

Mary-Frances O'Connor, PhD

# Het rouwende brein



**Verrassende  
ontdekkingen  
over leren,  
liefde en verlies**

Circle Publishing

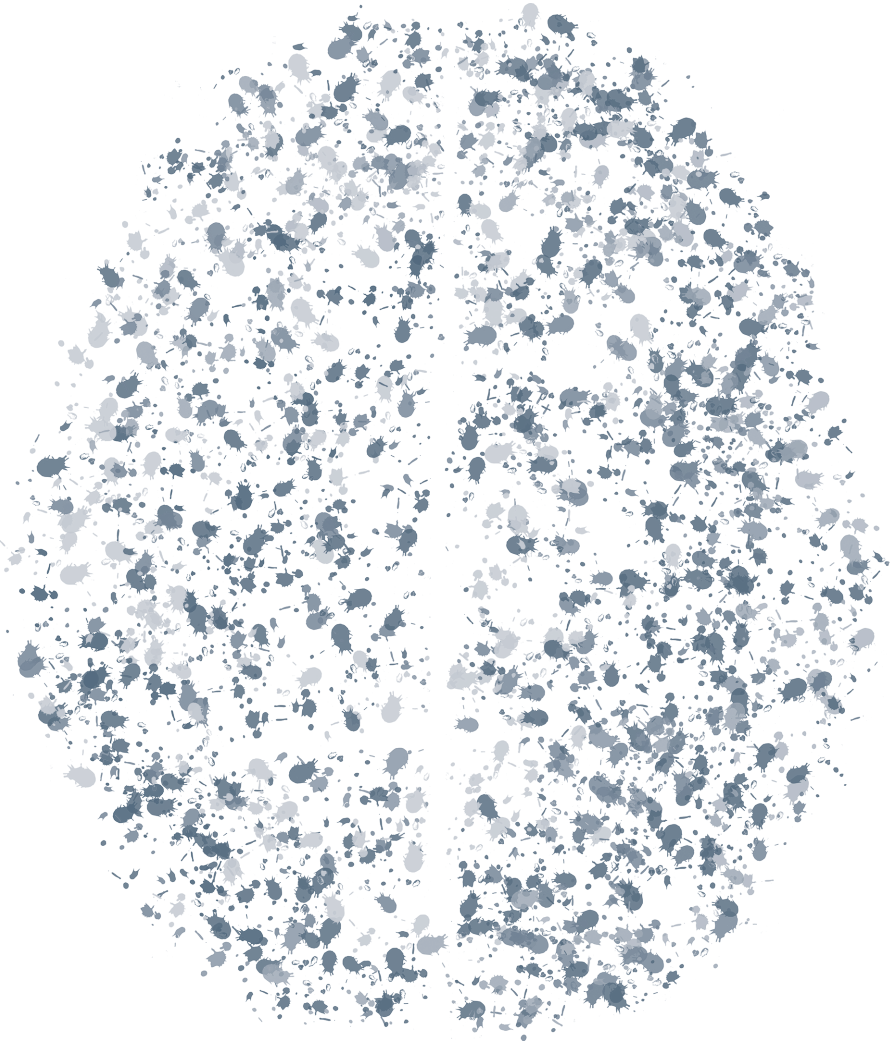
**Al sinds het begin van de mensheid** worstelen we met het verlies van geliefden. Toneelschrijvers en dichters schreven over de zwaarte van rouw en hoe verpletterend de pijn kan zijn. Maar tot nu toe waren er weinig wetenschappelijke inzichten over deze universele ervaring.

In *Het rouwende brein* geeft neurowetenschapper en psycholoog Mary-Frances O'Connor een fascinerende kijk op een van de kenmerkende ervaringen van het mens-zijn. O'Connor besteedde tientallen jaren aan onderzoek naar de effecten van rouw op het brein. Met dit boek maakt ze de nieuwste inzichten uit de neurowetenschap toegankelijk voor professionals op het gebied van hechting, verlies en rouw. Met aanstekelijk enthousiasme legt ze uit hoe we omgaan met liefde en verlies. Bij liefde helpen onze neuronen ons te hechten aan anderen, maar bij rouw moet ons brein accepteren dat onze geliefden niet meer hier zijn en leren zich een toekomst voor te stellen waarin de ander er niet meer is.

