

GARY KOWALSKI

AFSCHEID VAN JE HUISDIER

Steun en troost wanneer je
maatje overlijdt en jij rouwt



AnkhHermes

Inhoud

Klein van stuk maar met een groot hart	9
Troost op vier pootjes	17
Vriendelijkheid begint thuis	27
Voor alles wat gebeurt is er een uur	35
Wanneer er nare dingen gebeuren met lieve wezens	43
Een goede dood	51
Zegen de dieren en de kinderen	61
Spreek tot de aarde	73
Rust in vrede	81
Helende woorden	89
Richtlijnen voor de geest	97
De eeuwige vraag	105
Het continuüm van het leven	113
Vandaag en morgen	119
Een laatste geschenk	125
Speciaal hoofdstuk	129
<i>Creëer je eigen ceremonie</i>	129
<i>Mooie teksten en gedichten</i>	133
<i>Afscheidsceremonie met het gezin</i>	146
Bibliografie	151
Woorden van dank	155
Over de auteur	159

Klein van stuk maar met een groot hart

Alles sterft: goudvissen, grote blauwe vinvissen, vrienden en geliefden. Het beseft dat aan alle leven uiteindelijk een eind komt, gaat gepaard met weemoed. Het aanvaarden van de dood en desondanks leren leven met vreugde zijn lastige uitdagingen. Dat geldt wanneer je afscheid neemt van een persoon die je dierbaar was en bij het afscheid van een dier dat deel heeft uitgemaakt van je leven. Je kunt een intense rouw voelen wanneer een relatie wordt afgebroken.

Dit is een boek voor iedereen die ooit een kat, hond of ander huisdier heeft verloren. Huisdieren zijn meestal kleiner dan we zelf zijn, en dieren zijn eeuwenlang gezien als onbetekend of in elk geval inferieur aan de mens. Maar voor veel mensen zijn ze geliefde huisgenoten die hen bijzonder dierbaar zijn. Voor die dierenliefhebbers is dit boek bedoeld.

Dat zijn we bijna allemaal. Toen ik theologie studeerde en in opleiding was om later op de kansel te kunnen staan, waarschuwde een van mijn docenten tijdens zijn les dat wij, studenten, tijdens een preek nooit over honden moesten beginnen. De reden? Dan zouden de toehoorders ogenblikkelijk gaan denken aan alle bijzondere honden die ze in de loop van de jaren waren tegengekomen. Het punt dat de dominee had

willen maken, zou nooit meer overkomen omdat de gemeenschap afdwaalde in dagdromen en herinneringen.

Bijvoorbeeld aan Flush, een springer spaniël genoemd naar de hond van de Victoriaanse dichteres Elisabeth Barret Browning (over wie Virginia Woolf een biografie heeft geschreven). Mijn moeder herinnert zich Flush uit haar jeugd, van voor de Tweede Wereldoorlog. In die periode van schaarste kon je moeilijk aan vlees komen en de hond leerde in plaats daarvan groenten te eten (de aardappelschillen en topjes van wortels werden voor hem gestoofd) en van de vruchten uit de perzikboom achter het huis. Zijn oren spitsten zich wanneer er 's nachts een perzik van de boom viel. Hij at zoveel overrijpe 'toetjes' dat zijn tanden eronder leden en mijn moeder herinnert zich nog levendig dat het arme beest jammerde omdat zijn tandvlees zelfs pijn deed wanneer hij op dat lekkers sabbelde. Uiteindelijk heeft een of andere onverlaat hem vergiftigd. Maar voor mijn moeder (die op dit moment geen huisdieren heeft en die eigenlijk helemaal niet van honden houdt) zijn de herinneringen aan Flush zelfs na zestig jaar nog altijd levendig.

