

HET DRIEDIMENSIONAAL DNA-MODEL VAN ROUW*: de drie V's

Johan Maes

De zoektocht naar het ontsluiten van het DNA, of onze genetische code, kreeg lange tijd het aureool van het zoeken naar dé sleutel die alle geheimen van het leven zou doorgronden. We hebben geenszins de bedoeling om hét geheim van hét rouwproces te ontsluiten. We geloven niet dat het mysterie van liefde en rouw helemaal te ontcijferen valt. En we geloven evenmin dat zoiets als hét rouwproces bestaat. En toch kan een model dat het rouwproces erkent en beschrijft in het unieke én gemeenschappelijke karakter, aan rouwenden (familie, hulpverleners) houvast bieden in een periode van ontredde en ontvrachting.

Een rouwmodel dat recht doet aan de ervaring van rouwenden

Het in een model vatten van de ervaringen van rouwenden is geen sinecure. Elke verlieservaring is immers uniek en volgt een eigen, niet altijd bijster rechtlijnig parcours. Bovendien is elke ervaring op zich complex en veelzijdig, bestaande uit diverse deelprocessen die gelijktijdig, op een dynamische manier met elkaar interageren en vol ogenschijnlijke paradoxen zitten.

We zijn ons heel erg bewust van het risico van woorden die zwart-wit op papier staan. Al snel kunnen ze gelezen worden als een soort absolute waarheden - zonder nuances of grijswaarden - of als te volgen normen, zonder rekening te houden met de uniciteit van elke ervaring. We hopen dat het beeld van het DNA helpt om dit risico te counteren.

Het DNA als metafoor

De basis van ons bestaan

“Het zit in mijn DNA om...” is een uitdrukking die gangbaar is om te verwijzen naar iets dat wezenlijk voor ons is. Hechten zit in het DNA van de mens. Het is

niet alleen noodzakelijk om te overleven, de verbondenheid met anderen is de basis van waaruit we als mens kunnen ontwikkelen, groeien en bloeien. Hechten is natuurlijk, rouwen om het verlies van iets of iemand waaraan we gehecht zijn is even natuurlijk. Hechten en rouwen zijn twee zijden van dezelfde medaille. Wie betekenisvol voor ons is, wat belangrijk voor ons is, én het verlies daarvan en hoe we dat verlies in ons leven verweven, laat sporen na. Hechten en rouwen maken ons tot deze unieke mens, met dit unieke levensverhaal.

Een alfabet

Ons DNA fungeert als de belangrijkste drager van erfelijke informatie. Het bevat de bouwstenen van wie we kunnen worden. Maar onze ontwikkeling ligt niet compleet vast, het is een dynamisch proces in interactie met de omgeving. Het DNA lijkt meer op een bron van mogelijkheden die zich al dan niet of in deze of gene richting ontvouwen, afhankelijk van de uiterlijke omstandigheden.

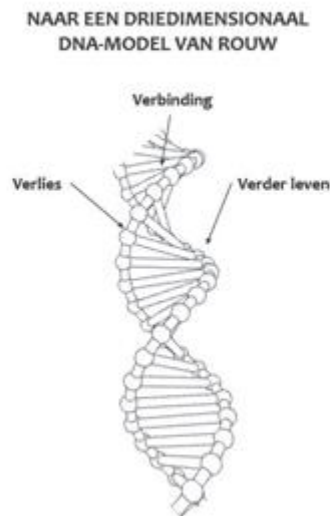
Net zoals het DNA ons als het ware de letters aanlevert om het verhaal van ons leven te schrijven, vatten we ons rouwmodel op als het ABC van rouw. De bouwstenen van het complexe en pluriforme proces worden beschreven, maar elke rouwende maakt zijn eigen woorden, schrijft zijn eigen zinnen, creëert het eigen rouwverhaal, ingebed in een bepaalde sociale omgeving en een specifieke culturele context.

De visuele voorstelling van het DNA

Drie dimensies

Een DNA-molecuul bestaat uit twee lange strengen die in de vorm van een dubbele helix rond elkaar gewonden zijn. Beide strengen zijn met elkaar verbonden door zogenoemde baseparen. De baseparen zijn de dwarsliggers tussen de twee strengen, ze zijn verantwoordelijk voor de erfelijke informatie.

Het beeld van de dubbele spiraal die met elkaar verbonden is vinden we passend voor ons rouwmodel. Volgens ons kunnen we in een rouwproces drie cruciale dimensies herkennen: **de dimensie van het verlies en de dimensie van het leven dat verder gaat, met elkaar verbonden door de dimensie van de betekenisvolle relatie of de verbinding.**



Het unieke van elk rouwproces

Rouwen mag dan wel van alle mensen en tijden en culturen zijn, met herkenbare dimensies, het is tevens een unieke ervaring van déze mens, op dát moment in zijn leven en binnen dié bepaalde context van familie, sociaal netwerk en cultuur. Verder leven na het verlies van iets of iemand waaraan we gehecht zijn wordt door zoveel factoren beïnvloed en bepaald dat elk rouwproces anders 'spiraalt' en onvoorspelbaar is.

