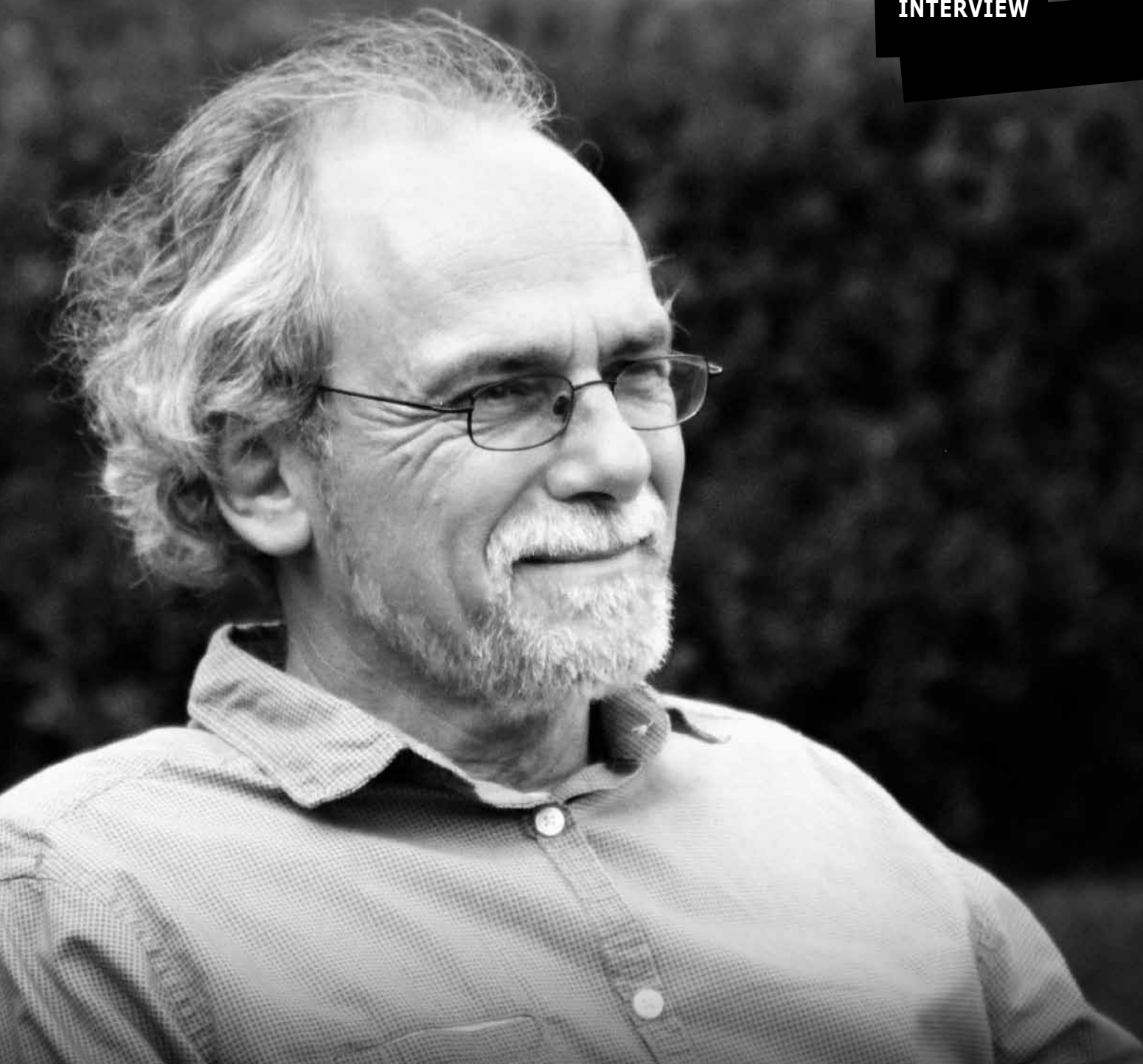


INTERVIEW



Johan Maes

“Rouw is een vorm van liefde”

Johan Maes werkt als rouwtherapeut met cliënten, geeft opleidingen rouwbegeleiding aan hulpverleners en schreef al verschillende boeken over dit onderwerp. In dit interview spreekt hij over de nieuwe visie op rouw: van verwerken naar verweven.

