

Hoe je verlies te boven komt...

Het overlijden van een dierbare, het faillissement van je zaak, het moeten opgeven van een kindwens. Bij ingrijpende verliezen worden we overspoeld door emoties waar we nauwelijks vat op krijgen. Volgens rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers is verdriet te dragen, als je er op een betekenisvolle manier mee om leert gaan.

Verdriet als deel van je leven

Wanneer je een intens verlies meemaakt horen daar gevoelens van verdriet, boosheid, eenzaamheid, verlangen en teleurstelling bij, zegt rouwtherapeut Riet Fiddelaers-Jaspers. Onlangs verscheen haar boek *Met mijn ziel onder de arm*. Verdriet na een verlies is volgens Fiddelaers niet los te zien van liefde en verbondenheid. Als je niet om iemand geeft, hoef je ook niet te rouwen en dat geldt ook bij een relatie met veel conflicten. Rouwen is intens, je doet het met elke vezel van je lichaam. “Mensen die rouwen blijven vaak nog lang in het ‘toen en daar’ (‘toen hij er nog was, daar in die tijd’). Een stukje van hun ziel blijft achter in het verleden, waardoor ze er niet meer helemaal bij zijn. Tijdens het rouwen halen ze in de loop van de tijd dat stukje weer terug en pakken ze hun leven weer langzaam op.” Het woord ‘verwerken’ zal Fiddelaers niet snel gebruiken, want dat impliceert dat je er op een gegeven moment klaar mee zou zijn. Maar bij een intense verlieservaring is daar geen sprake van. “Het verlies blijft altijd een deel van je leven. Je verweeft het met je leven, het hoeft ook niet helemaal te verdwijnen.”

Bij rouwen denken mensen al gauw aan een overlijden, maar dat hoeft niet. Je kunt ook rouwen om een verbroken relatie, faillissement van je bedrijf, ongewenste kinderloosheid, of om een handicap die je

Van binnen naar buiten

Theorieën die stellen dat rouw in fases verloopt, vinden dan ook nog maar bij weinig deskundigen aanhang. De theorie die de meeste steun krijgt is die van de Amerikaanse professor William Worden. Hij beweert dat het rouwproces uit bepaalde ‘taken’ bestaat, die elkaar deels overlappen.

De eerste taak is dat je je verlies onder ogen ziet. Veel mensen die zijn ontslagen, een dierbare hebben verloren of een zwaar ongeluk hebben gehad, beseffen in eerste instantie niet wat er is gebeurd. Ze weten het wel, maar het dringt nog niet echt tot ze door. Voor hun gevoel kan de overleden geliefde nog elk moment binnenwandelen, en bij elke traprede die kraakt of deur die opengaat, denken ze hem of haar te horen. De tweede taak is dat je het verdriet en de pijn ondergaat, en er niet met een boogje omheen loopt. Doe alles wat je kunt doen, om wat er ‘van binnen’ zit ‘naar buiten’ te krijgen. Je kunt bijvoorbeeld gaan praten met een goede vriendin of het van je af schrijven. Ook kan het helpen om te gaan schilderen, wandelingen te maken door de

Verlies blijft altijd een deel van je leven. Je verweeft het ermee, maar het verdwijnt **nooit helemaal**

hebt opgelopen tijdens een ongeluk. Alles wat je onherroepelijk bent kwijtgeraakt of waarvan je je beseft dat je het nooit zult hebben, kan verdriet veroorzaken. Hoe snel iemand met dat verdriet om kan gaan, verschilt van persoon tot persoon. Volgens Fiddelaers ziet een rouwproces er bij iedereen anders uit. Fiddelaers: “In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht kun je niet spreken van bepaalde fases in verdriet. Veel mensen laten juist allerlei reacties door elkaar zien. Het ene moment kunnen ze niet bevatten wat hen is overkomen, het volgende moment zijn ze ontroostbaar of woedend. Het verdriet kan jaren later, als iemand denkt zijn leven weer aardig op de rails te hebben, opeens weer in alle hevigheid terugkomen.”

natuur of je huis op te knappen. Elke actie die je zelf als prettig ervaart is goed. Zolang je maar niet te lang met je hoofd onder de dekens blijft liggen. “Daarnaast is het verstandig om gewoon aan vrienden te vertellen waarmee ze je kunnen helpen,” adviseert Riet Fiddelaers. “Als vrienden met allerlei boeken of goedbedoelde adviezen op de proppen komen, die voor jou niet werken, kun je beter zeggen waar je wél behoefte aan hebt. Bijvoorbeeld aan samen een glaasje wijn drinken ’s avonds, of aan iemand die de kinderen een keer voor je in bed legt of het gras voor je maait.” ▶

