

# In dialoog met tragiek en vergankelijkheid

## Geestelijke verzorging en het vormgeven aan een rouwdialoog middels kunst

Sylvia Grevel\*

*Het helpen verdragen van de dood is mogelijkwerwijs het programma van veel kunst.*

Maaïke Meijer

### Summary

*In times of tragedy and confrontations with mortality chaplains and other spiritual care professionals can help those who suffer to bear the chaos and pain. With the use of art in all its diversity they offer a space in which people can experiment with their experiences and emotions in the complex transformation caused by, and as a result from, grief. Imbued with by the personal tragedy of losing both partner and mother at the same time the essay shows the need for genuine health care professionals as a girder in the mourning-dialogue so those who suffer can come home to themselves and find a roof after a longer period of having been metaphorically homeless.*

Vergankelijkheid en dood steken spaken in de wielen van de dominante paradigma's in de samenleving. Maakbaarheid, autonomie, zelfredzaamheid, rationalisme, economisch nut en opbrengst, enz. U kent het riedeltje. Veel van ons varen er wel bij, totdat de werkelijkheid een stootblok op de weg plaatst. Dat ene gesprek met een arts, dat ene telefoontje, waarbij het koude zweet je uitbreekt en de grond onder je voeten wordt weggetrokken. Het noodlot slaat toe en van het een op het andere moment zijn we hoofdrolspelers in experimenteel theater. Op drift en met een wattig gemoed zoeken we tastend naar een script, of nog liever, een regisseur. Vaak tevergeefs, altijd als beginner.

Dit essay gaat over een persoonlijke tragedie in een aantal bedrijven met als plot de vraag van de redactie van *Religie & Samenleving*: welke rol kan geestelijke verzorging spelen in de omgang met vergankelijkheid en tragedie? Vooraf wil ik opmerken dat het hier niet gaat om 'gewone' rouw, bijvoorbeeld wanneer mensen sterven die oud zijn en der dagen zat. Het gaat hier om rouw na tragische gebeurtenissen, een meer gecompliceerde rouw.

---

\* Sylvia Grevel is counsellor/zielzorger in haar eigen praktijk voor zingeving en spiritualiteit, publicist, kunstenaar en onderzoeker voor de gezondheidszorg rond zingeving en spiritualiteit.

Ik ga binnenkort verhuizen. Best ver weg, naar de andere kant van de wereld – Fremantle in West Australië om precies te zijn. De aanleiding is heuglijk, ik ga de liefde achterna zoals het in de volksmond heet. Naast het verhuizen, dat altijd een onderneming is, komt hier veel extra's bij kijken. Ik beperk me tot de klussen die ik onlangs heb opgepakt, twee zware klussen: boeken en foto's. In de loop der jaren heb ik een grote boekencollectie opgebouwd en het is niet overdreven te bekennen dat ik een boekenworm ben wiens huis-kamer op een bibliotheek lijkt. Het schiften van boeken heeft me lange tijd in beslag genomen, het was een reis op zich. Ten eerste is er een financiële overweging: niet alleen de enorme bedragen die ik heb uitgegeven aan het kopen van de boeken, iedere doos die je meeneemt kost ook weer geld dus het moet wel de moeite van het verschepen waard zijn. Verkopen kun je ze niet. Weggeven dus. Dat zou je denken. Niemand wil ze echt hebben: 'we hebben al zoveel boeken ...'. Een gepassioneerde gepensioneerd theoloog bleek mijn redding – wij begrepen elkaar: het gaat tenslotte niet om oud papier. Hij komt ze, gratis, ophalen en belooft een fatsoenlijke herbestemming. Ten tweede zit er uiteraard een nostalgische kant aan. Terwijl ik door mijn boeken ga, plank na plank, komen herinneringen en plannen voorbij. Wanneer en waar ik welk boek heb gekocht. De proefschriften en boeken die ik zou gaan schrijven. Tenslotte is er een blik naar de toekomst: van welke boeken zal ik blijven genieten en welke zal ik straks nodig hebben, boeken zijn tenslotte de basis en inspiratie in mijn werk én leven. Boeken en hun schrijvers zijn reisgenoten in het leven. Sommigen worden zelfs intimi, vooral kunstenaars, mystici in alle mogelijke gedaanten en een aantal denkers (filosofen en theologen). Zij verstaan de letterlijke kunst om hun licht te laten vallen op de diepere lagen in hun ziel en een zoekende vinger te leggen op de nuances in het innerlijke leven. Zij verstaan de kunst van het verbinden van hun wereld middels taal en beeld met die van ons, en bieden mij als lezer een resonantieruimte voor mijn ziel. In de confrontatie met mijn persoonlijke tragiek bleek ik al lezend een groot reservoir te hebben opgebouwd om op terug te vallen. Boeken en hun schrijvers zijn mijn reddingsvesten.

