

Hoe het brein twee werkelijkheden in stand houdt

Rouwen als een vorm van leren

Riet Fiddelaers-Jaspers

Samenvatting

Pubers die een geliefde verliezen, ervaren vaak complexe rouwreacties die ze moeilijk kunnen begrijpen. Deze reacties, zoals het blijven praten met de overledenen of het denken hen te zien, zijn normaal en komen voort uit hechtingsgedrag. Neurowetenschappelijk onderzoek toont aan dat het brein tijd nodig heeft

om zich aan te passen aan het verlies. Rouwen wordt gezien als een leerproces waarbij nieuwe neurale verbindingen moeten worden aangelegd. Het is cruciaal dat jongeren zich gesteund voelen om met de pijn die het rouwen met zich meebrengt om te gaan en de blijvende verbinding met de overledene te verweven in hun leven.

Pubers die een betekenisvol iemand verliezen, zoals een ouder, broer, zus of goede vriend, kunnen rouwreacties ervaren die ze niet goed kunnen duiden en waarbij ze zich afvragen of het wel normaal is. Ze praten bijvoorbeeld in zichzelf nog met de overledene, denken hem of haar nog te zien of te horen, of hebben de neiging om nog een appberichtje te sturen. Terwijl ze tegelijk heel goed weten dat die ander dood is. Vaak praten ze hier met niemand over, bang om voor gek verklaard te worden. Door neurowetenschappelijk

onderzoek weten we inmiddels dat deze reacties een uiting zijn van hechtingsgedrag en dat ze, hoewel soms overspoelend, volkomen normaal zijn.

Hij komt voor het eerst: Davy, een veertienjarige puber. Een beetje defensief kijkt hij rond: 'Nou, in ieder geval is dit beter dan bij die vorige.' Daar voelde hij zich als een kind behandeld. Ondertussen heeft hij een schildpad gepakt uit de kast. De handpop zal al die tijd bij hem blijven, zich verbergend in het schild als het hem te veel wordt en het kopje tevoorschijn stekend als er weer contact kan zijn.

Zijn broertje is enkele maanden daarvoor aan kanker overleden. Zo ergens in de derde

Het normaliseren van rouwreacties kan jongeren wat meer tot rust brengen

sessie leg ik hem de vraag voor op welke manier hij nog contact heeft met zijn broertje. De schildpad verbergt zich onder zijn schild. Ik wacht. 'Is dat niet gek dan?', vraagt Davy. 'Nee joh, dat hebben heel veel mensen, ook volwassenen.' De schildpad piept nieuwsgierig naar buiten en Davy begint te vertellen. Hoe hij af en toe denkt zijn broertje nog te zien, hoe hij in gedachten met hem praat en hem soms per ongeluk nog een appje wil sturen of een TikTok-filmpje door wil sturen.

Het hebben van gedachten en ervaringen zoals bij Davy is volkomen normaal bij verlies. Pubers die gevraagd werden op welke manier zij nog contact hebben met een overleden dierbare, noemden allen manieren om in contact te blijven, over de grenzen van de dood heen (Fiddelaers-Jaspers, 2003). Zij durfden hier echter niet over te praten, bang om voor gek te worden versleten. Het is belangrijk om te onderkennen dat rouw voortkomt uit hechtingsgedrag. Daarnaast heeft het idee dat je de ander nog kunt zien en met hem kunt spreken te maken met neurobiologische processen in de hersenen. Het normaliseren van rouwreacties kan jongeren wat meer tot rust brengen doordat zij beseffen dat hun ervaringen niet gek zijn. Juist door niet over die 'rare' ervaring te praten met anderen, kunnen jongeren hierover gaan piekeren.

Hechting en rouw

Freud (1917) zag ruim een eeuw geleden rouwen als opdracht zag om 'zich los te maken van het liefdesobject' en zich te onthechten door de emotionele band met de overledene los te laten. Toen Freud later zijn dochter Sophie aan de Spaanse griep verloor, herzag hij (onofficieel) zijn visie in een persoonlijke brief aan zijn vriend Binswanger (1929): 'Wat er ook gebeurt, de pijn zal er altijd zijn. Zo moet het ook zijn. Het is de enige manier om een liefde in stand te houden die we niet willen opgeven.' De oorspronkelijke visie van Freud bleef echter lang nagalmen en leeft nog voort in veel rouwmodellen. Bowlby (1988) legde in de jaren vijftig het verband tussen hechten en rouwen als twee