Bij de derde taak ben je al meer aan het kijken naar de toekomst. Je gaat je dan schikken naar je nieuwe leven waarin je bijvoorbeeld zonder geliefde leeft, in een rolstoel zit, of geen kinderen kunt krijgen. Dit vraagt aanpassing en soms zelfs nieuwe vaardigheden, waar je op moet inspelen. Wat ga je doen nu blijkt dat je onvruchtbaar bent? Wil je een kind adopteren of ga je op een andere manier zin geven aan je leven? En wat zeg je als je een zoon hebt verloren en iemand vraagt hoeveel kinderen je hebt? Dit zijn allerlei vragen die tijdens deze taak de revue passeren. De laatste taak bestaat eruit dat je je opnieuw gaat verbinden met jezelf, de nieuwe situatie en het leven. Het is hierbij belangrijk dat je betekenis hebt kunnen geven aan wat jou is overkomen, dat je het verlies meeneemt in je hart, maar wel probeert de draad weer op te pakken.

Plek voor verlies

Volgens rouwtherapeut Riet Fiddelaers kan het voor sommige mensen nuttig zijn om het verdriet eerst een tijdje te vermijden. “Een van de dingen die vaak worden

oordelen van buitenstaanders over hoe je zou moeten rouwen, en hoelang het moet duren, heeft een rouwende volgens Fiddelaers dan ook niks. “Als je met een verlies te maken hebt moet je het doen met wat jij al in je rugzak hebt, wat je van thuis hebt meegekregen. Voor sommige mensen werkt het om eerst een poosje het hoofd in het zand te steken.” Daarnaast merkt Fiddelaers dat het belangrijk is om afleiding te zoeken. “Het gaat erom dat je aan de ene kant aandacht hebt voor alles wat met het verlies te maken heeft, dus voor het gemis, het verdriet en de herinneringen. Maar dat je aan de andere kant ook aandacht hebt voor je herstel, dus dat je afleiding zoekt, nieuwe dingen oppakt en nadenkt over de nieuwe rol die je krijgt in de toekomst.” Het herstel is volgens Fiddelaers altijd onderbelicht geweest. Maar om het verdriet te kunnen dragen is deze kant juist heel belangrijk. Zeker als het om een groot verlies gaat zoals de dood van je partner of je kind, is het emotioneel soms zo zwaar dat het verlies bijna niet te dragen is. En juist door afleiding en ontspanning te zoeken, kun je de harde klappen beter opvangen. Hoezeer je ook rouwt en hoe groot het verdriet ook is, uiteindelijk gaat het erom dat je je leven weer op de rails krijgt. Het verlies moet een plek krijgen. Dat is volgens Fiddelaers hard werken en vergt veel geduld, zowel van jezelf als van je omgeving. Fiddelaers: “Veel

Soms is het goed je verdriet tijdelijk te vermijden, om een bodem te leggen waarop je **het later dragen kunt**

beweerd is dat je niet om je verdriet heen mag, en dat je die emotie zo snel mogelijk moet aangaan. Maar uit onderzoek is gebleken dat het soms juist goed is om je verdriet tijdelijk te vermijden, door je bijvoorbeeld op je werk te richten. Een baan biedt structuur en houvast, en geeft je ruimte om een bodem te leggen waarop je het verdriet op een later tijdstip dragen kunt.” Voor velen kan het prima werken om zich vol overgave op hun verdriet te storten, maar sommige mensen kunnen die klap emotioneel gezien (nog) niet aan. Het aanvankelijk vermijden van pijn kan dus een efficiënte strategie zijn. Aan

mensen voelen zich schuldig als ze weer een keer gelachen hebben, maar gelukkig komt er een moment waarop je ook het plezier weer oppakt. Als je op den duur weer kunt genieten, met name van kleine dingen, is dat een teken dat je het leven hebt omarmd met alles wat er is. Ook met je verlies.” ■

Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen. Auteur: Riet Fiddelaers-Jaspers. Uitgever: *In de Wolken*, Heeze (2011) ISBN 9789077179000. www.in-de-wolken.nl