

DE DOOD

Inleiding bij de film *Trois couleurs: Bleu*.

Froukje Slijper 2 december 2009

Trois Couleurs: bleu (1993) is onderdeel van een drieluik *Bleu, Blanc, Rouge*. *Trois Couleurs* representeert de driekleur van de Franse vlag en de kernwaarden van de Franse Democratie: liberte, egalite en fraternite. *Bleu* is het eerste deel en gaat over vrijheid: vrij in de zin van verlost willen zijn van heftige pijnlijke gevoelens. De hoofdfiguur Julie, gespeeld door Juliette Binoche heeft door een auto ongeluk haar dochtertje en echtgenoot -een beroemde componist - verloren. Alles wat kan herinneren aan haar leven met haar man en dochtertje bant zij rigoureuus uit haar leven. Zij doet dat niet alleen mentaal, maar ook fysiek, door te verhuizen, en zelfs haar meisjesnaam weer aan te nemen. De film *Bleu* gaat zoals u begrijpt over verliesverwerking.

Rouwen is een proces dat er uiteindelijk toe moet dienen om het verstoorde psychische evenwicht weer te herstellen. De emotionele pijn van het rouwen kan zich in diverse gradaties voordoen, van mild tot niet te verdragen. Rouwen is echter meestal een pijnlijk proces omdat het gaat om het verlies van een geliefd persoon waarmee een hechte band was. Rouwen gaat dan gepaard met verlies aan interesse in de buitenwereld, met in beslag genomen zijn door herinneringen aan de overledene en met een verminderd vermogen om nieuwe emotionele investeringen te doen. Rouwen betekent verdragen van intense emotionele pijn. Het gevoel de overledene te moeten missen is kwellend. Maar ook het gevoel machteloos en hulpeloos te zijn is slecht te verdragen. Rouw roept gevoelens van angst, paniek, eenzaamheid maar ook heftige boosheid op en gevoelens van schuld en soms ook schaamte.

Over rouw bij volwassenen is lange tijd geschreven dat deze zou verlopen in een vaste opeenvolging van fasen. Kübler Ross zei dat er een fase van ontkenning is die zich kenmerkt door verdoving, een fase van verdriet, somberheid en angst, een fase van woede en tenslotte een fase van acceptatie. Zij ging ervan uit dat de ene fase afgerond zou moeten zijn voordat de nieuwe zich aandient.

Uit recent onderzoek is echter gebleken dat dit niet klopt. Er zijn vele grote studies verricht waarvan ik de resultaten van de Yale Bereavement Study als voorbeeld zal citeren. In deze studie legden de onderzoekers aan jonge weduwen en weduwnaars direct na het overlijden van hun partner en 6, 11 en 20 maanden later, vragen voor over gevoelens van ongeloof, terugverlangen naar de overledene, boosheid, somberheid en acceptatie van de dood. De weduwen en weduwnaars werden gevraagd hun gevoelens te scoren op een 5 puntsschaal, zodat ze aan konden geven hoe sterk ze hun gevoel van ongeloof, terugverlangen, boosheid, somberheid en acceptatie op dat moment vonden. Wat blijkt? Alle gevoelens zijn vanaf het begin aanwezig. Dus ook acceptatie en van afgescheiden fasen is geen sprake. Acceptatie scoort zelfs direct na het verlies het hoogste, een 4 op de 5 puntsschaal. Terugverlangen is ook vanaf het begin sterk aanwezig en wordt in de eerste 6 maanden sterker en neemt dan pas af, maar blijft hangen op een 2.5. Ongeloof scoort aan het begin een 2.5 en neemt dan af tot een 1.5. Boosheid en depressie zijn aanvankelijk niet zo sterk aanwezig. Zij scoren een 1.5 en nemen in de eerste 6 maanden toe tot een piek van 2 bij boosheid en 2.5 bij somberheid. Daarna nemen deze gevoelens weer af en komen weer terug op hun

uitgangsniveau van 1.5. Er is dus vanaf het begin acceptatie maar ook een sterk gevoel van terug verlangen naar de overledene is, en tegelijk maar in mindere mate is er ongelof, boosheid en somberheid.

