

Rouw ~ tijd

Rouw kunnen we omschrijven als het multidimensionele en (inter)actieve 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 men het

verlies kan integreren, 'een plaats kan geven', in het eigen leven of m.a.w. het verlies inschrijven in het eigen levensverhaal.

De woorden 'definitief' en 'proces' refereren naar Tijd als een cruciale factor in de definiëring en beleving van rouw. Tijd heeft een subjectieve belevingscomponent en een culturele betekeniscomponent.

Onze verliescultuur is een vermijdings- en ontkeningscultuur 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 -fasegewijs- 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 rouwenden 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 het noodzakelijke en gezonde 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 intrapsychisch gebeuren dat na gepaste tijd tot het verleden dient te behoren. Men geeft hierbij soms een concrete tijdsaanduiding van anderhalf tot twee jaar. Daarvoor dient de rouwende een aantal (tijds)fasen te doorlopen als een

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]

noodzakelijk verwerkingsproces, waarbij hij van een periode van desorganisatie erin slaagt zijn wereld terug te reorganiseren.

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.

Rouw is geen louter tijdelijk intrapsychisch gebeuren, maar een interpersoonlijk en contextuele dynamiek in onze levensloop.

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 voor 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

Johan Maes

geeft rouwcursussen, opleiding en training op het vlak van rouwbegeleiding en rouwtherapie en werkt ook in een zelfstandige therapeutische praktijk

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 bijvoorbeeld 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 Marquez in één van zijn gedichten, en dit betekent dat verlies en rouw een zoektocht in onszelf kunnen genereren naar onszelf in steeds wederkerige relatie tot de ander en de wereld. Dat we niet alleen zijn wat we hebben verloren, maar ook HOE is zeker even relevant, want traumatische verlieservaringen kunnen mensen soms zodanig tekenen dat ze hun leven niet meer op de rails krijgen. Dit is echter stof voor andere artikels.

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, boosheid, begrip en vergeving. Wat nu echter zo typisch is voor rouw, is dat we de overleden partner of kind niet moeten loslaten. Dat is namelijk een andere rouwsluier, dat rouwenden denken dat ze de *overledene dienen los te laten* om verder te kunnen. Hij is dood, dus weg en ik moet dat accepteren. Pas dan zal ik ook weer kunnen investeren in nieuwe relaties. Het belangrijkste wat de rouwende dient los te laten, is de oude wereld met de overledene, de oude aannames over de wereld, zelfbeel-

den en wereldbeelden, waarin het verlies nog niet was gebeurd, gedeelde verlangens en toekomstbeelden, onvervulde behoeften, wensen, plannen.

De relatie blijft echter continu aanwezig in ons, wordt in stand gehouden en getransformeerd. Heel wat rouwenden getuigen van een blijvend contact met de overledene, blijven met hem/haar praten, steun vragen. Ze proberen de morele boodschap van de overledene verder uit te dragen of daarnaar te leven en blijven de overledene als gids of mentor beschouwen. En dit is niet pathologisch, maar blijkt heilzame effecten te hebben voor het rouwproces. Dit heeft ook niets met geloof in een hiernamaals te maken (alhoewel dit natuurlijk zo geïnterpreteerd kan worden). We hebben in ons een mechanisme, wat ons toelaat betekenis van mensen te symboliseren en in onszelf te representeren. In het hechtingsproces ontwikkelen we ook een eigen identiteit. Vandaar dat de rouwende vaak ervaart dat een deel van hemzelf is mee gestorven, dat hij/zij de eigen identiteit kwijt is. We nemen dus de symbolische representant van de hechtingsfiguur in ons op en gaan daar een relatie mee aan. Ook na het overlijden blijft deze relatie in stand en zich ook verder ontwikkelen en veranderen en maar goed ook.