De meeste mensen kennen wel een hond of een ander dier dat met al zijn charmes een plek in hun hart heeft veroverd. De tranen die vloeien wanneer deze lieverds doodgaan zijn oprecht, want onze huisdieren nemen in onze levens een belangrijke plaats in. Hun vriendelijke, vertrouwde aanwezigheid wordt een al even vertrouwd onderdeel van onze dagelijkse routine. Ze zijn bij ons wanneer we eten en worden onze speelkameraadjes. Ze gaan met ons mee op uitjes en op avontuur en ze vergezellen ons op momenten dat we onze blik rustig naar binnen keren. We voelen de warmte van hun affectie en

de diepte van hun trouw en er ontstaan emotionele banden die even sterk en voedend kunnen zijn als andere banden in ons leven. Worden die banden verbroken, dan ervaren we een gevoel van leegheid en verlies. We raken gedeprimeerd, verdoofd, verloren of boos.

Voor sommige mensen is het verlies van een dier het grootste verlies dat ze ooit hebben meegemaakt. Nog niet zo lang geleden schreef een hoogleraar mij over een informeel onderzoek dat hij had gedaan aan de universiteit van West Virginia, waar hij jarenlang college had gegeven. Het was zijn gewoonte om zijn inleidende colleges psychologie te beginnen met de studenten te vragen herinneringen op te schrijven aan hun gelukkigste of verdrietigste momenten. Hij had ontdekt dat onder vrouwen de verdrietigste gebeurtenissen doorgaans te maken hadden met de dood van een grootouder of een andere naaste. Maar opvallend genoeg hadden de verdrietigste herinneringen van mannen vaak te maken met de dood van een hond. Hij vertelde dat hij nooit in de gelegenheid was geweest om die reacties te toetsen zodat hij de verschillen tussen de geslachten misschien kon verklaren. Opvallend was in elk geval dat zoveel jonge volwassenen bij de vraag naar hun diepste, persoonlijke verdriet, de dood van een huisdier noemden.

Het erkennen van verlies en de gevoelens die daarmee gepaard gaan vormen een essentieel onderdeel van het herstel. We hebben uitingen van rouw nodig om door onze pijn te gaan in de richting van acceptatie en aanvaarding. We hebben het nodig om te huilen, te schreeuwen of met de vuisten te zwaaien, als we dat zo voelen. Het zijn allemaal gezonde vormen van emotionele ontlading en emotioneel loslaten. Het doet pijn en dat moeten we ook gewoon laten merken.

Sterker nog: we hebben het nodig dat onze gevoelens door anderen worden bevestigd. Natuurlijk kan niemand oplossen wat verloren is geraakt. Niemand heeft de magische woorden om de leegte te vullen die ontstaat wanneer een goede vriend doodgaat. Huisdieren zouden inderdaad onbetekenend zijn als we zo gemakkelijk over hun verlies heen zouden raken. Niemand anders kan je verdriet wegnemen, maar zorg en medeleven van anderen laat ons wel weten dat we niet alleen hoeven te rouwen. Andermans leed verzacht het eigen leed.

Toch kan het delen van zoiets kwetsbaars van jezelf wat ongemakkelijk voelen. Er kan sprake zijn van terughoudendheid, van innerlijke twijfel. Want vinden andere mensen het niet gek dat je zo van je stuk bent gebracht door een dier? Zullen ze je niet uitlachen? De Amerikaanse verhalenverteller en humorist Garrison Keillor schreef ooit een komisch verhaal over een jurylid van een poëziewedstrijd, die heel veel slechte gedichten moest lezen, waaronder nogal wat amateuristische klaagzangen op gestorven knaagdieren. Maar zelfs meneer Keillor leek te snappen dat het verlies van een huisdier je kan breken, en dat daar niets leuks aan is. Vóór hem spreekt een gedicht van eigen hand, ‘Ter herinnering aan onze kat Ralph.’ Hier volgt een fragment:

*When we got home, it was almost dark.
Our neighbor waited on the walk.
‘I’m sorry, I have bad news’, he said.
‘Your cat, the gray black one, is dead.
I found him by the garage an hour ago.’
‘Thank you’, I said, ‘for letting us know.’*