*Het rouwende brein* is gebaseerd op O'Connors eigen baanbrekende neuroimaging-werk, haar onderzoek en haar praktijkverhalen. Ze combineert in dit boek storytelling met toegankelijke wetenschap en praktische kennis. Ze geeft ons inzicht in wat er gebeurt wanneer we rouwen en hoe we iets vertrouwder kunnen omgaan met verlies.

# INHOUD

Woord vooraf bij de Nederlandse vertaling Riet Fiddelaers-Jaspers	3
Inleiding	11
<b>Deel 1 Het pijnlijke verlies van hier, nu en nabij</b>	
1 In het donker lopen	23
2 Een zoektocht naar nabijheid en verbondenheid	39
3 Geloven in magische gedachten	59
4 Aanpassen in de loop van de tijd	71
5 Het ontwikkelen van complicaties	85
6 Verlangen naar je geliefde	105
7 De wijsheid om het verschil te kennen	121
<b>Deel 2 Het herstel van verleden, heden en toekomst</b>	
8 Tijd doorbrengen in het verleden	137
9 In het hier-en-nu zijn	153
10 De toekomst in kaart brengen	173
11 Doorgeven wat je geleerd hebt	189
Aanbeveling van Jos de Keijser	199
Dankwoord	201
Eindnoten	205
Index	213



## INLEIDING

Al zolang we relaties aangaan met anderen, worstelen we met de overspoelende kracht van rouw na het overlijden van een geliefde. Dichters, schrijvers en kunstenaars laten ons op ontroerende wijze ervaren wat de nauwelijks in woorden te vatten aard van verlies is. Je kunt het beschrijven als een amputatie van een deel van onszelf of als een afwezigheid die zwaar op onze schouders drukt. We proberen over te brengen wat rouw inhoudt en te beschrijven hoe we met deze last omgaan. In de 20<sup>e</sup> eeuw beschreven psychiaters zoals Sigmund Freud, Elisabeth Kübler-Ross en anderen vanuit een meer objectief perspectief hoe rouwende mensen zich voelden. Ze ontdekten daarbij patronen en overeenkomsten. In wetenschappelijke literatuur vind je goede beschrijvingen over het ‘wat’ van de rouw: hoe het voelt, welke problemen het veroorzaakt, zelfs wat de lichamelijke reacties zijn.

Ik wilde niet alleen het *wat* begrijpen maar vooral het *waarom*. Waarom doet rouwen zo’n pijn?

Waarom leidt de dood, de permanente afwezigheid van iemand met wie je je verbonden voelt, tot zulke ontregelende gevoelens en tot gedrag en overtuigingen die onverklaarbaar zijn, zelfs voor jezelf? Ik was er zeker van dat een deel van het antwoord te vinden was in de hersenen, de plek waar onze gedachten en gevoelens, motivaties en gedragingen zich bevinden. Als we in staat zijn ernaar te kijken vanuit het perspectief van wat het brein doet tijdens het rouwen, dan kunnen we misschien het *hoe* vinden. Dat zou ons helpen het *waarom* te begrijpen.

Mensen vragen vaak waarom ik rouw wilde onderzoeken en rouwonderzoeker wilde worden. Ik vermoed dat deze vraag meestal voortkomt uit nieuwsgierigheid, maar misschien ook om te weten of ze me kunnen vertrouwen. Ook jij wilt als lezer wellicht weten of ik de weg door duisternis ook heb gelopen en of ik wel weet waar ik over praat en wat ik onderzoek. Mijn rouw is niet erger dan de rouw van de mensen met wie ik sprak, mensen die hun verlies en hun aan scherven geslagen leven als gevolg van dat verlies beschrijven. Maar ook ik heb



Aan de linkerkant van de schaal staan de twee cirkels naast elkaar, ze raken elkaar nauwelijks. Aan de andere kant van de schaal overlappen de twee cirkels elkaar vrijwel volledig, er zijn alleen kleine halve maantjes aan de buitenranden om weer te geven dat het om afzonderlijke individuen gaat. In het midden van de schaal kruisen de cirkels elkaar bij hun polen. Mensen kunnen op een betrouwbare wijze aangeven hoe dicht ze zich bij hun geliefde voelen door de set cirkels te kiezen die het beste bij hun relatie past. In de weergave van de overlappende cirkels waren de gebieden waar mijn beste vriendin en ik elkaar niet overlappen erg klein. Maar aan de andere zijde van de dimensie nabijheid kan de psychologische afstand net zo krachtig zijn. In een kamer vol familie kun je het gevoel hebben dat je op een andere planeet bent, waarbij je geen behoefte voelt om iets over jezelf te delen, omdat je ervan uitgaat dat ze je toch niet zouden begrijpen.

