



Het glas is gebroken maar de scherven
zijn nog heel

Fragmentatie en verbinding

Met zijn armen over elkaar kijkt Thijs me boos aan. “Ik kan zo makkelijk nog dertig jaar verder leven of langer! Het ging toch goed tot nu toe?” Hij vergeet voor het gemak dat hij zelf de afspraak heeft gemaakt omdat hij niet meer vanuit de overlevingsstand wil leven. Thijs heeft een fijn gezin met jongvolwassen kinderen en zijn kleinzoon is anderhalf. Het is zijn tweede huwelijk. Zijn eerste vrouw, Mieke, verongelukte op de eerste dag dat ze na hun bruiloft weer ging werken. Ze was 21, hij 23. Dat is nu ruim dertig jaar geleden.

AUTEUR: Riet Fiddelaers-Jaspers

Diep vanbinnen heeft de tijd stilgestaan voor Thijs. Indertijd wist hij zich geen raad en zijn omgeving nog minder. Dus pakte hij het leven zo goed en zo kwaad als het ging weer op. Hard werken hielp, dan had hij er het minste last van. Hij deed weer gewoon mee op feesten, ging uit met zijn kameraden, iedereen dacht dat hij zich er goed doorheen sloeg. En op een bepaalde manier was dat ook zo. Het verlies van Mieke had hij achter slot en grendel gedaan en aan

rouwen was hij niet echt toegekomen. Op het werk ontmoet Thijs Moniek en met haar sticht hij een gezin. Het is een goede relatie maar in de onderlaag is het gebouwd op gebrokenheid. Dat kraakt af en toe en op het moment dat Thijs zich meldt, beginnen de scheuren groter te worden.

Fragmentatie

Verliezen die als te abrupt, te intens, te pijnlijk, te

angstig en te eenzaam ervaren worden, zijn te groot om te omvatten. Om deze ervaring te kunnen verdragen komt er een mechanisme op gang dat ervoor zorgt dat de grote gebeurtenis behapbaar blijft. Om de – vaak intense – pijn niet meer te hoeven voelen wordt de gebeurtenis als het ware in stukjes gehakt die beter te hanteren zijn. Deze dringen zich minder sterk op waardoor je je kunt handhaven in het dagelijkse leven. Zo kun je, net als Thijs, voor je gezin blijven zorgen en je werk blijven doen. Die pijnlijke stukjes gaan vervolgens achter slot en grendel (Ruppert, 2020).

Een soort ‘poort op slot, alles vergeten’ en weer vooruit (Fiddelaers-Jaspers, 2019). Vanbinnen is er een soort drie-eenheid ontstaan: het pijnlijke deel dat zoveel mogelijk uit het dagelijkse leven verbanen wordt, de delen die zorgen voor die verbaning (de overlevingsstrategieën) en een volwassen, gezond deel dat je in staat stelt gebruik te maken van je kwaliteiten en *secure bases* (Van Wielink & Wilhelm, 2020), goed werk af te leveren, helder te denken en te reflecteren op je handelen en in verbinding te staan met anderen.



Figuur 1. Fragmentatie bij verlies

Overlevingsstrategieën

Juist in verliessituaties ontmoet je je overlevingsstrategieën. Overleven is op zich een nuttige kwaliteit die ervoor zorgt dat je niet ten onder gaat na een ingrijpend verlies. Het helpt je door je af te leiden van wat zo zeer doet. Maar als je dit blijft doen, ook als je inmiddels andere opties hebt, gebruik je niet je volle potentieel. Het blokkeert namelijk je grootste energiebron doordat het je weerhoudt te rouwen om wat je verloren hebt. De angst dat je de pijn niet kunt verdragen, zorgt ervoor dat de poort naar de pijnlijke emoties op slot blijft (Fiddelaers-Jaspers, 2018). Het is niet zo dat overlevingsstrategieën altijd slecht nieuws zijn. Na een ingrijpende verliessituatie beschermen ze je zodat je min of meer kunt blijven functioneren en niet in elkaar stort. Tot je verbazing gaat je broer die net zijn partner heeft verloren na een week weer aan het werk, werkt je cliënt die net te horen heeft gekregen dat hij ernstig ziek is gewoon vanuit thuis door en maakt een andere cliënt die ontslag heeft gekregen toch het lopende project af.

