

De rouwrevolutie: enkele kanttekeningen

Johan Maes

Naar aanleiding van een artikel in de krant De Morgen over de rouwrevolutie wil ik graag enkele kanttekeningen plaatsen, niet om af te breken maar om een positieve bijdrage te leveren.

Eerst en vooral wil ik benadrukken dat ik de actuele ontwikkelingen in het rouwlandschap toejuich. Zoveel nieuwe initiatieven beogen om rouw meer bespreekbaar te maken in onze samenleving, meer onderdeel van het leven te maken en bestaansrecht te geven in de privé- en publieke sfeer. Ik vind de term rouw'revolutie', waarmee men in publicaties naar deze ontwikkelingen verwijst, echter ongepast en niet geschikt. Ten eerste klinkt het nogal gewelddadig en bruusk voor een ontwikkeling die reeds twintig jaar geleden zachtjes is ingezet en verder evolueert. Dit dankzij de vernieuwende inzichten uit het wetenschappelijk onderzoek rond rouw aan het eind van de 20^{ste} eeuw. Ten tweede schuilt er ook een gevaar in dat de huidige ontwikkelingen vrij kritiekloos worden aangenomen als de nieuwe norm in onze rouwcultuur. Bovendien zijn sommige opvattingen minder revolutionair dan ze lijken en houden ze oude mythes in stand. Ik wil hier dan ook enkele kanttekeningen bij maken.

1. Laat rouwenden **niet** duizend keer hun verhaal vertellen
2. De vrouwelijke talige rouwstijl is dominant
3. Differentieer rouw en trauma
4. Alles wordt "genormaliseerd"
5. Rouw is geen ziekte, maar kan leiden tot ziekte
6. Laat ons het woord verwerken in ere herstellen

Een oude rouwmythe zag ik verwoord worden in de zin "als rouwenden duizend keer hun verhaal willen vertellen dan moeten ze dat kunnen doen". En dan komt het er vooral op aan dat de omgeving blijft luisteren. Rouwenden en hulpverleners zijn dan ook erg kritisch naar een maatschappij die dit geduld niet kan opbrengen of hiervoor de draagkracht mist. Dit sluit aan bij de overtuiging dat goed rouwen bestaat uit het ervaren van alle pijnlijke emoties en de expressie ervan. Het herhaald uitspreken van het verliesverhaal met alle daarmee verbonden pijnlijke gevoelens en gedachten zijn noodzakelijk voor een goed rouwproces en leiden tot een soort oplossing. Ik geloof niet dat dit helpend is. Niet voor de omgeving, niet voor de rouwende zelf. Dit repetitief, chronisch en passief spreken over het verlies, de oorzaken en de impact met focus op de negatieve gevoelens en gedachten is eerder een vorm van rumineren. Onderzoek heeft al herhaaldelijk bevestigd dat rumineren een vorm van vermijdende coping is. Rouwenden die het altijd en opnieuw hebben over de gebeurtenissen gelinkt aan het verlies vermijden het pijnlijkste wat er is, namelijk de erkenning van de realiteit van het verlies. Dit laatste is één van de belangrijkste componenten van gecompliceerde rouw. (Stroebe en Schut, 2018) Bovendien kan de blijvende focus op het uiten van de pijnlijke emoties deze intensifiëren en de duur ervan verlengen (Verduyn, 2011). Meer onderzoek wordt ook gedaan naar het risico van co-

rumineren, waarbij we met elkaar excessief angsten, zorgen en verdriet blijven delen waardoor we elkaar in de put praten. Een aandachtspunt voor lotgenotengroepen waar het herhaald vertellen van traumatische verlieservaringen met bijhorende emoties eerder contraproductief kunnen zijn en hertraumatiserend. Veel potentiële deelnemers haken hier soms na één deelname dan ook op af. Voor veel anderen overweegt het positieve effect van de gemeenschappelijke (h)erkenning, beantwoordt dit aan de nood aan nabijheid maar onderschatten ze soms de negatieve impact.