## Aanwezig zijn

Zoals je tijd en ruimte gebruikt om te voorspellen waar en wanneer je je partner de volgende keer zult zien, kun je emotionele nabijheid gebruiken om te voorspellen of hij of zij er voor je zal zijn. Als mijn partner en ik 's avonds thuiskomen, kan ik er vanuit de ene zijde van de nabijheidsdimensie zeker van zijn dat ik me in zijn armen kan nestelen en dat hij mij kan kalmeren na een vreselijke dag. Maar als we het lastig hebben in onze relatie, mag ik hopen dat we uit gewoonte samen op de bank tv gaan kijken. Als we vlak daarvoor ruzie hebben gehad en ik hem de nek wel kan omdraaien, kijk ik fronsend naar hem en laat hem hierdoor op onbewust niveau merken dat hij afstand moet houden.

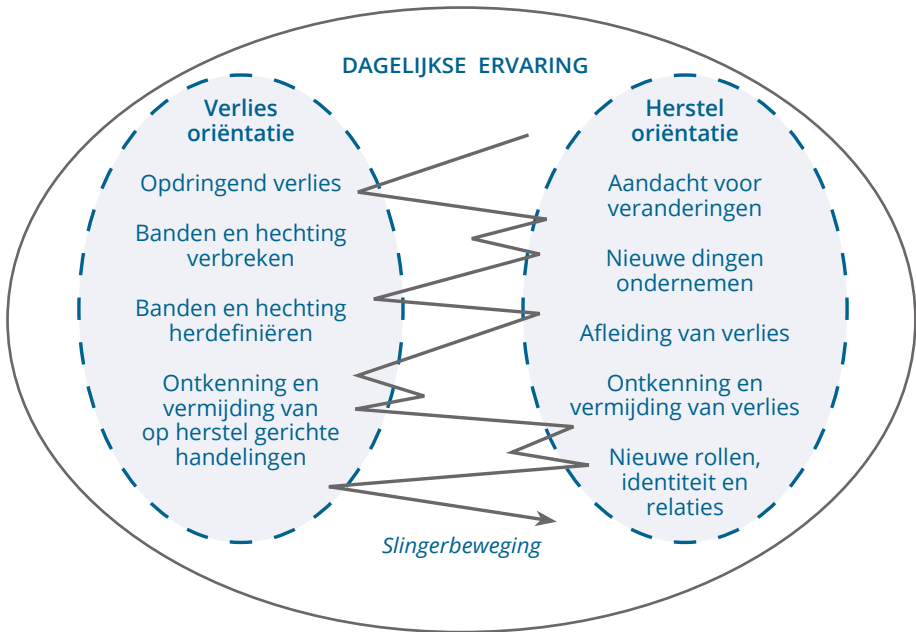
Omdat je met nabijheid 'meet' waar je staat in relatie tot je geliefden, komt het brein in de problemen bij het pogen te begrijpen wat er gebeurd is als iemand overlijdt en deze dimensie verdwenen is. Bij ruimte en tijd denkt ons brein gewoon dat iemand ver weg is of later wel zal terugkomen. Voor het brein is het ondenkbaar dat deze dimensies niet meer

van toepassing zijn, dat iemand niet meer in het *hier* of *nu* te vinden is. Na de dood van een geliefde kun je wellicht voelen dat je niet langer nabij die ander bent, maar je brein kan niet geloven dat ‘nabijheid’ niet langer van toepassing is. Het brein gelooft wellicht dat het komt omdat die ander boos op jou is, of dat deze afstand bewaart. Als iemand niet op je reageert, ook al weet je logischerwijs dat deze dat niet meer kan, dan denkt je brein dat je onvoldoende probeert om je geliefde te bereiken, of dat je niet aantrekkelijk genoeg bent om naar terug te keren.