"Ik heb mijn vader bijvoorbeeld 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 ten overstaan van 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 vaderzijn. 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 accommodatieproces 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 idealiseringen, 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 van af te brengen dan rouwenden die geen betekenis vinden, omdat hun wereldbeeld en zelfbeeld fundamenteel beschadigd en ontworteld zijn en blijven.

Rouw-tijd bestaat uit twee soorten tijd zijn, namelijk een **doe-tijd** en een **betekenis-tijd**. De doe-tijd is meetbaar, chrono-logisch, dat is de tijd waarop onze samenleving draait en wordt georganiseerd. Hier wordt de rouwende geconfronteerd met de uitdagingen van het leven dat verder gaat, het dagelijks functioneren op het werk, thuis, met de vrienden, de sociale contacten en dergelijke meer. Voor veel rouwenden is dit een onoverkomelijk probleem. Hun dagelijks functioneren wordt zwaar gehinderd door de voortdurende innerlijke en uiterlijke confrontatie met het verlies of door de energie die ze nodig hebben om het verlies buiten hun bewustzijn te houden.

De **betekenis-tijd** is niet meetbaar, niet noodzakelijk logisch, daagt de rouwende uit om betekenis te verlenen aan het verlies, aan de relatie, aan het definitieve van het verlies, het lijden, de dood. Een verlies van een dierbare kan de impact hebben van een aardbeving en iemands fundamenten onderuit halen. Fundering vinden we ondermeer in de beleving van continuïteit en coherentie in het leven, in een gevoel van controle, van veiligheid en vertrouwen, van het geloof in een rechtvaardige wereld. Ernstig verlies tast dit aan, zeker ook verlies in één van de vele gewelddadige vormen als zelfdoding, moord, verkeersongeval. De rouwende probeert betekenis te verlenen door het instandhouden of reconstrueren van het eigen wereldbeeld en het eigen zelfbeeld. Een vader ver-

woordt het zo bij de dood van zijn zoon: "Het was alsof ik de wetten van de zwaartekracht opnieuw moest uitvinden."

Door 'tegenfeitelijke' denkprocessen probeert de rouwende ook als het ware de tijd terug te draaien en in te grijpen. "Als ik maar... dit of dat had gezien...", "Had ik maar... dit of dat gedaan..." geeft de rouwende een schuldgevoel maar tegelijkertijd ook controle terug en betekenis. Anders moet hij of zij namelijk accepteren dat er in het leven dingen gebeuren buiten onze controle, waar men helemaal machteloos staat. Liever schuldig en/of woedend, dan machteloos toelaten dat het leven niet rechtvaardig en eerlijk is.

Woorden of gebaren van de dierbare in de periode voor zijn overlijden krijgen vaak een dieper symbolische betekenis... "Alsof hij of zij het voorvoeld had, geweten had dat zijn einde naderde..." Op die wijze creëert de rouwende (zonder afbreuk te willen doen aan de eventuele realiteit van de gevoelens) voor het leven en sterven betekenis en maakt het verlies draaglijker en gemakkelijker te plaatsen in het eigen levensverhaal.

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 wens 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 post-traumatische 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 samenlevingstijd om te rouwen, rouwtijd, als een actief, dynamisch en (inter)actief proces dat nooit ophoudt.

Leven en bladeren

Het leven van de mens en de boom is met het zelfde. Mensen worden geboren bladeren ook, ze worden oud en groot, en dan wordt het herfst de bladeren zijn oud en de mens ook. En dan is het winter en de mensen en bladeren zijn er niet meer.

Lina Bogavac 8 jaar



In het donker blijf ik op de overloop staan. Betast de belknop en fluister hun naam. Zolang mijn vinger niet drukt, het vertrouwde gestommel

dus niet hoeft te beginnen, niets naderbij hoort te schuifelen, geen zelfde woorden me zoals al die jaren moeten begroeten. Zolang blijft alles

daar binnen in de warmte bewaard. Ik weet precies hoe zij daar zitten en praten. Ongestoord laat ik hen verder bestaan.

[MARC TRITSMANS, LEEG HUIS]