

# Omdat de liefde blijft

Therapeut Johan MAES uit Gent specialiseerde zich in rouwen en traumaverwerking en draagt een nieuw rouwmodel uit

## Christof BOUWERAERTS

In zijn consultatieruimte aan de Voskeslaan in Gent zoekt hij het evenwicht tussen de louter nabijheid en het actieve ingrijpen. Aan de Arteveldehogeschool doceert en coördineert hij de opleiding *Post-graduaat rouwen en verliesconsulent*. Ondertussen geeft hij lezingen en vormingen, in binnen- en buitenland. Ook door zijn boeken draagt Johan Maes, expert rouw- en traumaverwerking, bij tot een nieuw begrip van een aloude menselijke ervaring, die van verlies en rouw.

– *U staat een nieuw begrip voor van rouw. Wat behelst de klassieke opvatting van rouwen?*

Rouwen is het antwoord dat we geven wanneer we iets of iemand verliezen waarmee we een betekenisvolle relatie hebben opgebouwd. De klassieke wetenschappelijke en therapeutische benadering ging steeds uit van een medische opvatting van rouw. De nadruk lag op de verwerking van je verlies. Zo vatten Sigmund Freud, grondlegger van de psychoanalyse, en de Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth Kübler-Ross die rouwverwerking op als een proces met onderscheiden fasen. Dat je in het begin weerstand voelt en opstandig bent, is volkomen normaal. Uiteindelijk moet je er echter doorheen. Wanneer je het 'rouwwerk' correct aanpakt, lukt dat ook. *Ze zeggen dat het overgaat* luidt de titel van een van mijn boeken. Zoals een patiënt van een ziekte geneest, zo moet iemand die rouwt, uiteindelijk zijn of haar verlies achter zich kunnen laten om weer om het leven voort te zetten.

– *Die benadering is evenwel achterhaald.*

Klopt. In werkelijkheid laten mensen hun dierbare overledene niet zomaar los. Een moeder blijft moeder, ook wanneer haar kind is gestorven. Haar leven lang staat ze ermee op en gaat ze ermee slapen. Rouwen is dan ook niet zozeer een zaak van verwerken en achter je laten. Wel gaat het erom dat je je verlieservaringen integreert en verweeft in je leven, dat je ze je eigen maakt. Bij verlies en rouw is er immers geen eindpunt. Rouw is iets existentiëls. Onze lieve doden blijven steeds doorwerken in ons leven.

– *Toch verandert er evident iets wanneer iemand sterft.*

Natuurlijk moet je de lichamelijke aanwezigheid van je dierbare loslaten. Ook de toekomstplannen die je samen had, worden aan diggelen geslagen. Onze doden zijn niet meer op een fysieke, maar op een symbolische manier aanwezig. Dat aanvaarden is op zich niet eenvoudig. „Ik wil mijn man terug, ik wil mijn kind terug”, luidt onze spontane reactie. Niet zelden blijven mensen een overledene



Johan Maes: „Rouwen gaat niet over verwerken, maar opnieuw verbinden” © Kristof Ghyselincx

zintuigelijk ervaren, soms nog jaren na het overlijden. Het dode lichaam eren is dan ook erg belangrijk.

– *Verandert enkel de manier waarop de psychologie naar rouw kijkt, of is ook rouw zelf veranderlijk?*

Het gaat om de twee tegelijk. In mijn laatste boek spreek ik over het DNA van de rouw om aan te geven dat aan rouwen universele kanten zijn. Zo heeft het altijd en overal te maken met hechting. Van zodra we ons aan iets of iemand hechten, kunnen we verlies ervaren. Wanneer we verlies ervaren, dan moeten we daarmee leren omgaan. Elke cultuur vult die drie fundamentele aspecten van rouw anders in. Ook je opvoeding speelt natuurlijk een wezenlijke rol.

– *Je hoort ook wel eens dat mensen vroeger beter omgingen met verlies.*

De dood maakte in elk geval meer deel uit van het dagelijkse leven. Kinderen leefden samen met hun grootouders in hetzelfde huis en waren erbij toen ze stierven. Overledenen werden ook in huis opgebaard. Vandaag besteden we de dood uit. Zo kun je veertig jaar worden zonder ooit iemand te zien sterven of een dood lichaam te zien. Vaak proberen we kinderen zo weinig mogelijk te confronteren met de dood, hoewel het een wezenlijk onderdeel is van het leven. Nochtans kunnen kinderen die confrontatie best wel aan, zolang volwassenen zelf maar op een normale manier met de dood omgaan.

