

1. ZO GEBRUIK JE DIT BOEK

De beleving en het proces

Je zult tijdens het lezen van dit boek keer op keer wisselen tussen 'beleving' en 'proces'. Ik zal het even toelichten. Je krijgt praktische handvatten om de storm van emoties te doorleven, je gevoelens te zien voor wat ze zijn en hun waarde duidelijk te krijgen – de beleving. Tegelijkertijd zul je vanuit die emoties een stapje terug doen en jouw eigen gedrag, gedachten en gevoelens in het grotere perspectief van jouw leven overwegen – het proces. De beleving gaat over het hier en nu, het rouwen zelf; het proces gaat over het belang van rouwen, wat de zin ervan is.

Voor de beleving zul je vaak de metafoor van **de herberg** terugzien. Voor het proces en de waaromvraag leg ik je de stappen van hechting en de **liefdescirkel** uit.

Om met de herberg te beginnen, wil ik graag een gedicht van de dertiende-eeuwse filosoof en dichter Rumi met je delen.

De herberg

*Dit mens-zijn is een soort herberg
elke ochtend weer een nieuw bezoek.
Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.
Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij!
Zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt,
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.
Behandel dan toch elke gast met eerbied,
misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase....
De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
Ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.
Wees blij met iedereen die langskomt.
De hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.*

Jalal ad-Din Rumi (1207-1273)

Jij bent de gastheer of gastvrouw van jouw herberg. Je krijgt verschillende gasten op bezoek in het proces van het verwerken van je verlies. Want je hebt iets dierbaars verloren. Als mensen iets dierbaars verliezen, begint het rouwproces. Dat is een natuurwet, zo werkt dat bij ons. Misschien moet je even aan het idee wennen – er is immers niemand dood – maar ook bij jou gaat het om een verlies dat je niet moet onderschatten.

Ik gebruik nadrukkelijk het woord ‘rouw’: je bent in de rouw. En bij die rouw hoort een aantal gasten. Er is veel geschreven over de verschillende fasen van rouw die mensen doorlopen na een verlies. In dit boek spreek ik van Gasten. Een Gast kan een fase zijn, maar ook een emotie of een toestand waarin je je bevindt. Sommige Gasten blijven dagen hangen, andere een paar uur. Sommige drinken alleen een drankje en andere kijken even om de hoek en vertrekken weer. Als ik het over een Gast heb in dit boek, dan schrijf ik ook soms ‘hij’ of ‘hem’. Natuurlijk kun je hiervoor in de plaats ook ‘zij’ of ‘haar’ lezen.

Je zorgt goed voor je Gasten. Om te beginnen geef je ze een warm welkom. Dan zal je vertrouwd met ze moeten raken, hun verhaal horen. Zo leer je waar ze vandaan komen, wat ze meegemaakt hebben en wat ze je nu willen vertellen. Hoe intiemer je ze leert kennen, hoe waardevoller ze zijn. Door zo voor jouw Gasten te zorgen, zorg je voor jezelf en ga je op jouw tempo door je rouwproces.

Elke Gast die jouw herberg bezoekt, vraagt om een speciale benadering. Je leert ze te herkennen. Vervolgens kun je met de oefeningen uit dit boek nagaan wat je kunt doen om van jouw Gasten te leren. De metafoor van jouw herberg geeft je de mogelijkheid te werken met je gevoelens in het hier-en-nu, met je beleving.

Het is belangrijk om alle emoties die je hebt, voor vol aan te zien. We hebben nog wel eens de neiging cultureel ‘ongewenst’ gedrag de kop in

te drukken. Zo zijn meisjes bijvoorbeeld ‘nooit’ boos, maar wel lief en verdrietig. Vanuit die stereotypen heb je misschien nooit geleerd met bepaalde emoties om te gaan. Veel vrouwen slikken hun boosheid dan ook liever in, bang voor wat er gebeurt als ze er aan toegeven. Maar de ruwe kracht van die emotie moet eruit – in eindeloze huilbuien of kokende woede bijvoorbeeld. Omgekeerd leren mannen nauwelijks hoe ze hun intense verdriet kunnen uiten. Vrouwen verliezen vuur en kracht, mannen kampen met rugzakken vol onafgemaakt verdriet. Je helpt jezelf het beste door zonder uitzondering de emoties die bij je langskomen met alle gastvrijheid te ontvangen.

Je hebt het vaker meegemaakt

Het verbreken van deze relatie is er een van velen. Je leven is een aaneenschakeling van mensen leren kennen, een deel van je leven met ze delen en weer afscheid nemen. Dierbaren die overlijden, naar een andere school gaan, een verhuizing waardoor je iedereen achter moet laten, een liefdesrelatie die stopt – momenten waarop een gedeeld leven splitst. Momenten waarop je liefde verliest. In al deze processen maak je dezelfde stappen.