Ann Bilsen

Anderhalf jaar geleden maakte ik een korte periode deel uit van het Referentiepunt Rouw en Verlies, waar ik Johan Maes (63) heb leren kennen. Een erg beminnelijke man in wiens DNA het zit om mensen te begeleiden bij rouw. Toen zijn boek 'Het DNA van rouw' uitkwam, dat hij samen schreef met Gerke Verthriest, leek dit me een mooie gelegenheid om hem te interviewen. En vorige maand verscheen er nog een boek, 'Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie', dat hij samen schreef met Gerd Claes en Hariëtte Modderman.

Je werkt al lang rond rouw, je stond ook aan de wieg van Palliatieve Zorg Vlaanderen. Hoe komt rouw in jouw DNA terecht?

"Als antwoord op die vraag verwijs ik altijd naar mijn eerste ervaring met verlies. Ik ben de oudste van drie jongens, ik was elf en mijn broer acht toen mijn moeder zwanger werd van de jongste. Helaas hadden wij op dat moment de kinderziekte rodehond. Mijn moeder werd besmet en daardoor was mijn jongste broer een 'rubellakindje'. Hij werd zwaar gehandicapt geboren en heeft maar zeven jaar geleefd. Niet dat ik daar veel concrete herinneringen aan heb, maar het is uiteraard een belangrijk deel van mijn jeugd. Ook de manier waarop mijn ouders hiermee omgingen, liet sporen na. Mijn ouders hebben weinig emotioneel gerouwd, ik denk dat ze ergens ook opgelucht waren toen het voorbij was. Zij hebben hun verlies wel omgezet in sociaal politiek activisme, zij hebben bijvoorbeeld geijverd voor verplichte inenting tegen rodehond en hierdoor hebben ze betekenis kunnen geven aan de dood van mijn broertje ... Toen ik rond de dertig was, overleed mijn schoonmoeder. Het was voor mij een openbaring hoe hierover open gecommuniceerd werd. Ik was er dicht bij, werd er ook bij aangesproken, maakte er deel van uit. Dit was voor mij nieuw, want bij het overlijden van mijn broertje werd ik op afstand gehouden."

Vanuit je werk als psychotherapeut begon je ook cursussen over rouw te geven. Inmiddels heb je zes boeken over rouw gepubliceerd.

"Toen ik als therapeut ging werken, kon ik in de praktijk niet zoveel met de ideeën van 'rouwtaken' en 'rouwfasen'. Ik denk daarbij onder meer aan de theorie van Elisabeth Kübler-Ross. Zo kwam er een moeder bij me die vijf jaar geleden haar enige zoon verloren had en op aanraden van een vriendin hulp zocht. Zij was kwaad, heel kwaad. Ze vertelde ook het verhaal van haar moeder die gestorven was toen ze elf was, haar zus had borstkanker ... Ik herinner me nog dat ik daar zat, aanwezig, want dat had ik in die tijd geleerd: luisteren, aanwezig zijn. Op het einde van het gesprek smeedt ze het geld op tafel en zei: 'Ik had er beter bloemen mee gekocht om op zijn graf te zetten'. Achteraf dacht ik: 'Ze heeft gelijk'. Ik heb niets voor haar betekend, ik heb daar gewoon gezeten, proberen te luisteren, aanwezig te zijn en zij heeft nog eens haar verhaal verteld en het trauma opnieuw beleefd. En ze had daar niets aan - nu zou ik dat totaal niet meer zo doen. Dan ben ik op zoek gegaan, beginnen lezen, en heb ik me verdiept in nationale en internationale wetenschappelijke onderzoeken op het vlak van rouw. Dit leverde me een heel andere manier van kijken naar rouw op dan de traditionele."

Op welke manier kijk je nu anders dan vroeger naar rouw? Of algemener: hoe heeft het rouwlandschap zich ontwikkeld?