– *Rouwen mannen en vrouwen anders?*

Dat verschil is zeker merkbaar. Doorgaans hebben vrouwen meer behoefte om hun gevoelens te uiten en vaker over de overledene te praten. Mannen rouwen

eerder in stilte en gaan sneller over tot actie. Koppels die een kind verloren, moeten dan ook elkaars rouwstijl leren begrijpen. Zo niet ontstaan er pijnlijke misverstanden. Vaak is het zoeken naar een leefbaar evenwicht.

– *Maken verlieservaringen ons uiteindelijk sterker?*

De klassieke benadering stelt eenzijdig scherp op de negatieve kenmerken van rouw. Maar rouwen heeft ook mooie kanten, zoals het koesteren van herinneringen. Dat iemand is gestorven, betekent bovendien niet dat hij of zij als persoon uit ons leven is verdwenen. We hebben hem of haar immers verinnerlijkt. „Hoe zou mijn vader dit probleem aanpakken”, vragen we ons ook jaren na diens overleden nog spontaan af. De liefde blijft, en door te rouwen zoeken we naar een manier om haar opnieuw gestalte te geven.

Begrijp me echter niet verkeerd. Ingrijpend verlies op zich verzwakt ons, altijd. Hoe we met dat verlies omgaan kan ons echter wel doen groeien. We moeten leren dat gebrokenheid bij het bestaan hoort en we toch een zinvol leven kunnen leiden.

– *Kan iedereen dat aanvaarden?*

Bij een verlieservaring ben je aanvankelijk overgeleverd aan spontane emotionele bewegingen. Dan moet niemand je komen zeggen dat je hier sterker van gaat worden. Geleidelijk aan echter, hoe moeizaam het soms ook gaat, neemt je vrijheid weer toe en kun je kiezen om voort te leven, met het gemis erbij.

**„Verlies verzwakt ons. Hoe we ermee omgaan kan ons sterker maken.”**

## Beleg van Gent

Woensdag 15 november

Op woensdag 15 november lunchen we van 12.15 tot 13.15 uur in het Sint-Baafshuis in Gent (Biezekapelstraat 2) en praten over *Vrouw Justitia, gewikt en gewogen*. Ingrid Mallems leidt in. Voor de lunch betaal je 5 euro.

Info krijgt u van Pascal Veeckman via [sintbaafshuis@bisdom-gent.be](mailto:sintbaafshuis@bisdom-gent.be) of 09 235 78 44

## Bijbelseminarie

Van 22 november tot 21 februari

De voorbije jaren gaf Bijbelwetenschapper Peter Schmidt in het voormalige bezinningscentrum Mariahove in Bellem enkele lessenreeksen over hoe we de Bijbel kunnen begrijpen vanuit zijn ontstaanscontext. De cursisten drongen erop aan om ook de laatste lessenreeks van de cyclus in te richten. Daarin behandelt Schmidt de verrijzenis- en verschijningsverhalen uit de evangeliën. U bent welkom op woensdagen 22 en 29 november, 6 en 13 december 2017, en 24 en 31 januari, 7 en 21 februari 2018 in het domein Menas in Sint-Maria-Aalter (Blekkervijverstraat 20), telkens van 14.45 tot 17 uur. We voorzien een koffiepauze. U kunt één of meer afzonderlijke lessen volgen. Dan betaalt u telkens ter plaatse 15 euro. Voor de volledige lessenreeks betaalt u 100 euro.

Voor info of om u in te schrijven wendt u zich tot zuster Mieke Van Doorselaere via 0476 64 28 93

## Shusako Endo

Woensdag 6 en 13 december

Op woensdagen 6 en 13 december 2017 organiseert het Leerhuis voor Christelijke Spiritualiteit twee avonden waarop we lezen in de roman *Stilte* van Shusako Endo. Daarin verhaalt hij de belevenissen van een jezuïet-missionaris tijdens de christenvervolging in het Japan van de zeventiende eeuw. De avonden vinden plaats in het Sint-Baafshuis in Gent (Biezekapelstraat 2), van 19.30 tot 21.30 uur, en worden geleid door Dirk Boone. Deelname kost 15 euro. Inschrijven is noodzakelijk.

Info krijgt u van Dirk Boone via 0486 56 24 41 of [dirk.boone14@gmail.com](mailto:dirk.boone14@gmail.com).

Advertentie