Het verlies kan echter zo pijnlijk zijn dat je vermijdende strategieën gaat inzetten. Je beweegt niet meer naar de pijn toe maar je wendt je ervan af. Dit is slechts een tijdelijke oplossing en op de langere termijn niet helpend. “Slechts na vele jaren ging ik begrijpen dat pijn niet verdwijnt door ervoor weg te lopen. Dat maakt de pijn juist erger. In Amerika was ik geografisch gezien veel verder verwijderd dan ik ooit was geweest van mijn voormalige gevangenis. Maar hier raakte ik psychisch gezien steeds meer gevangen dan daarvoor. Door weg te lopen voor het verleden, voor mijn angst, kon ik geen vrijheid vinden. Ik maakte van mijn angst een cel en draaide hem op slot door te zwijgen”, schrijft Edith Eva Eger (2018), een van de laatste overlevenden van Auschwitz.

Er zijn vele overlevingsstrategieën om je cel op slot te draaien en allemaal hebben ze hetzelfde doel: het vermijden van de pijnlijke realiteit. De gevangenispoort naar de diepe pijn wordt kost wat kost dichtgehouden. En er hangt inderdaad een prijs aan. Het kost op de eerste plaats bakken vol energie en daarnaast

ben je nooit helemaal aanwezig in het contact omdat je voortdurend alert moet zijn op gevaar. Als iets of iemand je herinnert aan het verlies of aan de pijn of er te dichtbij komt, springt de overlever voor de deur om die dicht te houden. De ‘metselaars’ trekken vliegensvlug een muurtje op, de ‘slotenmakers’ gooien er de grendel op, de ‘timmermannen’ brengen de luiken aan, de ‘glazenzetters’ plaatsen ondoorzichtig, kogelvrij glas. Zo heeft iedereen zijn eigen manier om zichzelf voor de pijn te beschermen.

Soms is het voor de buitenwereld duidelijk dat iemand aan het overleven is, zoals bij overmatig drank-, medicijn- en drugsgebruik en andere verslavende middelen die tot doel hebben de pijn te dempen. Of om de leegte te vullen zoals met snoepen, snacken of eten. Ze kunnen maatschappelijk onaanvaard zijn zoals agressie, steeds de strijd aangaan of cynisme. Er zijn ook overlevingsstrategieën die minder duidelijk zijn en zelfs applaus oogsten. Zoals (te) hard werken, obsessief sporten of de focus voortdurend op anderen richten met overmatige zorg. Het voert te ver om alles te noemen maar denk aan bagatelliseren (zo erg was het niet), ontkennen (er is nooit iets gebeurd) en in de illusie leven (ik heb een fantastische jeugd gehad).

Buigen of knakken

Als je overlevingsstrategieën stevig overeind blijven, dan sta je als een boom stram in de storm. Als je niet mee kunt buigen met de wind en niet de luwte zoekt van andere bomen, dan ga je na verloop van tijd om. Mensen met sterke overlevingsmechanismen knakken liever dan dat ze buigen. Als je mee kunt buigen met de wind, en anderen toelaat die je steunen, dan bouw je veerkracht op. Dan kun je je na de storm weer oprichten en langzaam maar zeker ervaren dat de ervaring je mogelijk ook krachtiger heeft gemaakt (Fiddelaers-Jaspers, 2020).

