

"Want we zijn ook wat we verloren hebben"

Alejandro González Iñárritu in de film *Amores Perros*

De pijn van het zijn

Leven is constant verliezen: van dromen en idealen, van periodes in het leven, van mensen en dingen waarvan we houden. Verlies dat tot de 'natuurlijke gang' van zaken gerekend wordt en verlies dat ons overvalt als een donderslag bij heldere hemel. Van het moment waarop we de lucht in onze longen schreeuwen tot wanneer de laatste lucht eruit ontsnapt: verlies lijkt onlosmakelijk tot het leven te behoren.

Niet elk verlies doet ons rouwen. Veel hangt af van onze (emotionele) verbondenheid met wie of wat we moeten loslaten. Hoe meer iets of iemand voor ons betekent, hoe ingrijpender ons leven door elkaar wordt geschud. Onze plannen voor de toekomst, de manier waarop we naar de wereld kijken, onze dromen over relaties, het beeld dat we van onszelf hebben: niets blijft ervan overeind.

Zo kwetsbaar zijn we dus. Zo verdomd machteloos.

Verliezen en terugvinden

Rouwen is een normale, gezonde reactie op een verlies van wat ons dierbaar is. Het is de prijs die we betalen voor hechting. Het proces kan heel pijnlijk zijn, maar is ook nodig om van het 'niets' weer 'iets' te kunnen maken. Om nieuwe grond onder de voeten te vinden. Om onszelf te herdefiniëren. Om onze kijk op het bestaan bij te stellen. Om weer te kunnen leven, met en ondanks het verlies.

Toch wordt het nooit weer als vroeger. We worden nooit meer als voorheen. Elk verstrekkend verlies tekent ons. Het litteken verdwijnt nooit, af en toe zullen we er ons aan bezeren. Op 'begrijpelijke' momenten, op verjaardagen of door tal van herinneringen, maar ook totaal onverwacht. En bij een nieuw verlies wordt het oude aangeraakt en de pijn 'levend' gemaakt. Elk verlies blijft onze geschiedenis kleuren.

Elke kwetsuur is ook een breuk. We spreken over een 'voor' en een 'na'. Maar vooraleer er sprake is van een 'na', moet een hele weg worden afgelegd. Het feit dat elke mens uniek is, geen twee verliezen dezelfde zijn, elke context anders is en de aanwezigheid van steun steeds verschillend is, maakt de tocht onvoorspelbaar. Elk rouwproces is enig in duur, intensiteit, verloop, betekenis.

Sommige mensen worden moedeloos, anderen gaan er juist flink tegenaan. Bij de één komen



Gerke Verthriest
Rouwbegeleidster

bepaalde emoties helemaal niet voor, terwijl een andere er compleet in wegzinkt. Oordelen over wat 'normaal' is of adviezen over 'hoe het zou moeten' zijn dus volstrekt irrelevant. De enige zekerheid is dat rouwen een begin heeft en een 'einde', en dat wat ertussenin gebeurt zich niet in een model laat vatten.

Het einde kan overigens niet echt afgebakend worden. Er is eerder sprake van een geleidelijke overgang. 'Einde' betekent niet dat we nooit meer verdrietig zullen zijn of dat we wat geweest is vergeten. Wel dat we niet volledig meer in beslag genomen zijn door ons verlies. Dat er (meer en meer) momenten komen waarop we ons goed voelen. Dat we de dagdagelijkse beslommingen weer aankunnen. Dat het leven weer zinvol wordt.

Zo'n kracht hebben we dus in ons, dat we de smaak van leven terugvinden.

Het onzichtbare rouwen

Hoe individueel rouwen ook is, we bestaan niet op ons eentje. De manier waarop we reageren op een verlies, hoe we omgaan met emoties, wat we van belang vinden en wat niet, wordt niet enkel bepaald door wie we zijn. Gezin en familie, opvoeding en vorming, sociale klasse en cultuur, ze laten allemaal sporen na die belemmering of ruggensteun kunnen

"Want we zijn ook wat we verloren hebben"

zijn. De (maatschappelijke) context waarin we leven is niet echt rouw-vriendelijk te noemen.

