

# Dubbeldood: rouw na een symbolisch verlies

*Johan Maes*

Rouw is van oudsher het favoriete thema van heel wat onderzoekers, schrijvers, kunstenaars en wijsgeren die probeerden het geheim van het rouwproces te ontraadselen. Orfeus vond het leven zonder zijn geliefde Euridice zo ondraaglijk dat hij naar het rijk van de doden reisde om Hades te smeken haar weer tot leven te wekken. Augustinus, die leefde van 354 tot 430, had veel vragen over zijn eigen rouwervaring. Hij schrijft bij de dood van zijn moeder: ‘Wat was het dan dat in mijn binnenste zo diep treurde, anders dan de wonde, die vers geslagen was, doordat het gewend zijn aan het liefelijke en dierbare samenleven zo plotseling was afgebroken?’<sup>1</sup> Leren leven met de dood én met de dode is van alle tijden en van alle culturen. Rouw wordt als een universeel antwoord op verlies individueel ervaren en uitgedrukt, mede beïnvloed door de cultuur waarin we leven.

# Het geheim van het rouwproces

## Een verlies verwerken, hoe doe je dat?

*‘Rouwverwerking – we schraptten het uit ons woordenboek.  
Elke verwerking verwijderde ons van Tonio, en dat was dus taboe.’*

*A.F.Th. van der Heijden<sup>2</sup>*

Dankzij Freud werd rouwen meer en meer het exclusieve domein van de psycholoog en de psychiater. Hij leerde ons honderd jaar geleden in zijn boek *Rouw en Melancholie*<sup>3</sup> dat ‘rouwarbeid’ noodzakelijk is om op een gezonde manier om te gaan met verlies. Centraal staat in deze arbeid het ‘onthechten’, het losmaken van de emotionele energie van de overledene om deze dan eventueel te kunnen investeren in een nieuwe relatie. Het werd in onze maatschappij hét standaardmodel van de rouwverwerking. Rouw werd gedefinieerd als het geleidelijk herstellen van alle pijnlijke rouwreacties door de realiteit van het verlies te accepteren, de heftige emoties die daarmee gepaard gaan te ervaren, uit te drukken en de relatie los te laten. Zo sla je de bladzijde om en neem je de draad van het leven weer op. Toch bleek Freud de dood van zijn eigen dochter anders te beleven: ‘Mijn overleden dochter zou vandaag 36 jaar oud zijn geworden... Hoewel we weten dat na dergelijk verlies de acute rouw zal bedaren, weten we ook dat we ontroostbaar zullen blijven en nooit een substituut zullen vinden. Alles wat in de plaats zou komen, zelfs als ze deze plaats geheel zou vullen,

het zou toch iets helemaal anders blijven. En eigenlijk is het goed zo. Het is de enige manier om de(ze) liefde, die men uiteraard niet wil loslaten, te laten voortbestaan.<sup>4</sup> We kunnen alvast één geheim verklappen: er bestaat niet één uniform rouwproces dat voor alles en iedereen en op elk moment geldt.

Toch werden er vanaf de tweede helft van de vorige eeuw heel wat verwerkingsmodellen ontwikkeld, waaronder het *Vijf-Fasenmodel* van Kübler-Ross en het *Viertakenmodel* van Worden<sup>5</sup>, die in de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw in de brede samenleving het meest ingang vonden. Maar feitelijk herleiden deze modellen rouw tot een door iedereen uniform, normatief, lineair te doorlopen verwerkingstraject, al dan niet in fasen, stappen of taken: het verlies erkennen, daarna de emotionele reacties doorleven om het dan een plaats te kunnen geven en dóór te leven. Rouw wordt herleid tot de rouwpijn die geleidelijk zal uitdoven door de tijd heen. Na verloop van tijd is daar zelfs een einddatum op gekleefd, wat varieert van zes maand tot een jaar. Het contrasteerde sterk met de ervaring van veel rouwenden voor wie de rouw nooit ophoudt. Dit werd dan al vlug bestempeld als pathologische rouw. Sommigen blijven zelfs de pijn vasthouden omdat dit blijkbaar de enige manier is om ook de gestorven dierbare te blijven koesteren. Door rouw te herleiden tot de rouwpijn zorgde dit er tevens voor dat rouw in onze samenleving als een erg negatief gebeuren werd beschouwd, te vergelijken met de symptomen van een ziekte die moeten worden weggewerkt of opgelost. Dit had tot gevolg dat rouw, maar ook sterven en dood, in het maatschappelijk verdomhoekje terechtkwamen.