## Ghosting

Het tegenovergestelde van nabijheid is het voelen van de afwezigheid van je partner. Afwezigheid laat emotionele alarmbellen rinkelen en laat zien hoe nabijheid rust en kalmte geeft. Als iemand onverwacht afwezig is, is de verontrusting nog groter. Een tijdje geleden ontwikkelde een van mijn vriendinnen een romantische langeafstandsrelatie met een man die aan de andere kant van het land woonde. Ze werden jaren geleden vrienden toen ze in dezelfde stad werkten en, nadat ze was verhuisd, bleven ze via e-mail in contact. Uiteindelijk werden ze allebei vrijgezel en werden hun gesprekken intiemer. Ze stuurden elkaar dagelijks tekstberichtjes. Tot hij op een dag, zonder enige waarschuwing, niet meer reageerde. Geen e-mail, geen appje, geen uitleg, geen idee wat er was gebeurd. Deze man ging in het tijdsbestek van één nacht van intiem dichtbij naar ontstellend ver weg. Een relatie beëindigen door je plotseling en onverklaarbaar terug te trekken uit alle communicatie heeft zelfs een eigen term in onze moderne technologische wereld: *ghosting*.

Ik voelde mee met de pijn van mijn vriendin en daarnaast was ik geraakt door de intens emotionele reacties die zij ervoer. Ze was natuurlijk diep geraakt en gekwetst toen we er de dagen erna met elkaar over spraken. Ze was razend op hem en schreef hem verschillende boze e-mails. Daarin vroeg ze om een verklaring, en liet ze hem weten dat wat hij deed ongehoorlijk gemeen was. Onnodig te zeggen dat ze uren besteedde aan het piekeren over wat er aan de hand kon zijn. Had ze iets gedaan dat hem beledigd had, ook al kon ze niet bedenken wat dat zou kunnen zijn? Voelde hij zich kwetsbaar omdat hij emotionele dingen met haar had gedeeld en besloten had dat hij haar niet meer onder ogen kon komen?

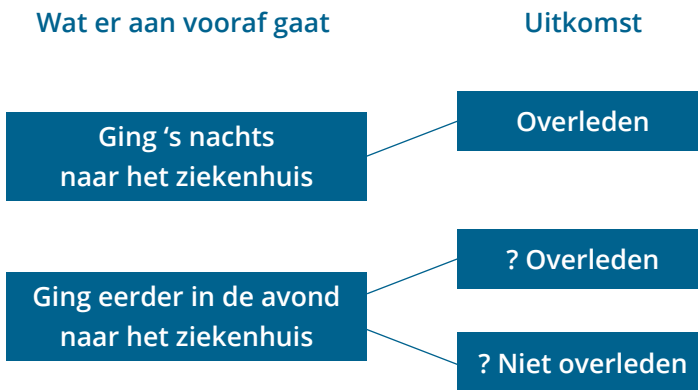


van zich aanpassen aan het verlies in de loop van de tijd. Margaret Stroebe en Henk Schut van de Universiteit van Utrecht hebben samen een empirische rouwwetenschap ontwikkeld waaruit het duale procesmodel ontstond dat momenteel veel gebruikt wordt in het werken met rouwendenden.<sup>4</sup>

Hierboven zie je een afbeelding van het duale procesmodel. In het grootste ovaal wordt de dagelijkse ervaring weergegeven. De twee ovaal binnenin vertegenwoordigen de vormen van stress waarmee je wordt geconfronteerd wanneer een geliefde sterft. Decennialang spraken artsen, therapeuten, filosofen en dichters over verliesgerichte stressoren. Het zijn de pijnlijke emoties van iemand verliezen, de manier waarop alles je aan hen lijkt te herinneren, ook al weet je dat ze er niet meer zijn. Dit is wat we doorgaans als rouw zien. De belangrijke toevoeging van het duale procesmodel was het noemen van de andere stressoren waarmee je geconfronteerd wordt. Dat noemen Stroebe en Schut herstelgerichte stressoren. Dit zijn alle dingen die jij nu moet doen omdat die ander er



antecedent (hij is naar het ziekenhuis gegaan) bij de ene uitkomst hoort (hij is overleden), dat het andere antecedent (eerder naar het ziekenhuis zijn gegaan) bij de andere uitkomst hoort (hij zou niet zijn overleden). Maar die verleidelijke logica maakt het nog niet waar. Het is niet per se zo dat als ze eerder op de avond in het ziekenhuis waren geweest, hij niet zou zijn overleden. Dat zou kunnen maar het is ook mogelijk dat hij ook dan overleden zou zijn. Je kunt eindeloos bedenken wat waar zou *kunnen* zijn in de tegenfeitelijke wereld waar je graag in zou leven.



