

'Pijn omzetten in kunst'

In gesprek met Odette de Theije

Rouw en verlies maakt ieder mens in zijn leven mee. Geestelijk verzorgers zijn vaak betrokken bij situaties waarin mensen verlies lijden en daarvan de gevolgen ondervinden. Hoe kun je als geestelijk verzorger inspelen op deze ervaringen? Het verhaal van Odette de Theije biedt ons een bijzonder inzichtje.

Eric Bras

ODETTE DE THEIJE is kinder- en jeugdpsychiater. Ze heeft, door haar geschiedenis, al heel haar leven 'iets' met rouw en de dood. Een aantal jaren geleden overleed haar man Roelof plotseling. Die gebeurtenis had een enorme impact en leidde enkele jaren nadien tot het maken van de solo-theatervoorstelling *De vrouw die alles had*, in samenwerking met theoloog en theatermaker Kees van der Zwaard.

Wat gebeurde er met je?

'Het overlijden van Roelof kwam voor mij en ons plotseling en totaal onverwacht. Ik heb hem gevonden. Voor een dergelijk existentieel levensgebeuren had ik geen handleiding en alles wat ik als psychiater had opgestoken, was verre van voldoende. Ik

kon niet anders dan de rouw vol aan te kijken en er niet voor uit de weg te gaan. Een tijdje heb ik niet gewerkt, omdat ik "helemaal open" lag en genoeg had aan mijzelf, mijn zoon en onze naasten. Ik vond het niet kloppend cliënten of patiënten hiermee te belasten.

Het eerste jaar heb ik heel veel gehuild, in de loop van de tijd werd dit geleidelijk minder. Voor mij was het belangrijk te voelen en ervaren wat voor mij werkte, niet wat anderen zeiden of vonden. Het werd mij ook duidelijk dat ieder op een eigen manier rouwt en dat dit helemaal oké is. Wij zijn zelf immers, ten diepste, de enigen die weten wat werkt en wat niet voor ons werkt. En als we het niet weten, kunnen we iemand zoeken die ons daar dichterbij kan brengen. Dat is voor mij ook het uitgangspunt als ik in de positie van hulpverlener ben: de ander dichterbij haar of zijn eigen antwoord brengen.

Voor mij was het maken en spelen van *De vrouw die alles had* ook een antwoord. Ongeveer twee jaar na Roelofs overlijden van kwam ik met mijn goede vriend Kees van der Zwaard tot de conclusie dat we een theatervoorstelling moesten maken en dat "rouw, dus liefde" het onderwerp moest zijn. We hebben toen een aantal gesprekken over mijn leven gehad, op basis waarvan Kees een scenario heeft geschreven.



Door het ontstaan van dat scenario werd mijn (levens)verhaal minder persoonlijk; het was niet alleen mijn verhaal, maar het werd ook universeel.'

Een bijzondere keuze. Waarom heb je die gemaakt?

'Omdat het zich aandiende, we hiernaar hebben geluisterd en samen hebben besloten dit te gaan doen. Zeker ook omdat ik Kees al goed kende en ik ook zelf geschoold ben in acteren, regisseren en theatermaken. Het was echt een cocreatie. We hebben het stuk samen gemaakt en ten tonele gebracht, hoewel ik in de voorstelling alleen op het toneel stond. Ik ben dankbaar dat we dit hebben kunnen en mogen doen. Alleen had ik het niet gered.'

Hoe was de verhouding? Iets als: jij patiënt en hij begeleider?

'Nee, helemaal niet. We waren gewoon gelijk: ik de actrice, hij de schrijver en regisseur. Wij hebben eerder samen theatergemaakt en Kees kende Roelof ook goed. Door onze gesprekken ontdekten we dingen uit mijn leven die we nog niet eerder gedeeld hadden, ook al zijn we goed bevriend. En,

zoals gezegd, heeft Kees met al deze informatie een prachtig scenario geschreven, dat als theaterstuk klopte en interessant was, maar niet altijd exact overeenkwam met wat ik letterlijk verteld had. Dat leidde soms tot discussie, omdat ik dan wilde dat alles klopte en zei: "Dat ga ik niet zeggen, want zo is het niet." Dat leidde ook tot mooie en ontroerende gesprekken, waar we altijd weer uitkwamen.'

Is cocreatie een ingewikkeld proces?

