

Ze zeggen dat het overgaat: over omgaan met verlies en rouw

Afscheid

Zul je voorzichtig zijn?

*Ik weet wel dat je maar een boodschap doet
Hier om de hoek
En dat je niet gekleed bent voor een lange reis.*

*Je kus is licht,
Je blik gerust
En vredig zijn je hand en voet.*

*Maar achter deze hoek
Een werelddeel,
Achter dit ogenblik
Een zee van tijd.*

*Zul je voorzichtig zijn?
(Adriaan Morriën)*

Rouw kunnen we omschrijven als het *antwoord dat iemand geeft op het **definitieve** verlies van een betekenisvolle relatie met iets of iemand.* Hierbij is het de bedoeling een proces te doorlopen (in de tijd) waardoor je het verlies kan integreren, "een plaats kan geven", in het eigen leven of m.a.w. het verlies inschrijven in het eigen levensverhaal. Onze verliescultuur is een vermijding- en ontkenningcultuur geworden van wat behoort een essentieel onderdeel te zijn van het leven. Verlies is inherent aan het leven van bij de geboorte tot aan de dood, maar het roept pijn op, angst, verdriet. Het confronteert ons met onze onmacht en met onze eindigheid en dat is niet meteen ons favoriete onderwerp. Tot we met de dood van een geliefde worden geconfronteerd en het rouwproces als een universeel verwerkingsproces in werking treedt. In onze cultuur is het dan de bedoeling dat iemand alles doorwerkt en verwerkt, zo vlug mogelijk alles doorloopt, een tijdje niet goed functioneert en presteert om dan weer zijn evenwicht te hervinden, het verlies te aanvaarden en de draad van het leven weer op te pakken. Deze kijk op rouw wordt normatief opgelegd als een soort mythe of "rouwsluier" die in onze maatschappij de blik op rouw en de rouwende vertroebelen. Heel wat rouwendenden voelen zich ook niet normaal omdat hun beleving en ervaring afwijkt van die norm. Hun omgeving reageert vaak afwijzend en ontnemt hen op die manier ook de benodigde steun. Deze sluiers dienen we dringend opzij te schuiven waardoor ons gezichtsveld weer vrijkomt en rouw de erkenning kan krijgen die het verdient, als een levens-lang gezond

aanpassings- en transformatieproces waardoor we onszelf (her)definiëren en betekenis geven.

Een van die rouwsluiers is de norm dat rouw iets tijdelijks hoort te zijn, een vervelend gebeuren dat na gepaste tijd tot het verleden dient te behoren. Men geeft hierbij soms een concrete tijdsaanduiding van anderhalf tot twee jaar. In realiteit wordt aan nabestaanden soms al na drie maanden de boodschap gegeven dat het nu wel tijd wordt dat het 'over' is, afgerond, opgelost, losgelaten.

Hoe komt het dat deze mythes nog steeds leven, worden doorgegeven en onderwezen? Hoe komt het dat de rouwende hierdoor nog steeds wordt genormeerd en als hij er niet in slaagt aan de norm te beantwoorden zich al vlug abnormaal, gek of pathologisch labelt of wordt gelabeld?

De ervaringen van de rouwpraktijk en de bevindingen van wetenschappelijk onderzoek ondergraven deze mythes of sluiers en brengen rouw in een nieuw 'tijds'perspectief.

