

De dood een plaats geven in het leven

Teksten: Emmanuel Van Lierde – Allerzielen komt eraan, de dag waarop collectieve rouw is toegestaan, maar de andere dagen van het jaar is onze cultuur nog altijd als de dood voor de dood. En toch duiken in ieder mensenleven verlieservaringen op. Hoe geven we de dood een plaats in ons leven? Hoe gaan we om met leegte en gemis? En hoe belangrijk zijn rituelen om daar zin en betekenis aan te geven? *Tertio* zoekt naar antwoorden bij rouwbegeleiders.

Samen delen en dragen van verdriet

Rouwen is niet loslaten, maar een nieuwe verbinding zoeken. Iedereen doet dat op zijn of haar manier, en toch is het belangrijk die verlieservaring met anderen te delen. Aan het woord is rouwtherapeut en trainer Johan Maes, samensteller van het *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie*.

Met dat handboek was Johan Maes niet aan zijn proefstuk toe. In 2007 bracht hij met *Leven met gemis* al een synthese uit van het wetenschappelijke onderzoek over rouwen en in 2009 richtte hij zich tot het brede publiek met *Ze zeggen dat het overgaat*. Zonet publiceerde hij ook het geschenkboek *Gehavend* om mee te nemen bij een rouwbezoek. “Mensen willen niet met lege handen op bezoek gaan en ze weten vaak niet goed wat zeggen. Dit boekje helpt met notities en tekeningen de dialoog op gang te brengen”, legt de auteur uit.

Als therapeut en vormingswerker rond rouw zocht hij net als vele psychiaters, psychologen en hulpverleners naar kapstokken en methodes om zorgzaam en respectvol met rouwenden om te gaan. Opleidingen besteden weinig aandacht aan rouwen, terwijl dat overal opduikt: in het onderwijs, op de werkvloer, bij bejaarden. Recht doen aan de verscheidenheid van situaties en de beschikbare expertise doorgeven, leverde een lijvig handboek op. “Ook andere verlieservaringen komen aan bod. We hebben te weinig aandacht voor de rouw van mensen die hun job verliezen, scheiden of als vluchteling hun land verlaten. De praktische regelingen krijgen voorrang, terwijl je die ervaring ook moet kunnen plaatsen. Er bestaan geen rituelen voor en dat is een gemis. Het zou nochtans helpen.”

Geen probleem

Maes kon weinig aanvatten met de klassieke rouwtaken en -fasen. “Die zagen verlies als een gebrek, een tekort, een probleem dat je moet oplossen en herstellen. Klachten en symptomen wijzen op een ziekte om te genezen, liefst op korte termijn want anders is het pathologisch. Bovendien willen hulpverleners snel remediëren zodat een nieuw evenwicht ontstaat en het rouwproces wordt afgerond”, vertelt het opleidingshoofd Verlies- en Rouwconsulent van de Gentse Arteveldehogeschool.

“Uit internationaal onderzoek bleken die kijk en de stereotiepe fasen op weg naar acceptatie mythes. Er bestaat geen standaardmodel om te rouwen. Iedereen doet dat anders. Mensen in zo’n parcours dwingen, kan zelfs averechts werken. Daarom moet een hulpverlener niet meteen willen corrigeren, maar moet hij de mens voor zich eerst eren. Dat doet hij door goed te registreren; de moedeloosheid en de moed, de kwetsbaarheid en de kracht te honoreren, en uit te leggen dat deze of gene reactie normaal is. Al is elke rouw uniek, toch is het begrijpbaar en herkenbaar. En al moet niet iedereen naar een hulpverlener lopen, toch is er niets mis mee

om hulp te zoeken, om een dialoog te willen voeren met anderen of met de overledene”, zegt de therapeut.

