



RouwLust

Interview met Esther Cohen

Esther Cohen (1961) is coach en rouwbegeleider. Samen met twee andere vrouwen schreef ze *RouwLust*, een boekje over huidhonger, gemis en verlangen, voor en door weduwen.

We ontmoeten Esther in haar sfeervolle praktijkruimte in een rustige omgeving onder de rook van Arnhem.

*door Mirjam Diatlowicki en Carla Droogh
foto: Marc Pluim*

Wil je beginnen met jezelf voor te stellen?

‘Mijn naam is Esther Cohen, geboren in Wenen als Esther Erna Diemannsberger. Officieel heet ik Cohen vanaf mijn achttiende. Met mijn vader, mijn moeders tweede man, Herbert Cohen, ben ik verbonden vanaf mijn vierde.

Ik heb een oudere broer en een jongere zus van dezelfde biologische vader en moeder. We zijn opgegroeid in Capelle aan de IJssel in een Joods gezin, zonder religieus te zijn. Ik zeg een Joods gezin, omdat ik ermee groot gebracht ben dat dit niet zo zou zijn.

Ik zei in mijn onschuld ooit tegen mijn moeder: “Goh mam, jij als Joods meisje...” Zij reageerde als door een wesp gestoken: “Ik ben geen Joods meisje.” Omdat haar moeder niet-Joods was, is ze zelf in die doctrine meegegaan. Dat is inmiddels wel veranderd.

Op mijn twintigste ben ik Peter tegengekomen. Enorm verliefd geworden, zoals dat op je twintigste ook echt kan, heerlijk was dat. Ik voelde mij niet zo erg thuis in het leven. Ik was groot, kwam uit een ander land en voelde me altijd wat anders dan anderen. Toen viel deze blonde Adonis op mij. Ach- ▶

teraf gezien was het ook rebels om op hem verliefd te worden. Arischer dan deze blonde, blauwogige man bestond niet. Hij sprak een beetje Rotterdams. Ik kwam uit een intellectueel gezin. Mijn ouders zijn beiden heel veel van hem gaan houden, dat is fijn.

Hij is dertien jaar geleden plotseling overleden. We hadden samen inmiddels drie dochters en een bedrijf. We waren een mooi stel. Door zijn vroege dood zal ik nooit weten hoe we ons ontwikkeld zouden hebben. Zouden we het samen gered hebben? Als je elkaar heel jong leert kennen, krijg je een zoektocht naar autonomie. Daar zaten we nog middenin.

Ik kom uit een gebroken gezin met heel veel gedoe en ik had een ontzettend verlangen naar geen gedoe. Dus gewoon trouwen en het samen gaan redden. Dat was mijn leven.

Maar door zijn dood moest ik een laag dieper gaan kijken naar wie ik was. Ik ontdekte dat hij een stuk in mij had vervuld dat ik niet aan hoofde te gaan omdat hij er was. Dat was de tweede laag in de rouw die ik tegenkwam.

Toen ik weer ging werken, dacht ik alleen aan veiligheid, geld verdienen en mijn kinderen verzorgen. Ik kreeg een cliënt, een man wiens ouders waren overleden. Zijn moeder overleed toen hij elf was, zijn vader toen hij zeventien was. Daar had hij geen last van. Ik zat bijna harder te huilen dan hij en dacht: er gaat iets helemaal mis hier.

Op dat moment ben ik in rouwtherapie gegaan en daarna deed ik de post-hbo opleiding Omgaan met verlies. Ik realiseerde me: ik wil dit gaan omzetten in betekenis geven.

Mijn kinderen vragen wel eens: word je er niet gek van om de hele dag met verdriet te werken? Maar er zit voor mij heling in het betekenisvol zijn.

Ik ging ook Vrouw in rouw-groepen organiseren. Rouw is mijn expertisegebied geworden.'

En zo is iets zo ingrijpends ook weer een kracht geworden?

