

“Rouwen en herdenken”

*'Ballingschap wordt veroorzaakt door vergeten, in gedenken ligt het geheim van de verlossing'.
Rabbi Israël Baal Sjem-Tov*

Aan de hand van de uitspraak van rabbi Israël Baal Sjem-Tov leg ik in deze bijdrage uit waarom rouw en herdenken samen moeten gaan en heilzaam (het geheim van de verlossing) zijn voor de mens. Ik houd een pleidooi voor het komen tot een nieuw verstaan van ons leven met alles wat zich daarin afspeelt aan mooie en minder mooie dingen.

Uit mijn eigen leven herinner ik me mijn oma die wanneer de familie bij elkaar was steeds moest huilen. Dan werd er door de andere volwassenen gereageerd met 'Zit je nou alweer te huilen, dat helpt toch niet hoor'. Als kind begreep ik daar niets van. Pas veel later ontdekte ik dat haar eerste man op één en dertigjarige leeftijd plotseling overleden is. Zijzelf was acht maanden zwanger van haar tweede zoon. Drie en een half jaar later is deze zoon overleden aan een hersenvliesontsteking. Toen begreep ik haar verdriet. Nooit werd er over gesproken. Niemand in de familie wist wat er aan de hand was. Dat is wat je zou kunnen noemen 'ballingschap'. Mijn oma zat gevangen in haar verdriet, het belemmerde haar voluit te leven. O jawel, ze is hertrouwd, kreeg nog drie kinderen en was gelukkig met haar nieuwe gezin maar ja, al die feestmomenten hè (de hele familie bij elkaar, het gemis extra voelbaar) toen had ze het moeilijk.



Gedenken, herdenken. Beide woorden worden door elkaar gebruikt, soms in één zin. Ze betekenen: zich herinneren, weer denken aan of anders gezegd: in het hier en nu present stellen wat toen en daar gebeurde. Dat kunnen mooie, vreugdevolle zaken maar ook verdrietige, ingrijpende gebeurtenissen zijn. Wat betreft de mooie en vreugdevolle herinneringen hebben we er zelden een probleem mee om ze te gedenken. Vieren heet het dan. Bevrijdingsfeesten, jubilea, zoveel-jarig huwelijksfeest, vijftigste verjaardag enzovoort. Natuurlijk doen we dat! Alle mogelijke herinneringen worden opgehaald en steeds opnieuw verteld en vaak wordt er heerlijk gelachen bij allerlei leuke anekdotes uit het leven.

Wanneer het echter om minder mooie dingen gaat krijgen we het moeilijk. Vragen komen op als: moeten we nu nog steeds de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog gedenken? Waarom zouden we dat doen? Wil je nu alweer praten over het overlijden van je man? Dat is toch al heel lang geleden? Is het niet beter om te vergeten, om achter je te laten en niet om te zien? Moeten we ons blijven 'wentelen' in ons verdriet? Moeten we telkens weer, de vaak pijnlijke, geschiedenis oprakelen en worden we daar echt beter van? Het leven gaat immers door? Je 'moet' toch verder? Jarenlang heeft men gedacht dat het echt beter was om het niet te hebben over verdrietige gebeurtenissen. In 1960 werd aan ouders van wie het kindje na de geboorte overleed nog geadviseerd om *"de doodgeborene te verzwijgen en de gebeurtenis maar snel te vergeten."*¹ Ook werd tegen hen gezegd: 'Niet treuren, je bent nog jong en kunt nog vele kinderen krijgen'.

Ballingschap

Het niet mogen praten over, het vergeten veroorzaakt ballingschap zegt rabbi Israël Baal Sjem-Tov. De term ballingschap is een oudtestamentisch woord dat allereerst de letterlijke ballingschap aanduidt. Het volk dat verdreven werd uit het eigen land en 'in den vreemde' moest verblijven. In een

¹ Carien van Zweden, De kunst van het rouwen, (Amsterdam/Antwerpen, 2009. Pag. 65)

onbekend land moest het een nieuw bestaan opbouwen, hopen op en verlangend naar een mogelijke terugkeer, soms tegen beter weten in. Tegelijkertijd was men vol van verdriet vanwege het verlorene, verward over wat hen overkomen was en leefden er vragen over hun identiteit: 'Wie zijn wij nu?'

