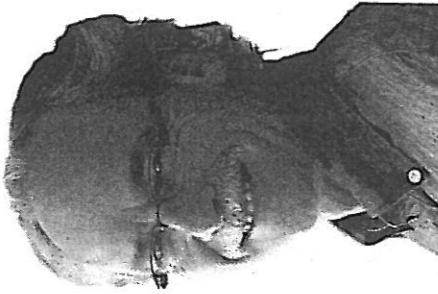


Johan Maes, rouwtherapeut

'Verlieservaring verbindt ons als mensen'



Dierbaren verliezen, geen mens ontsnapt eraan en het maakt ten diepstee deel uit van de 'condition humaine'. Maar hoe ermee omgaan? Psychotherapeut Johan Maes specialiseerde zich in rouw- en traumatherapie.

JAN DE VOLDER | "We moeten niet altijd sterven naar een totale verwerking van het verlies, waarna je er een punt kunt achter zetten. Therapie bij rouwen is niet altijd nodig, het kan soms zelfs contraproductief zijn. Het is niet altijd goed je emoties te uiten." Gents rouwtherapeut Johan Maes ontzenuwt hardnekkige mythes. Hij rapporteert nieuwe inzichten in de psychologie die afrekken met een 'idées reçues' over rouwen. "Het idee bestaat sterker in onze samenleving dat je na een zekere tijd van rouw het verlies een plaats moet hebben gegeven en dat je vader moet. Zo hoor jemals - goedbedoeld - zeggen, bijvoorbeeld bij de herdenking een jaar na een dodelijk ongeval, dat het tijd wordt om het nu los te laten. Maar hoe zou een moeder haar gestorven kind ooit kunnen loslaten?"

Schuld en schaamte

Zelfdoding gaat bij nabestaanden vaak gepaard met schuldgevoel en schaamte. Als ouder heb je bijvoorbeeld gefaald in de basisopdracht. Je kind te beschermen. "De bouwstenen van veiligheid, vertrouwen, controle zijn onderuitgehaald. Dat kan je bijzonder kwetsbaar maken. Het gevoel van machteloosheid en van verlies van controle, maakt dat sommigen niet meer kunnen functioneren." Wat vermag een therapeut dan? "Die moet alleen maar ingrijpen als er echt iets mis is", merkt Maes op. "Soms kan het echt contraproductief zijn. Zo is het niet voor iedereen goed zijn gevoelens veelvuldig uit te spreken, soms is het beter net thuis te gaan schilderen of de tuin om te spitten. Daarom ben ik ook voortzichtig met zelfhulpgroepen. Het is niet altijd positief dat mensen zich te veel focussen op hun emoties of de sterke emoties van anderen moeten aanhoren. Dat kan het omgekeerde

Symboolische aanwezigheid

Voor Maes telt iets anders: "je moet niet loslaten, maar je moet je overleden kind of partner op een nieuwe manier leren verbinden." Daarbij is het belangrijk de fysieke afwezigheid om te zetten in een symbolische aanwezigheid. "Je zou ervan versteld staan hoeveel mensen dagelijks spreken met hun overleden dierbare, hem of haar om advies vragen. Daar is niets mis mee. Evenzeer dragen velen iets tastbaars bij zich van een overledene, in hun handtas of hun portefeuille. Het zijn manieren om die nieuwe verbinding aan te gaan."

Na zelfdoding

Rouwen na een zelfdoding is vaak, zij het niet altijd, nog moeilijker. Het vaak onverwachte en gewelddadige karakter ervan beïnvloedt het rouwproces. "Mensen zijn zinzoekers. We zoeken bij schockende gebeurtenissen een samenhang, een betekenis. Als we die niet vinden, is dat

Schuld en schaamte

van het gewenste effect geven, namelijk dat het de pijn nog aanwakkert."

Veerkracht

Als therapeut gaat Maes op zoek naar elementen van veerkracht in het leven van een nabestaande. "We focussen niet alleen op het verlies zelf, of op de pijn, maar ook op de positieve gevoelens en ervaringen. Het gaat erom 'veerkracht' te vinden. Dat is een mooi Nederlands woord: een veerbrosen kwetsbaar, maar ook iets krachtigs.