Aan het eind van de twintigste eeuw bevestigde multidisciplinair wetenschappelijk onderzoek echter meer en meer dat dé rouwverwerking er anders uitziet: pluriform, veelkleurig, heterogeen, meerlagig en complex. Rouw heeft al zijn geheimen nog niet prijsgegeven. Er bestaat niet één rouwproces. Er zijn heel wat factoren

– zoals ook in dit boek wordt gedemonstreerd – die een rouwproces kleuren, determineren maar ook kunnen verstoren en bemoeilijken.

*‘We zijn een draad en we willen het weefsel kennen’*

*Gustave Flaubert*

De verwerkingsmodellen riepen veel weerstand op. Niet iedereen herkende zich hierin. Er was geen wetenschappelijke basis voor. We hebben echter wel behoefte aan een leidraad, een kader, een gids, een houvast omdat we na een ingrijpend verlies de weg kwijt zijn en ons in onbekend land bevinden. We gaan op zoek naar rouwmodellen omdat een verlieservaring soms verwoestend is en leidt tot ontwrichting van het leven. Een rouwmodel probeert het gemeenschappelijke in al die unieke rouwtrajecten te vatten. We kunnen proberen de grote lijnen te begrijpen en te beschrijven. De zoektocht om het geheim te ontraadselen kreeg eind vorige eeuw een nieuwe boost.

## Rouw is roeien met twee riemen

Na de verwerkingsmodellen werd door Stroebe en Schut aan de Universiteit van Utrecht het *Duale Procesmodel* van rouw ontwikkeld.<sup>6</sup> Dit model legt de nadruk op coping en flexibele copingstrategieën als middel om met de stress van de impact van het verlies om te gaan. Wat betekent dit? ‘Coping’ verwijst naar al onze pogingen om met ons hoofd, hart en lijf om te gaan met interne en externe omstandigheden die we als stresserend ervaren. We zetten emotiegerichte copingstrategieën in, bijvoorbeeld ons hart luchten, proberen de stressbron anders te bekijken zodat de emotie haar lading verliest. Of een meer probleemgerichte copingstijl heeft onze voorkeur, bijvoorbeeld informatie zoeken, advies vragen, het probleem aanpakken. Er zijn volgens Stroebe en Schut twee basale copingstrategieën: confrontatie met de pijn en vermijding van de pijn. Gezond rouwen is kunnen moduleren of flexibel heen en weer bewegen tussen beide strategieën: tussen *Verliesoriëntatie* als het omgaan met de stressvolle impact van het verlies zelf (met focus op de overleden dierbare: foto’s bekijken, herinneringen ophalen, graf bezoeken) en *Herstelorientatie* als het omgaan met de stressoren die het gevolg zijn van het verlies op de rest van het leven (je dagelijkse taken en rollen heropnemen of herzien in werk, vrijetijd, sociale activiteiten). Er is niet alleen stress door het verlies, maar er is ook de stress van het verder leven zonder de ander in het dagelijkse leven. Dit model heeft zeker en vast een revolutie betekend in het rouwlandschap door af te stappen van het lineaire patroon dat het na een verlies eerst héél slecht wordt en dan geleidelijk beter, tot het overgaat. Het heen en weer bewegen tussen confrontatie en vermijding, tussen verlies en herstel – via acties, gevoelens en gedachten – leidt tot een geleidelijke aanpassing aan het verlies en het reduceren van de stress tot op een draagbaar niveau. Hierbij is er aandacht voor zowel positieve (bijvoorbeeld: ik ben trots op mijn papa) als

negatieve ervaringen (bijvoorbeeld: ik mis hem, ik voel me door hem in de steek gelaten). Dit model bleek en blijkt veel mensen aan te spreken en is ook eenvoudig uit te leggen via de metafoor van de roeiboot en twee roeïspanen. We moeten roeien met de riem van de Verliesoriëntatie én met de riem van de Hersteloriëntatie om verder te kunnen varen met ons bootje. Met één riem roeien doet ons in rondjes draaien, we hebben ze allebei nodig. Toch moeten we ervoor waken dat we een complex proces als rouw te simplistisch willen voorstellen. Bepaalde activiteiten kunnen bijvoorbeeld twee functies hebben tegelijkertijd. Zo kan het huis opruimen een herstelgerichte activiteit zijn omdat het ons in beweging brengt en voor afleiding zorgt maar ook een verliesgericht eerbetoon aan onze overleden partner omdat hij of zij een opgeruimd huis zo kon waarderen. Stroebe en Schut hebben het model in de loop van de tijd verder uitgediept en ontwikkeld.<sup>7</sup>

## Van verwerken tot verweven

*Ik weef de tranen in mijn leven  
Ik weef de trots in alle dagen  
Ik weef de pijn in zachte strengen  
Ik weef jou, in alle lagen*