"De traditionele manier ging sterk uit van de idee van verwerken. Mensen moesten heel erg door emotionele processen gaan, telkens weer de confrontatie aangaan. En als ze dan voldoende de confrontatie aangingen, zouden ze verwerken. Het is als het ware een trechtermodel, iedereen gaat op dezelfde manier door die emotionele verwerking en op het einde



kunnen we het een plaatsje geven, is het geaccepteerd, kunnen we het loslaten. Mijn ervaring is dat die norm rouw erg bemoeilijkt en een enorm lijden toevoegt voor veel rouwenden.”

Emoties mogen toch geuit worden, neem ik aan?

“We hebben uiteraard allemaal geleerd dat je emoties moet uiten, dat dat gezond is. Ik had vroeger ook heel sterk die gedachte, want dat werd ons ook aangereikt in de theorieën over rouw: emoties móét je laten stromen en dan gaan ze vanzelf over. Maar wat blijkt? Niets is minder waar, integendeel zelfs. Als we ons enkel richten op het loslaten en afscheid nemen, blijft er weinig ruimte over voor het rouwen zelf. Het is niet zo dat je emoties móét laten stromen en dat dan alles vanzelf over gaat ... Vroeger werd rouw ook vaak als pathologisch gezien en helaas gebeurt dat vandaag ook nog. Ik denk aan een vrouw die op aanraden van haar man bij mij kwam, omdat ze de dood van haar vader, twintig jaar geleden, nog niet verwerkt had. Het koppel was een avondje uit met vrienden en het gesprek ging over vaders. Op dat moment begon de vrouw te wenen en liep ze van tafel weg. Volgens haar man had ze het niet ‘verwerkt’ en moest dat nu eindelijk eens aangepakt worden. Maar eigenlijk is dit een heel normale reactie!”

Vanuit de dagelijkse praktijk als therapeut, het wetenschappelijke onderzoek en de vormingen die je gaf, ben je dan boeken beginnen te schrijven. Voor hulpverleners, maar ook ter ondersteuning van de rouwenden zelf. In het najaar is ‘Het DNA van rouw’ verschenen. Wat betekent deze metafoor voor jou?

“Rouw is iets unieks en tegelijkertijd iets gemeenschappelijks. We weten allemaal waarover rouw gaat. Het is iets dat we delen als mensen, het is herkenbaar waardoor we ook mensen kunnen helpen. En door te zoeken naar de woorden ‘uniek’ en ‘gemeenschappelijk’ kwam ik op het beeld van DNA. Mijn ervaring is dat hulpverleners nog te veel op de oude rouwmodellen terugvallen, ook omdat dit nog steeds in hogescholen onderwezen wordt. Nu weet men dat verlieservaringen enorm ontregelend en ontwrichtend kunnen zijn, op alle vlakken in het leven van de mens. Ik had de behoefte een model te ontwikkelen dat beschrijvend is en zowel het universele als het unieke van rouw kon weergeven.”

“In het beeld van DNA zie je twee spiralen, verbonden door de baseparen. Dit geeft een beeld van de drie dimensies van rouw: aan de ene kant de spiraal van het verlies, aan de andere die van het leven dat verder gaat. De verbinding tussen beide is de hechting.”

Wat is jouw specifieke visie in dit boek met betrekking tot ons DNA?

“Mijn aanknopingspunt is hechting. Paradoxaal genoeg zijn we geprogrammeerd om te hechten in een wereld van verlies. Eigenlijk is rouw de andere kant van hechting. Rouw is een vorm van liefde. Als je het zo definieert, krijg je een heel ander beeld. Als rouw liefde is, is dat een heel andere beleving dan rouw als een pijnlijke reactie op verlies dat we moeten verwerken. De basis van ons te hechten is ook het fundament van onze identiteit. Vanuit onze hechting bouwen we werkmodellen op waarmee we naar de buitenwereld én naar de binnenwereld kijken. Dus brillen die we opzetten en die de basis vormen van nieuwe interacties en ervaringen, ons zelfbeeld en ons wereldbeeld. We zien ook hoe hechting aan de basis ligt van onze emotieregulering. In die zin ontstond de metafoor van het DNA.”

