



Rouwen: onmacht of superkracht?

Amélie Van Langenhove

Weten jullie wat eigenlijk het allergekste is aan rouwen? Iedereen hier maakt het wel eens mee, maar toch is er niemand die weet hoe er mee om te gaan. Hoe komt dat nu eigenlijk?

Toen ik mijn broer verloor, zei iedereen 'het komt wel goed' of 'je moet er gewoon niet aan denken'. Dus dat betekent dat het eigenlijk best wel makkelijk is, toch? Ik ben het zo weer vergeten, net zoals die ene keer toen ik van mijn fiets afviel, of die keer toen ik struikelde over de hond van de buurvrouw. De maatschappij verwacht van ons dat we na 2 weken ons leven al volledig terug hebben opgepikt, alsof zij beslissen hoe wij ons moeten voelen. Er wordt vaak gedacht dat er een handleiding bestaat, over hoe te rouwen, alsof er een correcte manier bestaat ervoor. Maar het is juist iets persoonlijks, en dat is het mooie eraan, iedereen doet het op zijn eigen manier.

Rouwen is een beetje zoals fysica, iedereen moet het doen maar toch weet niemand hoe. Denk maar eens terug aan het moment dat je de kinetische en potentiële energie moest berekenen. En nu denk je waarschijnlijk 'hou, saai', maar het is juist die energie die verwijst naar onze dierbaren. Want denk eens even na, de energie in fysica kan nooit verloren gaan, ze kan enkel nog maar van vorm veranderen. Dit is net zoals de energie die we hebben van liefde, de verbondenheid en al de herinneringen die we hebben met iemand waar we om rouwen. En die energie, die gaat nooit verloren. We slaan deze op en we dragen ze overal met ons mee.

En niet alleen ik, maar ook 16% van de jongvolwassenen tussen 18 en 28 jaar heeft last van onverwerkte rouw. 16% ... Besef je hoeveel dat dat is? Stel je voor: 100 mensen liken je nieuwe post op Instagram. Van de 100 mensen zijn er 16 die een onzichtbare rouwlast dragen. Dus terwijl jij vrolijk staat te springen van al je likes, zijn er anderen die ondertussen misschien een traantje wegvegen.

Wordt het niet dringend tijd dat we hier iets aan doen? Elke keer als ik over mijn broer praat, voelt het alsof ik zojuist een bom in de groep heb gesmeten. Het is zoals de olifant in de kamer. Hij is er, en iedereen weet dat hij er is. Iedereen ziet hem, maar niemand zegt iets. Iedereen zwijgt, want wat als ze iets verkeerd zeggen. Maar is niks doen de beste oplossing? Het wordt hoog tijd dat we een plaats creëren om te rouwen, en om dit onderwerp bespreekbaarder te maken. Want nog tot op de dag van vandaag wordt er te veel over gezwegen. Wisten jullie bijvoorbeeld dat Kristel, het ex-K3'tje, twee zussen verloor? Nee? Waarschijnlijk niet, juist omdat hier zo weinig over gepraat wordt.

Waar zijn we eigenlijk bang voor? Zijn we bang dat mensen ons als zwak gaan beschouwen, omdat we tonen dat we verdriet hebben? Want soms wordt rouwen gezien als een zwakte, maar dat is het helemaal niet. Iedereen die rouwt is een superheld, zoals Spiderman of Ironman. Iemand die elke dag misdaden bestrijdt, maar dan in z'n eigen hoofd. Ook Spidermans hele carrière was gebaseerd op rouw.



Vlaanderen
verbeelding werkt



Rouwen: onmacht of superkracht?

Amélie Van Langenhove

Dus de volgende keer dat iemand een dierbare verliest zeggen we niet meer 'het komt wel goed', in plaats daarvan zeggen we: 'Welkom bij de Avengers'.

Mijn broer, dat was ook een superheld, net zoals iedereen hier wel een superheld heeft. Sommige misschien wat dichterbij dan andere. Maar zolang ik over hem praat blijft hij dicht bij me. Daarom is het juist zo belangrijk dat erover praten wordt geaccepteerd. Ik wil niet dat hij verdwijnt in gesprekken. Ik wil zijn leven laten verder stromen in dat van anderen. Iedereen rondom mij mag alles over hem weten.

Misschien draait rouwen dan toch niet helemaal rond loslaten, maar gaat het juist over ermee leren omgaan. Want wat doen we als we onze taak van fysica niet begrijpen? We proberen het niet zomaar te vergeten of negeren. We gaan er juist meer over leren, meer over praten, opnieuw en opnieuw, tot het moment dat we het begrijpen. Rouwen wordt niet beter door de tijd die we nemen, maar door de kracht die we creëren, om door te zetten, elke dag opnieuw, net zoals Spiderman. Dus ... wees een Avenger, en twijfel nooit om je ware ik te laten zien.

Deze column werd geschreven voor Woord in actie en mag niet voor andere doelen gebruikt worden zonder de toestemming van de schrijver.



Vlaanderen
verbeelding werkt