Deze studie scheidt een beeld van hoe het er gemiddeld gesproken aan toe kan gaan. Maar er zijn uiteraard situaties die het verloop van het rouwproces en de intensiteit van de gevoelens kan beïnvloeden. Ik zal daarvan een enkele noemen.

Als eerste noem ik het zich hebben kunnen voorbereiden op de dood zoals dat er in zekere zin kan zijn bij het verlies van een geliefde na een langdurig ziekbed of bij het verlies van een persoon die heel oud is geworden. In die gevallen is er al een proces van afscheidnemen op gang gekomen. Bij een plotselinge dood is dit niet mogelijk. Onderzoek wijst uit dat na een plotselinge dood de kans op een gestagneerde rouw of een pathologische rouw vele malen groter is. De reactie van ongelof, verdoofd-zijn en terug-verlangen naar de overledene blijft langer aanwezig, en gaat gepaard met zich terugtrekken uit het sociale leven en gevoelens van eenzaamheid angst en depressie. Onder deze groep rouwenden is ook de mortaliteit door een hartinfarct-een letterlijk gebroken hart-of een suïcide hoog. Als de rouwende tevens *getuige* is geweest van het plotselinge overlijden is er een nog grotere kans op een verstoord rouwproces. In die gevallen is er vaak sprake van een Post Traumatische Stresstoornis met de bekende kenmerken van intrusieve en pijnlijke herbelevingen. Deze herbelevingen houden de meer positieve, gelukkige herinneringen aan de overledene ook weg, waardoor dit kan interfereren met het rouwen.

Als tweede factor speelt de persoon van de overledene een rol. Het verlies van een kind is het meest moeilijk te verdragen verlies. In onze Westerse cultuur waar ouders maar 1 of 2 kinderen hebben is een kind heel kostbaar. Hoewel ouders vaak leven in angst en zorg om het welzijn van hun kinderen, leven zij toch in de verwachting dat zijzelf eerder zullen overlijden dan hun kind. De dood van hun kind is ondenkbaar. Hoewel niet alle ouders na de dood van hun kind suïcidaal worden, is de wens om niet meer te leven een ervaring die zij gemeenschappelijk hebben. Suïcidale gedachten kunnen zich ontwikkelen van een wens om een einde te maken aan de emotionele pijn tot een depressie met gevoelens van uitzichtloosheid en wanhopig terug verlangen naar het kind. Het verlangen bij het kind te willen zijn, één met het kind te zijn kan zich uiten in vele fantasieën waaronder ook suïcidale.

Een derde factor heeft te maken met de persoonlijkheidsstructuur van de rouwende. Één aspect hiervan is de gehechtingsrelatie. Een veilige gehechtheidsrelatie kenmerkt zich door een liefdesrelatie waarbij scheiding verdragen kan worden. Personen die onveilig gehecht zijn, kunnen of claimend, aanklampend in hun relaties zijn of juist vermijding. De vermijding persoon die zijn partner verliest zal er moeite mee hebben om steun en hulp te vragen. Opgenschijnlijk lijkt deze persoon goed om te kunnen gaan met het verlies, maar de neiging om zich uit contacten terug te trekken kan leiden tot een diepe depressie.

Een ander aspect van de persoonlijkheid dat ik aan de orde wil stellen omdat dit verband houdt met de film is het vermogen tot creëren. De creatieve kracht kan helpen om aan het gevoel van verlies uiting te geven en er een nieuwe betekenis aan te geven. Vaak wordt door dichters, schrijvers en componisten naar aanleiding van een verlies één van hun mooiste werken gecreëerd. Smetana bijvoorbeeld componeerde het piano trio in G minor opus 15. na de dood van zijn 5 jarige dochtertje. De kindertotenlieder van Mahler zijn gebaseerd op gedichten van Ruckert die deze gedichten schreef nav het verlies van 2 van zijn nog heel jonge kinderen.