De term ballingschap wordt ook veel gebruikt in overdrachtelijke zin. Dan gaat het om het besef van vervreemding, de ervaring van het zich een vreemde voelen in een veranderde wereld. Dat is mijns inziens een ervaring waarin rouwenden zich zullen herkennen. Door een ingrijpende gebeurtenis – het overlijden van een naaste, het slechter worden van gezondheid, een echtscheiding, ongewenste kinderloosheid en andere vormen van verlies – is de wereld zoals deze er tot dan toe uitzag veranderd. Het toekomstperspectief is niet meer hetzelfde. Je weet hoe het was maar niet hoe het nu verder moet. Je weet wie je was toen het nog niet gebeurd was, maar niet wie je nu bent zonder die persoon of zonder datgene waar je zo van genoot of zo op hoopte. Kortom: je identiteit staat op het spel.

Wanneer je daarbij er ook nog eens niet over mag en kan praten omdat dit beter voor je zou zijn ontstaat er een groot probleem. Veelal hoor je terug dat mensen zich als het ware 'gevangen' voelen in zichzelf, in hun verlies. Het leven gaat wel door maar het is net of zijzelf niet meer mee kunnen doen.

Tot eind jaren tachtig van de vorige eeuw waren sterven, dood en rouw nog onderworpen aan een soort collectieve verdringing: 'Als we er niet over praten dan is het er niet'. De communicatie met degenen die een verlies overkwam werd uit de weg gegaan. Sterker: de mensen zelf werden uit de weg gegaan! Langzaam maar zeker ontdekte men dat het niet goed met hen ging; allerlei psychische problemen ontstonden. Een cliënt met wie ik gesprekken voerde over het overlijden van zijn vrouw vertelde: 'Het leek wel of ik melaats was, iedereen ontweek mij'. Dat was zeer pijnlijk voor hem en veroorzaakte bij hem psychische problemen.



Elisabeth Kübler-Ross heeft op het gebied van stervensbegeleiding baanbrekend werk verricht en als één van de eersten een poging gedaan om processen die een rol spelen bij rouwverwerking te omschrijven. Het grote zwijgen werd – voorzichtig – doorbroken en er kwam ruimte voor een andere wijze van omgaan met sterven en dood. Rouw werd langzamerhand bespreekbaar en sterven werd niet langer gezien als falen van de medische wetenschap. Na haar volgden vele anderen elkaar aanvullende theorieën. Onderzoeken werden gedaan die weer nieuwe gedachten over rouw met zich meebrachten: Rouwmythes, opvattingen die aangeven hoe een rouwproces zou moeten verlopen, worden ingehaald op hun onwerkbaarheid. Zoals bijvoorbeeld het idee dat 'het verbreken van de binding of het loslaten van de overledene het sleutelement zou zijn van elk rouwproces en daardoor noodzakelijk'.

Wat is rouw?

Rouw is een multidimensionaal antwoord op het verlies van een betekenisvolle relatie die men met iets of iemand had. Dat wil zeggen dat verlies ons kan raken in alle aspecten en dimensies van onze persoon en in de wijze waarop ons zelf wordt opgebouwd in relatie tot anderen.² Het raakt ons in:

- ons lichaam; diverse lichamelijke reacties worden er beschreven zoals buikpijn, hoofdpijn, spierpijn, ernstige vermoeidheid, misselijkheid en afgenomen immuniteit
- onze emoties; verdriet, angst, wanhoop, woede, spijt en schuld, hulpeloosheid en onmacht, pijn maar ook opluchting, liefde, kracht en bevrijding zijn vaak gewone reacties op een ongewone situatie
- ons denken; verwarring, ongeloof, geheugen en concentratieproblemen en diverse angstgedachten kunnen de rouwende overvallen
- ons gedrag; onrust, slaapstoornissen, isoleren, eetstoornissen, troost zoeken in alcohol, zoeken naar de overledene of vermijdingsgedrag
- onze relaties; het verwerken en een plaats geven van het verlies gebeurt in voortdurende interactie met betekenisvolle anderen in de omgeving. Deze interacties kunnen steunend maar ook blokkerend werken
- onze levensbeschouwing; verlies daagt onze betekenis- en zingevingsystemen uit, ontwricht de bouwstenen en fundamenten van onze identiteit

