

18

“De nieuwe golf van rouwtheorieën  
is de uitdrukking van een  
paradigmashift in onze ideeën over  
de aard van het rouwproces”

(Robert Neimeyer)

Rouw

## Van verwerken tot verweven

Freud (1917) leerde ons 100 jaar geleden dat ‘rouwarbeid’ noodzakelijk was om op een gezonde manier om te gaan met verlies. Centraal in deze arbeid staat het ‘onthechten’: het losmaken van de emotionele energie van de overledene om deze dan eventueel te kunnen investeren in een nieuwe relatie. Het werd in onze maatschappij het standaardmodel van de rouwverwerking. Het doel van rouw is geleidelijk herstellen van alle pijnlijke rouwreacties door de realiteit van het verlies te accepteren, de heftige emoties die daarmee gepaard gaan te ervaren en uit te drukken en de relatie los te laten. Zo sla je de bladzijde om en neem je de draad weer op. Na verloop van tijd is daar zelfs een einddatum op gekleefd, wat varieert van zes maanden tot een jaar.

In dit artikel bespreek ik de ‘verwerkingsmythe’ die jarenlang ons denken en handelen over rouw heeft bepaald, de krachtlijnen van een integratieve visie op rouw en een nieuw rouwmodel: het DNA-model van rouw (Verthriest & Maes, 2017). Tot slot wil ik via een casus uit de praktijk van de rouwtherapie een link leggen met deze dramatische tijd waarin een kwaadaardig virus zorgt voor veel rouw in onze samenleving.

### Codewoord: verwerken

Na Freuds uiteenzetting over rouwarbeid zijn heel wat andere rouwmodellen ontwikkeld waarvan het Viertakenmodel van Worden<sup>1</sup> (1982) meest ingang heeft gevonden. Maar feitelijk herleiden al die modellen rouw tot een door iedereen uniform, normatief te doorlopen traject: het verlies erkennen, de emotionele reacties doorleven, je aanpassen aan de veranderingen om het daarna een plaats te geven en te kunnen dóórleven.

Eind van de twintigste eeuw bevestigde wetenschappelijk onderzoek echter meer en meer dat de rouwverwerking er anders uitziet: pluriform, veelkleurig, heterogeen, meerlagig en complex.

### Hechting

“We are wired for attachment in a world of impermanence”

(Robert Neimeyer)

Hechtingsgedrag zit in ons DNA geprogrammeerd. Ons hechtingssysteem helpt ons om de wereld als een veilige plek te ervaren en ligt aan de basis van de vorming van onze identiteit. Hechtingsfiguren die adequaat op onze behoeften zijn afgestemd, vormen een veilige haven voor troost en bescherming (verbinding) én zijn een veilige basis om de wereld te exploreren en op eigen benen te staan (autonomie). De vroege hechtingsrelaties met onze ouders

of verzorgers worden interne werkmodellen of sjablonen; als het ware de bril waardoor we later in het leven kijken naar onszelf, relaties en de wereld. Veilige hechting als kind zorgt voor een positiever zelf- en wereldbeeld en is een beschermende factor bij verlieservaringen.

Onveilige hechting kan bijvoorbeeld leiden tot afhankelijke relaties en meer angst bij verlies. Men gaat de ander centraal stellen in het leven en de eigen identiteit helemaal met die ander vermengen. Bij de dood van die partner (ouder, kind) kan iemand dan de indruk hebben mee te sterven en heeft men het gevoel dat het leven zonder de geliefde leeg is en zonder betekenis. Het is dan lastig om de onherroepelijkheid van de dood te erkennen en dat bemoeilijkt het rouwproces.

Onveilige hechting kan zich echter ook uiten in de voorkeur voor meer afstandelijke relaties, voor een vermijdende levensstijl waarin je niet te dicht komt bij anderen, je meer gericht bent op controle en probleemoplossing. Bij verlies wordt men minder geconfronteerd met pijnlijke emoties en richt men zich eerder op de toekomst en het herijken van levensdoelen. Ingrijpende tot traumatische verlieservaringen later in het leven kunnen leiden tot sensibilisatie van het oude hechtingssysteem. Zo kan oude verlatingsangst of bindingsangst opnieuw worden geactiveerd na het overlijden van een dierbare.