*We dug a hole in the flower bed,
The lilac bushes overhead,
Where this cat loved to lie in spring
And roll in the dirt and eat the green
Delicious first spring buds,
And laid him down and covered him up,
Wrapped in a piece of tablecloth,
Our good old cat laid in the earth.*

*We quickly turned and went inside
The empty house and sat and cried
Softly in the dark some tears
For that familiar voice, that fur,
That soft weight missing from our laps,
That we had loved too well perhaps
And mourned from weakness of the heart:
A childish weakness, to regard
An animal whose life is brief
With such affection and such grief.*

Oorspronkelijk uit: 'In Memory of Our Cat, Ralph' uit
We Are Still Married: Stories and Letters, door Garrison Keillor.

'Als dit gek is,' schrijft Keillor in het laatste couplet, 'dan is het maar zo.' Maar het is niet gek of kinderachtig: het is gewoon menselijk. Ons gevoel van verlies verdient respect, geen kleinering.

Gelukkig beseffen steeds meer hulpverleners, geestelijken en therapeuten dit. Er zijn bijvoorbeeld rouwgroepen voor mensen die een huisdier verloren hebben en je kunt je op internet aansluiten bij groepen voor mensen die hun huisdier

hebben verloren. Tegenwoordig heb je zelfs ook speciale condoleancekaarten voor de dood van een huisdier. Maar dat is nog altijd niet genoeg. Volgens de laatste telling zijn er in de Verenigde Staten 82 miljoen huiskatten en 72 miljoen honden, en daarnaast een onbekend aantal knaagdieren, konijnen, papegaaien en andere huisdieren. Elk jaar lijden duizenden mensen in stilte omdat ze na het sterven van hun dieren geen troost of steun vinden. Voor diegenen die een aanknopingspunt zoeken om te herstellen, vormt dit boek ook een mogelijkheid.

Kan een boek je dan helpen? In *Winnie de Poeh* beschrijft auteur A.A. Milne een situatie waarbij Poeh na het leegeten van een aantal potten honing vast komt te zitten in de ingang van het hol van zijn vriend Konijn. Hoe hard de bewoners van het Honderd Bunderbos ook trekken en sjoeren, Poeh zit zo klem dat er geen beweging in komt. Met een zucht en een traan beseft de te zware beer dat hij in het hol moet blijven en op een streng dieet moet, totdat hij dun genoeg is om eruit te kunnen. Hij trekt zich terug met een laatste verzoek: ‘Wil je mij dan alsjeblieft een Goed Boek voorlezen? Zo eentje dat een vastgeraakte Beer een beetje zou kunnen troosten in zijn Grote Nauwte?’

Dit boek is voor al diegenen die het gevoel hebben dat ze vast zitten, in apathie of wrok of gewoon in de put. Misschien helpt dit je uit dat hol waarin je klem bent geraakt. En wat voor beren geldt, is misschien ook waar als het om boeken gaat: dikker is niet altijd beter. Want dit is een klein boekje, maar het doel en het onderwerp – rouwen en weer op de been komen na het verlies van een huisdier – zijn behoorlijk groots.

Troost op vier pootjes

Als dominee weet ik goed hoe moeilijk het is om een hond of kat te verliezen. Mensen komen vaak naar me toe voor troost wanneer hun huisdier is gestorven. Ooit kreeg ik vlak voor onze ochtendienst een handgeschreven briefje met het verzoek te vermelden dat Oatmeal, de hond van een vrouw uit onze kerkgemeenschap, een week eerder was gestorven. Oatmeal was een oude hond, zijn vrouwtje hield enorm van hem en ze voelde haar verlies intens.

Ik ging even bij mezelf te rade. Ik vroeg me af hoe anderen in de gemeenschap zouden reageren als ik zo'n mededeling deed tussen de vreugdevolle en verdrietige boodschappen die we doorgaans op zondagochtenden met elkaar delen. Zouden ze zo'n mededeling misplaatst vinden?

Ik was blij dat ik mijn instinct heb gevolgd, want een paar weken later kreeg ik opnieuw een briefje waarin ik werd bedankt voor het erkennen van Oatmeals heengaan. Dat haar verdriet werd erkend en genoemd in een religieuze omgeving bleek de eigenaresse enorm veel troost te hebben gegeven.

