

# Tot nooit meer, voor altijd!

## Rouw om verlies van partner

\*Onder partner verstaan we alle relatievormen (vriend, echtgenoten, geliefde...)

Johan Maes

Juni 2019

Eerste en vooral is geen enkel verlies gelijk. We kunnen iemand verliezen op jonge leeftijd, met nog een heel leven voor ons. Of we hebben al een levenslange relatie achter de rug, met nog weinig eigen toekomstperspectief. Is het een natuurlijk overlijden geweest, na een kort of lang ziekbed of gaat het om een plots en onverwacht of traumatisch overlijden (bv na een ongeval of hartstilstand). Waar bevinden we onszelf in de levensloop? Wat heeft die ander voor mij betekend en ik voor de ander? Zoveel factoren kleuren ons rouwtraject.

We rouwen om het verlies van die ander én om het verlies van een deel van onszelf.

*“Voor geliefden geldt de harde wet: zodra het wij is verdwenen, dondert het ik in elkaar.”*  
(Conny Palmen, Logboek van een onbarmhartig jaar)

Centraal staat dat je je aan iemand heel sterk hebt gehecht, je op een unieke en wederzijdse manier met elkaar hebt verbonden.

Hier geldt het fundament van elk rouwproces: de geliefde is fysiek onherroepelijk weg, dood, afwezig maar de relatie sterft nooit.

Het **eerste** deel is hard. Het is een soort amputatie. Dit besef ‘tot nooit meer, voor altijd’ is ondraaglijk en alles in ons verzet zich tegen die pijnlijke waarheid. Dit ontkennen, je verdoofd voelen, dit niet kunnen of willen geloven is geheel normaal. Er ontstaat een zoektocht naar de overleden geliefde in allerlei vormen en we vinden hem of haar bijv. in dromen, in herinneringen, in gedeelde verhalen, op plaatsen waar je vroeger samen was, in zintuigelijke ervaringen (ik zie hem zitten in zijn favoriete zetel, ik hoor haar stem in de badkamer, ik voel zijn hand op mijn heup...). De geliefde is in haar afwezigheid nog nooit zo aanwezig geweest.

Het **tweede** deel van de zin verwijst naar de hoop die gevat ligt in de blijvende verbinding met de overleden partner. Als je je aan iemand intens hecht, dan wordt die ander ook een deel van jou. Wij hebben als mens de mogelijkheid tot symboliseren, tot verinnerlijken. Rouwen is het proces van omvorming van fysieke afwezigheid tot symbolische aanwezigheid. Je voert misschien een innerlijke dialoog met je overleden partner. Je vraagt je in moeilijke omstandigheden af wat hij of zij zou doen. Je vraagt om raad, om steun, bescherming. Overleden partners blijven soms levenslange metgezellen.

Je draagt hem of haar bij je, in je hart en je hoofd, maar ook in sieraden of andere voorwerpen die jou met de geliefde verbinden. Misschien werkte je samen aan een project of in een bedrijf of had je dezelfde passies of hobby's. In zijn of haar naam kan je dit verder zetten en op die manier betekenis geven aan je leven dat verder gaat. De dode geliefde wordt een geliefde dode. Hij of zij blijft verder deel uitmaken van je leven. Met hem, zonder hem!

Misschien had je een moeilijke relatie. Geen enkele liefde is perfect. Soms kan je achterblijven met schuldgevoelens, wrok, boosheid, spijt. Soms ook met gevoelens van opluchting, bevrijding, hoop. Dit is allemaal normaal. Ga hierover in gesprek met mensen die je vertrouwt. Probeer de puzzel van jullie relatie opnieuw samen te leggen. Zeg je geliefde wat je hebt gewaardeerd aan hem of haar, wat je zult blijven koesteren maar ook wat je hebt gemist in de relatie, welke behoefte niet is beantwoord, je ontgoocheling, de 'slechte kantjes'. Misschien heb je een lang traject van mantelzorg achter de rug en voelt het nu alsof een zware last van je schouders valt. Voel je hier niet schuldig om. Dit zegt niets over jullie liefde. Soms kan je eerst enkele jaren nodig hebben om zelf te herstellen van de zorg die je jarenlang voor iemand hebt opgenomen. Dit zal allemaal in zijn plooi vallen. Merk je echter dat de negatieve gevoelens en gedachten blijven kleven, dat ze je leven verder gijzelen, je beletten om je leven opnieuw op te pakken, is het raadzaam daarbij gepaste rouwhulp te zoeken.

Het is niet evident je leven terug op te pakken na verlies van je partner. Vooral rouwenden die uit een zeer afhankelijke relatie komen, kunnen het moeilijk hebben. Als je geen eigen leven hebt gehad naast je relatie kan het een uitdaging zijn om jezelf heruit te vinden. Als je alles samen deelde (vrienden, waarden, vrijetijd, rollen) en je verliest je partner dan kan dit beangstigend zijn.

Hoe moet ik alleen verder zonder hem of haar?

Wie ben ik zonder de ander?

Welke doelen heb ik nog nu de relatie als doel is weggefallen?

Hoe vul ik de leegte op die nu is ontstaan?

Op jouw tempo, met gepaste steun, is het van belang je eigen krachtbronnen aan te spreken of te vinden. Je kan terug aansluiting zoeken met wie je vroeger was en hoe je toen in het leven stond. Je kunt bouwen aan een nieuw ik omdat met het verlies van je partner ook je oude ik is verloren gegaan.

Rouwenden komen soms met de vraag hen te helpen terug 'de oude' te worden. Ik antwoord dan altijd dat ik hen hier niet bij kan helpen. Ze zullen nooit meer de oude worden. De uitdaging is om te ontdekken hoe ze zichzelf willen herdefiniëren, zonder de partner, maar in blijvende verbondenheid.