

Corona, mijn kleine zusje

Johan Maes

Verlies en rouw in tijden van Corona 4 (oktober 2020)

Na de versoepelingen en de geruststelling zijn we in een volgende fase terechtgekomen waarin het virus genadeloos toeslaat. De daarbij horende maatregelen om onszelf en elkaar te beschermen zullen andermaal een grote impact hebben op ons welbevinden. De reeds fysiek en psychisch kwetsbare mensen vragen onze extra zorg en aandacht. DJ Jef Eagl slaakt een noodkreet nadat 31 hem bekende mensen uit de evenementensector uit het leven zijn gestapt. Hij roept terecht op om onze problemen meer bespreekbaar te durven maken en vraagt meer aandacht voor ons geestelijk welzijn. Terzelfdertijd blijkt uit onderzoek dat het zelfmoordcijfer (vooralsnog) niet is toegenomen. Zelf dealt hij met het verlies van zijn werk en inkomen en dus ook een groot deel van zijn identiteit als DJ. Hij vertelt in een interview dat hij ervoor heeft gekozen om deze verliezen om te zetten in een positief project. Tienduizend mensen volgen inmiddels zijn podcast 'Onbespreekbaar' waarin hij ons aanzet om kwetsbaar te durven zijn en onze problemen meer te delen en te bespreken.

In de context van deze blogs of artikels is er extra aandacht voor verlies en rouw. Klopt het dat er meer complexe rouw is of zal komen ten gevolge van Corona? Dit is ongetwijfeld een risicofactor maar wat zijn eventueel beschermende factoren?

Een drietal verhalen uit de praktijk.

"Corona is mijn kleine zusje", zo drukte Joke het onlangs uit. Joke is een vrouw van middelbare leeftijd die lijdt aan een ongeneeslijke tumor. Deze gedachte helpt haar in het omgaan met haar eigen ziek zijn en lijden. Ze voelt zich verbonden met iedereen die op dit moment getroffen wordt door het virus (hetzij fysiek, hetzij emotioneel, financieel etc). Er is iets wat haar persoonlijke specifieke situatie overstijgt en van haar ervaring een algemeen gedeelde ervaring maakt. Deze vorm van betekenisgeving helpt haar het ondraaglijke draaglijk te maken.

Julia's demente moeder is op 95-jarige leeftijd door Corona overleden op de Corona-afdeling in het ziekenhuis. Ze heeft niet meer fysiek afscheid kunnen nemen en lijdt daar onder. Ze

kan volgens haar eigen zeggen haar verlies niet verwerken, dus niet goed rouwen, omdat ze geen afscheid heeft kunnen nemen. Alhoewel ze jarenlang goed en veel voor haar mama heeft gezorgd, blijft ze ontredderd achter met een groot schuldgevoel. Als ze hier wat dieper op doorgaat komt ze uit bij haar ervaring als jong meisje waarbij ze door een heel angstige moeder (als gevolg van oorlogstrauma's) is opgevoed. Haar moeder heeft haar haar jeugd afgenomen. Zo ervaart ze dit. Maar ze houdt van haar moeder want ze begrijpt ook waaruit dat gedrag is ontstaan. Julia heeft veel zorg voor haar moeder opgenomen en is dat blijven doen tot op het einde, tot Corona het onmogelijk maakte. Nu is ze voortdurend "bezet" met gedachten aan haar moeder, aan het afscheid dat er geen was, ze wordt wanhopig en is ontredderd. Ze komt tot het inzicht dat hoe goed ze ook voor haar moeder zorgde ze toch altijd het gevoel had dat het niet goed genoeg was, dat perfecte liefde niet bestaat, dat ze al van jongs af een te groot verantwoordelijkheidsgevoel had, dat ze niet geleerd heeft stil te staan bij haar eigen behoeften en gevoelens. De Corona-omstandigheden hebben haar rouw bemoeilijkt maar Corona is geen oorzaak van haar moeilijke rouw. Integendeel, dit verlies en deze rouw geven haar de kans om de relatie met haar moeder te herdefiniëren, uit te zuiveren, te bewerken om zo een constructieve relatie met haar én vooral met zichzelf te herstellen. In die zin kunnen we rouw omschrijven als identiteitsreconstructie. Het gaat erom elke verlieservaring op een betekenisvolle wijze te kunnen integreren in wie we zijn, in ons levensverhaal. In rouw huist een transformatief potentieel. Doordat Julia een nieuwe vorm van verbinding vindt met haar mama, zichzelf voor een stukje heruitvindt en haar levensverhaal herschrijft, maakt de wanhoop en de ontreddeering plaats voor hoop en zelfbevestiging.