*(Floortje Agema)<sup>8</sup>*

Rouw wordt in het Duale Procesmodel echter in wezen herleid tot een individuele ‘copingstrategie’ of de poging om met de stress van het verlies om te gaan, het te reduceren en draagbaar te maken. Rouw is in wezen een existentieel proces dat ons uitdaagt om ingrijpende verlieservaringen – in voortdurende interactie met onze

omgeving – op een betekenisvolle wijze te integreren in onze identiteit of levensverhaal. Ons hechten aan een veilige ander, onze intense emoties leren reguleren, betekenis kunnen geven aan wat ons overkomt, zit ingebakken in ons DNA. In feite vinden we in elk rouwproces drie universele dimensies terug: het Verlies, de Relatie en het Verder leven. (cf DNA-model of Driedimensionaal model van rouw<sup>9</sup>).

1. De *Verliesdimensie*: de impact van het verlies op alle levensdomeinen en hoe we de pijnlijke ervaring trachten te reorganiseren of om te vormen in iets wat meer draaglijk is, zodat we het kunnen integreren in ons levensverhaal. Zo wordt het verliesverhaal één hoofdstuk van ons levensboek, waar we nadien ook nog andere hoofdstukken aan toevoegen; we evolueren van ‘pijn zijn’ naar ‘pijn hebben’.
2. De *Relatiedimensie*: hoe we de relatie met de verloren ander betekenis geven, hem of haar herinneren met positieve en negatieve eigenschappen, de relatie herdefiniëren zodat we de overleden geliefde in ons kunnen blijven meedragen op een manier die verbindend is en troostend. Het is niet omdat de geliefde dood is, dat de relatie dood is.
3. De *dimensie van het Verder leven mét het gemis*: hoe we ons aanpassen aan het verander(en)de leven, onszelf in de dagelijkse wereld van huis, werk, hobby’s, relaties proberen te herordenen en soms heruit te vinden. We proberen rond het gat dat geslagen is een nieuw leven op te bouwen waarin weer plaats is voor nieuwe doelen, hoop en geluk.

Deze drie dimensies zijn existentieel en onlosmakelijk met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar zodat het verlies geleidelijk aan wordt geïntegreerd of verweven in ons leven, in wie we zijn. Als ik het leven weer kan oppakken, bouw ik draagkracht op voor mo-

menten dat het verlies zich pijnlijk opdringt. Als ik positieve herinneringen kan oproepen aan mijn geliefde partner, ouder, kind, dan kan dat de pijn af en toe dempen. Als ik erkenning krijg voor mijn gemis, dan biedt mij dat ruimte om ook af en toe eens naar de toekomst te kijken.

Dat betekent niet dat rouw ooit 'af' is. Het blijft een levenslang proces, dat zich verder kan verdiepen en ontwikkelen. Dat is wat verlies verwerken wezenlijk betekent: we 'maken iets tot iets anders', zodat we het kunnen verteren, in ons opnemen, in ons levensverhaal inschrijven.

Iedereen doet dit op de eigen wijze qua tempo en duur, intensiteit en kleur van emoties, wijze van betekenisgeving, expressievorm, in voortdurende interactie met elkaar en de omgeving. Door nieuwe levenservaringen die op ons pad komen wordt de verlieservaring af en toe opnieuw bewerkt of herkauwd. Er is geen eindpunt aan rouw. Het is in die zin een zich ontvouwend proces door ons leven heen, waarbij de verlieservaring na een periode van acute rouw zich neerlegt in een vorm van continue rouw die nooit ophoudt.

## Rouw en symbolisch verlies

Intussen staat de wereld van het rouwonderzoek niet stil en wordt rouw veel ruimer gedefinieerd dan na verlies door overlijden. We spreken over rouw bij leven of na levend verlies.<sup>10</sup>

We rouwen immers ook als we iemand verliezen door echtscheiding, door breuk tussen ouder en kind; verlies door emigratie of immigratie; door andere vormen van afwezigheid ten gevolge van een fysieke of psychische chronische ziekte, bijvoorbeeld een ouder die dement wordt of een partner die aan een psychische stoornis lijdt. Hij of zij is fysiek nog wel aanwezig maar psychologisch onherkenbaar veranderd. Denk ook aan het verlies van biologische ouders na adoptie, kortom alle vormen van scheiding met een hechtingsfiguur bij leven.

Er zijn ook externe, concrete verliezen waar we niet gewend zijn het concept rouw op toe te passen en waarvoor in onze maatschappij bitter weinig erkenning is. Denk aan verlies van onze eigen gezondheid, van ons werk na ontslag of pensionering, het huis waarin we ons hele leven hebben gewoond en dat we moeten verlaten, een hobby of passie die we niet meer kunnen uitoefenen, financiële zekerheid die wegsmelt na een faillissement. Het ene verlies kan weer secundair uit het andere voortvloeien.