Niettegenstaande het feit dat we allemaal met verschillende soorten verlies te maken krijgen,



leven we in een samenleving die liever doet alsof ze onbestaande zijn. Wat telt zijn prestatie, winst, groei, gezondheid, succes, houvast, zekerheid - waarden die lijnrecht staan tegenover verlies en de gevolgen ervan. Voor ziekte, wanhoop, onzekerheid, kwetsbaarheid... wordt allesbehalve campagne gevoerd.

Bovendien hebben we onze gevoelens onder controle. Rouwenden krijgen medicijnen om zich 'sterk' te kunnen houden. Er wordt zelfs uitdrukkelijk gezegd dat ze zich flink moeten houden. Een mogelijke confrontatie met emoties wordt angstvallig uit de weg gegaan. Wordt op veel begraafplaatsen de kist pas in de kuil gelaten als de nabestaanden verdwenen zijn om hen te 'sparen'? Of om onszelf elke traan, klacht, jammerkreet... te besparen?

Emoties zijn taboe. Emoties zijn privé. Rouwenden kunnen en durven niet anders dan hun gevoelens onderdrukken en voor zichzelf houden.

Meer nog: wie verdriet, opstandigheid, boosheid, schuld... voelt, gaat misschien denken dat er iets mis is en zich schamen. Gevoelens tonen is uit den boze.

Anderen aanspreken om gevoelens te delen durft de rouwende ook niet, het wordt aangevoeld als 'lastig vallen', 'belasten'.

De toenemende verstedelijking heeft ervoor gezorgd dat de buurt onpersoonlijker wordt, anoniemer. We schermen ons af, waardoor wij geen weet hebben van elkaars vreugdes, elkaars verdriet. De toegenomen mobiliteit heeft onze 'sociale kaart' grondig gewijzigd.

Vroeger werkten en woonden we op dezelfde plek, in de buurt van familie en vrienden. Nu zijn woon- en werkplaats meestal verschillend en ook de familie en vrienden wonen verspreid. Onze levensverhalen worden slechts met enkelen gedeeld.

Van het vroegere gemeenschapsleven blijft weinig overeind. Het is normaal dat veel traditionele rituelen, ook rouwrituelen, verdwijnen. We vinden er ons niet in terug (b.v. het sluiten van de luiken, het dragen van rouwkledij). We willen afscheid nemen in 'intieme kring', niet met mensen die we nauwelijks kennen. Zo wordt rouwen, alweer, minder zichtbaar.

Ook het procesmatige karakter van rouwen wordt aan het oog onttrokken. Het aantal rouwgebruiken die zich vroeger gedurende het ganse rouwproces afspeelden (rouwkledij dragen, jaargetijde) is verminderd tot de periode van enkele dagen (vanaf de dood tot de uitvaart). Daardoor krijgen rouwenden (en hun omgeving) de idee dat rouwen in korte tijd voorbij moet zijn.

Wat zo eigen is aan leven, is ons niet eigen meer.

Het gebrek aan steun

Een belangrijke factor in de manier waarop we het rouwproces doormaken is het al of niet beschikbaar zijn van externe steun. Rouwenden kunnen op verschillende vlakken ondersteund worden: praktisch, emotioneel, existentieel. In de huidige samenleving waar rouwenden nauwelijks herkend kunnen worden en zich nauwelijks laten kennen is het geven en ontvangen van steun niet evident.

Onze relaties zien er helemaal anders uit dan pakweg vijftig jaar geleden. De familie vormt niet automatisch ons meest intieme netwerk. We zijn niet 'verplicht' om contact te hebben met de buren. De mensen waarmee we intense relaties willen aangaan, kiezen we zelf. Deze 'betekenisvolle anderen' zijn ontzettend belangrijk voor onze zingeving en ons welbevinden. Een eventueel verlies wordt daardoor harder om dragen.

Het aantal mensen waarmee we ons verbonden voelen is drastisch verminderd, het aantal mensen waarbij we eventueel terecht kunnen dus ook. Doordat de kring kleiner wordt, wordt de druk op onze belangrijke anderen groter. De mogelijke steunfiguren wonen bovendien niet langer allemaal in onze nabije omgeving, waardoor ze niet gemakkelijk (lijfelijk) bereikbaar zijn. Waardoor praktische zorg minder mogelijk is (het bereiden van een maaltijd, boodschappen doen, het wegbrengen van de kinderen naar school...).