'Ja. Mijn kinderen vragen wel eens: word je er niet gek van om de hele dag met verdriet te werken? Maar er zit voor mij heling in het betekenisvol zijn. Ik herken de eenzaamheid goed. Ik houd het bij de zwaarte uit. Dat geeft erkenning en moed. Mijn gevoel voor humor en lichtheid geven ook hoop: "Het komt echt goed. Je blijft, daar in dat loodzware grauwe rouwgebied, niet voor altijd. Ook al duurt het vaak langer dan je wilt."

Rouw en seksualiteit, welke boodschap heb je daarover meegekregen?

'In het algemeen heb ik meegekregen dat je Het Goede moet doen. Wat dat in de rouw was? Eén groot vraagteken. Daardoor was ik onzeker over wat zich in mij voordeed. "Is dat wel goed zo? Hoort dat wel zo?" Mijn ouders gingen door, wat voor ellende en volkerenmoord ook op hun pad was gekomen. "Gewoon doorgaan met ademen", was een uitspraak van mijn vader.

Mijn ouders waren beiden seksuele wezens. Ze waren ruimdenkend en niet erg moralistisch op dat gebied. Maar er werd niet over seks gesproken. Het werd wel volop

gedaan, ook buiten het huwelijk. Dat was het tijdsbeeld. Daar had ik als opgroeiend meisje last van. Ik ben er misschien braver van geworden.'

En hoe kom je dan bij het boek?

'Ik ben bij dit thema gekomen doordat ik het bij mezelf tegenkwam. Ik was twintig toen ik Peter ontmoette en toen hij overleed was ik een keurige vierenveertig-jarige mevrouw, die zo'n beetje drie maanden na zijn overlijden haar beste vriend het bed in wilde sleuren. Daar ben ik vreselijk van geschrokken en schaamde me er over.

Toen ik in rouwtherapie ging, durfde ik er niet eens over te beginnen tegen mijn therapeut. Dat is toch gek? Zij is daarvoor. Maar zij begon daar ook niet over. Het ging over van alles, maar niet over seksualiteit. Tijdens mijn post-hbo Omgaan met verlies begon ik er zelf af en toe over.

Voor de stichting De jonge weduwe schreef ik als rouw- en ervaringsdeskundige stukjes ook over seksualiteit. Zij vroegen mij toen om over het thema Huidhonger mede inhoud aan een symposium te geven. Dat was een mooie dag, met kleine groepjes en schrijfpodochten. Toen het afgelopen was, zat ik met handenvol mooie schrijfsels en de bevestiging dat dit een levendig thema met behoefte aan erkenning was.

Ik vroeg aan Sandra van Kolfschoten en

Miranda van der Vegt of we samen een boek over Huidhonger zouden schrijven. Onze ambitie was direct: door weduwen voor weduwen. We hebben voor input een workshop georganiseerd voor weduwen die wilden bijdragen aan dit boek. En daar deden vijftien vrouwen aan mee.

Het moest geen theorieboek worden. Theorie is opgetelde werkelijkheid gedeeld door het gemiddelde. Wij wilden dat dit boekje van ons zou zijn. Gewoon laten weten hoe rauw rouw en gemis eruit zien, hoe het voelt. En ook dat we daarin kunnen verschillen en dat alles 'goed' is. Voorbij de schrik en schaamte gaan. Tijdens mijn opleiding ging ik begrijpen dat er helemaal niets was om me over te schamen. Het gaat over handhavingsmechanismes en over levenslust. Expliciet is het er nooit over gegaan.

Toen ons boekje uitgebracht was, heb ik mijn opleiding nog eens benaderd of ik een gastles over dit onderwerp zou kunnen geven. Maar dat vond men niet nodig omdat seksualiteit geen taboe is op de opleiding. Zo dus.'

Over een taboe praat je niet en over wat niet een taboe is praat je dus ook niet.

'Ons boekje wordt gewaardeerd en bij de studenten onder de aandacht gebracht. Het heeft hen ook wel weer attent gemaakt op het onderwerp, dat wel. Maar verder is er geen uitwisseling.