Als ik iemand verlies gebeurt dit in de context van mijn cultuur, mijn gezin, mijn familie, religie, taal, etc.. Zoals ik leer in relatie te gaan of mij te hechten zo leer ik ook verliezen en rouwen. Zoals ik nu als vader rouw om de dood van mijn vader, zo heb ik leren (niet) rouwen van mijn vader en zo leer ik weer mijn zoon hoe kan gerouwd worden. Als mijn grootmoeder bij het verlies van haar kind de boodschap heeft gegeven (expliciet en/of impliciet) dat er niet meer over gepraat mag worden en dat het erop aankomt flink ons best te doen en sterk te zijn, hoe ga ik dan omgaan als moeder met het feit dat mijn dochter een doodgeboren kind krijgt? En wat heb ik intussen mijn dochter geleerd over hechting? Heb ik haar een veilige, zekere en te vertrouwen hechtingsrelatie aangeboden of heb ik haar geleerd dat zich hechten gevaarlijk is, dat moeders niet te vertrouwen zijn, dat je in de steek gelaten wordt en dat troost in de relatie niet bestaat? De primaire hechtingsrelaties uit onze jeugd zijn bepalend over onze toekomstige relaties en kunnen risicofactoren inhouden voor gecompliceerde rouw op latere leeftijd. Verlies kan ons treffen op verschillende momenten in onze levensloop. Een moeder verliezen op driejarige leeftijd veroorzaakt een heel ander rouwproces dan een moeder verliezen op achttien jaar of vijftig jaar. Op elk belangrijk moment in onze levensloop verliezen we bovendien terug die betekenisvolle figuur. Als ik mijn moeder verlies als kind, dan verlies ik haar weer als puber, adolescent, als ik zelf moeder word enz.. Zo is het rouwproces een zich steeds ontwikkelend proces dat nooit ophoudt. Niet alleen in vragen als "hoe zou zij dit of dat gedaan hebben?" of "het

verdriet dat ze mijn kinderen nooit heeft kunnen zien" maar ook in bv. het gemis aan een voorbeeld van een moederrol.

Rouw kent geen eindpunt in de tijd.

De overledene sterft een tweede symbolische dood op het moment dat ik sterf. Dat kan één van de redenen zijn dat we zo bang zijn van onze eigen dood, omdat dan onze geliefden ook definitief sterven. Het feit dat rouw geen eindpunt heeft, betekent dat het verlies ons helpt om ons leven steeds weer te reconstrueren en te herdefiniëren. Want "we zijn wat we verloren hebben", zo spreekt Lorca in één van zijn gedichten, en dit betekent dat verlies en rouw een zoektocht in onszelf kunnen genereren naar onszelf in relatie tot de ander en de wereld.

Tijd is een cruciale factor in rouw. Een betekenisvol verlies confronteert de nabestaande tot in merg en been met tijd. Het verlies wordt vaak ervaren als een breukpunt, het "uur nul", het moment dat het licht uitdoofde, dat de wereld ten onderging en nooit meer zou zijn als voorheen. Het verlies plaatst ons vlijmscherp in het tijdscontinuüm van verleden, heden en toekomst, het doorbreekt wie ik was, wie ik ben en wie ik dacht te worden. Dit continuüm zorgt ook voor de noodzakelijke coherentie in het leven en een gevoel van identiteit. Een belangrijk aspect van rouw is dan ook de ervaring van identiteitsverlies, het verloren ik, de fundamentele vraag ook naar "wie ik ben zonder de verloren geliefde". Het verlies werpt ons terug in het verleden, in de oude wereld die we zo graag in stand willen houden en waar we alles voor zouden geven en wat we soms zo dromen "dat hij of zij naast ons in bed ligt, ons aanraakt en het is zo echt". En de pijn is onze leermeester en de pijn van het wakker worden leert ons dat het verlies echt is en definitief en dat we vanaf nu verder moeten in de tijd, in de toekomst zonder de geliefde. Maar niemand neemt onze herinneringen af en we koesteren en bewaren in ons hart alle gedeelde momenten van lief en leed. Ook de moeilijke herinneringen vragen hun plek met spijt, schuld, schaamte of boosheid.

Ik heb mijn vader bv. verloren als puber en mijn rouwproces wordt gekenmerkt door veel gevoelens van boosheid en schuld. Ik voel me in de steek gelaten en ik voel me schuldig en verantwoordelijk voor zijn dood, ik ben boos op hem dat hij me dit nu aandoet en dat ik nu "anders" ben t.o.v. mijn leeftijdsgenoten. Als ik zelf vader wordt en pubers krijg, ontmoet ik mijn vader weer en ik herinner hem in mij, ik begrijp beter wat hij toen deed en zei en ik herken mijn eigen gedrag en gevoelens. Ik voel mijn liefde voor hem terug stromen en ik mis hem zo verdomd erg als ik hem nog nooit heb gemist. Ik ontvang zijn gave van het vader zijn. Mijn

identiteit als vader wordt sterker en intenser en ik bedank hem hiervoor. Twintig of dertig jaar na het verlies krijgt mijn rouwproces een nieuwe impuls, een nieuwe invulling en het proces van het verlies van mijn vader inpassen en integreren in mijn leven gaat verder.