Door het veranderd samenleven brokkelt de steun van (collectieve) rituelen af. Rituelen maken het mogelijk om emoties te kanaliseren, ze geven handvatten voor ons handelen, ze helpen ons om greep te krijgen op de werkelijkheid en ze verbinden ons met de gemeenschap. De 'oude' afscheidsrituelen hebben terecht afgedaan omdat ze geen recht doen aan ons persoonlijk beleven. Het is nog maar de vraag of de gestandaardiseerde hedendaagse plechtigheden een zinvol alternatief bieden.

We hebben ook meer persoonlijke motieven om uit de buurt van rouwenden te blijven... Verlies is sowieso een 'moeilijk' onderwerp. Verlies dat anderen meemaken herinnert ons aan ons eigen kwetsbaar bestaan: ook wij kunnen dierbare mensen en dingen verliezen, een realiteit die we het liefst verbannen naar de verste uithoeken van ons bewustzijn. Het contact met een rouwende brengt ons de eigen verliezen in herinnering, de eigen pijnlijke emoties.

Bovendien willen we niet dat onze naasten verdriet hebben en pijn voelen. Hun pijn doet ons ook pijn. Hun pijn geeft ons een gevoel van onmacht. We durven niet troosten, omdat we schrik hebben de kwetsbare rouwende nog meer te zullen kwetsen. De onmacht wordt versterkt door het taboe op emoties en het gebrek aan 'voorbeelden'. We denken dat we de pijn van anderen niet aan kunnen, of dat we onze eigen emoties niet onder controle zullen kunnen houden. We denken dat we het niet goed zullen doen.

Dus houden we de rouwende op afstand, blijft de rouwende in de kou staan.

De pijn laten zijn

Zonder emoties zou ons leven maar kleurloos zijn. Emoties zorgen voor spanning en opwinding, voor kommer en kwel. Er zijn aangename en vervelende emoties, lauwe en hevige emoties, emoties die ons opkrikken en emoties die ons neerslaan. Zonder emoties zouden we niet liefhebben. En niet rouwen. De pijn bij elk groot verlies tast niet alleen lijf en leden, denken en doen aan, ze gooit ook onze emotionele huishouding volledig overhoop.

Na een eerste afweerreactie, als een soort zelfbescherming, dringt de realiteit van het verlies (druppelsgewijs) tot ons door. Wanneer we de pijnlijke realiteit ten volle beseffen, barsten de gevoelens los. In al hun hevigheid. In al hun diversiteit. In al hun tegenstrijdigheid. In al hun verwarring. Ze geven uitdrukking aan de pijn. Hun macht is niet te onderschatten, ze kunnen een ganse persoon in hun greep houden!

Emoties - van het Latijn 'movere' (bewegen) - zetten ons in beweging, brengen ons aan het wankelen, verstoren de rust. Een verlies noopt immers tot verandering. Emoties helpen ons om te kunnen herstellen van de pijn, om de kloof te overbruggen tussen de oude en de nieuwe werkelijkheid. Om afscheid te nemen van wie of wat we verliezen en om afscheid te nemen van ons oude bestaan.

De noodzakelijke reis door het emotionele labirint is een zware tocht, vermoeiend en energieslopend. Er is niemand die graag pijn voelt. De pijn kan zo groot zijn dat we ze niet in één keer kunnen doorvoelen. Hoe meer draden er doorgeknipt werden, van hoe meer we afscheid moeten nemen, hoe vaker we het proces moeten herhalen, zodat het lijkt alsof de pijn nooit overgaat. Tot alles is gevoeld. In de diepte ervaren.

Het is goed, ook voor rouwendenden, als ze hun emoties kunnen uiten. Dit werkt bevrijdend, helend. Emoties die niet naar buiten kunnen, zetten zich vast. Blokkeren. We lopen vast. Ze zullen zich een andere weg zoeken en vertekend aan de oppervlakte komen, via lichamelijke of psychische klachten. Zo weegt ingehouden verdriet zwaar als lood: we voelen ons moe, we voelen ons moede-loos.