Ik gebruik het woord *eigenaar* niet graag. Misschien zijn we wel de wettige voogden over onze maatjes en zijn we verantwoordelijk voor hun welzijn, maar hoewel dieren veel zijn

– chagrijnig, grappig, neurotisch of ontzettend slim – ze zijn nooit alleen maar eigendom. Ze passen eigenlijk niet in de categorie ‘persoonlijke bezittingen’. Veel mensen zien dieren als leden van hun ‘uitgebreide gezin’. En elke dierenliefhebber kan beamen dat dieren waardering en weezin, stemmingen en gevoelens kunnen hebben die heel erg lijken op die van onszelf.

In dit verband is het interessant te beseffen dat wij niet de enige dieren zijn die rouwen. Ook andere diersoorten lijken op zijn minst een elementair besef van de dood te hebben en alle pijn van verlies te ervaren wanneer een dierbare sterft. In zijn boek *Lucy: Growing Up Human* vertelt Maurice Temerlin bijvoorbeeld hoe de chimpansee die hij en zijn vrouw vanaf haar babytijd hadden grootgebracht reageerde toen ze ontdekten dat haar kat was overleden:

Ik was in de tuin toen ik een schreeuw uit Lucy’s zolderkamer hoorde komen. Het was een ander soort schreeuw dan ik ooit eerder had gehoord en ik haastte me onmiddellijk naar de zolder. De kat lag dood op de vloer, oorzaak onbekend. Lucy zat aan de andere kant van de kamer, duidelijk helemaal van slag.

De dieren waren onafscheidelijke vrienden geweest en Lucy was duidelijk aangeslagen. Ze staarde gefixeerd naar het lichaampje, hief voorzichtig een vinger alsof ze het wilde aanraken maar trok haar hand toen terug met een nerveuze rilling. Ze maakte geen contact. Drie maanden later, toen Lucy door een exemplaar van *Psychology Today* bladerde (haar ‘pleegvader’ Maurice was therapeut) stuitte de aap op een artikel over haarzelf, en er stond een foto bij van haar en haar gestorven

kat. Lucy bleef vijf minuten lang onbeweeglijk zitten en toen begon ze razendsnel en telkens opnieuw te gebaren: ‘Lucy’s kat, Lucy’s kat.’ Verdriet is dus niet uitsluitend een menselijke reactie op de dood. Ook een chimpansee kan zijn maatje missen en kan een flinke tijd blijven rouwen.

Sommige dieren lijken ook te huilen, precies zoals wij. De *Ramayana*, een hindoeïstisch epos uit India dat dateert van 2500 jaar voor Christus, beschrijft huilende olifanten. Dit fenomeen is bevestigd door Charles Darwin, die schreef over dieren in gevangenschap. Treurig omdat ze hun vrijheid waren verloren lagen ze ‘bewegingloos op de grond, met niets anders dat op hun lijden wees dan de tranen die hun ogen vertroebelden en onophoudelijk bleven stromen.’

In zijn boek *Crying: The Mystery of Tears* beschrijft dr. William Frey andere voorbeelden. Een vrouw in Texas had een hond die onder een auto kwam. Naderhand lag haar andere hond wekenlang op het graf en rolden er enorme tranen over zijn kop. Dergelijke verhalen komen veel voor volgens Frey en hoewel sommigen de waarheid ervan betwisten, is er weinig reden om eraan te twijfelen dat dieren net als wij op een verlies reageren met angst en paniek, of er nu tranen aan te pas komen of niet. Het is gewoon natuurlijk dat we huilen wanneer we te maken krijgen met de dood. Misschien is het wel een instinctieve reactie op sterven en komt het bij veel soorten voor. Mij helpt het te beseffen dat wij mensen niet alleen zijn in onze worsteling om met een verlies in het reine te komen.

