

Het is uit

4/5

Begraaf je tranen
bij liefdesverdriet



leven

Een ritueel voor liefdesverdriet

AFSCHEID Liefdesverdriet is niemandsland, het heeft geen rituelen. Maar je kunt het uitstekend begraven, ontdekt **Alma Mathijssen**.

Foto **Lieke Janssen**

Ik kan dit aan", zei ik tegen een vriend de dag dat het na bijna vijf jaar uitging. Ik fietste vol goede moed naar huis, ik meen zelfs dat ik glimlachte. Nu ben ik drie maanden verder, ik ben er nog steeds, maar daar is dan ook alles mee gezegd.

Wanneer iemand doodgaat zijn er tal van rituelen die houvast bieden. Liefdesverdriet is niemandsland. Er zijn geen regels, geen gebruiken, geen rituelen. En juist daar snakke ik zo naar. Iets om mijn verdriet in banen te leiden, iets om me bezig te houden, iets om me aan op te trekken.

Ik had de spullen die hij hier had achtergelaten in de vuilcontainers kunnen gooien, maar dat voelde vooral erg onaardig. Misschien moest ik zijn liefdesbrieven verbranden, maar die had hij nooit geschreven. En zijn mails uitprinten en er dan een lucifer bijhouden voelde vooral omslachtig. Voor de zekerheid zette ik al zijn vrienden op *mute*, om maar niet verrast te worden door een *story* met hem erin, maar dat kan toch moeilijk een ritueel genoemd worden. Ik kon misschien een lijstje maken van alle minpunten, van alles waar we conflicten over hadden en daar naar kijken als ik verdrietig was. Misschien moest ik juist naar alle plekken gaan waar we ooit samen waren geweest, om afscheid te nemen, maar dat zou me waarschijnlijk nog triester maken.

Ik zocht iets dat al bestond, iets dat werkte.

Mijn moeder kookte de zoveelste maaltijd voor me omdat ik zo'n moeite had om te eten. Ze roerde in de rode pastasaus die ik als kind graag at, toen ze zei: „Begraaf hem.”

Dat klinkt gewelddadig, zo was het niet bedoeld. Mijn moeder stookte me niet op om mijn ex te vermoorden. Ze stelde dat dit het ritueel was dat ik nodig had.

Mijn moeder weet wat het is om een geliefde te moeten begraven. Mijn vader is dood, ik was negen jaar oud.

De dood is omgeven door rituelen en gebruiken. De komst van de begrafenisondernemer, het kiezen tussen kist of urn, het uitzoeken van een begraafplaats of van een plek voor de as. Rouwkaarten, advertenties, een site om te condoleren. Vaststellen welke muziek er gespeeld of gedraaid gaat worden bij de herdenking, wie spreekt er? De wake, de begrafenis, de zeswedienst, de jaardienst. Allemaal momenten in de tijd die als houvast dienen. Alles is vreselijk, maar het is tenminste op sommige momenten duidelijk wat je hoort te doen.

„Soms dacht ik, toen je vader dood was, dat ik het eigenlijk makkelijker had dan de vrouwen die gingen scheiden. Voor mij was er geen terugweg”, zei mijn moeder.

Dat maakt liefdesverdriet om een geliefde die nog steeds bestaat zo cru. Alles is er nog, ik kan op mijn fiets stappen en naar hem toe en toch kan het niet. Ik vertelde het idee van mijn moeder aan een vriendin die net als ik kort daarvoor de liefde verloren had. Ze greep me vast en keek me haast maniakaal aan: „Dit moeten we doen.”

Tranen in een servet

Zes weken na de verbreking, dan moest het gebeuren. In het katholicisme vindt dan de afsluiting van de eerste rouwperiode plaats. We stelden de datum vast en bedachten een ritueel. Natuurlijk moesten we een kruis hebben, maar voornamelijk iets om te begraven. En aangezien we geen lijk hadden, moesten we daarop iets verzinnen. Mijn vriendin stelde voor om de volgende keer dat we huilden die tranen op te vangen in een servet. Om dat in de vriezer te stoppen en uiteindelijk die tranen te begraven.

Ons verdriet begraven, dat klonk goed. Ik stemde in.