Rouw is een gezonde reactie op een ongewone gebeurtenis en wordt op veel verschillende manieren omschreven. Ik noem hier een weergave die mij persoonlijk erg aanspreekt: de Januskop van de rouw: *"De metafoor van de Januskop verwijst naar de twee realiteiten die op hetzelfde moment na een verlies aanwezig zijn, enerzijds de onherroepelijke en definitieve werkelijkheid van het verlies en anderzijds het meedogenloze verder draaien van de wereld zonder die of datgene wat verloren is. De rouwende kijkt terug naar een leven 'met' en kijkt vooruit naar een leven 'zonder'".*³

Het hele wezen, elke vezel, elke cel van het lichaam en de geest van de rouwende is verbonden met 'het verlorene' en wijst die kant op, voelt die kant op. Langzaam maar zeker gaat het besef doordringen dat die kant afgesneden is en er een andere richting ingeslagen moet gaan worden. Hoe die eruit zal zien is onbekend. Het nieuwe, andere leven moet als het ware nog uitgevonden gaan worden. Dat heeft tijd nodig, veel tijd! Het idee dat men het verlies na ongeveer een jaar wel kan hebben verwerkt klopt in het geheel niet! Er valt geen tijdsindicatie te geven. Verlies werkt een leven lang door.

In de hedendaagse rouwvisies wordt elk rouwproces bekeken als een uniek traject: geen enkele rouw is hetzelfde, ook niet als antwoord op hetzelfde verlies zoals bijvoorbeeld het verlies van een ouder bij broers en zussen. Het is zoals Manu Keirse het zegt: *"Verdriet is als een vingerafdruk: voor iedereen herkenbaar en toch zijn geen twee vingerafdrukken gelijk".*⁴

Hoe mensen rouwen hangt van verschillende factoren af: de persoonlijke geschiedenis, hoe men geleerd heeft met verlies om te gaan, het man of vrouw zijn, de leeftijd van de overledene, de doodsoorzaak, hoe de omgeving ermee omgaat, het netwerk, de cultuur, godsdienst of levensbeschouwing en zo meer. Op twee factoren zal ik nader ingaan en wel op het verschil in rouwen tussen mannen en vrouwen en de levensbeschouwing.

² Johan Maes red., Leven met gemis, (Wijgmaal/Leuven, 2007. Pag. 80, 81)

³ Johan Maes red., Leven met gemis, (Wijgmaal/Leuven, 2007. Pag. 3)

⁴ Manu Keirse, Vingerafdruk van verdriet, (Tielt, 2005. Pag. 9)

Is er verschil in rouwen tussen mannen en vrouwen?

Ja, dat is er. Hoe graag we misschien wilden dat mannen en vrouwen volstrekt gelijk zouden zijn, moeten we toch concluderen dat mannen en vrouwen weliswaar volstrekt gelijkwaardig zijn maar toch echt niet gelijk. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat *'er verschillen bestaan tussen het mannelijke en vrouwelijke rouwproces en dat die verschillen kunnen leiden tot conflicten. Deze verschillen erkennen en communiceren zou een extra steun en hulpbron kunnen zijn in het reeds zware rouwtraject van individuen en families'*⁵

Kort samengevat geeft zij (onderzoekster Martine Delfos) aan dat er een fundamentele asymmetrie in de communicatie en in het handelen tussen de sekses is. Zij noemt dit verschil het voorkeursgedrag. In zijn algemeenheid kun je zeggen dat, op het gebied van het communiceren van emoties, bij vrouwen het onder woorden brengen van gedachten en gevoelens vaak op de voorgrond staat. Bij mannen heeft dit niet de prioriteit. Dat wil niet zeggen dat zij geen gevoelens hebben, zij gaan er anders mee om. Dat wordt mede veroorzaakt door het verschil in hormoonhuishouding tussen mannen en vrouwen. Bij stress maken mannen negen maal zoveel testosteron aan dan vrouwen waardoor hun eerste neiging tegenover bedreiging het handelen is. Ten onrechte wordt daarover vaak gezegd dat mannen 'vluchten' in werk. Vrouwen daarentegen zullen eerder niet-handelen dat wil zeggen anders handelen. Bij dreiging hanteren zij de methode van een luisterend oor zoeken bij vertrouwde mensen, praten en van hulp vragen in het sociale netwerk. Men noemt het 'mannengedrag' ook wel gericht op restauratie en het 'vrouwengedrag' gericht op verlies. Mannen en vrouwen zouden op dit gebied van elkaar kunnen leren door elkaars 'voorkeursgedrag' te leren kennen en het niet te veroordelen. De vrouw kan de man leren om woorden te vinden voor zijn gevoelens om deze zo te kunnen verwerken. En de man kan de vrouw leren om in actie te komen waardoor stresshormonen 'verwerkt' worden en niet in het lichaam blijven rondcirculeren. Hulpverleners kunnen hier een belangrijke, voorlichtende rol bij innemen.