Deze week is de volgende emotionele hobbel aan de beurt: fotoalbums. Inmiddels ben ik een kampioen geworden in afscheid nemen en achterlaten. Het modieuze woord loslaten hoef je mij niet meer uit te leggen. Dat oefen ik dagelijks en al een lange tijd. Zo hoorde ik mezelf hardop tegen een foto zeggen: 'Gôh El, ben je nou écht dood ...?' Alsof ik het nog steeds niet kan geloven, na vier jaar. Op de foto's is ze zo jong, zijn we samen op reis of vieren iets, al dan niet met vrienden. En dan de familiealbums, 'mijn mama' zoals ik haar noemde, ook dood.

## Tragiek

Tragiek is een noodlottige onbedoelde gebeurtenis met ingrijpende gevolgen. Wij hebben er niet om gevraagd, kunnen het stoppen noch sturen. Machteloos word je overdonderd en meegesleurd. In mijn geval was de tragiek het samenvalen van de voorspelde dood van mijn partner (52) aan longkanker, en de onverwachte dood van mijn moeder (68) aan een aneurysma. Terwijl Ellen op sterven lag in een hospice kreeg ik een telefoontje van mijn schoonzus: mijn moeder was onderweg naar een academisch ziekenhuis. Mijn moeder had de hele dag opgeruimd in mijn huis zodat Ellen thuis kon komen na haar overlijden. Aan het einde van de middag ging ze naar huis, ze werd niet lekker en haar partner spoedde zich met haar naar een ziekenhuis. Daar aangekomen zakte ze in elkaar maar werd gereanimeerd en was nu op weg naar de Spoedeisende Hulp. Haar kansen waren minimaal, zo vertelde mijn schoonzus. Die dinsdagavond en nacht pendelde ik op en neer tussen het hospice en het ziekenhuis terwijl mijn partner en moeder heen en weer pendelden tussen leven en dood. Totale chaos, eenzaamheid en angst. Niet te geloven. Bij nader inzien is dat een interessante opmerking: het niet kunnen geloven. Wat zeg je dan eigenlijk? Het was toen en is eigenlijk nog steeds alsof je in het verkeerde toneelstuk bent terechtgekomen. Onwerkelijk. Te groot om te kunnen vatten. Als ik er een roman over zou schrijven dan zouden de lezers zeggen dat het verhaal een beetje onwaarschijnlijk is.

De realiteit van de dood van mijn partner is onverdraaglijk – al heb ik haar dood bijna onmiddellijk geaccepteerd. Mijn leven is doorgedaan, ik heb de draad weer opgepakt zoals dat eufemistisch heet, en zelfs opnieuw een grote liefde geschonken gekregen. Maar als ik Ellens mooie gezicht op de foto's zie, voel ik de diepe pijn die grenst aan wanhoop. Ze is dood. Zij is dood. Zij zijn dood. Ik niet.

In het theater van de Grieken waren de tragedies bedoeld om te komen tot een *catharsis*, een emotionele zuivering. Op het toneel werden schokkende scènes uitgespeeld en de dood speelde vaak de hoofdrol. Na vier jaar durf ik wel te zeggen dat tragiek inderdaad leidt tot emotionele zuivering. De tragische confrontatie met vergankelijkheid heb ik overleefd en ik mag met een gerust hart rouwarbeid aan mijn CV toevoegen. Het is meer is dan overleven. Ik leef, volop. Ik leer over meebewegen op en ondanks golven, het maken en volgen van de Weg, en overgave aan het Leven dat ik g\*d heb genoemd. Zonder hoofdletter om de barmhartigheid te benadrukken in plaats van almacht, met een asterisk in het midden om de ruimte en openheid te bewaren.