zaken die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. In zijn visie rouw je juist omdat je gehecht bent en is er geen sprake van onthechting. In zijn werk met Murray Parkes (1970) noemt Bowlby het verlangen en het zoeken naar het verlorene waarbij het voor kan komen dat je denkt de ander op straat tegen te komen of in een menigte te zien. De complexiteit van rouw werd gekoppeld aan de theorie van de menselijke hechting. Op basis hiervan werd door Klass en collega's (1996) de 'continuïng bonds'-theorie geïntroduceerd. De band met de overledene verandert weliswaar van vorm maar gaat wel door, waarbij de overledene nog als bron van kracht aanwezig kan zijn. Guldin en Leget (2024) concluderen dat rouwen een voortdurende paradox is tussen vasthouden en loslaten.

Bij verlies wordt het fundament van de hechting wreed verstoord. De pijn die hierdoor ontstaat is niet alleen emotioneel maar ook fysiek voelbaar.

Rouw en het brein

De architectuur van het door hechting gevormde brein heeft tijd nodig om zich aan te passen na een verlies. Dat is een complex neurologisch proces. De hersenen hebben moeite om te begrijpen dat degene die we verloren hebben en onze gedachten voortdurend in beslag neemt, dezelfde persoon is die in het echte leven niet meer bij ons is. Iemand naar wie we verlangen en die sterke gevoelens oproept, maar die hier niet meer op kan reageren (O'Connor, 2023).

Het brein, dat gewend was aan de aanwezigheid en nabijheid van de ander, moet nu omgaan met afwezigheid. Mary-Frances O'Connor heeft met fMRI (een speciale MRI van de hersenen) neurowetenschappelijk onderzoek gedaan en beschreven naar wat er in het brein gebeurt bij een verlies. Daarbij heeft ze aangetoond dat degene die je verloren bent niet uit je systeem is. Niet uit je hart en ook niet uit je brein. Het brein is niet ingesteld op de impact van het verlies en moet nog leren dat die ander er in de realiteit niet meer is.

Joris loopt het schuurtje binnen om zijn hockeyspullen te pakken die in een hoek liggen. Hij steekt zijn hand uit om de tas te pakken

en beseft ineens dat er iets gek is, hij mist iets. Normaal wordt je aandacht getrokken door iets wat er is, maar nu door iets wat afwezig blijkt: zijn e-bike. Blijkbaar heeft iemand kans gezien binnen te komen om die zorgvuldig afgesloten fiets mee te nemen. En dan begint het zoekgedrag: heb ik hem ergens anders neergezet? Heeft mijn broertje hem meegenomen? En overal waar hij komt, speurt Joris naar zijn fiets, bij de supermarkt, het station, het hockeyveld. Het kan nog tijden duren dat hij denkt: ik pak even de fiets om ... oh, nee, dat kan niet meer. Hij weet dat de fiets weg is, er is zelfs aangifte gedaan en tegelijk is deze nieuwe werkelijkheid nog niet doorgedrongen.

Hoe kan het brein je laten voelen dat iets er niet is? O'Connor (2023) beschrijft dat het zoekgedrag zoals beschreven in de casus ontstaat omdat er twee 'kaarten van de wereld' zijn in het brein. Een kaart van de werkelijke wereld, de realiteit, en een kaart van de virtuele realiteit, een soort Google Maps. Net als Google Maps vertrouwt het brein op eerdere informatie die is opgedaan (O'Connor, 2023). Anders zou het te veel energie kosten om door het huis of door de school te lopen en elke keer te moeten ontdekken waar de deur is, waar de koelkast zich bevindt, waar je kluisje is en waar je je fiets altijd neerzet. Je kunt bijna blind de weg vinden. Soms komt de verwachting niet uit, dan heeft het brein het mis. Joris verwachtte niet dat zijn afgesloten e-bike gestolen wordt; Davy was er niet op ingesteld dat zijn broertje zou overlijden, ondanks de voorafgaande ziekteperiode.