'Door de gesprekken en het verhaal te gaan vertellen, gingen we allebei een proces door, wat soms ingewikkeld was, maar altijd een meerwaarde had voor onszelf en voor het stuk. Met alle mogelijke, daarbij behorende emoties. Het was bijzonder om mijn eigen woorden, leven en verhaal terug te lezen in het scenario en te zien dat Kees uit wat ik verteld had soms dingen had opgepikt die ik er zelf niet in had gehoord of gezien. Een spannend proces. Eerst over de tekst en daarna al repeterend over de vorm. Het was ook een kwetsbaar proces.'

In welk opzicht?

'Omdat ik mijn persoonlijke verhaal én dat

van mijn familie met “ziel en zaligheid” naar buiten ging brengen. Waarbij het zowel voor mij als voor Kees moest kloppen. Met als thema “rouw, dus liefde”. Dat is per definitie kwetsbaar.’

Was het makkelijker geweest als een ander het had verteld of gespeeld?

‘Dat weet ik niet. Maar dat was op dat moment geen optie en is ook niet in ons opgekomen. Het was toen vanzelfsprekend dat ik het zelf zou spelen en dat Kees het zou schrijven en regisseren, in de cocreatie waar ik het eerder over had. Ook dat had veel waarde in mijn en ons proces. Misschien zou iemand anders het nu kunnen spelen, maar dat is niet aan de orde.

leder rouwt op een eigen manier en dat is helemaal oké

In eerste instantie was het de bedoeling om een enkele reeks voorstellingen te maken en daarna te bezien wat er zou gebeuren en daarnaar te handelen. We besloten het stuk op Valentijnsdag in première te laten gaan in een grote boerenschuur bij mij in de straat en daar de eerste reeks te spelen. Er gebeurde tijdens die voorstellingen zoveel met het publiek – ongelooflijk mooi – dat we besloten meerdere reeksen te gaan doen. Om een voorbeeld te geven: een vrouw die na de voorstelling in tranen uitbarstte en zei: “Ik kon in mijn rouw acht jaar lang niet huilen en nu kan ik niet meer stoppen.” Of twee vrouwen die los van elkaar naar de voorstelling waren gekomen, toevallig naast elkaar kwamen te zitten en uiteindelijk gearmd en in tranen het pand verlieten. Die vonden daar een verbinding die ze hebben voortgezet. Prachtig toch? Er is herkenning en verbinding, en er komt iets in beweging: beweging van de ziel. Dat is moeilijk in woorden te vatten. Het gaat daar eigenlijk aan voorbij en is universeel.’

Wat gebeurt er met jou op planken? Als mensen in rouw zijn, gaan we luisteren en praten. Jij doet iets anders.

‘Ik ga ook in gesprek, maar via een ander medium en op een andere laag. Er is in Nederland veel verborgen rouw. Door het stuk kwam er iets aan de oppervlakte. Het publiek wist dat ik psychiater ben, “iemand die het hoort te weten”. Het blijkt nogal wat te zijn dat zo iemand zich zo kwetsbaar op het toneel laat zien. Een professional die vertelt dat ze de doos bewaart waar haar mans telefoon in gezeten heeft. We kunnen om het even welk hulpverlenend vak dan ook uitoefenen, door zo’n ingrijpende gebeurtenis komen we in een niet-weten terecht. Daarvan ben ik mij veel bewuster geworden. Ik weet het niet en hoef het ook even niet te weten. Ankerwoord was voor mij in mijn hele proces: Vertrouwen. Niet als in of op iets of iemand vertrouwen, of een vertrouwen “dat het wel goed komt”, maar gewoon Vertrouwen met een grote V.’

Wat bedoel jij met dat vertrouwen?

‘Iets wat er (in de verte) was en zou blijven. Iets waar ik zachtjes tegenaan kon leunen en waaraan ik mij kon overgeven, waaraan ik mij kon toevertrouwen. En vertrouwen dat er geleidelijk weer iets groeide, dat er weer licht kwam: eerst in één cel, dan in twee, drie, enzovoort. Als een bron in mezelf. Er kwam langzaamaan iets in beweging in mij, waardoor en waarmee ik door kon leven. Het leven wordt bij de schok van een overlijden eenvoudig: óf je stopt zelf met leven óf je gaat door. Maar stoppen was geen optie.’

Hoe ziet de voorstelling eruit?