Ik merkte gaande de weg dat iets in mij enorm heeft geholpen, naast de boeken. Het is een eigenschap die niet allen evenveel is gegeven maar die je wel kunt oefenen (of het leven geeft opdrachten zodat je moet oefenen). Het is levenskracht, welke in verbinding staat met aardse en hemelse bronnen, of veerkracht, een meer nuchtere term. In het Engels klinkt veerkracht overigens statiger, *resilience*, een status die het mag hebben. Het is een gave in meerdere betekenissen van het woord. Veerkracht gedijt op en zorgt voor een goede verbinding tussen het materiële en het geestelijke; emoties, gedachten en handelingen; tussen mensen onderling; en tussen mens en dat wat hen overstijgt.

### **‘To be or not to be’, waarom is dat eigenlijk een vraag?**

Een aantal maanden geleden zag ik de beste film sinds lange tijd: *Manchester by the Sea*. Een doodgewone jongeman, die van zijn vrouw houdt en een thuis voor de kinderen verschaft door hard te werken, gaat regelmatig los met zijn vrienden. Tegen de wil van zijn vrouw in zetten ze het dan op een zuipen en wanneer de drank op is, gaat hij het dorp in om meer te kopen. Die ene nacht wankelt hij met volle flessen in de hand weer naar huis en ziet het in vlammen staan. Hun drie kinderen komen om. De film ontrafelt zorgvuldig en met een traag tempo wat deze onvoorspelbare en vooral onbedoelde gebeurtenis doet met de levens van de betrokkenen. Het verbeeldt hoe iedereen verschillend reageert op de tragedie: de vele gezichten van rouw. De hoofdrolspeler trekt zich terug in stilte en kromgetrokken door schuld beweegt hij zich traag door het leven. Totdat zijn stervende broer hem de voogdij over diens zoon toevertrouwt. Tussen de rouwende mannen ontstaat een groeiend vertrouwen en daarmee een verbondenheid, noem het maar rustig liefde. De film eindigt met de hoofdpersoon en zijn jonge neef die op een aanlegsteiger zitten en over kalm water staren. De band tussen mensen is hersteld – een bijbelse opdracht voltooid.

Rouw is een zeer complex fenomeen. Ik zeg bewust niet ‘proces’ of emotie(s). Rouw wordt in ons collectieve onbewuste en binnen professionele kringen vaak gezien als een gefaseerd proces. Ik realiseer me dat de discussie veel genuanceerder en gedifferentieerder is maar voor dit essay maak ik me daar een beetje vanaf. Ik wil namelijk een punt maken. Het is mijns inziens een fenomeen onder welks invloed je hele systeem als het ware *gereset* wordt. Emoties, gedachten, je fysieke gestel: alles speelt op en vaak tegen elkaar in. Ook je context verandert. Niet alleen kun je niet meer je geliefde voelen, rui-

ken, zien. Al je andere relaties veranderen mee. Met familie, vrienden, collega's, jezelf en de overledenen. Dit scala bepaalt vervolgens je blik op de wereld. De Grieken hadden dus gelijk: tragedies hebben een cathartisch effect, het loutert, breekt af en bouwt weer op. Positief benaderd is het een lange periode van verbazing en verwondering. O, gaat dat zo – o, zo gaat dat dus niet (meer). Nu ik er zo diep werd ingeworpen, weet ik dat rouw een transformatie is. Een nagenoeg volledige, en nooit afgeronde, verandering van je wezen. Je verliest niet alleen de geliefde persoon of personen, je verliest zoveel meer. Vanuit de zen praktijk bezien is dat gunstig. Je verliest namelijk veel illusies, zoveel dat de naaktheid en het onbeschermd van het leven tot op het bot voelbaar wordt. Hier mee omgaan kun je alleen stapje voor stapje, schuifelend, voetje voor voetje. Rouwen is een transformatie van – opnieuw – thuiskomen.

## Opnieuw thuis komen

De vraag van de redactie was die naar het omgaan met tragedie en vergankelijkheid. Eerlijk gezegd weet ik niet of dit mogelijk is, 'ermee omgaan'. Dat impliceert een vorm van beheersing. Je kunt wellicht komen tot een beheersing van je emoties, of een al dan niet bewuste beheersing van de schijn dat het goed met je gaat. Persoonlijk denk ik dat het hoogst haalbare is om vergankelijkheid en tragedie te verdragen. Het enige dat in mijn ervaring echt helpt tegen het verdragen van tragedie en vergankelijkheid is vredig opgekruld liggen naast het mens dat je liefhebt boven anderen. Daarnaast kunnen we een lange lijst maken van andere mensen, activiteiten en dingen die ons helpen dragen, stutten tegen tragedie.