Rouwenden zijn vaak erg streng voor hun directe omgeving die blijkbaar niet langer kunnen opbrengen om naar hen te luisteren. Misschien gaan we hier te vaak in mee en kunnen we hen beter helpen zodat ze niet langer hoeven duizend keer hetzelfde verhaal te vertellen. Sommigen moeten aangemoedigd worden om meer hun gevoelens te uiten maar anderen hebben meer baat als ze geholpen worden hun emoties en de expressie ervan te temperen. Bovendien onderkent men onvoldoende de traumatische impact van verlies en wordt trauma op dezelfde wijze aangepakt als rouw. Dit is echter totaal verschillend. We weten intussen dat we trauma niet oplossen door er gedetailleerd over te praten en dat dit soms contraproductief is. In een interview nav haar film 'Het smelt' gaf regisseur Veerle Baetens aan dat ze op advies van een psychologe moesten ingaan tegen hun behoefte om na het uitspelen van een traumatische scène in elkaars armen te vallen en elkaar te troosten. Integendeel men raadde de acteurs en actrices aan bv Tetris te spelen. Dit houdt een ander deel van het brein bezig zodat je de traumatische gebeurtenis niet steeds gaat herbeleven en vermijdt men een Post Traumatische Stressstoornis (PTSS). Opvallend is dat PTSS een hype is in de hulpverleningssector en men geen enkel probleem heeft om al over een stoornis te spreken als de symptomen langer dan één maand duren, dit in tegenstelling tot de rouw"stoornis" waar men steigert bij het criterium dat de rouwsymptomen waaraan men lijdt niet langer dan één jaar mogen duren.

De vrouwelijke talige rouwstijl is dominant

Een andere ontwikkeling in de rouwzorg is de vervrouwelijking en de focus op de talige vrouwelijke rouwstijl. Het is duidelijk dat de nieuwe rouwcultuur voor 90% wordt uitgedragen door vrouwen. In de tien jaar dat ik coördinator was van het postgraduaat Rouw-en Verliesconsulent aan de Artevelde Hogeschool waren er elk jaar max 1 of 2 mannen ingeschreven op de 20 tot 24 dln. Op studiedagen over rouw of in rouwcursussen/groepen is het aantal mannen op één hand te tellen. Rouwbegeleiders, -coaches en -therapeuten zijn voornamelijk vrouwen. Dit sluit natuurlijk aan bij de algemene trend van vervrouwelijking in de zorg. Hierbij ligt de focus soms dan ook te sterk op het uiten van gevoelens en het spreken over het verlies. De affectief communicatieve rouwstijl dreigt de nieuwe norm te worden. Zo las ik de uitspraak dat je bv "ook op restaurant zou moeten kunnen huilen". Afgezien van het feit dat ik geen enkele mannelijke vriend ken die op restaurant zou willen huilen (wat voor alle duidelijkheid natuurlijk niet verboden is), is het net goed dat er plekken zijn waarin je je pijn even niet hoeft te voelen of te uiten en waar ook lachen als onderdeel van rouw wordt toegestaan. Je kan ook perfect gezond rouwen

zonder één traan te laten. Het uitspreken van gevoelens staat bovendien niet noodzakelijk gelijk aan verwerking. Het voortdurend schuldgevoelens of angst uitspreken is niet helpend. Het is ook van belang de verlieservaring mentaal te bewerken door o.m. informatie te ordenen, te schikken en herschikken, niet adaptieve cognities te herschrijven, een coherent verhaal te maken, betekenis te kunnen geven, problemen aan te pakken, herstelgerichte actie te ondernemen, nieuwe doelen te formuleren, ook positieve emoties toe te laten.

Alles wordt genormaliseerd

De rouwrevolutie betoogt dat alles mag en alles OK is in rouw. Normaliseren is inderdaad een belangrijke taak voor de rouwbegeleider en we geven terecht aan dat iedereen rouwt in eigen tempo, intensiteit, kleur, betekenisgeving, expressiewijze. Dit is begrijpelijkerwijs ontstaan uit tegenreactie op de foute maatschappelijke normering dat pijnlijke rouwreacties - liefst in zo kort mogelijke tijd - moeten worden verwerkt en dus opgelost zijn en intense rouw die langer dan een jaar duurt pathologisch is. Maar soms moet je als omgeving ook durven zeggen dat het niet OK is: dat rouwen niet hoeft te betekenen dat men mee sterft met de geliefde; dat schuldgevoelens niet de enige manier zijn om in verbinding te blijven met je geliefde; dat een tijdje te veel alcohol drinken helpend is geweest om te grote pijn te verdoven maar dat er nu een alcoholverslaving dreigt; dat kwaad zijn en blijven op alles en iedereen wellicht helpt om het gemis niet te moeten voelen maar dat je daarmee iedereen om je heen ook wegduwt en jezelf isoleert; dat genieten van iets, bv de warmte en het licht van de zon, ook rouwen is; dat intense rouwpijn blijvend uitdrukken een manier kan zijn om aandacht te vragen of angst om het leven opnieuw te moeten oppakken of het vermijden van de ondraaglijke gedachte dat het verlies onomkeerbaar is. Uit onderzoek is herhaaldelijk bevestigd dat ongeveer 10% van de rouwendenden in een gecompliceerd rouwproces terechtkomt. De diagnose van de Gecompliceerde Rouwstoornis roept veel weerstand op waarbij men opmerkt dat rouw géén ziekte is. Inderdaad, rouw is géén ziekte, kent géén eindpunt, ontwikkelt zich doorheen ons leven, kent opstoten van intense pijn ook na véle jaren. Maar, ingrijpend verlies en rouw kunnen leiden tót ziekte, tot ernstige beschadiging op het vlak van fysiek en mentaal welzijn. De erkenning van gecompliceerde rouw als een stoornis betekent niet dat iemand gek is, wel dat er erkenning is voor het ontzettend grote lijden waarin iemand is vastgelopen na een ingrijpend en traumatisch verlies. Duizend keer opnieuw het verhaal vertellen kan hier een symptoom van zijn.