Het gelijktijdig en met elkaar interageren van de drie dimensies

Rouwen begint wel met het verlies van iets of iemand waaraan we gehecht zijn, of met het besef van het nakend verlies. Van meet af aan echter is het verder leven, mét het gemis, ook onze werkelijkheid. We krijgen te maken met het

integreren van de verlieservaring in ons levensverhaal, met het verweven van wie of wat betekenisvol was in ons verder leven en met de uitdagingen van het verder leven zonder.

De voorstelling van het DNA geeft het tegelijkertijd daar zijn van alle dimensies goed weer. De dubbele helix van de zich om elkaar heen windende spiralen – enerzijds het verlies, anderzijds het leven dat verder gaat - drukt uit dat rouwen geen kwestie is van eerst dit (het verlies) en dan dat (het leven weer oppakken). Al naargelang zal de ene of de andere dimensie meer of minder of beide tegelijkertijd onze aandacht en creativiteit vragen.

De voorstelling maakt ook helder dat alle componenten met elkaar in interactie zijn. De betekenisvolle relatie staat centraal: zonder hechting geen rouw. De betekenis van de relatie zal meespelen in hoe het verlies voor ons is en in wat het verdere leven van ons vraagt. Hoe meer iets of iemand voor ons betekende, hoe 'groter' het verlies. Hoe meer iets of iemand verweven is in ons leven, hoe 'groter' de veranderingen die zich zullen aandienen in ons verdere leven.

Door ons flexibel te verhouden tot deze drie dimensies, zoeken we hoe we wie of wat betekenisvol was, mee kunnen nemen in ons verdere leven, proberen we het verliesverhaal te integreren in ons levensverhaal en zetten we stappen om het verdere leven vorm te geven.

Het dynamische en voort durende karakter

Leven is veranderen, een zich voortdurend zo 'goed' mogelijk aanpassen aan de veranderende omstandigheden, om zo 'goed' als mogelijk is te leven. Wie we zijn, of beter: wie we wordend zijn, ligt niet gebetonneerd in ons DNA. Afhankelijk van de omgeving worden aspecten van ons erfelijk materiaal al dan niet tot uiting gebracht, gewijzigd, onderdrukt of uitvergroot.

Rouwen mag dan wel een beginpunt kennen, zolang we leven is er géén eindpunt. Een ingrijpende verlieservaring kleurt de rest van ons leven, wordt andersom ook door de rest van ons leven gekleurd. Nieuwe ervaringen, nieuwe ontmoetingen, nieuwe verliezen, kunnen (elementen van) de impact en betekenis van een eerder verlies, de plaats en betekenis van het verlorene en hoe we ons in het leven oriënteren weer aan de orde stellen en nopen tot verandering.

Het driedimensionaal DNA-model van rouw: de drie V's

Verliezen brengen veranderingen mee en omgekeerd.

1. De dimensie van de betekenisvolle relatie of de Verbinding

In deze dimensie gaat het om **de pijn van de afwezigheid**. Het is onvoorstelbaar hoe aanwezig iemand of iets kan zijn in die steeds opnieuw ervaren afwezigheid! Het lijkt een paradox: van zodra iemand sterft of iets waardevols verloren gaat, beginnen we ten volle te beseffen hoe aanwezig die iemand of dat iets in ons leven was, letterlijk en figuurlijk. Het lijkt alsof pas dan de betekenis van de dierbare of het dierbare volledig kan oplichten.

Iets of iemand is fysiek afwezig, maar de verbinding houdt niet op en vraagt om een andere invulling. Het op een symbolische manier verbonden blijven, krijgt op verschillende manieren vorm: zichtbaar en onzichtbaar, in denken en doen, in stille en gedeelde verhalen, in objecten en idealen. Rouwen is m.a.w. het antwoord op het verlies van iemand of iets waarmee een betekenisvolle relatie bestáát. De nadruk ligt op de tegenwoordige tijd, iemand is fysiek onherroepelijk weg maar de relatie blijft altijd bestaan.

Het op een constructieve manier verweven van de ander in ons leven en in wie we zijn kan moeilijk zijn. ***Bij het verlies van een hechtingsrelatie wordt onze hechtingsgeschiedenis wakker gemaakt.*** We vallen terug op de strategieën die we als kind geleerd hebben om het gevoel van (psychologische) veiligheid te herstellen; manieren van doen die op dit moment niet meer adaptief zijn. Het

kan zijn dat onze omgeving de betekenis van de persoon niet erkent of dat er een taboe rust op de relatie. We kunnen worstelen met onaffe kwesties in de relatie. En we kunnen ook goede redenen hebben om de band door te knippen.

Rouwen zouden we dus kunnen omschrijven **de zoektocht naar een andere vorm van liefde of verbondenheid**. Een zoektocht die nooit stopt. Ook tientallen jaren na een verlies kunnen we uitgedaagd worden om de band te herzien. We horen nieuwe verhalen, we zijn zelf veranderd en kijken met andere ogen. Door de afstand van jaren kunnen we iemand beter zien en begrijpen.