Levensbeschouwing

Een tweede factor waarop ik wil ingaan is de rol die de levensbeschouwing speelt bij het omgaan met verlies.

Een ingrijpende gebeurtenis wordt vaak ervaren als 'het moment dat het licht uitging' of 'dat de wereld ten onder ging'. Het verlies doorbreekt wie iemand was, wie iemand is en wie iemand dacht te worden. De vanzelfsprekendheid van het leven is doorbroken, er is een dikke streep gezet door toekomstverwachtingen en men weet niet meer hoe het nu verder moet. Dat roept vragen op. Rouwenden rouwen om hun 'verloren ik'⁶ en stellen fundamentele vragen als: 'Wie ben ik zonder het of de verlorene' en: 'Hoe verhoudt zich dit verlies tot mijn levensbeschouwing'.

Soms kan het verlies gemakkelijk ingepast worden in de wetmatigheid van het leven (zoals het sterven op een leeftijd van 90 jaar) en in de bestaande geloofssystemen en aannames over de wereld.

Vaker echter komt men er mee in de knoop. Bijvoorbeeld wanneer er sprake is van een traumatisch verlies, zoals de dood van een kind of het verlies van een jonge levenspartner. Opvattingen en overtuigingen schudden op hun grondvesten en vragen om herziening. Soms moet ook de levensbeschouwing 'opnieuw uitgevonden' worden.

⁵ Martine Delfos geciteerd in Johan Maes red., Leven met gemis, (Wijgmaal/Leuven, 2007. Pag. 70 e.v.)

⁶ Zie: Arthur Polspoel, Wenen om het verloren ik, (Kampen, 2003)

Zowel gelovigen als ongelovigen, ietsisten en nietsisten lopen tegen dezelfde grenzen aan. Het is de grens van het bestaan, het mysterie van de dood, het ongrijpbare van het leven dat vaak 'gaat zoals het gaat'. Dat roept onzekerheid op. In de gesprekken die ik met families voer, wanneer we de uitvaart voorbereiden, hebben we het daar over. Ik krijg dan te horen dat mensen na een ingrijpend verlies ook hun geloof in een liefhebbende God kwijtraken. Mensen zeggen dan: *'Nou, als God dit allemaal doet dan hoeft het van ons niet meer'* (met 'het' bedoelen ze dan het kerkelijk geloof). Het troost hen wanneer het vrijuit aan de orde kan komen, zowel in het voorgesprek als in de uitvaartdienst.

Een nieuw verstaan

Het rouwproces heeft tot doel het integreren van het verlies in het eigen levensverhaal. Logischerwijs is het daarbij van belang dat dit verhaal (en dus de persoon) er volledig mag zijn. En daarmee keer ik terug naar het begin van mijn bijdrage, naar gedenken/herdenken.



Het is van groot belang dat we komen tot een nieuw verstaan van omgaan met de mooie en minder mooie gebeurtenissen in ons leven. Namelijk dat we begrijpen dat we in ons leven gaan houden van mensen, dieren en dingen, ons hechten aan wat betekenis voor ons heeft. En dat het dus volstrekt normaal en zelfs gezond is dat we bij verlies van mensen, dieren en waar we maar aan gehecht zijn emoties beleven die we onder de noemer 'rouw' vangen. Verdriet, pijn, woede, teleurstelling zijn de andere kant van de medaille die we liefde noemen.

Dat lijkt een open deur en zo logisch dat we er gemakkelijk overheen stappen maar in de praktijk valt dat erg tegen. Het 'je moet tegen je verlies kunnen' hebben we al jong geleerd en om je heen kun je dagelijks horen hoe er op kleine kinderen wordt gereageerd. 'Niet huilen', 'snoepje erop en over' en 'ben jij nou een grote meid?' zijn kreten die met de regelmaat van de klok klinken. Wanneer een huisdier overleden is wordt er vaak direct een nieuwe vis of hamster gekocht ter vervanging van de oude in plaats van ruimte te geven en tijd te nemen voor het verdriet. En maar al te vaak worden kinderen weggehouden bij een uitvaart omdat ze er nog 'te klein' voor zouden zijn.

