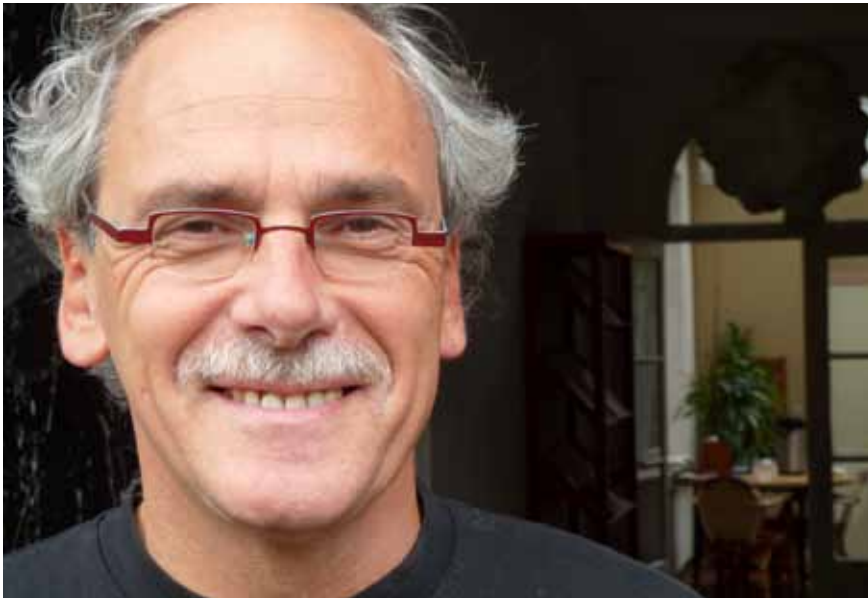


Tussen loslaten en verbinden

Johan Maes



De kersttijd is voor mensen die een dierbare hebben verloren vooraf vaak een schrikbeeld, en de dagen zelf een kwelling waarvan ze achteraf weer blij zijn dat ze zijn volbracht. Het is voor velen een periode die in familiekring en verbondenheid wordt doorgebracht, maar die voor onder meer nabestaanden een confrontatie met isolatie en eenzaamheid is; hetzij sociaal omdat ze er alleen voor staan, hetzij emotioneel omdat ze diep van binnen een leegte voelen die niet meer op te vullen is, hoeveel familie er misschien ook om hen heen staat. Een leegte die nog gevoeld wordt doordat de omgeving de overledene vaak doodzwijgt, onzichtbaar maakt, onbestaand, alsof hij of zij er nooit geweest is en niet meer in tel.

Onze samenleving heeft het namelijk moeilijk met verlies en rouw en heeft een rouwcultuur ontwikkeld die dit inherent menselijk gebeuren marginaliseert en ont-eigent. Een cultuur drukt iets van haar houding tot een menselijke ervaring uit door de woorden en zinnen die in deze context worden gebruikt. In deze woorden en zinnen wordt betekenis verleend aan, worden boodschappen uitgedrukt die zowel de ervaring als de vormgeving ervan kleuren, maar ook bepalen en normeren. Zo gebruiken we in de context van verlies vaak begrippen als 'acceptatie', 'loslaten', 'verwerken', 'een plaatsje geven', 'afschied nemen', 'afronden', 'de draad weer oppakken' en misschien ook wel 'overgave'. Daarbij horen ook de negatieve connotaties als we er

niet in slagen daaraan te beantwoorden, zoals 'ontkennen', 'verdringen', 'vermijden', 'uitstellen', 'vasthouden' waarbij een gevoel van tekortschieten, falen en pathologie wordt opgeroepen. Deze rouwcultuur wordt in stand gehouden door een aantal theorieën, stellingen en modellen die niet aan een soort mytevorming hebben kunnen ontsnappen en in de dagelijkse omgang worden gehanteerd als waarheden en normen.

Dit heeft ook zijn gevolgen tot in de praktijkruimtes van rouwbegeleiders en therapeuten. Er is blijkbaar maar één recept dat kan worden gehanteerd en dat is dat je nabestaanden moet helpen om hun verlies te verwerken, het onder ogen te zien, door de pijn heen te gaan om het dan een plek te kunnen geven, afscheid te nemen, achter je laten en weer verder te gaan met je leven.