Verdragen impliceert niet alleen een zware last maar ook een stevige draagbalk. Tot nu toe heb ik geschreven over boeken en veerkracht die draagkracht bevorderen. Er zijn ook mensen die beroepsmatig draagbalken zijn. Zij kunnen in het beste geval de verdraagkracht versterken en het verduren mogelijk maken door een ruimte te scheppen waarin je je geestelijk en emotioneel op kunt krullen – ik noem ze voor het gemak geestelijk verzorgers, al is de inhoud van die term voor de meeste mensen buiten het vakgebied erg troebel. In het beste geval zijn het mensen met een heel ruime binnenkant, stevige benen en brede schouders. Mensen die vooral mens zijn, echt zijn, en daarna of daarnaast 'professioneel'.

Ik heb zelf, terugkijkend, het meeste gehad aan mensen aan wie ik zowel mijn wanhoop als mijn geluk kon laten zien. Iemand die je helpt bij jezelf thuis te komen – door alle chaos en paradoxale emoties heen, tragedie en rouw

ten gevolge. Voor de boeddhistische denker Ethan Nichtern betekent ergens thuis zijn: geestelijk op je gemak zijn. Genegenheid hebben voor jezelf en de situatie waarin je je bevindt. Wanneer je niet het gevoel hebt dat je iets zou moeten bereiken of bewijzen, maar weten dat je er al bent. Dit betekent volgens mij ook dat we alle modellen en processen van rouw (al dan niet voorlopig) moeten loslaten. Zo had ik zelf het gevoel te falen als ‘rouwer’ omdat het niet in heldere fasen verliep. Ik kon niet eens huilen dus er moest iets abnormaals met mij aan de hand zijn. Zelfs niet toen er ál twee keer ‘alle seizoenen overheen waren gegaan’, zoals het in de volksmond heet. De (vaak onbewuste) druk van de keukentafelpsychologie en wandtegels is enorm.

Schrijver Roel Bentz van den Berg zegt dat ‘wij in een tijd en een deel van de wereld leven waarin de doden door de verrommeling van het hiernamaals als het ware dakloos zijn geworden en gedwongen zijn nog een tijdlang als machteloze toeschouwers aan deze zijde rond te blijven hangen. [Waardoor je] voortdurend de aanwezigheid van de afwezigheid voelt (...)’ (2016, 15). Niet alleen de doden zijn dakloos. Ook de rouwenden hebben weinig beschutting.

In de jaren na de tragische sterfgevallen merkte ik dat dood geen taboe is. Iedere avond is er op televisie een programma over jongeren die sterven of mensen met de meest vreemde en zeldzame aandoeningen. De uitvaart staat ook volop in de belangstelling, alles is mogelijk aan vormgeving en rituelen. In de maanden erna valt het echter stil. Behalve voor een intieme kring van direct betrokkenen verdwijnen de dode én de dood uit het vizier. De dood is een spook dat op de achtergrond altijd rondwaart maar nauwelijks een zichtbare plaats in het openbare leven krijgt. Rouwen is een eenzame en individuele zaak waarbij de ervaring van ronddolen en verdwaald zijn overheersen. We wandelen rond op een leeg toneel. Betekenis moeten we zelf vinden. Ieder mens opnieuw. Generatie na generatie. Omgaan met tragiek kun je niet leren, net zomin als het een plekje geven – ik weet nog steeds niet wat of waar dat plekje is. Het kan wel draaglijk worden, dat doet inderdaad de tijd, die heelt de randjes van de wonden (niet alle). Er zijn ook zalfjes die de wonden verzorgen. Tegengif tegen vergankelijkheid.