De attachment-theorie van George Kohli-rieser, in Nederland ook wel de verliescirkel of transitiecirkel genoemd, bestaat uit Hechten, Verbinding-Intimiteit, Loslaten, Rouwen, Betekenisgeven en Opnieuw hech-

ten. Vanuit het gegeven dat de mens een relationeel wezen is dus. De 'nieuwste' ontwikkeling is dat seksualiteit in deze cyclus gekoppeld wordt aan intimiteit. Ik vind dat jammer en te kort door de bocht. De mens als seksueel wezen vraagt om een eigenstandige benadering. Ook in de rouw.

Het boek wordt al aardig verkocht, zeker als je bedenkt dat het nog weinig publiciteit heeft gehad. In juni komt er een interview met mede-auteur Sandra in de Vrouwerubriek van *de Telegraaf*.

Wat ik leuk vind is dat het boek door en voor weduwen is, maar dat er best veel mannen op reageren. Die zeggen: "Ik herken het helemaal." Sommige mannen reageren bozig met: "Waarom hebben jullie dit alleen voor vrouwen geschreven?"

Tim Overdiek, de schrijver van *Tranen van liefde: dagboek van een weduwnaar*, heeft een heel mooie recensie over ons boek op zijn website geschreven. Hij schrijft onder andere: "Mannen en vrouwen verschillen hierin niet, behalve dat vrouwen meer het verlangen hebben om te begeren en begeerd te worden. Mannen willen gewoon neuken."

We krijgen ook reacties van gescheiden vrouwen die veel herkennen. Het missen van samen met iemand onder de douche stappen, de nabijheid van een lichaam, dat geldt voor veel alleenstaanden. Dat je met iemand anders dan je overleden partner zou willen douchen terwijl je om hem rouwt, dat is iets wat je als weduwe vaak voor je houdt. Het is iets waar je ook zelf van in de war raakt.'

Dat is ook wat in je boek naar voren komt, dat je aan jezelf gaat twijfelen en of je dan

wel genoeg van hem gehouden hebt.

'Ja. Als je een jong gezin hebt, dan zit je in een flow waarin je samen aan het groeien bent. Je helpt elkaar, maar je remt elkaar ook. Ineens valt dat weg en moet je je eigen weg zoeken. Dan kom je ook aspecten van jezelf tegen, die je anders wellicht niet tegengekomen was.'

Kun je daar een voorbeeld van noemen?

'Ik weet van een vrouw die, terwijl ze "de saaiheid" van de seks met haar overleden partner miste, erachter kwam dat ze veel wilder was dan ze dacht.'

Uit de reacties blijkt wel dat dit onderwerp heel herkenbaar is.

'Ja, zoals de reactie van een weduwe die schrijft dat ze geacht wordt met vriendinnen op fietsvakantie naar het buitenland te gaan, maar die zegt: "Ik wil liever gewoon een vent!"'

Zijn er ook reacties van vrouwen uit een andere cultuur?

'Nee, dat is een gemis, überhaupt bij de groep van Stichting Jonge Weduwen en de Facebook-groep. We zijn praktisch allemaal blank.'

Wat is een goede manier voor hulpverleners om het onderwerp aan te snijden? Niet alleen in contact met weduwen of gescheiden vrouwen, maar überhaupt het onderwerp seksualiteit?

'Het is een spannend onderwerp waarbij je een drempeltje ongemakkelijkheid over moet. Ik denk dat het belangrijk is dat de ►



ongemakkelijkheid er mag zijn voor jou als hulpverlener, dat het spannend is. Het gaat over levenslust en energie. Waar loop je op leeg? Wat geeft je energie: wandelen, dansen, muziek maken, vrijen? Dan komt het onderwerp ter sprake. Maar ik moet zelf ook langs het ongemak. Ik ben niet grootgebracht met het idee dat je daar openlijk over spreekt. Tegenwoordig geef ik iemand soms ook het boekje. Dat helpt om erover in gesprek te raken.'

Jouw bedrijf heeft nog steeds de naam van jou en Peter.

'We hebben Dros & Cohen samenwerkend het licht laten zien. Zoals een kind dat geboren wordt, hebben we het onze naam gegeven. Net zo vreemd als het voor mij zou voelen om de naam van onze kinderen te veranderen, zo vreemd zou het voelen de naam van ons bureau te veranderen.