“What is grief if not loving persevering”

(in Marvelreeks Wanda Vision)

Onze hechting houdt niet op na een overlijden. Nabestaanden helpen loslaten is dan de verkeerde boodschap. Rouw is de poging om onze liefde een andere vorm te geven of om ons anders te leren verbinden. Het is niet omdat de geliefde fysiek niet meer bestaat dat de relatie niet meer bestaat. Nabe-

<sup>1</sup>Het Viertakenmodel van Worden: 1. het accepteren van de realiteit van het verlies, 2. het doorleven van alle emoties, 3. het aanpassen aan de veranderde realiteit, en 4. het verlies een plaats geven en opnieuw investeren in het leven.



staanden hebben blijvend behoefte om verhalen te vertellen, herinneringen op te halen, de overledene te noemen. Meer nog. De overledene blijft vaak levenslang een gesprekspartner, een bron van troost en steun. We leren dat de ander fysiek onherroepelijk weg is, maar symbolisch altijd in ons aanwezig blijft. Onbewust en bewust identificeren we ons met de geliefde. We stellen vast dat we bepaalde gebaren, karaktertrekken, gewoontes overnemen na zijn overlijden. Maar we proberen ook bewust de waarden waar iemand voor stond verder te (be)leven of vorm te geven. Soms kan een relatie conflictueus of beschadigend zijn. Dan is het een uitdaging om de pijn daarvan te erkennen en proberen de relatie te herdefiniëren en op een constructieve wijze verder mee te nemen in het leven.

### Aanpassing

“Je bent ook wat je hebt verloren” (Borges)

Rouw is het antwoord dat iemand geeft op het verlies van iemand (iets) met wie een betekenisvolle relatie bestaat. Het is het aanpassingsproces aan een verander(en)de realiteit (in ons en rondom ons) wat tot doel heeft het verlies te integreren in ons levensverhaal of te incorporeren in onze identiteit. Het is in die zin een zich ontvouwend en ontwikkelend proces doorheen ons leven, waarbij de verlieservaring na een periode van acute rouw zich neerlegt in een vorm van continue rouw die nooit ophoudt. Iedereen doet dit op eigen wijze (tempo, kleur, expressievorm, coping) in voortdurende interactie met de omgeving. Dat wil zeggen dat de verlieservaring af en toe opnieuw wordt bewerkt of herkauwd door nieuwe levenservaringen die op ons pad komen. Onderzoek van onder anderen Georges Bonanno (2009) laat zien dat we drie prototypische rouwtrajecten kunnen onderscheiden. Een meerderheid van rouwenden volgt een veerkrachttraject en blijft vrij stabiel functioneren na een verlies, een deel volgt een hersteltraject waarbij een periode van intense acute rouw geleidelijk uitloopt in continue

rouw, en een percentage loopt vast in een gecompliceerd rouwtraject, waarbij de levenskwaliteit wordt aangetast en men als het ware in acute rouw blijft vastzitten. De rouwende kan het spanningsveld niet oplossen tussen de realiteit van de onherroepelijkheid van het verlies en het verlangen naar terugkeer van de geliefde. Het leven wordt on hold gezet en men slaagt er niet in zich te heroriënteren. In een beperkt aantal gevallen (ongeveer 10%) wordt een vorm van chronische of gecompliceerde rouw ontwikkeld. In de DSM-5 en de ICD-11 wordt dit gediagnosticeerd als een gecompliceerde rouwstoornis (*persistent grief disorder*).

“Toch, mijn dochter,  
laat mij praten,  
anders word ik gek”

(David Grossman)

In de vroegere benadering van rouw lag de focus op het ervaren en het uitdrukken van de emotionele pijn na een verlies. Het was de noodzakelijke voorwaarde om ‘goed’ te rouwen. Nieuw onderzoek laat echter zien dat een te grote focus op het uiten van pijnlijke emoties deze kunnen intensifiëren en de duur ervan verlengen. Voortdurend angst voelen en uiten omdat men bang is om er alleen voor te staan, dat het leven onmogelijk zal zijn zonder de ander, dat men de controle zal verliezen, enzovoort, kan de angst doen toenemen. Het erkennen van de angst is een stap maar het kunnen containen ervan is een andere, en negatieve overtuigingen en blokkerende gedachten herkaderen kan een volgende zijn. Als men de overleden geliefde kan internaliseren als een troostende aanwezigheid kan dit ook helpen om die angst te stillen. We spreken beter van het reguleren van de emoties als een vaardigheid om al te heftige emoties te leren doseren, zodat het draaglijker wordt en men er niet door overspoeld blijft. In emotieregulering hechten we ook belang aan het helend ervaren en delen van positieve emoties zoals dankbaarheid, opluchting, liefde en trots. Afgezien

daarvan hebben veel rouwenden niet de behoefte aan het doorleven van veel emoties, maar zien rouw als de uitdaging om op zoek te gaan naar de betekenis van het verlies en van het leven dat verdergaat zonder de dierbare.