Mark en Tine verloren in april hun zoon, Bram, aan zelfdoding. De uitvaart was met beperkt aantal, wat ze fijn vonden, want ze hadden geen zin in een groot gezelschap. Het mondmasker dragen vond Tine fijn, want ze schaamde zich en voelde zich schuldig en wou zich verbergen voor de - wat zij aannam - de veroordelende blikken van iedereen. Tine put zich uit in het vruchteloos zoeken naar redenen en oorzaken, in steeds weer dezelfde vragen (had ik hem anders moeten opvoeden? Had ik hem kunnen helpen? Had ik het moeten zien? Had ik iets anders kunnen doen? Had ik meer 'fuck the social distancing' moeten zeggen en hem vaker contacteren?) in de diepe overtuiging dat ze schuldig is en tekort heeft geschoten als moeder. Ze trekt zich terug uit haar sociale groepen en activiteiten. Haar leven

is verwoest, ze “moet het hier gewoon nog uit zitten” voor de rest van haar leven. Volgens Martin Seligman zijn deze drie overtuigingen verantwoordelijk voor complexe rouw (en wellicht ook vaak aanleiding tot zelfdoding): als we het verlies persoonlijk nemen, als we het idee hebben dat ons leven verwoest is en dat dit nooit meer zal goed komen. Mark integendeel blijft de verbinding zoeken bij de groepen waartoe hij behoort en kan er ook van genieten. Volgens hem hebben “ze een verkeerd lotje uit de loterij getrokken”. Door het op die manier betekenis te geven kan hij verder met zijn leven. Uiteindelijk wordt Tine geholpen met het besef dat ze de intentie had een goede moeder te zijn, dat ze dit gedaan heeft met de inzichten en kennis die ze had, dat Bram met psychische problemen worstelde die zelfs psychiaters niet konden oplossen, dat ze een sterke band met haar zoon had en dat ze geen antwoord moet vinden op de vraag waarom hij dood moest, maar waarom hij leefde en waarom ze van elkaar hielden. Dit geeft haar terug de innerlijke ruimte om de contacten met de mensen en groepen waar ze deel van uitmaakte, te herstellen. Dit brengt haar ook terug in contact met een deel van zichzelf dat was kwijtgeraakt. In tegenstelling tot Mark ervaart ze dat ze gegroeid is.

In een aantal artikels die recentelijk worden gepubliceerd, wordt de nadruk gelegd op de complexe rouw die ons door COVID onvermijdelijk te wachten staat. Ik zal niet ontkennen dat Corona de rouw complexer maakt, maar ik denk dat het over het algemeen niet de oorzaak van complexe rouw zal zijn. Volgens onderzoekers (Parks, Neimeyer, Kessler e.a.) zijn **de traumatische omstandigheden van een verlies één risicofactor maar het belangrijkste mechanisme in het ontstaan van gecompliceerde rouw is het vermogen om er al of niet betekenis aan te kunnen geven**. Dat is wellicht de uitdaging waar we voor staan, hoe kunnen we in deze pandemie betekenis geven aan het verlies van een geliefde door Corona of tijdens Corona, maar ook aan de zoveel andere verliezen waar we mee worden geconfronteerd als verlies van werk, van gezondheid, van bestaansmiddelen, van het gevoel van veiligheid en vertrouwen, van onze aannames en overtuigingen, van vrijheid, controle en autonomie. En hoe kunnen we elkaar daarbij helpen?