Ik fietste naar huis, en hoopte zoals elke avond dat er iemand op me zou wachten. Dat er een jongen zou staan die al uren naar me uitkeek, zijn kraag nog eens omhoog trok tegen de wind en me dan zou aankijken. Het was allemaal een nachtmerrie, Alma, en nu is het voorbij.

Maar er stond nooit iemand.

Nog diezelfde avond huilde ik in een vel keukenpapier. Ik weet niet waarom ik in de hele periode geen zachte tussies heb gekocht, misschien omdat de harde randjes van het keukenpapier beter bij mijn verdriet pasten. Dat schurende over mijn wangen voelde goed. Ik vouwde het op en schreef zijn naam erop.

Ik zou nog veel vaker huilen, maar nu konden deze tranen symbool staan voor de pijn die ik niet langer in zijn geheel hoefde te dragen. Ik kon mijn tranen begraven.

Het moest worden vastgelegd, ik wilde foto's hebben als bewijs dat het had plaatsgevonden. Een van mijn beste vrienden is fotograaf Jan Hoek. Ik vroeg hem of hij foto's wilde maken, hij stemde er gelijk mee in. Ik leende een jurk van ontwerper Duran Lanting. Een zwarte jurk gemaakt van tule waar grote rode kegels uitstaken. Je hebt mensen die zeggen dat je je moet kleden naar je gevoel, deze jurk deed precies dat. De rode stekels prikten door mijn huid heen, plotseling zat de pijn aan de buitenkant. Nagelartiest Frédérique Olthuis deed mijn nagels. Ze plakte bloedrode nepnagels van meer dan twintig centimeter op mijn vingers. Ik kon onmogelijk nog iets doen met mijn handen.

Dit was precies wat ik wilde: een dramatische begrafenis die overeen kwam met het verdriet dat van binnen zat. Het moest recht doen

aan de pijn. Mijn vriendin had een bruidsjurk overgoten met bloedcapsules en een groot rood kruis op haar gezicht geschminkt.

Het was negen uur in de avond. Met twee grote kruisen gewikkeld in aluminiumfolie liepen we richting het Flevopark in Amsterdam. Het moet er vreemd uit hebben gezien. Ik denk niet dat het in iemands hoofd is opgekomen dat we het verdriet om onze exen gingen begraven. En toch was dat precies wat we deden.

Het Flevopark was uitgestorven. Slechts een enkele hardloper met meerdere oplichtende strips om de enkels rende voorbij. Wind suisde door de bomen. Aan het water hielden we stil. Op de achtergrond de jeneverbrouwerij, overdag een hippe plek waar Amsterdammers zelfgestookte drank kunnen drinken. In het zwakke licht leek het een kerk. Als ik nog iets beter fantaseerde, geloofde ik nog net wat verzakte graven te kunnen zien. Als ik mijn ogen wat verder dicht kneep zag ik een zwarte treurwilg, een dode duif en een geest die boven het water spookte.

Dit was de plek, hier moest het gebeuren.

Klein graf

Ik had een schepje mee waarmee je nog net wat viooltjes op een balkon kunt planten. Veel te klein voor de harde grond van het park. Ik duwde mijn knieën in de aarde om kracht bij te zetten. Uiteindelijk had ik een gat dat diep genoeg was om mijn kruis te planten. Frédérique legde daarna het stuk keukenpapier in mijn hand.

Opnieuw zakte ik door mijn knieën. Ik groef een klein graf voor mijn verdriet. Ik dacht aan de jongen die ik zo zeer miste. Waardoor het voelde of er een achtkoppig monster in me leefde dat zich tegen de wanden van mijn lichaam gooide omdat het eruit wilde. Ik had zo veel liefde om te geven, maar de dag dat hij verdween vond die geen uitweg meer. Soms lukte het om even niet aan hem te denken, maar elk moment dat ik me niet concentreerde, was hij weer terug. En daarmee ontwaakte het monster telkens weer. Het dwong me elk gelukkig moment te herbeleven, en duwde alles wat niet goed was uit mijn zichtveld. Zodat ik overbleef met een beeld van een goddelijk wezen dat ik nooit uit mijn leven had mogen laten verdwijnen.

Tot hier. Dat moest hier eindigen. Ik moest terug naar de realiteit, dacht ik in mijn zwarte tule jurk midden in de nacht in het Flevopark terwijl ik een ex begroef die nog leefde.

