het risico daarop vergroten?

Deel 2, **Op zoek naar troost en grond**, gaat over mijn persoonlijke zoektocht om een weg terug naar het leven te vinden. De zelfdoding van mijn zus confronteerde mij met de vraag naar de zin van het bestaan. Ik beschrijf hoe in de loop der eeuwen door enkele westerse filosofen is nagedacht en ge-

schreven over zelfdoding, en hoe die mij al dan niet verder hielpen bij die zinvraag. Houvast vond ik uiteindelijk vooral in de filosofie van Emmanuel Levinas, die – in tegenstelling tot al zijn voorgangers – de *ander* in plaats van het *ik* centraal stelt. Kwetsbaarheid en afhankelijkheid, ethisch bewustzijn en verantwoordelijkheid krijgen bij hem veel nadruk, wat een bijzonder vruchtbaar uitgangspunt lijkt te zijn om schuld en schuldgevoel – misschien wel de grootste engel in de rouw na zelfdoding – anders te leren verstaan. Anders, dat wil zeggen minder verlamdend.

In deel 3, **Een weg terug naar het leven**, werk ik dit verder uit. Ik beschrijf hoe zich dankzij Levinas beetje bij beetje een ruimere horizon voor me opende, waardoor ik de weg terug naar het leven, mijn leven, vond. Bovendien hielp zijn denken me genuanceerder te denken over de noodzaak van een ruimere toepassing van euthanasie bij ondraaglijk en uitzichtloos psychisch lijden. Die noodzaak onderschrijf ik vanuit het lijden dat ik van dichtbij meemaakte nog steeds, maar er schuilt naar mijn gevoel een groot gevaar in als we daarbij te eenzijdig wijzen op het recht op autonomie en zelfbeschikking.

Levinas breekt als geen ander een lans voor de andere kant van wat ons menselijk maakt. We zijn niet alleen autonoom maar tegelijk uiterst kwetsbaar en afhankelijk van elkaar. Het ethisch bewustzijn dat hieruit voortvloeit, maakt ons menselijk en verantwoordelijk. Aan de roep om een menswaardig levenseinde van wie psychisch ernstig lijdt, kan soms een andere, kwetsbaarder roep ten grondslag liggen: een schreeuw uit verlangen naar leefbaar leven. Het zou afschuwelijk zijn als we die in onze ijver de ander de dood te gunnen niet meer horen.

Zo schetst dit boek een weg door rouw uit verlangen naar leven. Troost en grond vond ik vooral in woorden, zinnen, poëzie en filosofische gedachten. Ze bestonden natuurlijk al-

lang, die woorden en gedachten, alleen mijn ontmoeting ermee nog niet, waarin ze hun bemoedigende betekenis voor mij konden krijgen.

Ik vind dat een geruststellende gedachte: dat troost en grond er allang zijn, overal om je heen. Ze kunnen je zomaar toevalen, zoals de liefde dat kan doen. Om je overeind te helpen en het leven weer aan te durven en lief te hebben, ondanks de onaanvaardbaarheid van een niet te bevatten verlies. Dat mag gerust een wonder heten.

Wat blijft is het missen.

Meestal is het er zachtjes, op de achtergrond, soms hoog en fel oplaaierend. Ik mis Judith elke dag. Godzijdank, zou ik willen zeggen, want in het missen leeft ze voort. Zij en het samen dat we waren, dat is de liefde. Die kan zelfs de dood ons niet afnemen.

*De essentie van missen*

*Ik mis de linkshandige, schitterend  
spiegelbeeld naast mij aan tafel, ik mis*

*haar tot brakens toe, dagelijks. Het is  
de kern van het gemis, het missen zelf,*

*zegt men. Dat zal ik, met gestrekte  
hals, fjntjes ontkennen. Dat zal ik*

*schuimbekkend tegenspreken. De tijd  
is een ruimte, je bent altijd bij haar,*

*zegt men. Ik kijk in de lege spiegel.  
Geleerde onzin, schandalige troost.*

*Ze reed weg met mijn goud, mijn geluk  
in haar fietstas, hief haar smalle hand*

*en verdween tussen de weiden. De kern  
van gemis laat mij koud, geen wijsgerige*

*held gaat mij helpen. Ik mis  
het vlees, haar linkshandige lichaam.<sup>2</sup>*