Of mijn moeder stierf op negentigjarige leeftijd en ik was boos, heel boos op haar dat ze gestorven was. Ik droeg die boosheid jarenlang in mij en intussen hield ik haar gedachtenis via allerlei rituelen in ere en niemand mocht een kwaad woord over haar spreken. Tot de ingeslikte wrok en woede naar buiten kolkt en ik begrijp dat ik rouw om de moeder die ik niet gehad heb, hoe ik jarenlang geprobeerd heb haar erkenning als haar dochter te krijgen, dat ze me ooit eens zou zeggen dat ze mij graag zag en daarvoor heb ik mijn halve leven opgeofferd en voor haar gezorgd. Nu spreek ik tot haar en zeg haar wat ik nooit heb durven uitspreken en het eigenaardige is dat het lijkt alsof ik door haar word gehoord en begrepen en dat ik nu pas de liefde terug voel stromen die ik zo heb verlangd.

Staat het verleden voor het loslaten van de bindingen met de oude wereld, van identificaties en van idealisering, van "unfinished business", zo staat het ook voor het koesteren van herinneringen en het verder exploreren en transformeren van de relatie. De toekomst is aanvankelijk een zwart gat, een grote leegte, zonder enig perspectief en juist iets waar men enorm tegenop ziet, een toekomst zonder de geliefde. Een toekomst ook waarin men opnieuw moet functioneren in het dagelijks leven, zijn leven aanpassen aan de veranderde en veranderende omgeving, het sociaal netwerk activeren en opbouwen en -zoals bij het verlies van een kind- de wereld opnieuw moet uitvinden en herdefiniëren. Rouwenden die het verlies een betekenis kunnen geven en er (in een later stadium) ook mogelijkheden van persoonlijke groei uit halen, blijken volgens diverse studies het er beter af te brengen dan rouwenden die geen betekenis vinden, omdat hun wereldbeeld en zelfbeeld fundamenteel beschadigd en ontworteld zijn en blijven.

Ten slotte leeft de mythe dat "tijd alle wonden heelt" of dat "verlies went". Tijd heelt helemaal niets (het gaat erom wat je doet met de tijd) en aan zwaar verlies wen je nooit echt. De overgrote meerderheid van rouwenden doorloopt een normaal rouwproces. Rouwbegeleiding of rouwtherapie werken hier eerder contraproductief. We moeten ons ervoor hoeden om rouw te therapeutiseren of te medicaliseren. Het systematisch voorschrijven van antidepressiva is nefast en heeft geen wetenschappelijke fundering. Sommige rouwenden echter herstellen niet van het verlies en betalen de kostprijs met lichamelijke en psychische klachten en ziektes, soms met het verlies van hun eigen leven of sterven aan een "gebroken hart". Rouwtherapie kan dan een handreiking zijn voor

rouwenden die vastgeraakt zijn in hun rouwproces, die door allerlei bijkomende factoren een te gecompliceerd rouwproces moeten doormaken of door posttraumatische belevingen en storingen niet aan het echte rouwproces toekomen. Rouwtherapie kan een hulp bieden om in een veilige bedding de pijn ten volle toe te laten en te laten zijn, of om rouwenden te leren dat troost echt bestaat. Rouwtherapie maakt - in tegenstelling vaak tot de samenleving - tijd om te rouwen, als een actief, dynamisch en interactief proces dat nooit ophoudt.

Johan Maes, geeft rouwcursussen, opleiding en training aan zorgverleners en werkt ook in een therapeutische praktijk in Centrum De bedding in Gent www.debedding.eu.

Hij is samen met Evamaria Jansen auteur van het boek 'Ze zeggen dat het overgaat: leven met rouw en verdriet'. Witsand uitgevers, 2009.