

Lezing Manu Keirse 6 november 2019 in de Veste, Gouda

We zijn dankbaar dat we Manu Keirse al voor de tweede keer bij Boek en Troost welkom mochten heten. Door de grote belangstelling moesten we zelfs uitwijken naar een grotere zaal in kerkgebouw De Veste waar een half uur voor aanvang de eerste toehoorders al binnen kwamen lopen. Daar sprak hij bevlogen als altijd over verlies, over rouw, en hoe je die overleeft.

Niet in de laatste plaats geïnspireerd door herinneringen uit zijn kindertijd ging Manu psychologie studeren. Uiteindelijk is hij opgeleid tot klinisch psycholoog en doctor in de geneeskunde in Vlaanderen. Daarbij specialiseerde hij zich in patiëntenbegeleiding, rouwverwerking en palliatieve zorg. Manu is een geliefd en veelgevraagd spreker, zowel in Vlaanderen als in Nederland. De zaal zat dan ook vol met ruim 180 gasten. Wie hem voor het eerst hoorde zal zich mogelijk verbaasd hebben over zijn spreekwijze. Geen afstand tot het publiek, geen 'klinisch' optreden, integendeel. Hij is concreet in zijn adviezen maar doet dat op een warme, empathische manier, in de taal van de rouwende, vanuit het begrip dat verdriet voortkomt uit liefde. Het was een verhaal dat iedereen raakte.

Rouwen betekent hard werken. Verteld vanuit vaak aangrijpende voorbeelden uit zijn veelzijdige praktijk baseert Manu zijn lezing dan ook op de **vier rouwtaken**.

De **eerste** taak is het onder ogen zien van het verlies. Het leren beseffen dat de geliefde er definitief niet meer is. Daar hoort bij het op een rustige en waardige manier afscheid nemen van die geliefde zodat de werkelijkheid van het verlies tot je kan doordringen. Dat betekent zien en aanraken van het lichaam van de overledene. En dat niet alleen bij een natuurlijke dood maar ook als door ongeval of anderszins de integriteit van het lichaam is aangetast.

De **tweede** taak is het ervaren en doorleven van de pijn van het verlies om goed verder te kunnen. Die pijn kan zich op allerlei manieren uiten, in boosheid, gevoelens van onmacht, lichamelijke klachten, zelfs in schuldgevoelens. De mate waarin die pijn zicht manifesteert verschilt van persoon tot persoon maar al die uitingen zijn normaal, ook als ze langere tijd aanhouden. Allemaal komen ze voort uit de liefde die er was, en dat geldt ook voor die schuldgevoelens. Je mag je weliswaar schuldig voelen, zolang je maar beseft dat je het niet bent.

De **derde** taak is het jezelf aanpassen aan de nieuwe realiteit, aan de wereld zonder die ander, en ook dat doet pijn. Verder leven met het gemis, dingen die je voorheen samen deed nu alleen doen. Accepteren dat de buitenwereld nu anders naar je kijkt. Dat na het verlies van je partner mensen je nu plots als 'single' zien terwijl je jezelf nog steeds de geliefde van de overledene voelt.

De **vierde** taak is leren opnieuw van het leven te houden. Het kan jaren duren voor je daartoe weer ten volle in staat bent. En de herinnering aan je dierbare blijft. Dat kan ook niet anders. Maar de relatie is anders, het lichaam is er al lang niet meer maar de dierbare heeft voor altijd een levende plek in je hart.

Zoals het hierboven geschetst wordt lijkt het alsof deze fasen elkaar altijd keurig opvolgen maar niets is minder waar. Ze kunnen dwars door elkaar heen lopen, tijdelijk uit zicht raken en elkaar overlappen. Maar dit is wel de rode draad.

Na de pauze beantwoordt Manu vragen uit de zaal. Tenslotte wijst hij erop dat hij binnen de spreektijd van een lezing feitelijk maar heel weinig kan vertellen. Hij verwijst dan ook veelvuldig naar zijn boeken, met name de titel 'Helpen bij verlies en verdriet'. Zoals hij het zelf in de begeleidende tekst daarvan zegt toont hij in dit boek hoe rouwen niet gelijkstaat aan afscheid nemen, maar aan anders leren vasthouden.