In onze cultuur is het niet gemakkelijk om te rouwen of afscheid te nemen. Vooral in het geval van dieren kan het lijden dat we ervaren worden weggewuifd. Waar een sterfgeval bij

mensen vrijwel altijd vergezeld gaat met rituelen of rouw, wordt het heengaan van een hond of kat zelden gemarkeerd door rituelen. Sterft een mens, dan kun je condoleances verwachten. Maar in het geval van een dier krijgen we doorgaans veel minder medeleven en begrip. Sterft een mens, dan komen vrienden en familieleden samen om steun te bieden. Maar wie rouwt om een dier, komt 's avonds thuis in een huis dat leeg en verlaten aanvoelt. Misschien leven een paar mensen mee, maar velen doen dat ook niet. Er wordt van ons verwacht dat we doorgaan met ons werk en andere alledaagse verantwoordelijkheden alsof er niets ernstigs is voorgevallen.

Maar het verlies van een huisdier is altijd reden tot zorg. We weten bijvoorbeeld dat dieren een belangrijke rol kunnen spelen bij de menselijke gezondheid. Onderzoek heeft aangetoond dat het aaien van een hond of kat, of alleen maar een dier op schoot houden, de hartslag kan vertragen en de bloeddruk kan laten dalen (de combinatie van aanraken en praten met een dier schijnt zelfs nog gunstiger te zijn dan een soortgelijk contact met een mens). Mensen met huisdieren hebben een kleinere kans op hartaandoeningen en leven vaak langer dan mensen die een dergelijke kameraadschap niet hebben. Een wetenschappelijk experiment heeft aangetoond dat zelfs rustig voor een aquarium zitten positieve fysiologische effecten kan hebben die lijken op die bij meditatie.

Huisdieren zijn dus een goed medicijn. Dit heb ik zelf jaren geleden aan den lijve ondervonden toen ik in een opvanghuis voor mensen met mentale aandoeningen werkte. Een van onze bewoners was een jonge vrouw, Peggy. Ze was een jaar of negentien, had lang bruin haar en een prachtige, verlegen glimlach. Ik wil er niet eens meer aan denken hoe vaak zij heeft geprobeerd haar polsen door te snijden. Bij haar was schizo-

frenie vastgesteld, en Peggy leefde in een eigen wereld waar ik nooit volledig binnen kon komen en de andere therapeuten en psychiaters evenmin. Haar houvast was haar hond: een zuiver witte samojeed genaamd Alfonse. Zolang Alfonse gezond was en goede zorg kreeg, wisten we dat het goed met Peggy ging. Borstelen, voer geven, uitlaten: dit waren de ankers voor stabiliteit en welzijn in Peggy's leven. Wanneer de hond werd verwaarloosd, wees dat erop dat Peggy zelfdestructief was geworden en het gevaar liep dat ze zichzelf iets aan zou doen. Op een bepaalde manier was Alfonse Peggy's alter ego: een harig, vierpotig raam naar haar gewoonlijk verscholen innerlijke leven.

Het is geen wonder dat dieren nu bijna standaard worden ingezet in veel ziekenhuizen en andere therapeutische omgevingen. Want waar anders vinden we zoveel onvoorwaardelijk respect of zulke schattige spontaniteit? Dieren lijken te weten wanneer we pijn lijden en zorgen instinctief voor ons wanneer we dat nodig hebben. Michael Ward uit North Carolina schreef me ooit een brief die me daarvan heeft overtuigd. 'Een vriendin zat midden in een heel moeilijke periode in haar leven,' legde hij uit.

'Ik probeerde haar zo goed mogelijk te troosten, maar soms zijn woorden niet genoeg. Ze vroeg me die nacht te blijven, zodat ze niet alleen zou zijn in haar appartement. Ze ging liggen, klaar om te gaan slapen, en wat er toen gebeurde, heeft me enorm verbaasd. Mijn hond Grish sprong op het bed, legde zijn enorme, zwarte labradorkop op haar buik en bleef daar de hele nacht liggen. Dat had hij nooit eerder gedaan, en daarna ook niet meer.'