Iedereen moet een 'vorm' vinden. Deze vorm is niet altijd verbaal, deze vorm is niet voor iedereen dezelfde. De verschillen kunnen veel spanningen teweeg brengen in relaties, veel onbegrip. Lukraak - met eigen maatstaven - interpreteren van wat we zien is zelfs gevaarlijk. Als ik niet ween, wil dit niet zeggen dat ik geen verdriet heb. Als ik niet spreek, betekent dit misschien dat ik geen woorden vind voor wat mij overkomt.

Door emoties te doorleven kan ik door-leven.

Verzinnebeelden

Het is niet omdat veel rituelen aan betekenis hebben ingeboet dat mensen er geen behoefte meer zouden aan hebben. Onze diepste ervaringen en gevoelens kunnen vaak alleen d.m.v. beelden uitgedrukt worden. Voor wat we niet gezegd krijgen met woorden - en dat zijn de grote thema's van het leven: leven en dood, hoop en wanhoop, liefde, verloren gaan en gevonden worden... - gebruiken wij symbolen.

We 'vertalen' voor onszelf het onvatbare van het dagelijkse leven. En we maken ook aan anderen duidelijk wat ons raakt en roert en woordeloos maakt. Het zijn krachtige communicatiemiddelen. Dat ik je liefheb, zeg ik jou met woorden, maar ook en misschien vooral met de roos die ik je wekelijks geef, de ring met jouw naam die ik dagelijks draag. Dat ik me mijn dode zoon liefdevol herinner, vertelt de urne in het vitrinekastje in mijn woonkamer, 'zijn' kast, waarin ik ook zijn sportschoenen, zijn lievelingscd, een foto bewaar.

Beeldtaal kan ons helpen bij het dragen van pijn, angst, verdriet. Rituelen, handelingen met een symboolwaarde, hebben mensen ook altijd aangewend om uitdrukking te geven aan belangrijke momenten in het leven, om 'overgangen' te maken. Rituelen kunnen immers helpen om ervaringen te verwerken en om die ervaringen te delen met anderen. Vandaag de dag is dat niet anders.

Heel wat mensen gaan zelf aan de slag. Ze voegen aan bestaande rituelen elementen toe zodat deze toch een persoonlijke toets krijgen (een geelgeverfde kist en massa's gele bloemen bij de uitvaart van een kind van wie de lievelingskleur geel was). Of ze creëren met woord, gebaar, teken een eigen ritueel (een uit de echt gescheiden man nodigde alle vrienden uit om zijn nieuwe huis 'in te wijden').

Voor sommige mensen zijn symbolen en rituelen ook uitingvormen van een 'diepere zin' in het leven. Voor hen verbinden rituelen ons niet alleen met elkaar, maar ook met 'wie voor ons was en na ons komt', met 'iets dat ons overstijgt'.

Symbolen geven een voor mij betekenisvolle werkelijkheid kernachtig weer.

De pijn delen

Niemand kan leven zonder andere mensen. We hebben elkaar nodig. Om mezelf te zijn, ben ik afhankelijk van anderen. Om mezelf weer te vinden na een verlies, heb ik iemand nodig die me erkent in al mijn ontredde. Iemand waarmee ik het verlies kan delen zodat het gevoel van leegte, van isolement, van vervreemding doorbroken wordt. Iemand die luistert naar mijn verhaal, opnieuw en opnieuw, zodat ik op verhaal kan komen.

Want: aandacht betekent gezien worden en mezelf zien; bevestiging verbindt mij niet alleen met de ander, maar ook met mezelf en met het leven; ruimte om alle emoties naar buiten te brengen, bevrijdt me. De zorgzame aanwezigheid van een ander moedigt me aan om mijn levensverhaal te herschrijven. Zo kan er beweging ontstaan van wat vroeger was naar wat komt, waardoor ik een gevoel krijg van leven - dat - doorgaat, van leven.

De ontmoeting met een troostende ander neemt de absurditeit niet weg, maar ze laat voelen dat het noodlot niet het laatste woord heeft, dat de absurditeit niet het laatste woord heeft, want er is een ander die bij je wil zijn. Daardoor kan nieuw vertrouwen groeien, dit is een basis voor herstel, groei en een nieuw engagement in het leven: de toekomst kan weer betekenis krijgen.