Ook het beeld van DNA is volgens jou veelzeggend.

“In het beeld zie je twee spiralen, de helices die om elkaar winden en verbonden zijn door de baseparen. Dit geeft een mooi beeld van de drie dimensies van rouw: aan de ene kant de spiraal van het verlies, aan de andere kant de spiraal van het leven dat verder gaat. En de verbinding tussen beide is de hechting. Dat is nieuw. Als je je verder verdiept in deze metafoor, kom je ook andere dingen tegen. DNA is een soort woordenboek, maar met woorden alleen vorm je nog geen verhaal. Je hebt iemand nodig die er betekenis aan geeft. Je kan onze genen beschouwen als de bouwstenen, de woorden. Ze vormen een soort blauwdruk. Genen kunnen aan- of uitgezet worden in interactie met de omgeving. Bij rouw is dat ook zo. We rouwen nooit alleen, maar altijd in interactie met de omgeving - je kan immers niet in je eentje in het niets rouwen. Er is altijd een omgeving en dit hoeven niet per se mensen te zijn. En het is dat aan- en uitzetten, die dubbele beweging, van ernaartoe gaan en ervan weggaan, dat in ons geprogrammeerd zit. Dat is het herstel- en verliesgerichte dus. Het nieuwe model van rouw bekijk ik dan ook als meer dan een verhaal van coping. De fundamenten van rouw zijn hechting, emoties en betekenisgeving.”

***In onze westerse maatschappij wordt rouwen niet echt aange-
moedigd, je hoort ook vaak uitspraken als 'Tijd heelt alle won-
den', 'Je moet het verlies verwerken', 'Op een bepaald moment
moet je loslaten'. Hoe kijk jij daarnaar?***

"Deze mythes zijn in onze maatschappij ingeburgerd geraakt. 'Loslaten', 'verwerken', 'een plaats geven' ... zijn op zich mooie woorden, maar voor mij moeten woorden eerder een raam zijn dan een muur. En ik merk dat die woorden veelal een muur zijn waar rouwenden tegen aanlopen in plaats van een raam waar ze op een of andere manier doorheen kunnen. Want ze ervaren zaken als 'Ik kan het niet loslaten' en 'Wat is dat: een plaats geven?' en 'Ik wil niet loslaten, want ik wil mijn kind niet vergeten' ... Ofwel kunnen we aan die oude woorden nieuwe betekenissen geven, ofwel kunnen we een nieuwe taal creëren. Want onze ervaring van rouw wordt ook gekleurd door onze taal. In die zin zijn woorden belangrijk. Mensen spreken ze uit naar elkaar en naar zichzelf. Wanneer je dan woorden gebruikt waar mensen op vastlopen, wordt rouw eerder bemoeilijkt dan gefaciliteerd. Het probleem is dat de hulpverlening nog steeds dezelfde mythes gebruikt. Onderzoek zegt nu dat rouwtherapie die daarop gebaseerd is, ook schadelijk kan zijn. Als we ons enkel richten op het loslaten en afscheid nemen, blijft er weinig ruimte over voor het rouwen zelf."

En wat bedoel je dan precies met 'het rouwen zelf'?

"Rouw is iets dat zich ontwikkelt, ontvouwt doorheen het leven. Het kent geen eindpunt, is nooit af. Indien we een andere taal aanreiken, kunnen we