David Kessler, die ooit samen met Elisabeth Kübler-Ross een boek over de vijf fasen van het rouwproces heeft geschreven, benoemt ‘het vinden van betekenis’ de zesde ontbrekende fase. De fasetheorie is intussen wetenschappelijk achterhaald maar zijn opvattingen over betekenisgeving zijn wel interessant. Verlies is geen geschenk, geen les, niet iets wat God op

je weg brengt omdat je het kunt dragen, geen karma. Het is iets wat ons overkomt, we hebben enkel keuze in de betekenis die we eraan geven. Volgens Bob Neimeyer, rouwexpert in de VS, is 'betekenisreconstructie' de essentie van rouw. Pijn is een normale reactie. Het lijden is echter wat onze geest met ons doet. Als we betekenis vinden, kan dit de pijn verzachten, verlichten, draaglijker maken. Betekenisvolle verbindingen helen pijnlijke ervaringen en herinneringen. Zo wijst Kessler op het belang van positieve betekenisreconstructie omdat onze geest Velcro is voor slechte ervaringen (alles blijft kleven) en als Teflon(niets blijft kleven) voor positieve ervaringen. Hij geeft een oefening mee in drie stappen: roep een positieve ervaring of herinnering op (zo gedetailleerd mogelijk, met alle zintuigen); focus of neem waar wat je lichaam vertelt, je emoties, je gedachten; absorbeer de ervaring, visualiseer ze, laat het een deel van jou worden. Dit gaat ook nog verder. 'Benefit finding' of het puren van "winst" uit een verlieservaring of crisis (dus niet enkel ondanks, maar dankzij!) blijkt één van de meest helpende factoren te zijn.

Zelf ervaar ik dat het hebben van een project - zoals het schrijven van dit artikel – mij o.m. helpt om betekenis te geven aan het leven met dit virus. Het biedt me een kanaal voor mijn onrust, helpt me mijn angst en somberheid te reguleren, het doet mij stilstaan bij de positieve kanten van dit verhaal, door woorden te geven krijg ik voor mezelf verheldering, verdiep ik me meer in de verhalen van anderen en het brengt me in verbinding met lezers die misschien zin hebben om hierop te reageren. **Mogelijk kan dit een aantal onder ons helpen: het vinden van een eigen project.**

Dirk Dewachter, die ik zeer kan waarderen voor zijn milde stem in het publieke debat en zijn aandacht voor de kunst van het ongelukkig zijn, poneert in een interview (De Standaard dossier, oktober 2020) "Ik maak me ongerust over de mensen die nu zeggen: 'Met mij gaat het prima, geen enkel probleem.' Dan denk ik, wat zit je te ontkennen? Wat wordt er onder de mat geschoven?" Ik vind dit jammer (los van het feit dat er ontkenning kan zijn) omdat het tekort doet aan de veerkracht van mensen en het suggereert dat men vroeg of laat nog de klopp van de hamer nog zal krijgen. Dit hoeft niet zo te zijn, veerkrachtige mensen kunnen vrij stabiel blijven functioneren ondanks (en dankzij) tegenslagen. We kunnen als hulpverlener ook leren van de krachten die onze cliënten inzetten (ik kan er soms bewonderend naar luisteren) en die niet in vraag stellen maar juist valideren en versterken. We moeten er ook voor waken dat we de ervaringen in onze klinische praktijk niet

extrapoleren naar de hele samenleving. We leven inderdaad allemaal onder chronische stress, er wordt ons veel afgenomen, er is veel angst, eenzaamheid, wanhoop en depressieve gevoelens. Dit mag niet onder de mat worden geschoven. Je kunt pas ergens vertrekken als je eerst bent aangekomen. Het is van belang dat we elkaar helpen ook te focussen op onze krachten, mogelijkheden, de alternatieven en de hoop. En vooral ons ongelooflijk potentieel om betekenis te blijven (heruit)vinden, geven, ervaren, ontdekken in heel traumatische omstandigheden.

Om te eindigen met de woorden van DJ Eagl: “Onze kwetsbaarheid wordt onze kracht”.