### Positieve betekenis

“Those who have a ‘why’ to live, can bear with almost any ‘how’” (Victor Frankl)

Een ingrijpend verlies is nieuwe informatie die we in onze bestaande bandbreedte van kennis, ons referentiekader, moeten opnemen door het verlies cognitief te bewerken: ordenen en herordenen, begrijpen en verklaren, onderzoeken, kaderen, zin of betekenis geven door ons ertoe te verhouden. Hierbij spelen twee processen een belangrijke rol: assimilatie en accommodatie. Een nieuwe ervaring kan matchen met ons bestaande referentiekader of wijze van betekenisgeving. Zo kunnen we de dood van een vader op 85-jarige leeftijd na een lang aftakelingsproces door Alzheimer assimileren door te verwijzen naar zijn respectabele leeftijd en naar het bevrijd zijn van lijden. Sterft een vader onverwachts, door een virus op een COVID-afdeling, geïsoleerd en zonder fysiek afscheid te kunnen nemen, dan is dit assimilatieproces moeilijker. Onze bestaande overtuigingen kunnen aan diggelen liggen: de wereld is niet rechtvaardig. Ik heb gefaald als dochter omdat ik mijn vader niet heb kunnen verzorgen en er niet voor hem heb kunnen zijn, ik heb geen controle over het leven en voel me machteloos, ik heb toch altijd goed geleefd en nu word ik gestraft. In het proces van positieve accommodatie proberen we onze bestaande cognitieve schema's bij te stellen en te veranderen: er zijn nu heel veel mensen op de wereld die dit meemaken (een gedeelde ervaring), ik had hem in het echt nooit kunnen zeggen dat ik hem graag zag maar via de iPad lukte dit wel, je kunt niet alles in het leven sturen en in de hand hebben,

we hebben het verkeerde lotje uit de loterij gekregen, ik heb er veel van geleerd en ga in het vervolg zorgvuldiger om met mijn geliefden. Als rouwenden een positieve betekenis kunnen reconstrueren in de verlieservaring is dit helpend voor het rouwproces. In een beperkt aantal gevallen is dat niet mogelijk, blijft men vastlopen in de waarom-vragen, het zelf-verwijt, de schuldgevoelens en veegt men de scherven van het eigen zelf- en wereldbeeld op een hoop. Hier kan men rouwenden helpen niet langer de vraag te stellen waarom iemand dood moest, maar waarom iemand leefde en zo dierbaar was.

### Universele ervaring

“We zijn een draad en we willen het weefsel kennen” (Gustave Flaubert)

We gaan op zoek naar rouwmodellen omdat een verlieservaring soms verwoestend kan zijn en kan leiden tot ontwrichting van het leven. We hebben behoefte aan een leidraad, een kader, een gids, een houvast omdat we de weg kwijt zijn en ons in onbekend land bevinden. Een rouwmodel probeert het rouwproces in zijn geheel te vatten; het gemeenschappelijke in al die unieke trajecten te captureren en te beschrijven. Rouw is, hoe uniek ook, een universele ervaring. We kunnen proberen de grote lijnen te begrijpen en te beschrijven.