Zelfdoding

Rouwend reageren erg verschillend. "Sommigen weten geen weg met een ervaring die botst, met hun zingevingskader. Anderen passen het als een nieuw element in. Zo zie je dat sommigen, ook met een vaas die in duizend stukjes lag, iets nieuws maken, bijvoorbeeld een mozaïek." Enkelingen slagen erin hun pijn om te zetten in iets positiefs, zodat het ziezelze verlies niet als totaal ziellos wordt ervaren. Een bekend voorbeeld is de vader van Annick Van Uytself, die zich na de moord op zijn dochter inzet voor het boren van waterputten in Afrika. "Het is een mooie manier van ermee om te gaan, al neemt dat de pijn niet weg."

Volgens Maes is onze rouwcultuur volop in beweging. "Sociale media als Facebook beïnvloeden het rouwproces van jongeren. Je ziet op begrafenisfoto's dat er een tendens is naar personalisatie: met de foto van de overledene, filmpjes of zijn lievelingsmuziek. Maar even goed kunnen de geijkte woorden op zo'n momenten sterk aanspreken. Het is een moeilijke zoektocht. Het is belangrijk het pure persoonlijke te overstijgen en te plaatsen binnen een breder, universeel kader. Want de verlieserving en onze kwetsbaarheid zijn iets wat ons diepste als mensen bindt."



Rebelse these reduceert Jezus tot zeloot

JORIS DE PORET | Nee. Hij is geen goede herder, blijkt in niets de brenger van vrede. Sterker nog, de historische Jezus heeft een van de vele zielotische bewegingen geleid die met geweld hebben geagreed tegen de Romeins overheerster en een vadsige joodse priesterklasse. Deze ogenschijnlijk rebelse theose ontwikkelt de Iraans-Amerikaanse schrijver en religiedeskundige Reza Aslan in *Zelot*. Voor deze zoektocht naar de mens achter onze Mensenzoon combineert de auteur bestaande theorieën met eigen interpretaties om te besluiten dat Jezus nooit een eigen geloofstraditie heeft gesticht. De kruisdood blijft wel overeind, maar dan als logische straf voor een open topjodse, politiekgeïnspireerde oproerkraaler. Vervolgens doet Aslan uit de doeken

hoe Paulus en andere vroege christenen de waarheid over deze gewelddadige rebel mee hebben omgeboeged tot onze hedendaagse opvatting over de man uit Nazareth.

'Passages ontberen nodige onderbouwing.'

Weinig consequente aanpak

Zealot heeft op internetforums en in de Amerikaanse pers een ware controverse ontstetend. Tertio volgde het debat nog voor het

je kunthaar plooien, maar niet breken. Daar gaat het me om: het heen en weer bewegen tussen kwetsbaarheid en kracht." Gelooft in het hiernamaals beschermt ongetwijfeld. "Ik merk vaak dat het mensen sterkt te geloven dat de gestorvene niet verloren is, of dat hij of zij geliefden zal terugzien. Omgekeerd kan het gebeuren dat mensen hun geloof verliezen, omdat ze wachten op komst niet kunnen verzoenen met hun godbeeld."

Zingevingskaders

Rouwend reageren erg verschillend. "Sommigen weten geen weg met een ervaring die botst, met hun zingevingskader. Anderen passen het als een nieuw element in. Zo zie je dat sommigen, ook met een vaas die in duizend stukjes lag, iets nieuws maken, bijvoorbeeld een mozaïek." Enkelingen slagen erin hun pijn om te zetten in iets positiefs, zodat het ziezelze verlies niet als totaal ziellos wordt ervaren. Een bekend voorbeeld is de vader van Annick Van Uytself, die zich na de moord op zijn dochter inzet voor het boren van waterputten in Afrika. "Het is een mooie manier van ermee om te gaan, al neemt dat de pijn niet weg."

naar Europa is overgewaaid en stelt vast hoe de kritiek vaak gericht is op de moslimachtergrond van Aslam. Een onzinnig 'ad hominem' argument dat de aandacht wegneemt van echte pijnpunten. Zo erkent de auteur te weinig hoe zijn centrale stelling onder meer geleid is van de Britse priester-hoogleraar Samuel Brandon die in 1967 al *Jesus and the Zealots* heeft afgeleverd. Niet zo netjes. Daarnaast ontbrekt in sommige passages de nodige onderbouwing. Gewelddadige intenties van de geïmproviseerde 'guerrillabeweging' dienen de lezer bijvoorbeeld voor waar te nemen zonder enige info over bewapening of zelfs maar een strijdplan. De voornaamste illustraties blijken vervormde versies van 'Palmzondag en Jezus' toorn tegen misbruiken binnen de Tem-