## **Antidotarium tegen vergankelijkheid**

Ellen heeft me het grootste geschenk gegeven dat de liefde kan: ze heeft me voorgeleefd hoe je kunt sterven in overgave. Op haar rouwkaartje heb ik deze tekst gezet: ‘vol vertrouwen is Ellen overgegaan in het Mysterie’. Misschien

dat ik het ook kan, als mijn tijd is gekomen. Tot dan moet ik het doen met een receptenboek tegen vergankelijkheid. Mijn persoonlijk receptenboek kent een aantal hoofdstukken. Eerder had ik het al over levenskracht, vitaliteit en veerkracht. Mystici in alle vormen en uit verschillende tradities (schrijvers, denkers, kunstenaars, mijn zeer gearde oma) hebben mij wegen voorgeleefd. Uit hun b(B)ronnen put ik blijvend. Door hen leerde ik over vitaliteit als een energie die in ons huist. Zij leerden mij woorden als *pneuma* en *prana*. Michael Puett vat deze termen samen in het hoofdstuk over het leven van de geest in zijn bestseller *De weg. Wat Chinese filosofen ons over het goede leven leren* als termen die in de oudheid gebruikt werden in verschillende tradities om een onbenoembare en onzichtbare levenskracht te verwoorden die door de hele kosmos beweegt en waardoor het leven zelf was voortgebracht. Kort samengevat: een beproefd antidotum tegen de vergankelijkheid is zoveel mogelijk te leven vanuit de geest/hart – ziel. Ik beken, ook werd ik steeds min of meer gelukkig, zelfs in de zwaarste tijden, wanneer ik met een glas wijn op het aanrecht en muziek op de voorgrond, een maaltijd kookte. Dagelijks genieten van kleine dingen is een geschenk dat ik nooit zal onderschatten noch opgeven.

Een ander wezenlijk tegengif tegen vergankelijkheid is menselijke stutten. We hebben ze allemaal, mensen die je nader aan het hart liggen dan anderen en die je helpen dragen. Bijzondere gezins- en familieleden, vrienden, geliefden. In mijn ervaringen met tragiek heb ik ook onbekenden als stut ervaren. Ik verwees hierboven al kort naar hen. Het zijn mensen die je helpen thuiskomen in een periode van dakloos zijn. Een deel daarvan was professioneel betrokken vanuit de gezondheids- en palliatieve zorg. Eenmaal in de zorgketen opgenomen zijn dat er nogal wat. À propos het woord ‘keten’ duidt op kwalitatieve en gestroomlijnde zorg, het impliceert ook het gevangen zijn – eenmaal in de keten is er nauwelijks meer vrijheid, je wordt in een trein gezet waar je niet meer uit kunt. Zo zeiden wij regelmatig tragikomisch tegen elkaar dat we toch liever het Pieterpad liepen dan het longkankerpad. Tussen al die zorgprofessionals was er een aantal dat anders is – zij hebben ons geholpen te leven, ondanks de dreigende dood van Ellen. Het waren onder andere de longarts en de oncologisch verpleegkundige die af en toe uit hun professionele rol vielen en volledig mens werden (ja, u hoort hier de bijbelse verwijzing goed).

Een speciale rol en uitwerking hadden twee andere disciplines, een geestelijk verzorgster en een rouwtherapeut. Door hun wezen, de manier waarop zij persoonlijk in het leven stonden (en niet vanwege hun professie, dat is geen enkele garantie) hebben zij geholpen mij opnieuw te verbinden met mijn

*pneuma*, mijn levenskracht. Dit deden zij door mij de ruimte te bieden om woorden en beelden te vinden om mijzelf in uit te drukken. Kort nadat duidelijk werd dat Ellen niet meer zou genezen, verwees de oncologisch verpleegkundige mij naar een geestelijk verzorgster. Ik kon alles wat er gebeurde niet verwerken omdat het eenvoudigweg te veel was. De geestelijk verzorgster ging zitten en liet me praten. Geen agenda, en zo bleek na het gesprek geen klok. Ik heb drie uur mogen ratelen en door het praten kreeg ik weer een beetje grip op mijn roerselen. Hieruit leerde ik een belangrijke les voor geestelijke verzorging: zij werken (in het beste geval) zonder vooropgezette agenda. Het is een vrijplaats voor gekwetste zielen. Beide zielzorgers lieten mij zoeken, tasten, vormgeven, en leerden me weer ‘spelen’ en taal vinden voor wat me was overkomen. Dit is mijns inziens een belangrijke taak van zielzorgers: het (her) introduceren van een vocabulaire waarin wij onze existentiële en spirituele ervaringen en zoektochten kunnen articuleren. Geestelijk verzorgers zijn (in potentie) bij uitstek geschikt om ruimte te bieden en maken zodat de persoon in existentiële nood een dialoog kan aangaan en zich opnieuw kan verbinden. Zij kunnen de ruimte zijn of bieden waardoor we de transformatie aan ons kunnen laten gebeuren. Ik zeg: aan ons laten gebeuren. De transformatie door de confrontatie met tragiek en vergankelijkheid is net zoals die van een grote liefde: iets dat je niet kunt controleren of beheersen maar waar je het beste in mee kunt buigen en aan overgeven. Deze zielzorgers leerden me onder andere dat je dat alleen maar kunt door per dag de ene voet voor de andere te zetten. Een levenswijze en wijsheid die ik overigens sinds de drama’s heb verdiept door zen meditatie te gaan beoefenen. Ik heb letterlijk Ellens kussentje in de Zendo overgenomen. Zen en meditatie is mijn *saving grace* gebleken. In dit essay zal ik daar niet verder op ingaan maar ik durf te stellen dat zonder mijn zen praktijk, en de zen lerares – een andere zielzorger – ik niet in staat zou zijn om de grote sprong in het diepe te wagen door me zowel over te geven aan de liefde als naar Australië te verhuizen.