Deeltijdontslag

Cliënten zijn soms helemaal klaar met hun manier van overleven en nemen er nog liever gisteren dan vandaag afscheid van. Maar zo werkt het niet. Ooit

had je deze overlevingsmechanismen nodig omdat er geen andere mogelijkheden waren. Het probleem is dat je ze nog steeds gebruikt terwijl je in staat bent gezondere en meer volwassen strategieën in te zetten. Het is van belang om liefdevol te kijken naar hoe je het hebt moeten doen en dan langzaam maar zeker deze strategie minder hard te laten werken en ‘deeltijdontslag’ te geven. Maar eerst is het van belang om de sleutel te zoeken die in de strategie verstopt zit. “De sleutel van de cel zit in je zak. Je hoeft hem er alleen maar uit te halen”, zegt Eger (2020). Want voor je overleven gebruik je je beste kwaliteiten, je zou wel gek zijn als je dat niet zou doen. Die kwaliteit is een belangrijke hulpbron.

Laat ik een voorbeeld noemen dat ik zelf goed ken. Hard werken is voor mij een belangrijke overlevingsstrategie: achter de pc verdwijnen en daarmee uit het contact vertrekken. Er schuilt echter ook een belangrijke kwaliteit is: iets in de wereld zetten. Ik kan diezelfde plek achter de pc ook als hulpbron gebruiken. Als ik disregulatie ervaar en mezelf een half uurtje terugtrek achter mijn computer, dan kalmeer ik. Om daarna weer tevoorschijn te komen, in contact gaan en aan te kijken wat er aan de hand is. Uit dit voorbeeld blijkt het verschil tussen een overlevingsstrategie en een hulpbron.

Een overlevingsstrategie helpt je om weg te blijven van je pijn, je emoties en je traumatische ervaring.

En hulpbron helpt je om je pijn, je emoties en je traumatische ervaring aan te kijken.

Trauma is een mijnenveld

Als je werkt met traumatische verliezen, is het van belang om eerst hulpbronnen op te zoeken. Als je die niet bij de hand hebt dan stuur je iemand ‘zonder wapens de oorlog in’. Want bij traumawerk ligt het gevaar van hertraumatisering continu op de loer. Je werkt op het scherpst van de snede, met voldoende veiligheid en voldoende uitdaging. Wan-

neer er voldoende veiligheid aanwezig is, kun je de ander vragen steeds iets meer in contact te komen met de ervaring. Dat moet langzaam, voorzichtig en druppelsgewijs; titreren noemt Peter Levine (2011) dat. Op het moment dat je opmerkt dat het net een druppeltje te veel is, breng je de ander weer in contact met zijn hulpbron, tot de veiligheid en de rust wedergekeerd is. Het is het werk van presentie, vertragen, niet-weten, en tegelijkertijd precies weten waar je mee bezig bent. Je bewust zijn van het grote veld dat achter de cliënt meetrilt, vaak over de generaties heen. Vanuit jouw presentie en veiligheid ben je een baken, een secure base, die ervoor zorgt dat de ander dan zijn veld durft te onderzoeken. Je spreekt iemand steeds in zijn gezonde deel aan om vanuit die plek, in het hier en nu, een stapje in het mijnenveld te zetten. Omdat trauma een fragmentatiebom is, is er voortdurend kans dat de ander op een splinter trapt en er een kleine ontploffing plaatsvindt. Hoe risicovol dit ook is, de trauma-ervaring aankijken is wat nodig is om te helen, anders blijft de fragmentatie in stand.

Helen is integreren

De fragmentatie opheffen betekent vooral dat de gesplitste delen weer contact met elkaar maken. De overlevingsdelen zijn nog steeds nuttig maar vooral wanneer ze bewust ingezet worden vanuit het gezonde deel, door gebruik te maken van de

kwaliteiten die deze in zich herbergen en wanneer je beseft dat het beter is om je even af te sluiten of iets te vermijden. Want een poort die altijd op slot is, is niet aan te raden maar als hij altijd openstaat dan komt alles ongefilterd binnen. Dus zijn goedwerkende scharnieren nodig, waardoor je de poort makkelijk kunt openen en, wanneer nodig, ook kunt sluiten.