Want ook na een lange ziekteperiode heb je nog niet de ervaring hoe het is als deze persoon er werkelijk niet meer is (O'Connor, 2023). De dood van een belangrijke ander betekent voor het

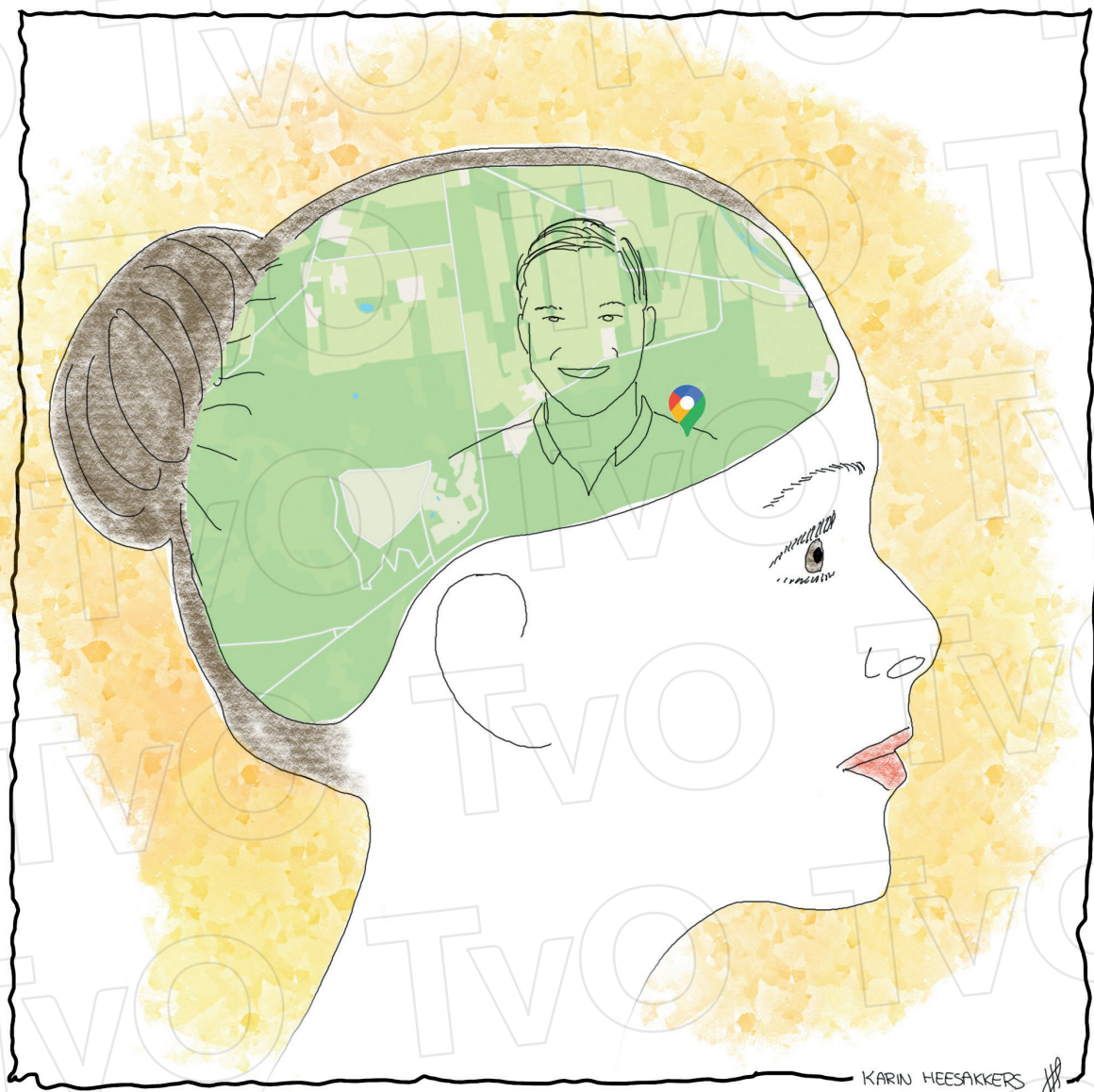
Net als Google Maps vertrouwt het brein op eerdere informatie die is opgedaan

Het brein heeft tijd nodig om zich aan te passen aan een nieuw ontstane situatie

brein dat er een probleem opgelost moet worden omdat deze persoon fysiek afwezig is, maar psychologisch aanwezig blijft (*gone and everlasting*). Het brein moet je tegelijkertijd door twee werelden loodsen.