Door even op iemand te kunnen leunen, durf ik mijn hoofd oprichten en verder kijken.

Rouwbegeleiding

Dat de praktijk van rouwbegeleiding ontstaan is, heeft alles te maken met hoe wij (niet) omgaan met verlies en rouw. Rouwenden gaan op zoek naar externe hulpbronnen omdat zij van oordeel zijn het niet goed te doen, omdat ze met sommige emoties geen weg weten, omdat ze voelen dat ze vast zitten, omdat ze te weinig steun vinden in hun omgeving, omdat ze de zin in het leven niet terugvinden, omdat het om een 'geheim' verlies gaat.

De rouwbegeleider kan het rouwen niet weg nemen. Er wordt integendeel juist ruimte gemaakt om over de verlieservaring te praten en om de emoties, gedachten en gedragingen die ermee samenhangen te delen.

De rouwbegeleider kan het rouwen niet overnemen. Wel wordt er steun gegeven vanuit een vertrouwen in het vermogen van de ander om het leed onder ogen te zien en het te dragen. Om diens kracht en mogelijkheden aan te boren en te versterken.

Steun is pas effectief als ze als steun ervaren wordt. Een rouwbegeleider werkt dus niet volgens een vast recept, maar zoekt welke vorm van steun het meest past bij dié cliënt, met dat verlies, op dit moment. Op een creatieve manier wordt begeleiding - op - maat aangeboden. Duiding geven, gevoelens die vermeden worden oproepen, luisteren, exploreren hoe de eenzaamheid doorbroken kan worden... wat heilzaam is voor de cliënt telt.

De ander is uitgangspunt. De ander wordt met open geest en hart tegemoet getreden, vol respect voor wie hij is. De rouwbegeleider wil er zijn voor de ander: zorgzaam, aandachtig, nabij. Niet verstikkend, maar ruimte gevend aan het zijn van de ander. Aanvaardend wat er is. De rouwende moet niet verdrietig zijn. De rouwende moet niet getroost achterblijven. Het gesprek moet niet perse diepzinnig zijn.

Aanwezig zijn zonder in beslag genomen te worden door jezelf creëert een veilige ruimte waarin stilte ontstaat. Geen dodelijke stilte, maar een stilte waarin de cliënt naar zichzelf kan luisteren. Waarin hij gestimuleerd wordt om over het verlies te vertellen. De eigen gevoelens en zaken op een rijtje te zetten. Te zien wat belangrijk is en wat niet. Een stilte die ook aanvaardt dat niet alles in woorden te vatten is.

Een open houding bevordert bovendien de kwaliteit van het luisteren van de rouwbegeleider. Wanneer eigen ideeën en meningen niet in de weg zitten, kan je echt luisteren naar de ander i.p.v. een echo te horen van jezelf. Actief en cre-



atief luisteren wordt mogelijk: je komt op het spoor van wat verdoken zit, je ontdekt verbanden die er op het eerste gezicht niet zijn, zodat je aan de rouwende 'wegwijzers' kunt aanreiken die hem (verder) op weg helpen. De rouwbegeleider moet geduldig en behoedzaam zijn. Rouwenden zijn 'lastige' mensen: ze

worden vlog gekwetst, nemen dingen heel snel verkeerd op. Door het feit dat ze in een emotioneel proces zitten, zijn ze veel gevoeliger. De rouwbegeleider kan niet vermijden dat hij hen zal kwetsen, wel dat hij hen veel zou kwetsen. Voorzichtigheid betekent echter niet dat (pijnlijke) emoties uit de weg worden gegaan.

De rouwbegeleider is niet bang voor het lijden van de ander. Hij is met hen begaan. De rouwbegeleider is het anker in de emotionele chaos. Hij kan de pijn de pijn laten zijn zonder erdoor overspoeld te worden. Vanuit een meelevende betrokkenheid stelt hij vragen ter verduidelijking. Hij helpt de verschillende emoties te onderscheiden en te benoemen. Zo maakt hij zichtbaar en concreet. Zo toont hij begrip en erkenning voor wat misschien nooit te begrijpen was.