Geen einde

“Voortdurend stilstaan bij je emoties en die uiten, is niet per se helend. Het kan net maken dat je erin blijft steken. Mensen die heftig emoties uiten, vertonen zelfs vaker complexe rouw. Rouwen is voorts niet alleen pijn lijden. Wie blij is, heeft snel een schuldgevoel en denkt nu niet te mogen genieten want dat wekt de indruk de overledene niet graag gezien te hebben en al vergeten te zijn. Nochtans horen positieve gevoelens bij rouw: leuke anekdotes ophalen, grappige herinneringen koesteren. Dat helpt de pijn aan te kunnen. Rouwen is ook niet loslaten. Je wilt je overleden ouder, kind of partner vasthouden en er een andere, blijvende verbinding mee zoeken. Je moet het verlies niet verwerken maar bewerken zodat je het in je leven kunt meenemen.” In die zin heeft rouw voor Maes geen eindpunt. “Er is een gat geslagen in je hart en hoofd en die leegte vul je niet. Je leert te leven met dat gemis en draagt het mee. Een nieuw verlies activeert soms een oud gemis. Vaak hoor je dat het opborrelde door naar een begrafenis te gaan.”

Geen oplossing

Tegelijk met de theorieën wijzigde de cultuur. “In mijn kinderjaren domineerde de kerk de gebruiken en symbolen. We moesten zwarte kledij aan. Die rituelen overstegen het persoonlijke. Je werd erdoor opgenomen in de schoot van de kerk, in een gemeenschap, ook na de dood. Dat bood zeker troost en veiligheid, al ervoer ik het als onpersoonlijk. De moderniteit plaatste het individu voorop; de maakbare mens zou het zelf oplossen. Rouwen werd een privé-aangelegenheid en de dood werd uit onze cultuur verdrongen. Toch rouwen we altijd binnen een cultuur. Er is de behoefte om het eigen verhaal met anderen te delen. Bij blijde en droeve gebeurtenissen zoeken we een gemeenschap op en dat helpt om een sterke ervaring te verwerken en te duiden. Tegenover dat maakbare en oplosbare van de moderniteit confronteert de dood ons met onze eindigheid en beperktheid. We stoten op een grens en kunnen dat niet oplossen, wel samen dragen”, stelt de rouwtherapeut.

“Herinneren is in het Engels *to remember*, letterlijk opnieuw lid worden. Onze overledenen blijven behoren tot ons netwerk. We staan in een keten van generaties en zelfs na jaren spreekt iemand ons aan over onze overleden grootouders of ouders. Het kan mooi zijn om dan nog eens verhalen op te rakelen en er ontroerd door te worden, een teken dat we hen graag zagen. Ook na twintig of dertig jaar is het niet verboden te huilen om iemand. Dat is geen uiting van onverwerkt verdriet, maar toont een blijvende verbondenheid. Het is niet alleen op Allerzielen of de sterfdag toegestaan om aan onze doden te denken.”

Geen houding opdringen

Maes beklemtoont dat rouwen in hooguit tien procent van de gevallen gecompliceerd verloopt. “Dat doet zich voor als het verlies je hele leven overschaduwd en je niet meer kan functioneren. Soms bevroor iemand jarenlang de rouw en breekt dat plots uit: iemand crasht of belandt in een burn-out. Dat wil niet zeggen dat iemand die weinig rouwt, het verlies verdringt en zijn klop nog zal krijgen. Sommigen beschikken over voldoende veerkracht of uiten minder emoties. Ook in een gezin verwerkt ieder verlies op zijn manier en dat kan botsen, zeker als de ene zijn aanpak aan de ander opdringt. Verschillen bestaan nu eenmaal. Het is belangrijk ze te erkennen en toe te laten.”

De trainer vervolgt dat rouwen niet per se donker en droevig moet zijn. “Samen met familie rond een sterfbed afscheid nemen, kan juist een moment zijn van veel liefde, warmte en verbondenheid. Zelfs bij een traumatische en lelijke dood zoals een zelfdoding of auto-ongeluk, zie je nabestaanden die dat moedig opnemen. Ze worden er niet sterker van, maar

toch gaan kwetsbaarheid en groei samen. *Sadder but wiser*. Ze staan met meer wijsheid in het leven, rijper en spiritueler vaak, en hebben meer oog voor het essentiële omdat ze beseffen dat het op elk moment gedaan kan zijn. Maar evengoed kan iemand er onderdoorgaan.”

Johan Maes, *Gehavend*, Witsand, Antwerpen, blz.

Johan Maes & Harriëtte Modderman (red.), *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie. Tussen presentie en interventie*, Witsand, Antwerpen, 770 blz. Ook gesprekspartners Ton Overtoom en Sofie Sergeant behoren tot de medeauteurs. Bestellen kan via dedrielelien@kerknet.be