‘De voorstelling gaat over rouwen, herinneren, bewaren en verzamelen. Ik spreek de zin “Ik verzamel doden” uit. Er zijn in mijn leven veel doden en die verschijnen in het stuk als matrassen waar ik op lig. Mijn verhaal is dat ik de jongste ben van acht kinderen: “En mijn vader ging dood toen ik twee was.” Dat zei ik als kind altijd. Eigenlijk ben ik de jongste in een samengesteld gezin: mijn vader had vijf kinderen en werd jong

weduwnaar. Hij hertrouwde en kreeg met zijn nieuwe vrouw, mijn moeder, nog drie kinderen en daar ben ik de jongste van. De eerste vrouw van mijn vader heet bij ons de “eerste moeder”. Bij ons thuis hingen twee belangrijke foto’s aan de muur: die van mijn vader en van de eerste moeder, naast elkaar. Als zij niet overleden was, was ik er niet geweest. Systemisch gezien was zij er eerst. Dit komt in de voorstelling terug in de stapeling van de matrassen. Ik maak een reis door de tijd, door mijn leven en door mijn verliezen – gestapelde rouw. Ik probeer in het stuk te bewaren en te ordenen, maar uiteindelijk lukt dat niet meer en geef ik me over aan wat er is.’

Rouw verwerk je niet maar integreer je, zei je. Wat bedoel je daarmee?

‘Veel mensen gebruiken woorden als “verwerken”, “loslaten”, “accepteren” en “een plekje geven”. Voor mij is het: integreren. Integreren betekent dat Roelof, zijn overlijden en alle consequenties en veranderingen die daaraan verbonden zijn, er altijd zullen zijn en blijven. Integreren is voor mij hem meenemen in de rest van mijn bestaan: Roelof blijft altijd deel van mij en mijn familie. Net als die twee foto’s die vroeger bij ons thuis aan de muur hingen: die twee overledenen hoorden er ook gewoon bij, ook al waren ze dood. Door dat te eren, door de doden te eren, kunnen we zelf het leven makkelijker omarmen.

Het gaat erom te erkennen waar we vandaan komen. In het systemisch denken staan je ouders achter je. Pas als je kunt erkennen dat je daaruit voortkomt – ook al zijn er moeilijke dingen gebeurd – kun je zelf ook voller leven; het zegt iets over je herkomst. Ik heb een keer een familieopstelling gedaan waarin er een representant van Roelof was. En die representant, die net als Roelof heel erg aanwezig was, zei op een gegeven moment: “Ben ik dood dan?” Dat raakte me. Ik denk wel – geloven is een groot woord – dat er na het sterven iets van een essentie van iedereen overblijft. Misschien zijn het herinneringen of iets van

een energie. In de eerste jaren was dat voor mij veel voelbaarder dan nu. In het begin was Roelof vierentwintig uur per dag aanwezig, terwijl we – als we in een relatie zijn met iemand – daar niet de hele dag mee bezig zijn.’

Wat zou de lezer van jouw rouwproces kunnen leren?

‘Ik denk dat ik milder ben geworden, empathischer, met meer compassie voor wie en wat dan ook. Gevoeliger en sensitiever ook. Mensen en de dingen die zij meemaken raken mij (nog) meer dan voorheen. Ik merk ook dat ik beter kan afstemmen op anderen. Dat is niet altijd handig, maar door ervaring kan ik dat wel goed in het moment ervaren, om er vervolgens los van te komen.

Er is in Nederland veel verborgen rouw

Wat me ook erg is bijgebleven, is dat ik in het proces na het overlijden van Roelof te maken heb gehad met heel wat bedrijfsarten, ook omdat ik meerdere werkplekken had. De enige aan wie ik echt wat heb gehad, was een arts die zei: “Jij weet zelf heel goed wanneer je weer aan het werk kunt. Ik moet daar natuurlijk wel iets formeels over zeggen, maar het besluit laat ik bij jou.” Ik kreeg ruimte en het vertrouwen dat ik zelf wist wat goed voor mij was en klopte. Dat hielp mij om eerder aan het werk te gaan.’

Zeg je dan dat elke rouwende dat in zich heeft?

‘Ja, dat denk ik wel. Als degene die rouwt er niet bij kan, dan kun je als geestelijk verzorger of hulpverlener iemand helpen om daar bij te komen. Dan mobiliseer je eigen kracht. Als psychiater doe ik dat nu ook meer dan voorheen. En ook in hoe door rouwtherapeuten gedacht wordt over begeleiding van rouwendenden zien we een verschuiving. Waar het voorheen ging over “rouwfasen”, wordt er nu vaker gesproken

over “rouwtaken”, taken die je als rouwen-
de te verrichten hebt.’