Blijvende werkloosheid bijvoorbeeld kan leiden tot verlies van gezondheid, van de partner, van vrienden en collega's, van financiële middelen, maar er komen ook niet-materiële, niet-tastbare verliezen uit voort: verlies van status, eigenwaarde, een gevoel van veiligheid en zekerheid, toekomstdromen, overtuigingen en waarden als bijvoorbeeld het geloof in een rechtvaardige wereld. Dit kunnen we definiëren als *symbolisch verlies* of *verlies van identiteit*, waarbij de bestaande aannames of overtuigingen over onszelf en de wereld aan diggelen worden geslagen en uitgedaagd.

Het ontdekken van een afschuwelijk geheim na het overlijden van een geliefde is een vorm van ‘dubbeldood’, de fysieke en de symbolische, en leidt bij de nabestaande tot aantasting en soms ontwrichting van de eigen identiteit. Het besef daagt dat de toekomst die ze zich hadden gefantaseerd in elkaar is gestort als de imaginaire wereld die het – blijkbaar – was. Enkele citaten uit de getuigenissen: ‘Mijn hele wereld is vergaan’, ‘Ik voel me vernederd, gefaald en totaal mislukt’, ‘Ik was niet de moeite waard’, ‘Alles stond op losse schroeven’, ‘Mijn hele huwelijk was nep geweest’, ‘Ik was de grond onder mijn voeten kwijt’, ‘Ik kon niemand meer vertrouwen’, ‘De liefde bleek een leugen’, ‘Ik verloor ook mijn verleden’, ‘Het leven had voor mij geen zin meer’.

In die zin is rouw na symbolisch verlies ook rouw maar hij heeft een andere kleur. Rouw is de spanning die we proberen op te lossen tussen ons verlangen om de oude wereld in stand te houden en de drang om ons aan te passen aan de nieuwe realiteit die zich opdringt. Rouw is het proces dat ons in staat stelt om het zelf- en wereldbeeld, onze wereld van overtuigingen en aannames, te reconstrueren nadat die pijnlijk is gebroken en verloren gegaan na een betekenisvol verlies.

Rouw na symbolisch verlies (bij het ontdekken van een geheim na overlijden) willen we graag belichten vanuit het driedimensionaal model.<sup>11</sup>

## I. DIMENSIE VAN HET VERLIES: VAN PIJN ‘ZIJN’ NAAR ‘PIJN ‘HEBBEN’

De nabestaande worstelt met het fysieke verlies door overlijden én het symbolische verlies door de ontdekking van het geheim i.c. het verraad, de leugen, het bedrog. De rouw om dat laatste grijpt in tot in de fundamenteën van onze ziel en overschaduwet het eerste. Niet alleen wordt iemands toekomst afgenomen, ook retrospectief

zijn er een verleden en een heden waarin hij zichzelf en de ander niet langer kan vertrouwen. Dit heeft voor veel nabestaanden een traumatische impact. Ze voelen zich geschonden en geweld aangedaan, met bijhorende intens pijnlijke gevoelens van shock, ongelof, leegte, verdriet, woede, walging, schuld, zelfverwijt, schaamte. De ontredde is vaak massief en ondraaglijk. Het lichaam is ontregeld. Velen spreken van hartklachten en slaapproblemen. Deze impact kan lang aanhouden en leidt in sommige gevallen tot een prss (Posttraumatische Stress Stoornis).

In de vroegere visie op rouwverwerking stelde men de ‘catharsis-idee’ voorop.<sup>12</sup> Het kwam erop aan de pijnlijke emoties volop te ervaren, te doorleven en ze tot uitdrukking te brengen zodat deze gevoelens zouden verdwijnen of opgelost raken. Dit was ongetwijfeld een reactie op de toen geldende culturele regels van ‘sterk en flink zijn’, waarbij het uiten van lastige gevoelens als bijvoorbeeld verdriet en angst eerder als labiel en een teken van zwakte werden beschouwd. Intussen weten we uit onderzoek dat we rouw niet mogen herleiden tot het noodzakelijk ervaren en uiten van pijnlijke emoties, die aanvankelijk intens zijn en geleidelijk uitdoven. Het gaat erom dat je je emoties kunt reguleren, dat je niet overspoeld blijft enerzijds en dat je anderzijds niet alle emotionele uitingen blokkeert. Gezond rouwen is je kunnen openen en sluiten voor de pijn, ernaartoe gaan en ervan weg, zodat deze geleidelijk een draagbaar deel wordt van je leven. Daarbij is het van belang die emotionele reacties niet als kwalijke symptomen te zien maar als gezonde reacties op een ongezonde situatie of complexe menselijke ervaring. Het rouwproces vangt aan met het herkennen, erkennen, benoemen, normaliseren van alle heftige emoties die worden opgeroepen door het ontdekken van en leren leven met het geheim.