Bovendien vind ik het ook goed dat de naam Dros & Cohen als eenmanszaak soms wat ongemakkelijk schuurt. Dat is ook precies wat leven met en na de dood kan doen. Schuren.'

Het zou dus niet kunnen dat het nu verdergaat met alleen jouw naam?

'Nee! Het is verdergegaan en draagt onze naam. Dat voelt goed. Ook al dacht ik helemaal geen ondernemer te zijn. Het was helemaal nooit in mij opgekomen om een eigen bedrijf te beginnen. Ik ben niet zo dapper, dacht ik, maar ik blijk gewoon heel dapper te zijn. Dat is allemaal naar buiten gekomen, omdat het moest.

In februari was het Peter's sterfdag. M'n

dochter en ik zijn naar Texel geweest. We gingen uit eten, zoals ieder jaar. Ik zeg dan: "Pappa trakteert" en het voelt ook echt of Peter betaalt. Dat etentje betaal ik niet privé, dat boek ik op de zaak.'

Mooi gebaar.

'Het heeft best lang geduurd voordat ik accepteerde dat Peter echt nooit meer terugkwam. Mijn moeder verliet mijn biologische vader toen ik drie was. Hem zag ik voor het eerst terug toen ik elf was. Hij was er opeens weer. Ik heb hem bezocht. Hij bestond. Ook na niet meer bestaan.

Na Peter's dood deed ik enorm mijn best, in de onuitgesproken hoop dat het goed zou komen. Dat Peter ook opeens nog bleek te bestaan. Alsof hij met genoeg mijn best doen met een strik om zijn hoofd aan zou kunnen komen lopen. "Hallo, daar ben ik weer!" Heel soms geloof ik daar stiekem nog in.'

Nu is er het boekje, wat is de volgende stap?

'Het boekje is geschreven vanuit het belang om te tonen wat er aan seksueel verlangen en huidhonger in de rouw is. Met veel permissies: het is oké, hoe je ook rouwt.

Sommige vrouwen hebben op de uitvaart van hun man, als bemoediging moeten horen: "Je bent nog jong!" Daarmee implicerend dat er nog wel een nieuwe man zal komen. Je spuugt op dat soort uitspraken. Je kan er niks mee, je voelt je in je verdriet miskend. Ondertussen fantasieer je er misschien zelf ook over. Dat is ingewikkeld.'

We maken van onszelf en onze gevoelens een taboe. Daarvoor is het boekje ook bedoeld.

Wat ik er verder mee wil? Ik bied samen met Sandra, Miranda en de theatergroep De Kunst van het Rouwen

een workshop aan voor coaches en therapeuten. Voor mij zou het dan over het ongemak moeten gaan. Hoe heb jij het er zelf over, over je eigen seksualiteit? Wat kom je tegen? Kun je het erover hebben? Ook met schrijf-oefeningen, delen en ervaren. Terwijl we dit schrijven is er een ontmoetingsavond voor weduwen georganiseerd: Uit-je-rouwlust.

Ik heb ook wel eens gedacht om drs. Herman de Mönning uit Groningen te schrijven met de vraag om onderzoek te laten doen door studenten. Ik wil heel graag dat het onderwerp serieus genomen wordt, maar ik ben de persoon er niet naar om onderzoek te doen. Ik ben een doener.'

Ik heb op je Facebook-pagina gezien dat je naar de redactie van Jinek hebt geschreven. Heb je daar nog een reactie op gehad?

'Nee, je krijgt wel netjes een dankjewel. Ik hoorde Eva Jinek met Katja Schuurman op tv spreken over het maken van een item over seksualiteit. Toen dacht ik: hoe kom ik daarbij, want dan kunnen we het ook over rouw en seksualiteit hebben.

Er kwam een reactie van de redactie van het tijdschrift voor coaching: "Als jullie nou zelf even een artikel schrijven voor het themanummer Lichaam in december..." Enzo-voorts. Tja, gaan we doen! Weet je: het is begonnen!' ◀