### Duale procesmodel

Na de verwerkingsmodellen werd door Stroebe en Schut (1999; 2010) het Duale procesmodel ontwikkeld. Dit model legt de nadruk op copingstrategieën als middel om met de stress van de impact van het verlies om te gaan. Er zijn twee basale strategieën: confrontatie (openen) en vermijding (sluiten). Gezond rouwen is kunnen moduleren of heen en weer bewegen tussen verliesoriëntatie of het omgaan met de stressvolle impact van het verlies zelf (met focus op de overleden dierbare: foto's bekijken, herinneringen ophalen, graf bezoeken) en hersteloriëntatie





## Als rouwenden een positieve betekenis kunnen reconstrueren in de verlieservaring is dit helpend voor het rouwproces

of het omgaan met de stressoren die het gevolg zijn van het verlies op de rest van het leven (je dagelijkse taken en rollen heropnemen of herzien). Er is niet enkel stress door het verlies, maar er is ook de stress van het verder leven zonder de ander in het dagelijkse leven. Dit model heeft zeker en vast een revolutie betekend in het rouwlandschap door af te stappen van het lineaire patroon dat het eerst heel slecht wordt en dan geleidelijk beter tot het overgaat. Het heen en weer bewegen tussen verlies en herstel (via activiteiten, gevoelens en gedachten) waarbij aandacht is voor zowel positieve als negatieve betekenisreconstructie leidt tot een geleidelijke aanpassing aan het verlies en het reduceren van de stress tot op een draagbaar niveau.

### **DNA-model**

Verthriest en Maes (2017) ontwikkelden het DNA-model of Driedimensionaal model van rouw. Ons hechten aan een veilige ander, onze intense emoties kunnen reguleren, betekenis kunnen geven aan wat ons overkomt, zit ingebakken in ons DNA. Dit zijn de drie basispijlers van het model dat verder bestaat uit drie dimensies die voortdurend met elkaar interageren (de drie V's):

1. *Verbinding* of hoe we de relatie met de verloren ander herzien en herdefiniëren en proberen op een constructieve wijze te internaliseren.

2. *Verlies* of hoe we proberen de acute pijnlijke ervaring te reorganiseren of om te vormen in iets wat meer draaglijk is.
3. *Verder leven* met het gemis of hoe we ons leven zonder de (fysieke) ander herdefiniëren en onszelf in de wereld proberen te reorganiseren (onze doelen, toekomst, taken en rollen).

Deze drie dimensies zijn existentieel en onlosmakelijk met elkaar verbonden, interfereren en beïnvloeden elkaar zodat het verlies geleidelijk aan wordt geïntegreerd of verweven in ons leven, in onze identiteit. Dit betekent niet dat het 'af' is. Dit blijft een levenslang uniek proces dat zich verder kan verdiepen en ontwikkelen. In die zin kunnen we rouw of verliesverwerking omschrijven als een proces van 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.

### **Rouwtherapie in praktijk**

Julia's demente moeder is op 95-jarige leeftijd door corona overleden op de COVID-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 ne-

men. 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. Zoervaart 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 dat 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 coronaomstandigheden 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 en vooral met zichzelf te herstellen. Ze begint een dagboek waarin oude traumatische ervaringen opnieuw tot leven komen en worden uitgeschreven met alle emoties die erbij horen, waardoor die geleidelijk draagbaar worden. Ze verwerkt veel informatie over de impact

van trauma, hechtingsstijlen en emotieregulering die haar helpen haar eigen soms explosieve gedrag te begrijpen en te corrigeren. Ze schrijft een brief naar haar overleden moeder waarin ze al haar pijn kan verwoorden en sluimerende positieve gevoelens wakker worden. 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 ontredde plaats voor hoop en zelfbevestiging.

### Referenties

- Bonanno, G. (2009). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. New York: Basic Books.
- Freud, S. (1917). Trauer Und Melancholie. *Int. Z. Psychoanal.*, 4(6), 288-301.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. doi:10.1080/074811899201046
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega (Westport)*, 61 (4), 273-89. doi: 10.2190/OM.61.4.b. PMID: 21058610.
- Verthriest, G., & Maes, J. (2017). *Het DNA van rouw: Eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden*. Witsand Uitgevers.
- Worden, W. (1982). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. London: Tavistock.

## Johan Maes

Johan Maes studeerde Sociaal agogische wetenschappen en werkt sinds 25 jaar als psychotherapeut en rouwtherapeut in een zelfstandige praktijk. Hij is verbonden aan de Artevelde Hogeschool in Gent als docent in het postgraduaat Rouw- en verliesbegeleiding. In 2017 schreef hij met Gerke Verthriest *Het DNA van rouw* en in juni 2021 verschijnt zijn eerste fictieboek over hechting, trauma en rouw *Het Lazaruseffect*.

[www.johanmaes.co](http://www.johanmaes.co)