Er dreigt echter een bijkomend probleem wat betreft de nood om de emotionele ervaringen te delen met anderen. Moet het geheime leven van de partner opnieuw geheim worden gehouden uit loyalite-

teit en zelfbescherming? Soms overheersen schaamte en schuld. Dit zijn dé twee emoties die de gezonde expressie van gevoelens verhinderen en de neiging versterken om ons te verbergen of te verdwijnen. De zoektocht ontstaat om de heel intieme kring (bijvoorbeeld de kinderen, enkele familieleden of vrienden) in te lichten maar ze tegelijkertijd ook af te schermen van bepaalde informatie waarvan men denkt dat die te beschadigend zal zijn.

Het door elkaar lopen van de rouw om de fysieke dood van de partner en om de symbolische dood is verwarrend. Ook de omstandigheden van het overlijden spelen een rol. Vaak zijn die plots en onverwacht. Zo is er de bijkomende negatieve impact van de keuze van de geheimhouder om uit het leven te stappen en de extra schuldgevoelens, (zelf)verwijten of vragen die dit oproept. Soms komt men pas toe aan deze rouw nadat men zich eerst enkele jaren in het geheim heeft vastgebeten.

De pijn van het verlies gaat nooit helemaal weg. Ze wordt wel lichter en draaglijker omdat we ons niet alleen focussen op het verlies, maar ook op het herstellen van de verbinding en het opnieuw vormgeven van het leven.

## 2. DIMENSIE VAN DE RELATIE: VAN VERSTRIKKING NAAR VERBINDING

Rouw is de achterkant – of ook wel de kostprijs – van de liefde. Wanneer we ons verbinden met mensen, betalen we de prijs als die band wordt beschadigd of verbroken. Rouw is de zoektocht om onze liefde een andere vorm te geven.

### *De blijvende verbinding*

De ‘*blijvende verbinding*’ is één van de belangrijkste concepten in de nieuwe benadering van rouw.<sup>12</sup> Hechting houdt niet op na een

overlijden. Nabestaanden helpen loslaten is dan de verkeerde boodschap. De ander is ons zo eigen, we zijn zo fysiek verbonden, dat het verlies als een mutilatie of amputatie kan worden ervaren. En toch! Het is niet omdat de geliefde fysiek niet meer bestaat dat de relatie niet meer bestaat. Nabestaanden hebben meestal een blijvende behoefte om verhalen over de overledene te vertellen, herinneringen op te halen, hem of haar bij naam te noemen. Méér nog, de overledene blijft vaak levenslang een gesprekspartner, een bron van troost en steun. In innerlijke dialogen, soms tegen de foto of aan het graf, vertellen we aan de overledene over de dagelijkse zorgen, vragen we om raad, troost of steun. In ons is er soms een innerlijk weten hoe de overledene zou reageren of antwoorden. We leren dat de ander fysiek onherroepelijk weg is, maar symbolisch altijd in ons aanwezig blijft. We stellen vast dat we bepaalde gebaren, karaktertrekken, gewoontes overnemen na zijn of haar overlijden. We gebruiken dezelfde recepten bij het koken, dezelfde remedies bij kwaaltjes, voeren dezelfde rituelletjes uit. We zetten het bedrijf verder dat vader heeft opgericht zodat hij trots op ons zou zijn. We bezoeken nieuwe culturele activiteiten en kijken en luisteren ook met de ogen en oren van onze overleden dierbare. Dit sluit helemaal niet uit dat we hem of haar tegelijkertijd ongelooflijk hard kunnen missen. Rouwenden kunnen de ervaring hebben dat hun liefde na de dood zelfs sterker wordt en het gemis niet minder maar eerder groter is. De afwezige geliefde blijkt meer dan ooit aanwezig.

### *De blijvende verstriking en unfinished business*

Deze blijvende verbinding kan echter ook een destructieve vorm van *blijvende verstriking* worden. Soms kan een relatie jarenlang conflictueus of beschadigend zijn: een alcoholverslaafde ouder of partner, iemand met een ernstige persoonlijkheidsstoornis (narcisme, psychopathie), een gewelddadige relatie of een geschiedenis

van seksueel misbruik en geweld, verwaarlozing, pesterij of andere vormen van terreur. Dan is de blijvende verbinding geen positieve ervaring en kan men zich eerder bevrijd en opgelucht voelen door iemands overlijden. Loslaten blijkt echter geen sinecure. Soms blijven gevoelens van angst, onmacht, verbittering, walging, woede en haat een negatieve rol spelen, ook jaren na een overlijden, en kunnen zij nieuwe relaties belasten. Er is dan sprake van ‘*unfinished business*’ omdat men nooit de kans heeft gehad of genomen om die gevoelens uit te spreken of destructieve relaties af te ronden.