Als we zo met onze kinderen omgaan en ze leren dat verlies en de bijbehorende gevoelens maar zo snel mogelijk over moeten zijn, dan zegt dat veel over hoe zij straks als ouderen met hun verliezen omgaan.

Beter zou het mijns inziens zijn dat we verlies en alle gevoelens die erbij horen, in welke vorm dan ook, serieus nemen. Ze vormen ons tot wie we zijn en bepalen deels onze identiteit. We vormen onze identiteit in het vertellen van het verhaal. Wanneer een deel van ons verhaal verzwegen moet worden betekent dit dat een deel van onze identiteit ontkend wordt. Dat, zo blijkt steeds weer, veroorzaakt een vorm van gevangenschap.

Voorkomen kunnen we verlies en pijn niet, maar we kunnen wel meehelpen om het leed te verzachten door verlies (onzelf en de ander) serieus te nemen en te benoemen en te laten zijn wat er is.

Dat probeer ik in mijn werk te doen door, samen met de familie, te zoeken naar hoe we recht kunnen doen aan de gebeurtenissen in het geleefde leven van de overledene en van de nabestaanden. Bijvoorbeeld door een kaarsje extra aan te steken in de dienst waarbij we de namen noemen van eerder overleden geliefden of door in het vertellen van het levensverhaal het juist wel te hebben over de betekenis van datgene wat de overledene overkomen is.

Ik herinner me het verhaal van een oude mevrouw die door het plotselinge overlijden van haar man al jong weduwe was geworden, een week later haar vader verloor en enkele jaren later haar kind. Zij had kort voor haar overlijden tegen de kinderen gezegd: *'We mochten er niet over praten maar zij waren geen dag uit mijn gedachten'*. De kinderen waren daar beduusd over. Zij wisten niet dat het haar zo bezig had gehouden.

Tijdens de gesprekken merk ik telkens weer dat, zodra het verhaal mag klinken, er ruimte en ontspanning ontstaat. Zo was ik bij een familie om een uitvaart te bespreken. Het gesprek wilde niet vlotten, er kwamen geen ideeën en men wist totaal niet wat er tijdens het afscheid gezegd zou kunnen worden. Ik vermoedde een 'pijnlijke geschiedenis'. Na voorzichtig doorvragen kwam deze dan ook op tafel, een lang gesprek hierover (ruimte voor het verhaal) volgde, de lucht klaarde op en 'ineens' ontstonden allerlei ideeën voor de afscheidsdienst. Het werd een mooie uitvaart waarin een ieder helemaal mee kon doen. Naderhand werd er gezegd: *'Hiermee kunnen we verder'*. Bij een andere familie was de overledene niet zo'n gemakkelijke man geweest hetgeen behoorlijk van invloed was op het huwelijk en op de dochter. Tegelijkertijd was hij ook altijd 'als een rots', betrouwbaar en standvastig. We kwamen er toe om een rots als symbool en thema te kiezen. Op verschillende manieren kwam dit steeds terug, de mooie en minder mooie kanten konden tot uitdrukking gebracht worden. Hiermee werd aan zowel de overledene als aan de nabestaanden recht gedaan.

Ruimte geven aan dat wat er is betekent dat de persoon om wie het gaat er volledig mag zijn. Haar identiteit, haar leven wordt recht gedaan. Dat noem ik het gedenken: het in het hier en nu present stellen wat toen en daar gebeurde. Wanneer dat kan, wanneer de naam van de overledene en wanneer dat wat er gebeurde bij de naam genoemd mag worden ontstaat er ruimte: verlossing, bevrijding. Niet dat het dan 'over' is -verlies gaat immers een leven lang mee en blijft deel uitmaken van de identiteit – maar het mocht aan het licht komen en dat maakt het vaak een beetje lichter en leefbaarder.

Gedenkdag

*terwijl ik je mis gedenk ik je
terwijl ik je mis vier ik je naam op deze gedenkdag*

*terwijl ik je mis noem ik je naam
je naam noemen geeft mij lucht*

*terwijl ik je gedenk dank ik je
om wie je was om wie je nog bent*

*terwijl ik je dank
je gedenk, je vier, je mis*

zoek ik mijn weg verder

Marinus van den Berg