2. De dimensie van het Verlies

In deze dimensie gaat het om de – vaak verscheurende en ondraaglijke – **scheidingspijn**. We staan voor de opdracht om de ervaring van pijn ‘zijn’ om te vormen naar een ervaring van pijn ‘hebben’. We proberen niet meer overspoeld te worden, maar ons met de pijn te verhouden, zodat ze een deel van ons wordt, draaglijk wordt. Wat niet wil zeggen dat ze niet af en toe de kop weer kan opsteken, of weer tijdelijk ondraaglijk kan worden.

De intensiteit van de pijn en de mate van ontreddeing zijn verschillend. De impact van het verlies wordt mede gekleurd door **wie** of **wat** we verliezen (vooral hoe belangrijk iemand of iets voor ons is), **wie** we zijn (persoonlijkheid, leeftijd, draagkracht, vaardigheden), over **welk** soort verlies het gaat (natuurlijk, verwacht, pijnloos, zichtbaar), **wanneer** we verliezen (moment in de levensloop en wat er dan allemaal speelt), **waar** (de plaats, maar ook de familiale en culturele context) en het **waarom** van het verlies.

De waaromvraag gaat over het begrijpen van wat er is gebeurd, de feiten samenbundelen tot een coherent verhaal. Dat is niet altijd eenvoudig. We kunnen over heel weinig of onvolledige informatie beschikken en ons blind staren op de ontbrekende puzzelstukjes. Of we kunnen de oorzaak toewijzen aan onszelf of anderen en daarin vast komen te zitten. Veel verlieservaringen zijn overigens niet te begrijpen, met een ontwrichtende impact en dat kan aan

de basis liggen van een - soms levenslange – zoektocht naar zin en betekenis van het verlies én van het verder leven met het blijvend gemis.

3. De dimensie van het leven dat Verder gaat

In deze dimensie gaat het om **de pijn van de ontwrichting**. We ademen nog, we zijn er nog, maar ons leven is niet meer hetzelfde. soms onherkenbaar geworden. Het verlies wordt ervaren als een breekpunt, soms een breukpunt in de continuïteit van het levensverhaal. Er is een voor en een na. En dat na, die toekomst kan eruitzien als een nieuwe horizon, maar ook als een zwart gat.

De wereld is veranderd. In eerste instantie gaat het om de uiterlijke wereld: wat we te doen hebben, welke taken er wegvallen of bijkomen en of we daar de kennis, de vaardigheden, de middelen voor hebben. Maar ook hoe onze materiële omstandigheden eventueel gewijzigd zijn, voor welke praktische problemen we komen te staan, welke aanpassingen nodig blijken en welke hulpbronnen er zijn.

In tweede instantie kan ook onze innerlijke wereld aan herziening toe zijn: past wat we meemaken in hoe we naar onszelf, anderen en het leven kijken of niet? Wie kunnen we, wie willen we nog zijn, zonder? Waarom verder leven en waartoe? Hier drukt de waaromvraag onze bestaansnood uit, onze existentiële pijn. Het heruitvinden van onszelf, het aanpassen van onze basisovertuigingen over het leven, het vinden van nieuwe doelen, het leven weer de moeite waard vinden, kan een moeizaam proces zijn.

Niet elk verlies wordt door rouwenden (uiteindelijk) als zinvol ervaren. We moeten niet per sé zin vinden in het verlies. De ervaring leert dat de meeste rouwenden erin slagen om te zin vinden in hoe ze met de ervaring omgaan, wat ze eruit leren, het feit dat ze erin geslaagd zijn zichzelf opnieuw uit te vinden, de diepere waardering van het leven of het groter vermogen tot liefhebben. Zoals Otto kernberg het uitdrukt: *“Rouw verhoogt onze capaciteit om lief te hebben”*.

Tot slot: we zijn niets zonder anderen

Het DNA kan niet op zich bestaan. Niemand leeft op zichzelf. We kunnen niet leven zonder andere mensen. En aangezien leven niets anders is dan voortdurend veranderen, en dus verliezen, heeft het leven - en het rouwen dat daar deel van uitmaakt - meer weg van een voortdurend zoeken naar evenwicht in een steeds veranderende wereld.

Evenwicht behouden en hervinden, kunnen we mede dankzij anderen. Anderen die wie of wat belangrijk voor ons is niet doodzwijgen, maar levend en levendig houden. Anderen die nabij durven zijn, met en zonder woorden, en de pijn van het gemis helpen dragen of verdragen. Anderen die achter ons blijven staan, ons soms een duwtje in de rug geven. Anderen die de deur naar het leven voor ons open houden, ons van dat leven laten proeven dankzij hun hun aanstekelijke vreugde. We rouwen dus altijd in een context. In het volgend hoofdstuk zullen we zien hoe belangrijk die context is en elk rouwproces kleurt en beïnvloedt. We hebben namelijk lief en rouwen binnen een familiesysteem, een samenleving, een cultuur die met haar dominante verhalen een individu soms kan helen of breken.

**dit model is ontwikkeld door Gerke Verthriest en Johan Maes (Het DNA van rouw, Witsand, 2017)*