Dat klinkt alsof je actief moet zijn. Wat was voor jou een rouwtaak?

‘Ik had en heb nog steeds dezelfde rouwtaken als iedere andere rouwende: het aanvaarden van de waarheid van het verlies. Dat duurt een tijdje. Het ondergaan van de pijn en het verdriet, ook dat kost tijd en komt met momenten weer in alle hevigheid terug. De aanpassing aan een nieuw leven – ik noemde dat vanaf het begin al een “nieuw normaal”. Het verlies een plaats geven en de draad van het leven weer oppakken, dat proces blijft met ups en downs doorgaan. Zodra iemand de ruimte krijgt om de tijd te nemen en eventueel hulp te krijgen om die taken te volbrengen, kan er naar mijn idee sprake zijn van een “normaal” rouwproces. Om dit proces niet alleen in te gaan, ben ik zelf overigens ook naar een rouwtherapeut gegaan.’

Het stuk is bedoeld om iets te bezweren en ergens bij uit te komen

Hoe was dat?

‘Ik ben naar een therapeut gegaan die tegelijkertijd een bekende van Roelof was, vanwege zijn werk als rouwclown. Zij zei dat ik het best alleen zou kunnen, maar dat het misschien fijn zou zijn als er iemand een stuk met me mee op zou lopen. Uiteindelijk ben ik bij een collega van haar terechtgekomen en die heeft precies dát gedaan. Dat was heel ondersteunend en helend.’

Is het denkbaar dat je in je werk iemand tegenkomt, een patiënt of cliënt, met wie je een cocreatie aangaat en een stuk maakt? Zou die creativiteit iets voor geestelijk verzorgers zijn?

‘Dat weet ik niet. Het klinkt wel interessant. Ik heb in de vrouwengevangenis gewerkt, waar ik korte consulten had met gedetineer-

den, terwijl de geestelijk verzorgers daar vaak lange gesprekken voerden. Dat kon veel impact hebben. Een geestelijk verzorger is vrijer en kan met een cliënt bespreken waar het voor diegene echt over gaat, los van het beperkende systeem. De kracht van geestelijke verzorgers is waarschijnlijk ook dat zij op zielsniveau met mensen kunnen spreken. Het lijkt me wel heel mooi om met cliënten iets te maken, en ja, dat zouden geestelijk verzorgers zeker kunnen doen. Zoals we met *De vrouw die alles had* hebben gedaan: pijn omzetten in kunst, een mooie manier om te sublimeren.’

Kun je zeggen dat jouw manier van werken met het toneelstuk iets ritueels heeft?

‘Zeker. Het maken van het stuk, de voorbereiding, het spelen, dat alles heeft rituele trekken. Het is bedoeld om iets te bezweren en om ergens bij uit te komen. Als het over rituelen rond rouw gaat, dan denk ik dat het heel goed zou zijn als we mensen zouden helpen eigen rituelen te vinden. Ik heb bijvoorbeeld na de dood van Roelof iedere dag geschreven: ‘Dag 1’, ‘Dag 2’, enzovoort. Een dagboek had ik al wel, maar toen Roelof stierf, ben ik iedere dag gaan schrijven. Dat was achteraf gezien echt een ritueel. Ik schreef aan Roelof en op die manier zit het ook in het toneelstuk. Elke keer als we speelden, moest ik uitrekenen welke dag het op dat moment was. “Het is vandaag dag 1752”, bijvoorbeeld. Dat moest wel kloppen! Ik heb dat aantal dagen lang in mijn dagboek bijgehouden, maar nu doe ik het niet meer.

Ook kaarsen branden, wat wij doen en wat veel mensen doen, is een ritueel: “Het licht moet aan blijven, het licht moet doorgaan.” Zo herinneren en eren we onze overledenen, houden of brengen hen in het licht en in (ons) leven. Want, zoals Bram Vermeulen zong: “Dood ben ik pas als jij me bent vergeten.”

Drs. E.J. Bras is geestelijk verzorger bij Amsterdam UMC en redactielid van dit tijdschrift.
E-mail: e.bras@amsterdamumc.nl.