Het onvindbaar zijn van de overleden ouder, broer of zus op de 'virtuele breinkaart' geeft grote verwarring, een van de redenen waarom rouw zo overspoelend kan zijn. De virtuele breinkaart maakt onder andere gebruik van de dimensie *nabijheid*. De mentale representatie van een geliefde is onder andere gebaseerd op de dimensie van psychologische nabijheid die het brein gebruikt voor voorspellingen. Je verwacht dat iemand op een bepaalde tijd thuiskomt, of belt als het anders is (Trope & Liberman, 2010). Na het overlijden wordt de nabijheid met de geliefde getransformeerd zoals Klass en collega's (1996) beschreven in hun 'continuing bonds'-theorie. Deze transformatie heeft tijd nodig.

Onderzoek bij ratten heeft duidelijk gemaakt dat het brein tijd nodig heeft om zich aan te passen aan een nieuw ontstane situatie (Tsao et al., 2013). De onderzoekers lieten de ratten vele malen een doos bezoeken waarin een blauwe Legotoren stond. Er werd geregistreerd welke neuronen (objectcellen) vuurden als ze bij de toren kwamen. Na het weghalen van de toren bleef een andere groep zenuwcellen (de object-traceercellen) vuren als de ratten in de buurt kwamen. Hun virtuele breinkaart gaf aan dat daar de toren moest staan. Het duurde gemiddeld vijf dagen voordat de ratten geleerd hadden dat de toren niet terug zou komen en er een update was van de virtuele breinkaart op basis van de nieuwe informatie (Tsao et al., 2013). Dit onderzoek toont aan dat er voldoende ervaringen en tijd nodig zijn voordat het brein zich



Karin Heesakkers, KleinKracht

aanpast aan de nieuwe situatie waarin iets of iemand er niet meer is. Als we dit doortrekken naar mensen en wat er in ons brein gebeurt bij het verlies van een geliefde, dan worden elke keer dat je verwacht dat die geliefde bijvoorbeeld in de kamer is, je object-traceercellen geactiveerd. Dit neurale spoor blijft bestaan totdat je je realiseert

Het brein is in staat om beide circuits naast elkaar te laten bestaan

dat hij of zij niet meer in je fysieke wereld terugkomt. Je moet dan een herziene kaart maken voor je veranderde leven.

O'Connor (2023) beschrijft dat je 'Google Maps' in het brein gebruikt om te weten waar de voor jou belangrijke mensen zich bevinden (in tijd, ruimte en nabijheid) en om hen bij je te houden. Je weet hoe laat ze klaar staan om samen naar school te fietsen, of op het voetbalveld, bij hun ouders of bij vrienden zijn. Als ze ineens verdwenen zijn, is dat niet logisch en blijft de zoekfunctie in stand zoals we bij Davy zagen. Dat zoekgedrag van rouwenden (ruiken aan kleding, achtergelaten



Afbeelding 1. Duplopoppetjes en ander materialen die Marnix gebruikt bij zijn behandeling (zie kader op p. 41).
Foto uit het boek 'Verlies in Beeld'.

boodschappen of appjes zoeken) komt veel voor. Het betekent volgens O'Connor vooral dat er nog geen nieuwe neurale verbindingen zijn aangelegd en er nog geen update is van de virtuele kaart. Davy denkt zijn broertje te zien en zijn brein vult als een voorspellingsmachine de ontbrekende informatie in, zoals WhatsApp je woorden kan aanvullen als je pas de helft getypt hebt. Er is dus enerzijds een verwacht, voorspelbaar patroon - ik kan mijn broertje op straat tegenkomen - en anderzijds de werkelijkheid waarin hij nooit meer met hem kan stoeien. Het brein is in staat beide circuits naast elkaar te laten bestaan. Door de diep ingeslepen neurologische paden blijft het brein als een zoekmachine werken en signalen interpreteren en reageren alsof de verloren persoon nog steeds aanwezig is. Door steeds maar weer te ervaren dat iemand er niet meer is, 'slijten' de oude neurale paden en worden nieuwe aangelegd. Een leerproces dat tijd kost.