Johan Maes (1954) is psycho-, rouw- en traumatherapeut. Hij geeft opleiding in rouwbegeleiding en -therapie en stond aan de wieg van de palliatieve zorg in Vlaanderen. Hij publiceerde het eerste Vlaamse handboek over rouw voor hulpverleners, 'Leven met gemis' (Zorgzaam, 2007). Hij was co-auteur van 'Ze zeggen dat het overgaat' (Witsand Uitgevers, 2013) en 'Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie' (Witsand Uitgevers, 2014) en publiceerde ook 'Gehavend, notities voor eigen-wijs rouwen' (Witsand Uitgevers, 2015). Samen met G. Verthriest schreef hij 'Het DNA van rouw' (Witsand Uitgevers, 2017). Samen met Gerd Claes en Hariëtte Modderman vormde hij de redactie van 'Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie', dat net verschenen is bij Acco. Ongeveer 80 therapeuten uit Vlaanderen en Nederland hebben hieraan meegewerkt. Johan is vader van vier kinderen.

meer steunend en faciliterend werken en de rouwende persoon meer vrij maken. Rouwen hoort hij het leven en de meerderheid van de rouwenden, zo'n 90%, maakt een 'gewoon' rouwproces door. De overige 10% komen in een gecompliceerde rouw terecht. Helaas hebben veel therapeuten en hulpverleners geen idee van wat gecompliceerde rouw is en denken ze dat er ook geen adequate rouwtherapie voor bestaat. Het is onze taak om hierbij de juiste woorden aan te reiken. Heel wat rouwenden hebben het bijvoorbeeld moeilijk met nachtmerries: 'Mijn moeder is gestorven, ik heb nachtmerries, ik zie haar in haar kist liggen en ze wenkt me'. Dat zijn ervaringen die heel beangstigend kunnen zijn. Als je er dan mee aan de slag kan gaan, bijvoorbeeld dat moeder misschien zoekt naar verbinding of dat de cliënt zelf misschien nood heeft aan het voelen van verbinding, creëer je ruimte. Die dromen kunnen ook zo geïnterpreteerd worden."

Als ik je goed begrijp, gaat het niet zozeer om loslaten, maar om een andere verbinding vinden met hetgeen men verloren is?

"We gaan met mensen op zoek naar hoe we nieuwe vormen van verbinding kunnen vinden. Dus zeker niet 'loslaten'. Rouwenden kennen zelf ook op allerlei manieren verbinding, bijvoorbeeld door te praten met de overledene: 'Iedere keer als ik ga koken, neem ik zijn foto mee. Want het was ook zijn keuken, hij kookte altijd'. Er zijn duizenden manieren waarbij rouwenden innerlijke en uiterlijke dialogen uitdrukken met personen die overleden zijn. Ze ervaren contact, zien een overledene, horen hem. Die innerlijke zintuigen doen hun werk, maar ook voorwerpen kunnen voor verbinding zorgen. Let wel dat dit geen nieuwe norm mag worden. Het is even oké als iemand zegt: 'Ik wil geen enkele foto van de overledene'. Je moet hier dus wel waakzaam bij blijven. Een rouwende kan zich even goed identificeren met de overledene, met de waarden die papa of partner had. Ze kunnen gemeenschappelijke projecten verder opnemen. Hechting is ontzettend belangrijk opdat mensen kunnen herstellen."

Dus als mensen een overledene nog horen of nog zien, is dat heel normaal?

"Zo is dat, maar mensen durven er vaak niet



“‘Loslaten’, ‘verwerken’, ‘een plaats geven’ ... zijn op zich mooie woorden. Maar ik merk dat die woorden veelal een muur zijn waar rouwenden tegenaan lopen in plaats van een raam waar ze op een of andere manier doorheen kunnen.”

over spreken omwille van de reacties van hun omgeving. Vroeger werd er in de wetenschappelijke literatuur immers gezegd dat dit ‘hallucinatoire wenspsychoses’ waren. Terwijl het normale ervaringen zijn die heel typisch zijn voor rouw. Ik denk dat we ook rouw als een typische menselijke ervaring moeten beschouwen met zijn heel eigen kenmerken en karakteristieken. Wetenschappelijk kan men dit nog niet verklaren. Maar het lijkt me evident dat, wanneer je jarenlang met iemand hebt geleefd, ermee verbonden was, je die persoon nog blijft zien. Het is dan ook belangrijk om het te normaliseren. Als het beangstigt, kan je hier ook samen naar kijken. Maar de meeste mensen ervaren het als iets positiefs, als een stukje echte verbinding.”