In de film speelt muziek een belangrijke rol. De overleden echtgenoot was bezig met het componeren van een groot orkestwerk voor een Europeesche viering. Flarden van zijn muziek komen aanvankelijk in de vorm van intrusieve herbelevingen bij Julie binnen en verstoren haar gevoelsafsluiting. Haar creatieve vermogen helpt haar om de muziek toch toe te laten en er verder aan te werken waardoor zij de compositie kan voltooien en haar rouwen in een andere fase komt. Bij Julie helpt haar scheppende vermogen haar dus om te kunnen rouwen. Hoe is dat bij anderen?

Het gevoel 'het kan niet waar zijn', wordt gevoeld met het bedenken van situaties die het verlies ongedaan moeten maken. Als ik hem eerder naar de dokter had gestuurd.. of als ik had gezegd neem niet de auto maar de trein ..of.. als ik beter naar haar geluisterd had... Deze als.. als fantasieën zijn scenario's die de dood ongedaan moeten maken. De rouwende legt de oorzaak van het overlijden bij zichzelf, de kwellend door schuldgevoel is uiteindelijk beter te verdragen dan het definitieve verlies. Vaak wordt de schuld ook bij een ander of bij de overledene zelf gelegd of is er zowel sprake van zelfverwijten als van het projecteren van verwijten op anderen. Deze fantasieën hebben een helpende functie en moeten ook als zodanig worden gezien.

Het terugverlangen naar de overledene kenmerkt zich door een verhoogde aandacht voor alles wat met de overledene te maken heeft. Alle energie gaat naar het denken en voelen over de geliefde persoon. Herinneringen dringen zich op, er wordt veel gepraat over de overledene, dingen uit het dagelijksleven worden beleefd in relatie met de overledene waarbij het pijnlijke gevoel van missen, maar ook gevoelens van angst, boosheid, schuld, wanhoop en uitzichtloosheid zich samen weven tot een heftig gevoel van verdriet. Freud spreekt van een hypercathexis. Dat wil zeggen alle psychische energie wordt geïnvesteerd in de verloren geliefde persoon of object zoals dat in psychoanalytische termen heet. Het verlangen naar het verloren, reële object is zo intens dat er weinig ruimte is voor het dagelijksleven. In gedachte en gevoel is de rouwende bij de overledene. Deze gevoelens van bij de ander willen zijn kunnen de vorm van versmelting aannemen en dood willen zijn om zo verenigd te kunnen zijn. De verhoogde psychische investering in de overledene heeft een helend doel. Het doel is; het innerlijke mentale en gevoelsbeeld van de overledene, of zoals dat in psychoanalytische termen heet de innerlijke representatie van de overledene te verstevigen. Immers deze innerlijke representatie dreigt door het ontbreken van de reële persoon te vervagen. Overlevenden zeggen vaak ik ben bang dat ik niet meer weet hoe hij eruit ziet, hoe zijn stem klinkt. Hiermee drukken zij de angst uit de innerlijke representatie te verliezen. Als zij kunnen voelen dat de innerlijke representatie van het verloren object nog bestaat kunnen zij die op een hoger niveau tillen, het niveau van een representatie van een representatie. U kunt zich dat voorstellen als het scheppen van een nieuw gevoel/gedachten beeld van de overledene als iemand die er niet meer is.

Hoe we dat proces zien bij Julie laat ik aan u over.

Ik wil nog wel uw aandacht richten op een aantal filmische aspecten die mij troffen. Kieslowsky maakt gebruik van visuele symbolen zoals de kleur blauw die een metafoor is voor de herinnering aan de man van Julie en haar dochtertje. Er zijn vele close ups waarmee de aandacht op details wordt gericht. Ik noem er een paar: de regen die tegen het raam klettert en het klontje suiker dat langzaam bruin wordt. Deze drukken een gevoel van onwerkelijkheid, derealisatie uit, een gevoel afgesneden te zijn van de wereld. De traagheid ervan geeft naar mijn gevoel vorm aan de

depressieve stemming van Julie.