In de context van *Rouw met een rand* en de getuigenissen die hier zijn verzameld, bespreken we een heel specifieke vorm van *unfinished business*: de ontdekking dat de geliefde (partner, ouder, broer, zus) er een verborgen leven op nahield. Dit geheime leven is van die aard dat het soms de hele relatie retrospectief ondergraaft. De achterblijvende partner ervaart het geheime leven als verraad. Men voelt zich ‘bedrogen en beroofd’. Het beeld van de ander, van de relatie en van het zelf wordt onttakeld, soms onherstelbaar beschadigd. Bovendien kan men geen vragen meer stellen aan de betrokkene, kan men niets meer uitspreken, blijft men met het gevoel zitten dat iets helemaal niet is afgerond. Integendeel, er wordt een nieuw hoofdstuk geopend maar de hoofdfiguur is verdwenen.

Als er al innerlijke dialogen worden gevoerd, dan zijn het de ontelbare vragen, twijfels, verwijten, uitingen van spijt en woede. Men vraagt zich af wie de ander eigenlijk is geweest. Men kijkt terug naar het leven samen en stelt alles in vraag. Ook de positieve herinneringen, die normaliter een grote steun en troost kunnen betekenen in het rouwproces, worden besmet en weggeveegd. Iedereen zoekt naar een plausibele verklaring, zowel voor het ‘verboden’ gedrag van de overledene als voor het feit dat men het niet heeft kunnen zien. Wat scheelt er aan mij dat mijn partner dit heeft verborgen en kunnen verbergen? Hoe dom kon ik zijn, hoe naïef, hoe mislukt en waardeloos? Het is immers evident, dat blijkt uit

alle getuigenissen in dit boek, dat de destructie van het WIJ ook een verbrokkeling van het IK inhoudt. Onze identiteit is immers steeds een ik-in-relatie. Belangrijk is dan niet de zoektocht om de ander te vergeven maar vooral om zichzelf te vergeven.

Sommigen bannen de dierbare uit hun hart en verklaren hun huwelijk nietig. Anderen proberen het beeld dat ze hadden aan te vullen met de nieuwe informatie en vrede te hebben met het gereconstrueerde beeld. Ze laten de partner eigenaar blijven van het probleem dat hij geheim wou houden. Sommigen kiezen ervoor te blijven geloven dat de liefde echt was en waarachtig. Het kan helpend zijn om de geliefde niet te herleiden tot een onmens of een psychopaat, maar te blijven zien als een mens die erg domme of foute dingen heeft gedaan, die weliswaar een zware kostprijs hebben. Sommigen beslissen om in de toekomst geen nieuwe relaties meer aan te gaan.

Het is de grote uitdaging om uit de verstrikking te komen van het geheim en zich opnieuw te kunnen verbinden en open te stellen voor anderen én voor zichzelf.

### 3. DIMENSIE VAN HET VERDER LEVEN: VAN KWETSBAARHEID TOT KRACHT

Verlieservaringen kunnen aanleiding geven tot vragen naar zin en betekenis. Deze vragen zijn de centrale component in het rouwproces.<sup>13</sup> Sommige verlieservaringen passen in hoe we over onszelf, anderen en het leven denken en bevestigen of versterken onze overtuigingen en aannames. Als een ouder op bejaarde leeftijd, dement en aftakelend, sterft, dan kunnen we dit meestal begrijpen en zin geven. Andere verlieservaringen zetten onze wereld van betekenis onder druk. In de vraag naar het waarom klinkt dan niet alleen door dat we proberen te begrijpen, dat we tot een coherent verhaal

proberen te komen. Ze drukt ook onze existentiële pijn uit: het verlies van houvast, van kompas, van richting en doel, van wie we dachten te zijn, van waar we in geloofden en in wie we geloofden, van datgene waarvoor we leefden. De uitdaging voor de rouwende is dan de ‘reconstructie van betekenis’ of een draagbare manier van kijken vinden naar een ondraaglijke gebeurtenis.<sup>14</sup>

Kan ik het verlies als een uitdaging zien en niet louter als een bedreiging? Kan ik aanvaarden dat er geen antwoorden zijn of kan ik voor mezelf een antwoord formuleren waarmee ik mezelf opnieuw symbolisch heel? ‘Mijn man heeft mijn ziel afgepakt en nu kan ik die mij weer toe-eigenen.’ Kan ik winst of groei ontdekken op persoonlijk, spiritueel, relationeel vlak? Kan ik mezelf herwaarderen als ouder, als geliefde, als mens? Kan ik de relatie met de overleden geliefde hertekenen zodat ik die op een meer positieve manier kan verweven in mezelf? Kan ik nieuwe levensdoelen formuleren? Kan ik nieuwe verbindingen maken met anderen en met mezelf? Of zoals een getuige het uitdrukt: ‘Mijn huwelijk was een mislukking, maar mijn leven is dat niet.’