De rouwbegeleider zal de rouwende ook aanmoedigen om de emoties te uiten. Alle emoties hebben bestaansrecht en krijgen ook bestaansrecht als iemand er getuige van is. De rouwbegeleider is niet alleen getuige, hij helpt de emoties op een gerichte manier te uiten, alleen zo kan het uiten vruchtbaar zijn (je voelt je in de steek gelaten door iemand, je bent boos op iemand, je vindt je opgelucht omdat die persoon niet langer moet lijden...).

Begeleiden is ook helpen begrijpen. Veel rouwendenden menen van zichzelf dat ze niet normaal zijn. Hun reacties en gevoelens beangstigen hen. Ze geloven dat het nooit anders wordt. De rouwbegeleider spoort de onrealistische gedachten op en herformuleert ze. Hij geeft aan dat de verliesreacties normaal zijn, dat rouwen een pijnlijk proces is dat veel tijd en energie kost. En dat de tijd onze bondgenoot is.

Een ingrijpend verlies ervaren we als onbegrijpelijk, onzinnig, absurd. Het veroorzaakt een existentiële aardbeving. De rouwbegeleider laat ruimte voor de onzinnigheid, het absurde. Hij staat even machteloos tegenover het raadsel van het leven. Hij heeft evenmin een onmiddellijk antwoord op de waarom - vraag. Hij herkent de vraag als het zoeken naar de betekenis van het verlies.

Herkennen en erkennen van het zin-loze biedt steun in de zoektocht naar een nieuw houvast. Gedeelde onmacht geeft een gevoel van kracht. Ruimte laten voor de vraag (en het antwoord) spreekt de rouwende aan in zijn verantwoordelijkheid. Als mens moeten we kiezen welk antwoord we geven. Laten we de almacht los? Voelen we ons slachtoffer van het lot? Willen we wraak

nemen? Of aanvaarden we het bestaan zoals het is: krachtig en broos tegelijk?

De rouwbegeleider verruimt zijn blik tot de omgeving van de rouwende. Het rouwproces wordt beïnvloed door de omgeving en is ook van invloed op de relaties van de cliënt. De rouwbegeleider gaat na of er steun is en in welke mate er steun kan gevonden worden. In een multiculturele samenleving dient de rouwbegeleider overigens tolerant te staan tegenover verschillende culturele uitingsvormen.

De rouwbegeleider zal creatief meedenken wanneer de rouwende behoefte heeft om het afscheid op een symbolische manier vorm te geven. Voor sommige belangrijke verliezen bestaan geen rituelen. De rouwende kan de overgang naar een nieuwe levensperiode met een zelfbedacht ritueel willen markeren (een vrouw die graag in de tuin werkt en een miskraam had, plantte een 'moederplant' die ze steeds kan zien staan vanuit het keukenraam).

Bestaande rituelen kunnen zo betekenisloos geworden zijn dat er nog nood is aan een persoonlijke invulling. In de ontredde na een overlijden bvb. gaan we vaak blindelings af op wat uitvaartondernemers ons aanpraten. Pas achteraf realiseren we ons wat de wensen van de overledene waren of hoe we het afscheid eigenlijk zelf hadden willen vormgeven (bij gebrek aan een graf wordt de foto op de schouw de 'plek' om bij de overledene te toeven).

De krachtige werking van symbolische handelingen kan aangewend worden voor het verwerken van emoties. Zo is het normaal dat een verlies woede oproept. Woede houdt op de been. Woede houdt ook de pijn af. Een vrouw die in de ban blijft van de woede op haar ex-man, kan de pijn niet voelen. Door het schrijven van een brief waarin alle kwaadheid staat en daarna de brief ritueel te verbranden, wordt de woede geleegd, breekt de pijn door.

De rouwbegeleider moet niet alles kunnen. Hij moet de eigen beperkingen, de eigen kwetsbaarheid en machteloosheid aanvaarden: meeleven en meedragen heeft een grens. Uiteindelijk is het de rouwende die de verandering zelf moet dragen. De rouwbegeleider moet ook de grenzen van de rouwende aanvaarden: niet alles komt terecht, niet iedereen komt eroverheen.

Dat zijn we: en kwetsbaar, en krachtig.