Wat al deze woorden zeker gemeen hebben, is dat ze gericht zijn op een eindpunt. De focus ligt op het individu, dat via zijn innerlijke emoties en gedachten, door een proces heen moet met het doel het verlies met alle daarbij behorende rouwpijn op te lossen, weg te werken, door te werken en dan achter zich te laten. Een 'plaatsje krijgen' roept dan iets op als een soort statisch evenwicht, iets objectiefs zoals een lade waarin je iets stopt of een oude koffer waarin je iets opbergt op een zolderkamertje.

De focus ligt ook sterk op de emotionele kant van de ervaring. We streven naar

een helende catharsis, het praten en huilen als gezonde verwerkingsstrategieën, met mythes als: 'Als je je emoties maar laat stromen, gaan ze vanzelf over' of 'Je hebt je verlies verwerkt als je erover kunt praten zonder te huilen'. Gevaarlijker zijn uitspraken als: 'Ik zie je nooit huilen over onze overleden zoon, hield je wel van hem?' of: 'Elke avond val je huilend in slaap, wordt het niet eens tijd dat je naar een psychiater gaat?' De mate van gevoelens, zowel onderreacties als overreacties, bepalen onterecht de mate van al dan niet gezonde rouw.

Het wordt tijd dat we een andere rouwcultuur ontwikkelen op basis van recente wetenschappelijke inzichten op het vlak van rouw en rouwzorg, maar ook op het vlak van hechting en trauma.

Rouw is een veelkleurig landschap, een pluriform, interactief en dynamisch gebeuren dat zich ontwikkelt en ontvouwt doorheen onze levensloop en nooit ophoudt. Het gemis is een land waar we nooit uittrekken, al zijn er wel veel trajecten mogelijk. Het is een uniek gebeuren, maar niet zo uniek dat we niet een bepaald patroon of samenhang kunnen herkennen. Het rouwtraject is uitzonderlijk in beleving en ervaring, in betekenisgeving, intensiteit, kleur en expressievorm. Het is echter wel een traject met een begin en een einde (onze eigen dood). Rouw is de achterkant en vaak de kostprijs van hechting. Inzichten over hechting en de ontwikkeling daarvan kunnen ons helpen in de begeleiding van rouwprocessen. Rouw is ook een stresserend en soms traumatiserend gebeuren. Kennis over copingstrategieën en traumatische reacties, over hoe mensen zich vanuit een innerlijke veerkracht aanpassen aan ontwrichtende gebeurtenissen, over hoe we betekenis zoeken en geven, kunnen ons helpen in de rouwtherapie.

Maar begeleiding en therapie zijn slechts nodig waar er storingen zijn en complicaties optreden door factoren die eigen zijn aan onze persoonlijkheid (bv onze hechtingsgeschiedenis) of aan externe factoren (bv een gebrek aan steunende omgeving).

Binnen de context van dit artikel kan ik hier niet uitgebreid bij stilstaan. Toch wil ik enkele aandachtspunten vermelden.

Veilig gehecht zijn als kind beschermt ons bij latere verliezen; omdat we geleerd hebben dat we anderen kunnen vertrouwen en dat we troost kunnen vinden als we verdrietig of angstig zijn. We hebben ook geleerd dat we op onszelf kunnen vertrouwen, dat emoties begrensd zijn, dat we vaardigheden hebben om het leven, dat verdergaat zonder de geliefde, opnieuw te definiëren. We hebben positieve herinneringen aan de overledene; hij of zij blijft een deel van ons, hoort onlosmakelijk bij ons en we putten steun uit het feit dat hij of zij blijvend betekenis in en aan ons leven geeft. Als we onveilig gehecht zijn, in de zin van aanklampend en angstig, gaan we de overledene makkelijk idealiseren. Onze emoties worden uitvergroott, overspoelend en onbegrensd, en ons hechtingspatroon van het zoeken naar troost bij anderen (of de overledene) wordt overgeactiveerd. We zijn angstig voor de wereld en een toekomst zonder de overledene en blijven vaak de rouwpijn met de daarbij horende gevoelens cultiveren omdat dit de enige manier is waarop we kunnen (laten) zien en voelen hoe belangrijk hij of zij voor ons is geweest.