Ik drukte een kus op het keukenpapier. Ik fluisterde dat ik altijd van de jongen zou blijven houden maar nu afscheid moest nemen om door te kunnen. Ik duwde mijn handen diep in de aarde. De nagels bleven beter zitten dan ik dacht. Ik wilde vies worden, ik wilde de grond

‘En dan neem je nu een minuut om afscheid te nemen, van de pijn, van het verdriet en de rouw’



voelen waarin hij terecht zou komen, ik wilde mijn DNA daar achterlaten. Zodat hij niet alleen zou zijn. De kou voelde ik al lang niet meer. Mijn handen trilden. Ineens sprak Jan: „Nu laat je het verdriet van de afgelopen maanden los, en maak je tijd voor nieuwe mogelijkheden.”

Zijn stem was traag en zwaar, hij klonk als een dominee die een laatste groet uitsprak. Hij bleef op me inpraten en ik volgde alles wat hij zei. „En dan neem je nu een minuut om afscheid te nemen, afscheid van de pijn, van het verdriet en de rouw.”

Een plek om naar terug te keren

Ik staarde naar het graf, het keukenpapier dat onder de aarde lag, en de bladeren eroverheen. Deze plek moest ik goed onthouden, hier kon ik naar terugkeren om te huilen. Om weer even samen te zijn met het verdriet. Een plek niet

ver van mijn huis om te rouwen. Ik huilde en tegelijkertijd daalde een groots gevoel op me neer. Ik had iets daadwerkelijk een plek gegeven.

Nu was het de beurt aan mijn vriendin. Jan gebruikte dezelfde woorden, alleen moest zij niet huilen. Zij stampte woedend op het graf van haar ex. Een razernij die ik nooit eerder bij haar had gezien ontketende zich. Ze hijgde en tierde. Stampte met haar kistjes de tranendoek nog dieper de grond in. Een kreet die ver buiten het Flevopark te horen was ontsprong uit haar. Elke begrafenis is anders, dacht ik.

We omhelsden elkaar.

„Gaf je nou een kus op het papier?”
Ik begreep haar verdriet iets beter en zij het mijne. Dat is ook waar begrafenis is voor zijn. Om te zien hoe een ander pijn lijdt, omdat het belangrijk is om dat te zien. Zodat je weet wat

voor steun iemand nodig heeft.

En bovenal om het niet alleen te hoeven doen. Jan, Frédérique en de vriendin keken naar me terwijl ik hem begroef. Ze zagen dat het me moeite kostte om afstand te nemen. Ik wilde dat ze erbij waren om dat te zien. Omdat het dan echt is. Mijn verdriet speelt zich niet meer alleen tussen de muren van mijn huis af. Waar ik in het geheim kan treuren zoveel ik wil. Mijn verdriet heeft nu poten, een kop en een staart. Het is echt. En ik kan er zelfs naar toe.

Eens in de week wandel ik door het Flevopark, ik weet precies waar ik hem begraven heb. Vlak langs de waterrand onder de berkenboom met de gevlekte bast. Dan blijf ik daar heel even stilstaan. Misschien heeft een hond het stuk keukenpapier al opgegraven en opgegeten, zoals de wormen mijn vader vast al hebben verteerd. Het maakt niet uit dat de plek een illusie is. Hier kan ik huilen, hier kan ik een idi-

oot zijn met mijn eigen verdriet. Zoiets voelt goed. Ervan weglopen voelt soms nog beter.

Ik heb een steentje dat naast het graf ligt meegenomen naar huis. Soms als ik me slecht voel dan pak ik het vast. Dan weet ik dat het verdriet ook losstaat van mezelf. Dat ik het niet altijd zelf hoef te dragen, maar dat het ergens ligt onder de grond.

Ik ben nog aan het bekokstoven wat er over een jaar moet gebeuren. Misschien moet ik een groot feest geven met een nog groter vuur. Misschien moet ik een grafsteen laten ontwerpen, die stiekem in het Flevopark plaatsen in de nacht en dan hopen dat mensen het zien als een kunstwerk, gedoneerd door een anonieme maker aan de gemeente en het laten staan.

Of misschien moet ik het simpel houden. Mijn vriendin stelt voor dat we over een jaar een frietje met mayonaise eten naast de graven. Ik denk dat dit een heel goed idee is.