Thijs durft het uiteindelijk aan een stap te zetten. Met behulp van duplopoppetjes en andere materialen maken we zijn hulpbronnen zichtbaar, zoals een goede vriend, voetballen en de hond. In de volgende sessies maken we verdere stappen door de splitsing op te stellen. We starten met het gezonde, volwassen deel waar, naast Thijs, de hulpbronnen in komen. We stellen zijn overleving op, zoals het werk, hardlopen (zichzelf steeds verbeterend) en alcohol. Door met een helicopterview te kijken, kan hij meer afstand nemen en is hij voor het eerst in staat werkelijk te kijken naar zijn jonge verlies. De dood van Mieke, zijn jonge weduwnaarschap en vooral de eenzaamheid die hij daarin ervaren heeft. Bij de volgende afspraak brengt hij zijn trouwalbum mee, dat hij op zolder onder in een kist weggestopt had en al dertig jaar niet meer had bekeken. Samen de foto's bekijkend zoekt hij een foto van Mieke die een plek gaat krijgen in huis. Zodat wat hij afgesplitst heeft er weer bij mag horen.

Kijk tot achter
mijn ogen
tot daar
waar staat te lezen
wat ik niet wil weten

lees mij tussen de regels

Stef Bos

Heling wil niet zeggen dat het geen zeer meer doet. Maar er is meer regie op. Je verwelkomt het ook als een 'ongenode gast' zoals Rumi zegt. En je neemt de pijn die het doet erbij, in plaats van ertegen te blijven vechten. "Er is pas toekomst als je de hoop opgeeft op een beter verleden", zegt Edith Eger. Zij heeft nog steeds nachtmerries en is nog elke dag verdrietig om het verlies van haar ouders in Auschwitz. Maar in plaats van wrok, schuld en boosheid te blijven koesteren, heeft ze hoop en vertrouwen omarmd (Eger, 2020). En met deze levensles gaat Eger ons voor.

Je bent wolk, zee,
vergetelheid.

Je bent ook wat je
hebt verloren.

Jorge Luis Borges (2011)

Al onze ervaringen mogen erbij horen, ook de zwarte pagina's zijn hoofdstukken in ons levensboek en maken ons wie we zijn (Fiddelaers-Jaspers, 2020).

Referenties

- Louis Borges, J.L. (2011). *Wolken*. In *Alle gedichten*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Eger, E. (2018). *De keuze: Leven in vrijheid*. Amsterdam: Levboeken.
- Eger, E. (2020). *Het geschenk: 12 lessen die je leven kunnen redden*. Amsterdam: Levboeken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2018). De interne splitsing bij traumatisch verlies. In *Ruimte maken voor verlies en rouw in therapie*. Leuven: Acco.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2019). *Met mijn ziel onder de arm: Tussen welkom heten en afscheid nemen*. Heeze: In de Wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2020). *Natrilijf: Terugbuigen na de storm*. Heeze: Circle Publishing.
- Levine, P.A. (2011). *De stem van je lichaam: Trauma's helen met je lichaam als gids*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Ruppert, F.(2020). *Symbiose en autonomie: Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid*. Eeserveen: Mens!
- Wielink, J. van, & Wilhelm, L. (2020). *(Her)ontdekken van je roeping door secure bases bij verlies*. PsychoSociaal digitaal, 5(2).
- Wielink, J. van,, Fiddelaers-Jaspers, R., & Wilhelm, L. (2020). *Taal van transitie: Je roeping als leider in een wereld van verandering*. Heeze: Circle Publishing.

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers is rouw-, hechtings- en traumadeskundige. Ze heeft een eigen praktijk, is hoofddocent van de Mastercourse Systemisch begeleiden van traumatisch verlies, is veelgevraagd spreker en adviseur en heeft vele publicaties op haar naam staan. Riet is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies, Publicatiebureau In de Wolken en Circle Publishing. www.omgaan-met-verlies.nl en www.circlepublishing.nl