De ontdekking dat een ouder of partner er een geheim leven op na hield kan immers onbevattelijk zijn. Er ontstaat hier een existentiële crisis omdat deze ervaring in tegenspraak is met de globale aannames en overtuigingen van vertrouwen in zichzelf, de partner of ouder, de wereld, de toekomst; van geloof in een veilige relatie, in rechtvaardigheid, in eerlijkheid, in gedeelde waarden met een dierbare. Het is dan onmogelijk om het verlies te begrijpen, te verklaren, zin te geven. Dan kunnen we proberen toch onze bestaande overtuigingen en ideeën te behouden door defensiemechanismen zoals ontkenning, minimaliseren van de feiten. Een alternatief is de pijn van de waarheid verdoven via alcohol, medicatie, seks of drugs. Dit is een manier om tijdelijk te overleven maar op den duur onhoudbaar, zeker als de bewijzen van leugens en bedrog zich opdringen.

De bestaande overtuigingen kunnen echter compleet aan diggelen liggen: 'Ik ben een loser, naïeve goedgegelovige sukkel; ik was het niet waard om van te houden; mensen zijn niet te vertrouwen, zelfs partners of ouders niet; de wereld is niet rechtvaardig; ik heb geen controle over het leven en voel me machteloos; ik heb toch altijd mijn best gedaan als kind of partner en nu word ik gestraft; al mijn levensdoelen zijn afgepakt en ik heb geen toekomst meer.'

De nabestaande wordt uitgedaagd zijn aannames tegen het licht te houden, nieuwe betekenissen te vinden. Het risico bestaat dat men vastloopt in negatieve cognities en emoties zoals verlies van zelfvertrouwen en hulpeloosheid, wantrouwen naar anderen, rumineren of ronddwalen in negatieve gedachten, beschuldigingen en zelfverwijt, de ervaring van zinloosheid en hopeloosheid. De wereld wordt een pijnlijke plek om in te leven met een toename van angst of depressie. Dit kan een negatieve spiraal op gang brengen, waardoor iemand meer kwetsbaar zal zijn als hij geconfronteerd wordt met nieuwe levensgebeurtenissen. Deze vorm van negatieve betekenisreconstructie is een risicofactor voor complexe rouw.

De rouwende kan – al dan niet met professionele hulp – werken aan een 'positieve betekenisreconstructie': een hernieuwd zelfvertrouwen of zelfbeeld, nieuwe hoop en doelen vinden, creatieve of spirituele ontwikkeling, meer of betere connectie met de kinderen, meer zelfkennis, toenemend inzicht in de eigen levensloop en vermogen om in het leven te staan, de ervaring dat het ondanks alles toch ook leerrijk of zinvol was. Er is sprake van *posttraumatische groei*: het vinden van betekenis waarbij diepe veranderingen zijn gebeurd in de wijze waarop iemand zichzelf, de ander, de wereld en de toekomst percipieert en dat als gevolg van het omgaan met, het zich verhouden tot deze pijnlijke levensgebeurtenis. Je kan immers én gebroken zijn én heel.

De rouwende neemt het leven terug op hoewel de ontreddering groot is. Het huwelijk wordt ervaren als een mislukking, maar het

leven krijgt opnieuw zin en betekenis. Blijvende kwetsbaarheid wordt geuit: 'Ik word nooit meer de oude', 'Het verdriet blijft continu aanwezig', 'Ik kan geen nieuwe stress meer aan', 'Ik voel me eenzaam' (vaak bij vrienden die wel van het overlijden maar niet van het geheim op de hoogte zijn). Maar geleidelijk worden de veerkracht en de zelfwaarde gereconstrueerd. Aan de ene kant is er de twijfel of ooit nog een nieuwe relatie mogelijk zal zijn, of men ooit zichzelf zal kunnen heruitvinden. Aan de andere kant is er de ervaring van persoonlijke groei en het herbevestigen of opnieuw aangaan van connecties.

We kunnen de metafoor van de *gebroken vaas* gebruiken voor dit proces van betekenisgeving.