Terug naar de geestelijke verzorging. Ik gebruik hierboven het woord ‘spelen’. Dat is een bewuste keuze. Geestelijke verzorging kent een heel eigen taalveld en dynamiek binnen de gezondheidszorg. Tegenover de doelmatige, effectieve en meetbare inzet van de methoden in de curatieve en palliatieve gezondheidszorg staan de meer narratieve en hermeneutische methoden van de geestelijk verzorger. Deze methoden scheppen ruimte en openen een speelveld waarin gezocht kan worden. De geestelijk verzorger beweegt zich in het beste geval soepel in de communicatie met de patiënten binnen grofweg twee velden: *storytelling* (het levensverhaal van de patiënt) en rituelen.



Met patiënten en hun naasten wordt altijd gecommuniceerd, specifiek over de existentiële en religieuze dimensies van hun leven. De communicatie is daarbij over het algemeen ‘talig’, heeft meestal de vorm van een gesprek. Dit essay wil in deze laatste paragraaf meer aandacht vragen voor de rol van kunst in de communicatie om op een bredere en vrijere manier toegang te krijgen tot de ‘innerlijke wereld’ van rouwenden. Het uitgangspunt is dat beeldtaal en symbolische taal beter toegang bieden tot het leven onder de oppervlakte dan een ‘regulier’ hulpverleningsgesprek. Het gebruik van esthetische en creatieve middelen helpt om toegang te krijgen tot het beeldend vermogen van mensen, het vermogen dat ertoe bijdraagt om anders betekenis te kunnen geven aan de situatie waar zij zich in bevinden. Het vermogen dat vanuit creativiteit innerlijke ruimte schept.

Sinds lang speelt kunst, in de breedste zin van het woord, een dominante rol in mijn leven. Het zijn kunstenaars, in vele gedaanten, die mij helpen door te dringen in de diepgang van het leven. Zij openen een ruimte in mijn lichaam, geest en hart, waardoor ademen dieper wordt en de geest vrijer kan bewegen. Kunst is een verbindende kracht. In mijzelf, en tussen mijzelf en anderen. Ik ben zelf beeldend kunstenaar. Scheppen zorgt ervoor dat ik mij in een interne en externe dialoog kan uitzetten met emoties en gedachten waarvan ik geen rationeel coherent verhaal kan maken. Het zijn processen die zich op de zielslaag afspelen en ik persoonlijk alleen via schilderen tot het bewustzijn kan laten doordringen en vorm- en betekenisgeven. Kunst kan met andere woorden specifiek helpen in een ‘rouwdialoog’. Dit begrip ontleen ik aan de Britse psychoanalyticus Darian Leader. Hij onderstreept hoe essentieel het is dat dood en verlies niet verzwegen worden, maar erkend worden als een vreselijk verlies. Erkend niet alleen door de rouwende zelf maar juist ook door anderen, door de samenleving. De rode draad door zijn boek is dat rouw zeer gecompliceerd is. Zeker wanneer het tragische omstandigheden betreft. Om gezond te rouwen, en niet depressief of melancholisch te worden, is kunst van groot belang. Hij vindt het zelfs de bestaansreden van kunst omdat ze ons toegang geeft tot ons verdriet, en wel door in het openbaar te demonstreren hoe uit de chaos van een mensenleven iets gecreëerd kan worden. Het gaat hier met name om het unieke van iedere kunstvorm. Kunst kan ons helpen onze eigen uiterst persoonlijke pijn onder ogen te zien en er vorm aan te geven. Zelf heb ik een serie schilderijen gemaakt met als titel ‘over-(stil)-leven’. Het creëren heeft mij geholpen te verdragen, te verduren en betekenis te geven. Tijdens exposities zag ik dat de doeken soms als spiegels werkten voor andere