Als we eerder vermijdend gehecht zijn, gaan we geen troost zoeken bij anderen; we hebben niet geleerd op anderen te vertrouwen als we kwetsbaar waren. We gaan de betekenis van de dierbare minimaliseren en emoties uit de weg. Ons

Veilig gehecht zijn als kind beschermt ons bij latere verliezen

hechtingssysteem wordt gedeactiveerd. We vermijden de rouwpijn om te kunnen blijven functioneren. We moeten het alleen doen en vooral gericht zijn op de toekomst, op de wereld die verdergaat. Onze rouw gaan we omzetten in actie en het aanpakken van problemen, terwijl de angstig gehechte meer gefocust is op affectieve communicatie. Zo zie je vaak dat sommigen - een meer mannelijke copingsstijl - betekenis proberen te geven aan het verlies van hun kind door een actie op touw te zetten (bv door een fonds op te richten) en anderen - een meer vrouwelijke copingsstijl - door over hun kind te praten, hun verhaal te vertellen en hen zo levend te houden. Hoe kan je aan een ouder vragen een kind los te laten, haar dood te accepteren, het te verwerken en een plaats te geven? Een kind verliezen is een toestand van zijn. Het is een en/en verhaal. Enerzijds laat je de oude wereld los, de fysieke realiteit waarin je kind er nog was, en anderzijds zoek je naar nieuwe vormen van verbinding. Het is een aantasting van je identiteit, je zelfbeeld als ouder en je wereldbeeld waarmee je gegrondvest bent. Het is ook een uitdaging om jezelf heruit te vinden en te herdefiniëren. Want je blijft ouder van een dood kind, je blijft

partner, je blijft kind van een overleden ouder. Je leeft met het gemis in jou, het wordt een deel van jou en het transformeert je.

Naast de pijnlijke emoties van gemis zijn er ook positieve, zoals gevoelens van liefde en verbinding (over de dood heen), gevoelens van opluchting en bevrijding (na een aftakelingsproces of na een incidentelijk gelukte suïcidepoging), gevoelens van genieten van kleine dingen, van de natuur, besef van iets wat groter is dan jezelf, gevoelens van dankbaarheid (om wat of wie de overledene geweest is) of gevoelens van trots en bewondering (als we bij voorbeeld twintig jaar na iemands dood diegene kunnen 'voorstellen' aan, a.h.w. in verbinding brengen met iemand die hem niet gekend heeft).

Het gaat niet om 'de draad weer openen' maar om een nieuwe draad te weven, om met elkaar een nieuw weefsel te creëren; een verhaal waarin de overledene blijvend zichtbaar is, benoembaar en bestaand, waardoor hij/zij ook blijvend haar/zijn stem kan laten horen (bijvoorbeeld een moeder tegen haar afstuderende dochter: 'Wat zou je vader trots op je zijn als hij je nu kon zien.').

Het is een proces van openen en sluiten, van afstand en nabijheid, van kwetsbaarheid en kracht, van deconstructie en reconstructie, van verleden en toekomst die samenkomen in het nu. Er is

een periode van in-sluiten, in-vouwen en ontsluiten, ontvouwen, en misschien betekent dit overgave. Overgave, steeds weer, aan het rouwproces dat zich in ons blijft ontwikkelen, met de daarbij behorende pijn, en dat ons blijft veranderen; het 'zijn werk' laten doen in ons en buiten ons, zoals zoveel ervaringen van ons leven dit doen en ons maken tot wie we zijn.

Misschien is onderstaand gedicht van Jorge Luis Borges in dit verband een treffende kerstboodschap.

Wolken

Er is wellicht geen ding dat niet een wolk is. Wolken zijn de kathedralen van lijvig steen en Bijbelse ramen die de tijden 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.

Over de auteur

Johan Maes, psychotherapeut en rouwtherapeut, redacteur en co-auteur van 'Leven met gemis: handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie' (Zorg-Saam, 2007) en samen met zijn partner Evamaria Jansen auteur van 'Ze zeggen dat het over gaat: leven met rouw en verdriet' (Witsand, 2010).

Zij leiden samen het therapeutisch centrum 'De Bedding' in Gent waar ook o.m. opleidingen in rouwbegeleiding en rouwtherapie worden georganiseerd (www.debedding.eu).

Hij is tevens hoofd van de Academie van het Landelijk Steunpunt Rouw (LSR) in Amersfoort.