De sensatie (het zien van een jongen die op zijn broertje lijkt) en de gebeurtenis die daarop normaal gesproken volgde (elkaar ontmoeten) triggeren het vuren van duizenden neuronen (O'Keefe & Nadel, 1978). Maar als de realiteit niet klopt, worden op den duur andere zenuwcellen gekoppeld en ontstaat er langzaam maar zeker een nieuw neurale pad. De aanleg gaat traag omdat het brein niet op basis van een enkele gebeurtenis de kaart 'update't'. Het leert van de volgorde van gebeurtenissen en hoe de dingen plaatsvinden. Daar zijn vele ervaringen met de nieuwe werkelijkheid voor nodig. Het is een leerproces dat

Op den duur worden andere zenuwcellen gekoppeld en ontstaat er een nieuw neurale pad

Rouwen is een vorm van leren: nieuwe kennis vergaren waarmee je je gedrag kunt bijstellen

grotendeels onbewust plaatsvindt. Het brein registreert dat de dingen anders zijn dan voorheen en stelt de verwachtingen en dus de werkelijkheid bij. In die zin heelt de tijd, maar dan vooral door het opdoen van nieuwe ervaringen. Het brein heeft dus voldoende doorleefde ervaringen nodig om nieuwe verwachtingen te creëren (O'Connor, 2023).

O'Connor noemt rouwen dan ook een vorm van leren. Leren is nieuwe kennis vergaren die je in staat stelt om je gedrag bij te stellen. Het is dus niet voldoende om te *weten* dat iemand overleden is, je hebt daarbij voor een deel nieuwe gewoonten te *leren*. Uit de onderzoeken die in *Het rouwende brein* (2023) beschreven zijn, blijkt dat het brein tijd nodig heeft om aan het verlies te wennen en niet zomaar tot de orde van de dag kan overgaan.

Verweven van verlies: de praktijk van de orthopedagoog

In de praktijk van de orthopedagoog komen jongeren met vragen over hun verlies en de wijze waarop ze rouwen. Rouwen ze wel op de juiste manier, duurt het niet te lang, is het gek dat ze het gevoel hebben nog contact te hebben met de overleden geliefde?

Hun eerste antwoord is vaak om de pijnlijke en verdrietige ervaring die te groot is om te behappen achter slot en grendel te doen en die deur stevig dicht te houden. De ervaring valt in delen uiteen, fragmenteert (Ruppert, 2018; Fiddelaers-Jaspers, 2019; Wielink et al., 2025). De rouwende jongeren ontwikkelen allerlei overlevingsdelen die de aandacht van het verlies afleiden. Die kunnen velerlei vormen hebben: stoer gedrag, middelengebruik, clownesk gedrag, of juist altijd anderen helpen. Vaak hebben ze dit ook nodig om zich staande te houden in de turbulente levensfase van de puberteit met daarbovenop een verlies. Maar het gevolg

is dat het brein niet 'leert' dat de ander er niet meer is en vaak de illusie in stand houdt.

Marnix is vijftien en is vanwege leer- en gedragsproblematiek door school doorverwezen.

De vader van Marnix is overleden toen hij 11 jaar was. Marnix wilde in de toekomst de boerderij van papa overnemen, maar door de omstandigheden heeft moeder die moeten verkopen. De wereld van Marnix stortte in en langzaam maar zeker verdween de gewone, aardige jongen die hij altijd was. Hij is al diverse keren met de politie in aanraking gekomen, drinkt ondanks zijn leeftijd behoorlijk en raakt regelmatig slaags met andere jongens. Op school zijn de resultaten slecht, hij kan zich niet concentreren en verstoort met regelmaat de lessen.

Omdat Marnix niet zo'n prater is, zet ik beeldtaal in om met hem te werken. Hiervoor worden Duplopoppetjes en ander materiaal gebruikt. Eerst kijken we wat goed gaat en welke hulpbronnen er zijn, naar de gezonde delen. Die dragen ertoe bij dat jongeren kunnen functioneren in het dagelijks leven, kunnen sporten, werken en relaties kunnen onderhouden. Ze zorgen ook voor de bereidheid om te kijken wat er speelt en wat er is gebeurd. Door de hulpbronnen erbij te visualiseren staat Marnix steviger in zijn schoenen om dat aan te gaan. Hij hoeft er niet lang over te denken. Het liefst is hij op de boerderij van zijn oom, bij de varkens. Dan voelt hij zich weer zoals vroeger thuis bij zijn vader. Ook voetbal is een bron van plezier. Na even nadenken noemt hij ook motorcross. Nu kunnen we voorzichtig verder kijken.