Je zou denken dat alleen een *android* (soort menselijke robot) zoals in Star Trek op deze manier zou denken over het verlies van een geliefde. Ik sprak eens over tegenfeitelijk denken met een arts die veel had gewerkt met mensen met een persisterende-rouwstoornis. Ook hij vond dat het nuttig kan zijn om de overtuigingen van een cliënt ter discussie te stellen, overtuigingen die ertoe leiden dat iemand zich extreem schuldig voelt. Hij was echter ook verrast dat het herbeleven van het overlijden tijdens exposuretherapie, in de context van een therapeutische relatie, het 'als ik maar'-denken vaak laat vervagen. Die logica behoeft geen uitleg. Het ontwikkelen van het vermogen om de intense gevoelens van verdriet, hulpeloosheid of existentiële eenzaamheid die door de herinnering aan het overlijden, of door het besef dat de ander er echt niet meer is, te verduren maakte het voortdurende 'wat als' overbodig.

Je begrijpt jezelf beter naarmate je door ervaring wijzer wordt. Er komt meer mededogen in de relaties met je levende dierbaren naarmate je ouder wordt en er kan dankbaarheid in weerklinken. De interacties met je overleden geliefde kunnen groeien en veranderen, al is het maar in je gedachten. Deze transformatie van je relatie met hem of haar kan van invloed zijn op je vermogen om volop in het hier-en-nu te leven en een zinvolle toekomst te ambiëren. Het kan je ook helpen om je meer verbonden te voelen met je overleden geliefde, met de beste delen van hem of haar. Het stelt je in staat om de beste dochter, zoon, vriend, echtgenoot of ouder te worden die de ander zich had gewenst als deze nog geleefd had. Je liefde voor hem of haar is er nog steeds, maar je moet een andere manier vinden om deze tot uitdrukking te brengen. Ondanks het feit dat je geliefde niet langer rechtstreeks kan profiteren van jouw vriendelijkheid en zorg, maakt diens afwezigheid jullie relatie niet minder waardevol.

### **Nieuwe rollen, nieuwe relaties**

Het opnieuw opbouwen van een zinvol leven betekent vaak het ontwikkelen van een nieuwe relatie of het versterken van een hechttingsrelatie met iemand die je al kent. Die nieuwe relatie in je leven kan leiden tot een golf van verdriet, zelfs na een periode van relatieve rust. De aanwezigheid van de nieuwe persoon kan een herinnering zijn aan de afwezigheid van je overleden geliefde. Dit vereist tijd en zachtheid voor jezelf en het besef dat de persoon van wie je nu houdt en de persoon van wie je toen hield niet dezelfde zijn. Een liefdevolle, ondersteunende relatie betekent niet dat je de relatie die eraan voorafging vergeet of afwijst. In een nieuwe relatie moeten nieuwe dingen worden geleerd en moet je je aanpassen om in de huidige relatie aanwezig te zijn in plaats van te leven in de virtuele realiteit van de vorige relatie. Degenen die een rouwende steunen, kunnen helpen door te luisteren en te bemoeidigen, zonder te oordelen over wanneer het 'normaal' is om een nieuwe relatie aan te gaan.