Verwerken moet niet op de schop

Er is de neiging om het woord 'verwerken' van verlies te bannen omdat het volgens sommigen wat oneerbiedig verwijst naar het verwerken van mest of afval. Hiermee wordt dan ook geweld aangedaan aan de verlieservaring en aan de overledene. Verwerken van verlies zou ook de connotatie hebben dat het mogelijk is dat verlies sowieso iets is dat kan worden verwerkt, dwz opgelost, afgesloten, beëindigd. Bovendien geven sommige rouwendenden de boodschap dat ze hun verlies niet willen verwerken alsof dat zou betekenen dat ze hun overleden geliefde zelf verwerken of wegwerken. Je kan bij elk woord dat wordt

gebruikt wel een negatieve connotatie vinden, maar sowieso heeft het verwerken van afval of mest een positieve functie, nl het draagt bij tot het beschermen van het milieu doordat men van mest of afval een waardevol product probeert te maken. Zo ook heeft ons rouwwerk een positieve functie: verwerken betekent 'iets tot iets anders maken' waardoor het meer verteerbaar, draagbaar, meeneembaar wordt en bijdraagt tot het leven en tot wie we zijn. Rouw is in die zin een transformatieproces waarbij de geliefde verhuist van onze buitenkant naar onze binnenkant. In dit proces wordt onze pijn geleidelijk meer draaglijk (wat niet belet dat ook jaren na datum nog ondraaglijke momenten kunnen worden ervaren) en herdefiniëren we onszelf zodanig dat we het gemis mee kunnen nemen of verweven in het leven.

Terecht is er een Réveil waarbij we ontwaken uit de nachtmerrie van een samenleving die collectief aan rouwenden oplegt hoe ze horen te rouwen en waarbij rouw als een soort ziekte of negatieve levenservaring wordt beschouwd die zo vlug mogelijk moet worden beëindigd. We ontwikkelen terecht meer begrip en respect voor rouw als een uniek en persoonlijk beleefde ervaring. Rouw is uniek, maar als menselijk fenomeen ook universeel. Er zijn patronen herkenbaar, het heeft een bepaalde structuur en proces waardoor we iets kunnen "normaliseren". Beter uitgedrukt: we kunnen mensen geruststellen dat hun ervaring, gedachten gevoelens, gedragingen herkenbaar zijn als horend tot het rouwproces of tot een trauma. Maar die unieke persoonlijke ervaring kan ook uiting zijn van een vastgelopen en complex rouwproces en soms kan het meer heilzaam zijn als we mensen helpen om te temperen, te containen, af te grenzen dan aan te moedigen om voor de duizendste keer hun verhaal te vertellen. Natuurlijk moeten we hen hier niet in veroordelen of afwijzen, integendeel, we honoreren hun pijn maar kunnen hen laten zien dat ze hun lijden vergroten door de pijn vast te houden en te rumineren omdat dit de enige manier is die ze kennen om in hun verbinding te blijven met hun geliefde; door vast te houden aan het verlangen naar de concrete aanwezigheid van de geliefde en de transfer niet te maken naar de symbolisering en verinnerlijking van de geliefde; door te weigeren de stap te zetten van overleven naar hërleven met het vinden van nieuwe doelen, betekenis, zin in het leven.

Tenslotte kunnen we in het rouwréveil blijven waakzaam zijn en kritisch voor oude mythes die blijven roesten en nieuwe mythes die ontstaan in onze rouwcultuur. Maar hoe dan ook, noem het revolutie of evolutie, het is fijn te ervaren dat er een nieuwe wind waait door het verlieslandschap en rouw en de rouwende steeds meer bestaansrecht krijgt.