Als we de gebroken vaas proberen te herstellen door alle brokstukken en scherven weer aan elkaar te lijmen, is dat een broze vaas die maar een klein tikje nodig heeft om opnieuw uiteen te vallen. 'Als ik er maar niet over praat en niet over denk, dan is het misschien niet waar.' Tot nieuwe geheimen aan het licht komen of de waarheid zich opdringt.

We kunnen er ook voor kiezen om de scherven van het eigen zelf-en wereldbeeld op één hoop te vegen en de vuilnisbak in te kieperen. De ontbrekende puzzelstukken worden niet gevonden en de puzzel wordt onafgewerkt gedumpt. 'Mijn verleden en mijn toekomst waren afgepakt. Het leven had geen zin meer. Het hoefde niet meer voor mij.'

Een andere mogelijkheid is dat we erkennen dat de vaas gebroken is en aan diggelen ligt. We beseffen dat de oude vaas onherstelbaar is en voor altijd weg. We gaan de pijn ervan niet wegwerken, verwerken, een plaats geven maar onderdeel laten worden van ons proces dat leven heet. We laten de brokstukken en de scherven een tijdje liggen. We nemen ze vast, met mildheid en mededogen, en kijk, er vormen zich nieuwe verbindingen en in onze handen, hoofd en hart ontstaat een mozaïek.

‘Het huwelijk beschouw ik wel als mislukt, maar mijn leven niet. Het waren ook rijke jaren waarin ik me als mens op andere vlakken heb kunnen waarmaken. Dat ik het nu zo kan zien, stemt mij dankbaar want in het begin leek het alsof alles voorgoed verloren was. Dat ik mij nu ondanks de momenten van verdriet en onzekerheid ook een gelukkig mens kan noemen, had ik niet voor mogelijk gehouden. De hele geschiedenis is een deel van mijn leven en ik kan het dragen.’

De confrontatie met ‘dubbeldood’ kan leiden tot vormen van complexe en traumatische rouw, waarbij de rouw om de concrete en fysieke dood wordt overschaduwd door de rouw om de symbolische dood. Dit verlies veroorzaakt een verbrokkeling en uiteenvallen van de fundamenteën van wie we zijn. Hoe we ons verbinden, hoe we onze emoties reguleren en hoe we betekenis geven zijn drie processen die worden uitgedaagd maar die ons ook kunnen helpen in de wederopbouw van onze identiteit.

### *Referenties:*

1. Proos, J.P. (2010). *Het sterven van Monica*. In: *Aan de slag met Augustinus, Bronnen van inspiratie – deel 2* (pp. 78-81) Gouda: Lectoraat Onderwijs & Identiteit.
2. van der Heijden, A.F.Th (2018). *Tonio. Querido*.
3. Freud, S. (1999). *Trauer und melancholie*. In S. Freud, *Gesammelte Werke Band 10/ Werke aus den Jahren 1913-1917*. Frankfurt am main: S. Fisher Verlag.
4. Freud, E.L. (1960). *Sigmund Freud, Briefe 1873-1939*. S. Fisher Verlag.
5. Maes, J. en Jansen, E. (dertiende, herziene druk 2020). *Ze zeggen dat het overgaat*. Witsand Uitgevers.
6. Stroebe, M. & Schut, H. (1999). *The Dual Process Model of*

*Coping with Bereavement: Rationale and Description. Death Studies, 23, 197-224.*

7. Stroebe, M. & Schut, H. (2010). *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade on. Omega-Journal of Death and Dying, 61 (4), 273-289.*

8. Agema, F. (2016). *Jij wordt gekend: verhalen en gedichten uit het hartenhuis. Uitgave van In de Wolken.*

9. Verthriest, G. & Maes, J. (2017). *Het DNA van rouw. Witsand Uitgevers.*

10. Harris, Darcy, e.a. (2019). *Principles and Practices of Grief Counseling. Springer.*

11. Maes, J. & Jansen, E. (2020, dertiende herziene druk). *Ze zeggen dat het overgaat. Witsand Uitgevers.*

12. *Idem*

13. Neimeyer, R.A. (2005). *Grief, Loss and the Quest for Meaning: Narrative Contributions to Bereavement Care. Bereavement Care, 24 (2), 27-30.*

14. Park, C.,L. (2008). *Testing the Meaning Making Model of Coping with Loss. Journal of Social and Clinical Psychology, 27 (9), 970-994.*

## **Verder lezen:**

Josée Pollet & Johan Maes, *Rouw met een rand. Als je na de dood van een dierbare een geheim ontdekt*, Witsand Uitgevers, 2022 (ISBN 978-94-9329-208-6), 22,50 euro.