Ik was in het boek erg geïntrigeerd door de poëzie. Het gedicht van Jorge Louis Borges, ‘Je bent ook wat je hebt verloren’, vind ik heel mooi.

“Wel, dat is het motto van mijn boek. Het is een zin die me diep heeft geraakt. Toen ik die de eerste keer las, dacht ik: ‘Ja, dat is het, dat drukt het eigenlijk allemaal uit’. We zijn wie we zijn ondanks verlies, maar ook dankzij verlies. Ook die kant van rouw is belangrijk. Daar zit ook de hele betekenis in. Of noem het de kant van de posttraumatische groei, de winst die in het verlies zit. Rouwen is dan veeleer een levenslang proces van schikken en herschikken, ordenen en herordenen, schrijven en herschrijven. Daarom definieer ik rouw ook als ‘het antwoord dat we geven op verlies’. We reageren niet alleen passief, maar we moeten ons ook actief verhouden tot verlieservaringen, doorheen onze levensloop. Hét rouwproces bestaat niet en rouwen houdt nooit op. Het is iets dynamisch dat zich verder ontwikkelt. Je zou hier kunnen spreken van een potentieel transformatievermogen dat elke mens in zich heeft. Of het transformatievermogen dat rouw met zich meebrengt.”

Rouwen en veerkracht horen samen voor jou, begrijp ik uit je boek.

“Veerkracht is een van de uitgangspunten en dit heeft ook weer met hechting te maken. Allemaal bouwen we op één of andere manier veerkracht op in ons leven. We leren met moeilijke omstandigheden omgaan, we leren ‘terugveren’. ‘Veren’ betekent tegelijk iets heel kwetsbaars en iets heel krachtigs. In rouw komen kwetsbaarheid en kracht samen. Vergelijk het

met een continuüm van echt kapot zijn, gebrokenheid en aan de andere kant een enorme kracht. Wat mij dan frappeert, is dat ik soms zie dat mensen gebroken zijn door een verlies waarvan ik objectief kan denken: ‘Het is een tante van 90’. Net zo goed herinner ik me een man van wie de vrouw hun twee kinderen heeft vermoord en die desondanks heel erg in zijn kracht stond. We zien tussen mensen vaak enorme verschillen en daar mogen we geen oordelen over hebben. Met die vrouw en die tante ging het puur om hechting. De tante was de enige hechtingsfiguur die de vrouw had en die was weg, wat veel angst teweegbracht. Terwijl die man zo begripvol was naar zijn vrouw en dit kon plaatsnemen. Dat vind ik zo sterk in rouw: je komt er de mens in tegen, in zijn complexiteit en in zijn lagen. Daarom blijft rouw me zo boeien. Niet enkel als een copingmechanisme, maar ook als iets existentieels. Iets wat ons toch in een andere dimensie zet. En iets van die diepte hebben we geprobeerd te verwoorden in het boek ‘DNA van rouw’. Betekenisgeving is eigenlijk het fundament van het verhaal. Wij mensen zijn betekeniszoekers. We hebben onze genetische bouwstenen die ons verbinden met vele generaties, maar we moeten zelf ons verhaal schrijven in interactie met elkaar. Als therapeut maken we ruimte voor verlies en rouw door het verlies een volwaardige plaats te geven in de nieuwe identiteit of het levensverhaal van de rouwende.”

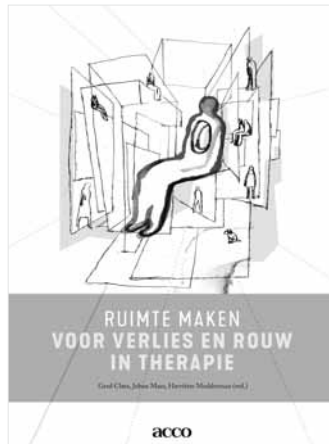
Dit komt ook sterk aan bod in het boek ‘Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie’, dat je mee redigeerde.