Marnix is zo geschrokken door de dood van zijn vader dat hij zich is gaan harnassen. Het feit dat er thuis geen praatcultuur heerst en hij het emotioneel zelf moet uitzoeken, maakt het er niet beter op. Marnix weet onmiddellijk wat zijn overlevingsdelen zijn en zoekt er symbolen bij: een boef, een stoere drinker

(ondanks zijn leeftijd) en een vechtersbaas. Na verloop van tijd is er voldoende veiligheid om de impact van het verlies van zijn vader voorzichtig onder ogen te zien. Deze rouwende delen in beeld brengen is een flinke klus die tijd en aandacht en een zorgvuldige aanpak vragen. In de loop van de sessies blijkt dat er vele verliezen zijn: zijn vader, maar in zekere zin ook zijn moeder die in haar verdriet weggezaakt is, de boerderij, zijn toekomst. Zo kan de rouw zich in stukjes en beetjes tonen en blijft het behapbaar. De overlevingsdelen hoeven zich dan niet meer zo stevig te manifesteren.

In het werken met Marnix komt er langzaam maar zeker contact tussen de gefragmenteerde onderdelen van zijn ervaring. Met behulp van zijn gezonde delen durft hij zijn verliezen aan te kijken en een start te maken met rouwen. Want alles ineens bevatten, dat is te veel. De opdracht bij rouwen is om de afgesplitste delen er weer langzaam maar zeker bij te nemen en te integreren. Dit noem ik het verweven van het verlies. Het verweven helpt om de virtuele werkelijkheid en de fysieke werkelijkheid bij elkaar te brengen (Fiddelaers-Jaspers, 2023; Wielink e.a., 2025).

Het begeleidingswerk in deze casusbeschrijving is gebaseerd op Ruppert (2018) en uitgewerkt met de methode Verlies in beeld (Fiddelaers-Jaspers, 2024).

Als orthopedagoog kun je de rouwreacties normaliseren en ondersteuning bieden bij het verweven. Het normaliseren verlaagt de stress en geeft meer vertrouwen in hun eigen manier om een antwoord te geven op het verlies in hun leven. Ook de koppeling tussen liefde en rouw is voor hen belangrijk. Omdat liefde niet overgaat, zal rouw op de achtergrond meelopen in je leven (Parkes, 1972). Voor jongeren is het vaak een eyeopener dat ze zo verdrietig zijn omdat ze zoveel om iemand geven.

Volgens Recalcati (2023) is de enige manier om rouw af te ronden de structurele onvoltooidheid te erkennen. Degene van wie je zo houdt, heeft een onuitwisbaar spoor in je achtergelaten. Restanten van wat verloren is, zijn ten diepste met jou versmolten. Bij een betekenisvol verlies sterft een deel

van jezelf en blijft een deel van de ander achter in jou en loopt dus met je mee in je verdere leven.

Wanneer we naar de sterrenhemel kijken, bewonderen we de aanwezigheid die uit afwezigheid bestaat of een afwezigheid die aanwezig wordt. We zien de sterren schitteren zonder erbij stil te staan dat het wordt veroorzaakt door een object dat al dood is.

Recalcati

Tot slot

Rouwende pubers zoals Davy en Marnix zijn niet gek. Enerzijds kennen ze de rauwe werkelijkheid en weten ze dat die ander er niet meer is, anderzijds zijn de nieuwe neurale verbindingen nog niet gelegd om dit besef echt te laten doordringen. Daar is tijd voor nodig maar vooral veel leerervaringen met de nieuwe werkelijkheid. Door zich te hechten aan iemand vindt er een structurele verandering plaats in het brein. Iemand is weg en tegelijk voor altijd aanwezig. Die ander kan nog steeds een anker zijn voor de jongere, een ster die, hoewel dood, nog altijd zijn licht kan laten stralen en daardoor een inspiratiebron blijft.

Over de auteur



© Hilde Hansbergen

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers

is rouwexpert, gespecialiseerd in hechting en trauma. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies en is trainer en opleider. Ze schreef vele boeken over verlies en trauma, ontwikkelde diverse opleidingen en maakt de podcastserie De Verliescirkel.

Geraadpleegde literatuur kunt u vinden bij het betreffende artikel op:

www.tijdschriftvoororthopedagogiek.nl