De reden waarom we een nieuwe relatie in twijfel trekken, heeft niets te maken met of het goed, bevredigend of plezierig voor je is. De psychologen Amos Tversky en Daniel Kahneman (Nobelprijs voor

Economie 2002) toonden aan dat wij verlies twee keer zo krachtig ervaren als winst. Dit wordt verliesaversie genoemd, en hoewel het niet toegepast is in de context van rouw, kan het behulpzaam zijn om de veel voorkomende twijfels over een nieuwe relatie te begrijpen. Als je bijvoorbeeld besluit dat je klaar bent om te gaan daten of om op reis te gaan met een vriend die je pas hebt leren kennen, kan de tijd die je met die nieuwe vriend(in) doorbrengt misschien tegenvallen. Beter gezegd, het is misschien niet zo bevredigend als de tijd die je doorbracht met je overleden geliefde en je voelt je minder goed dan je had gehoopt. Je hebt de verwachting dat je je goed moet voelen omdat je een nieuwe relatie aan het verkennen bent wat tenslotte leuk en opwindend moet zijn. Je kiest ervoor om na een rouwperiode iets nieuws in je leven te doen en dan verwacht je minder verdriet te voelen. Maar je legt de lat hoog bij deze verwachtingen. Als verliezen psychologisch twee keer zo krachtig zijn dan aanwinsten, dan zou je je in een nieuwe relatie twee keer zo goed moeten voelen dan in je vorige relatie om hetzelfde niveau van geluk te voelen. Het aangaan van een nieuwe relatie zal het bestaande gat niet opvullen. Maar het doel van nieuwe rollen en nieuwe relaties is niet om het ontstane gat te vullen. Als je ervan uitgaat dat dat wel zo is, kan dat alleen maar tot teleurstelling leiden.

Het punt is dat als je in het hier-en-nu leeft, je iemand nodig hebt die van je houdt en om je geeft en jij hebt ook iemand nodig om van te houden en voor te zorgen. De enige manier om in de toekomst een bevredigende relatie te krijgen, is door er in het heden een te beginnen. Als je je een toekomst kunt voorstellen waarin je geliefd wordt, dan moet je een relatie beginnen die uiteindelijk belangrijk voor je zal worden op een manier die anders is dan je vorige relatie, maar die wel duurzaam en de moeite waard is. Dit is de reden waarom hechtingsrelaties anders zijn dan andere sociale relaties. Als je baas ontslag neemt of als je je leraar niet meer ziet nadat je opleiding afgelopen is, dan is er iemand anders die die rol kan vervullen. Met je partner, je kind, je ouders en je hartsvriendin voel je een diepe verbinding. Als je een hechtingsfiguur kwijtraakt, dan is het vertrouwen dat je gedurende vele jaren en door vele gedeelde ervaringen in die persoon hebt gesteld, ook verdwenen.



Neurowetenschapper en psycholoog Mary-Frances O'Connor deed baanbrekend onderzoek naar de effecten van rouw op het brein en vertaalde dit naar de alledaagse praktijk. Ze laat zien hoe bij liefde neuronen ons helpen te hechten aan anderen en hoe bij rouw ons brein moet accepteren dat onze geliefden er niet meer zijn. Het brein moet zich dan een toekomst voorstellen zonder die ander. Mary-Frances combineert in dit boek storytelling met toegankelijke (neuro)wetenschap en praktische kennis. Ze is verbonden aan de University of Arizona.

Mary-Frances O'Connor legt in eenvoudig te begrijpen taal uit hoe we proberen het ingewikkelde raadsel van rouw te verklaren. Iedereen die een verlies heeft meemaakt, nu rouwt, of wil weten hoe rouwen in elkaar steekt, moet dit boek lezen.

— **George Bonanno**, auteur van *The End of Trauma*

Rouw is een fundamentele menselijke ervaring. Dit boek is een krachtig en grondig onderzoek naar rouw, het beste dat ik heb gelezen.

— **Roshi Joan Halifax, PhD**, auteur van *Standing at the Edge* en *Being with Dying*

Het werk van O'Connor is voorbeeldig. Laten we hopen dat meer onderzoekers en behandelaren gaan bijdragen om de beschikbare neuro-wetenschappelijke kennis in te zetten ten gunste van de mensen in rouw.

— **Jos de Keijser**, bijzonder hoogleraar complexe rouw aan de RU Groningen

Door haar baanbrekend onderzoek draagt Mary-Frances O'Connor eraan bij om rouwreacties, zoals het nog zien en horen van de overledene, te normaliseren. Ze weet dit wetenschappelijk te onderbouwen.

— **Riet Fiddelaers-Jaspers**, hechtings- verlies- en rouwdeskundige

Circle  
Publishing 