mensen. Iets in het werk raakte hen aan, sommigen begonnen zelfs woedeloos te huilen.

Zielzorgers, geestelijk verzorgers en rouwtherapeuten zouden een grote rugzak moeten hebben waaruit zij niet alleen rituelen en verhalen kunnen halen maar ook beeldende kunst en muziek. Deze rugzak vullen en er mee leren werken zou verplicht onderdeel moeten zijn van het curriculum. Met de inhoud van de rugzak kan iets worden aangereikt aan ieder mens die wordt geconfronteerd met vergankelijkheid, om weer thuis te komen, door ofwel zelf iets te creëren of als resonantieruimte voor ervaringen, emoties en vragen. Zoals ik in dit essay heb beschreven komt een mens na tragische gebeurtenissen terecht in een onsaamhangend en dakloos bestaan waar alleen experimenterend een nieuw thuis gebouwd kan worden. Geestelijk verzorgers kunnen afwisselend stevige stutten zijn en op andere momenten ruimte bieden om opnieuw te verbinden: met zichzelf, de overledenen, mensen om hen heen en de context waarin zij leven. Met een rugzak gevuld met kunst in alle vormen kunnen zij mensen in existentiële nood een resonantieruimte bieden waarin hart, ziel, geest zichzelf kunnen uitdrukken. Hiermee helpt de geestelijk verzorger iemand opnieuw thuis te komen, en helpt ze hen de zware gordijnen op het toneel weer open te schuiven zodat er na het laatste bedrijf een *encore* kan klinken.

## Literatuur

Bentz van den Berg, R. (2016),

De ziel zit niet in ons, wij zitten in de ziel, in: *Filosofie Magazine*, 4.

Puett, M. (2016),

*De weg. Wat Chinese filosofen ons over het goede leven leren*, Utrecht: Tenhave.

Leader, D. (2011),

*Het nieuwe zwart. Rouw, melancholie en depressie*, Amsterdam: De Bezige Bij.

## Richtlijnen voor auteurs

Wilt u een bijdrage plaatsen in dit tijdschrift, stuur uw tekst als elektronisch document naar [fzhlhgjansma@hetnet.nl](mailto:fzhlhgjansma@hetnet.nl). U kunt het ook op een USB-staafje of cd-rom sturen naar: Redactie *Religie & Samenleving*, Achterweg 66, 9269 TP Veenwouden.

Een bijdrage mag niet langer zijn dan 7000 woorden. Een artikel moet vergezeld gaan van een Engelstalige samenvatting van circa 150 woorden waarin de probleemstelling duidelijk wordt verwoord. Met het artikel ontvangen wij graag een korte, alfabetisch-gerangschikte lijst van literatuurverwijzingen, en enkele relevante personalia.

Maak duidelijk onderscheid tussen de verschillende tussenkopjes: maak tussenkopjes van de eerste orde vet, die van de tweede orde cursief. Beperk het aantal eindnoten. Voeg geen eindnoten in met de eindnoot-functie van MSWord, maar zet de eindnootnummers in de tekst in superscript. Gebruik zoveel mogelijk de nieuwe officiële spelling volgens de Woordenlijst Nederlandse taal.

Zorg dat uw artikel is gemaakt in een gangbaar elektronisch bestandsformaat (bij voorkeur MSWord). Lever de tekst aan zonder opmaak, als 'platte' tekst. Plaats eventuele figuren en afbeeldingen niet in het artikel zelf, maar lever deze afzonderlijk aan in de originele bestandsformaten (jpeg, excel, powerpoint). Geef in uw artikel aan waar de figuren en de bijschriften moeten komen te staan. Maak tabellen wel op in MSWord en plaats deze in het artikel.