“Inderdaad, als we therapeutisch werken, is er natuurlijk ook meer nodig en moeten we ook gericht problematieken aanpakken waarop mensen botsen tijdens hun rouw, die hun rouw complex maken, die hun leven belemmeren om nog te functioneren, zoals bijvoorbeeld nachtrust. Presentie en interventie zijn de twee benen waar we als rouwtherapeut op staan. Presentie is ontzettend belangrijk, maar er is meer nodig dan dat. In het boek delen ervaren therapeuten praktijkgerichte technieken en interventies. Ze vertrekken vanuit narratieve, creatieve, cognitief-gedragsmatige, lichaamsgerichte, experiëntiële, gestalt-, contextuele, systemische en integratieve benaderingen. Ook de Interactionele Vormgeving komt aan bod. Deze benaderingen worden vertaald naar de rouwcontext, ook van specifieke doelgroepen, zoals mensen met een beperking.”

Vroeger werd er heel erg gemedicaliseerd, nu merken we het psychologiseren. Wat is de volgende stap?

"Die gaat naar het existentiële. Mijn ervaring is dat je een enorm draagvermogen moet hebben als rouwtherapeut, dat je er echt moet kunnen staan. Soms bij enorme pijn van mensen. En het is geen depressie, we kunnen er niet even of een tijd samen aan werken. De cliënt is iets of iemand kwijt, dat los je niet op. Het is eerder zoeken naar een nieuwe vorm van blijvende liefde die draagbaar is. Laten we dus woorden als 'moeten' en 'pijn verwerken' vervangen, nuanceren en aanvullen zodat rouwenden de bedding kunnen vinden om soms verdrietig te zijn, zich af en toe verloren te mogen voelen en ook weer gelukkig te mogen en kunnen zijn."

Wanneer dit interview afgelopen is, staat er een monsterfile richting Antwerpen. Dus gaan we nog een hapje eten in Gent. Tijdens het babbelen krijg ik plots inspiratie voor een workshop voor het E.A.I.P.-congres in oktober in Praag: 'DNA of grief'. Johan vindt het fantastisch dat we zijn ideeën hierrond verder verspreiden in Europa. Ik zie jullie graag in oktober op het E.A.I.P.-congres!



In het boek 'Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie' leveren orthopedagoog Sofie Sergeant en I.V.-therapeut Hilde De Leeuw twee bijdragen. Sofie geeft uitleg over de techniek rond werken met beeldboeken en Hilde beschrijft daarbij telkens een casus waarbij ze met mensen met een verstandelijke beperking een beeldboek gebruikt. Ook Christine Janssens, I.V.-therapeut en auteur van het boek 'Schaduwverdriet in het licht' (Acco 2016), levert twee bijdragen voor het boek 'Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie'. In een eerste casus beschrijft Christine de creatieve werkvorm 'blind tekenen' die werd gebruikt bij rouw rond doodgeboorte. De tweede casus toont een andere vorm van schaduwverdriet, nl. gestagneerde rouw met een onderliggend trauma.

Wolken

Er is wellicht geen ding dat niet een wolk is. Wolken zijn de kathedralen van lijvig steen en bijbelse ramen die de tijd slechten zal. Wolk is de Odyssee, die telkens als we haar openslaan verandert als de zee. De weerglans van je gezicht is al anders in de spiegel en de dag is een twijfelachtig labyrint. Wij zijn die gaan. De welgevormde wolk die oplost in het avondrood is ons beeld. Onophoudelijk gaat de roos over in een andere roos. Je bent wolk, zee, vergetelheid. Je bent ook wat je hebt verloren.

Jorge Luis Borges

Ik weef jou

Ik weef de tranen in mijn leven
ik weef de trots in alle dagen
ik weef de pijn in zachte strengen
ik weef jou, in alle lagen

wie je was, wie je zult blijven
hoe je kijkt en hoe je lacht
wat je gaf en wat ik leerde
weven zal ik, alles wat je bracht

ik weef het missen, en het dragen
ik weef de liefde die is gebleven
ik weef jou met zorg en aandacht
in alle draden van mijn leven

Floortje Agema