

Rouwen, hoe doe je dat?

Johan Maes verwerkte hedendaagse wetenschappelijke inzichten over rouw in *Ze zeggen dat het overgaat*. De boodschap is dat rouw niet noodzakelijk overgaat. En dat mannen anders rouwen dan vrouwen.

Veel van wat we denken te weten over rouw is onjuist. Volgens het fasenmodel van Kübler-Ross verloopt rouw in vijf fasen, die culmineert in aanvaarding. In het takenmodel van William Worden krijgen rouwenden taken te vervullen om het overlijden een plaats te geven. Rouwtherapeut Johan Maes merkte dat de bestaande modellen niet echt werken in de praktijk en zeker niet als standaard rouwmodel mogen worden beschouwd. "Ik herkende er ook mijn eigen rouwervaringen niet in", zegt hij. "Eigenlijk zijn de traditionele rouwmodellen trechtermodellen: alle emoties worden er zogenaamd in verwerkt en je komt uit in een toestand van acceptatie van het verlies. Het verlies is opgelost en verwerkt en je kan weer verder. Dat is een mythe. We verwerken niet, maar bewerken verlies zodat we het

kunnen meenemen in ons leven." Waarom die fixatie op het vrij snel en volledig afronden van het rouwproces? "In onze drukke maatschappij moeten we presteren en functioneren. We zijn ook gewoon om oplossingsgericht te denken. De dood confronteert ons met onze onmacht en onze eigen eindigheid. Rouwen mag dus niet te lang duren," zegt Maes.

Nieuwe inzichten

Wat vertellen de nieuwste inzichten over rouw? "Rouw daagt ons uit om verlies te integreren in wie je bent. Je moet je hele wereld aanpassen rond het gat dat geslagen is. Dat is een levenslang proces, en het gat zal nooit ingevuld worden door iets anders. Met andere woorden: alles wat mensen na tien of twintig jaar

“
Hét rouwproces bestaat niet

nog voelen, is in 90% van de gevallen volstrekt normaal en gezond. Maximum 10% van de rouwprocessen verloopt ongezond." Ook wanneer ze tot hun eigen verbazing doorgaan met hun leven, maken mensen zich soms zorgen. "Neem nu een weduwnaar die na het verlies van zijn partner terug verliefd wordt. Betekent dit dat hij zijn vrouw niet graag genoeg zag? Integendeel, rouw kan juist onze capaciteit om lief te hebben verhogen!"

Johan Maes pleit voor een duaal procesmodel, waarin rouwenden in een slingerbeweging zitten tussen herinnering en herstel. "Enerzijds ben je bezig met je hechting aan de overleden persoon. Je mist hem of haar, en gaat er in gedachten mee in dialoog. Anderzijds ben je ook bezig met het aanpassen en heroriënteren van je leven zonder de overleden persoon. Voor de ene rouwende overweegt eerst de herinnering, soms maandenlang, voor de andere prevaleert eerst het herstel. Maar in een gezond rouwtraject zijn beide aspecten vroeg of laat allebei aanwezig en maken elkaar daardoor mogelijk."

Mannen en vrouwen

Volgens Johan Maes is er een vrouwelijke en een mannelijke manier van rouwen, die voor een groot stuk overlapt met respectievelijk herinnering en herstel. "We moeten natuurlijk uitkijken met dat soort labels, maar in grote lijnen is een vrouwelijke rouw meer emotioneel-communicatief, meer gericht op confrontatie met het verlies. Terwijl mannen er eerder voor kiezen om actief en toekomstgericht met het

verlies om te gaan. Het zijn allebei mooie en belangrijke rouwstijlen en het is belangrijk om ons daarvan bewust te zijn. Want bij heel wat koppels leidt die verschillende aanpak tot conflicten: hij vindt haar te emotioneel en zij vindt dat hij te rationeel en te snel verder gaat."

Het nieuwste boek van Johan Maes over rouwverwerking, Gehavend, is verschenen bij Witsand.

www.johanmaes.com