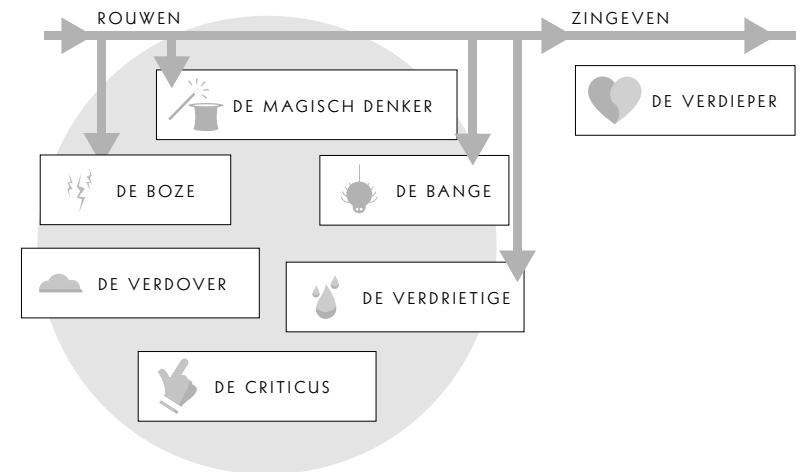
Het begint met contact maken. Vervolgens ga je je aan iemand hechten, diegene wordt echt belangrijk voor je. Je gaat diegene steeds meer vertrouwen. Je laat meer van jezelf zien, deelt intimiteiten. Denk bijvoorbeeld aan hartsvriendinnen of een hechte vriendenclub. In het geval van een liefdesrelatie komt daar ook seksualiteit bij. Na verloop van tijd stopt de relatie, doordat je uit elkaar gaat, of doordat iemand sterft of verhuist.



En dan? De volgende stap is rouw, het verwerken van het verlies.

Hoe rouw je? Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Je kunt rouw zien als de keerzijde van de liefdesmedaille. Juist omdat je liefhebt, valt het zwaar als die liefde wegvalt. Dat moet je verwerken. Omgedraaid: als het je weinig zou kunnen schelen dat jullie uit elkaar zijn, wat betekende het samenzijn dan voor je? Logisch dus dat verdriet verbonden is aan liefde.

Als je jouw rouwproces helemaal serieus neemt en er aandacht aan besteedt, dan merk je dat je uiteindelijk rustiger wordt. Je gaat dan je verlies accepteren en je kunt dan zelfs in contact komen met een gevoel van zingeving. Letterlijk: wat heeft dit verlies voor zin, waar is dit goed voor? Hoe kan ik dit plaatsen?



Iedereen heeft zijn eigen manier van omgaan met verlies. Van elk verlies leer je iets – bewust, maar ook onbewust. Veel momenten van scheiding vonden plaats nog voordat je je er bewust van was, misschien kon je het nog niet verwoorden. Hierdoor is je herinnering aan momenten van scheiding niet altijd bewust. Dat betekent niet dat je niet leerde. Je leerde misschien niet in woorden, maar je lijf leerde wel. Je lijf weet hoe onveilig het voelt als je wordt gescheiden van een persoon aan wie je je verbonden hebt – of een dier of een plek.

Er is veel gezegd en geschreven over hoe een ideaal rouwproces eruit zou moeten zien. In dit boek werken we met de zeven Gasten van de herberg, zoals je eerder las. Deze Gasten kun je zien als situaties en momenten in het rouwproces. Zes Gasten zijn verbonden met rouwen, de zevende Gast komt als laatste, deze gaat over het geven van betekenis. Je zag ze op de vorige pagina staan.

In een rouwproces kom je ook emoties en situaties tegen die je liever uit de weg gaat. Je leerde in de loop van je leven allerlei strategieën aan om met de pijn van het verlies om te gaan. Hierbij is geen sprake van goed of fout; soms kun je niet anders. Eén strategie is bijvoorbeeld om na zo'n verlies hard en snel door te gaan en er niet te veel bij stil te staan. Een andere strategie is helemaal blijven hangen in een terugverlangen naar hoe het was vóór het verlies en juist niet verder durven te denken. Vaak herhaal je de strategieën die je al eens eerder gebruikte of kopieer je de manier van omgaan met verlies van je ouders. De optelsom van al jouw persoonlijke ervaringen met rouwprocessen is jouw rouwmechanisme. Dat mechanisme vormde zich in de loop van je leven.

Hoe heeft jouw rouwmechanisme invloed op je leven?

Als je naar jouw rouwmechanisme kijkt, kun je veel over jezelf leren. Kijk ernaar met een milde blik. Omdat een rouwproces zo pijnlijk is, zoeken de meeste mensen eerst naar manieren om de pijn te ontduiken. Je rouwmechanisme ontstaat vanuit dat verlangen. In de verdiepingshoofdstukken van de Gasten van de herberg ga ik hier dieper op in.

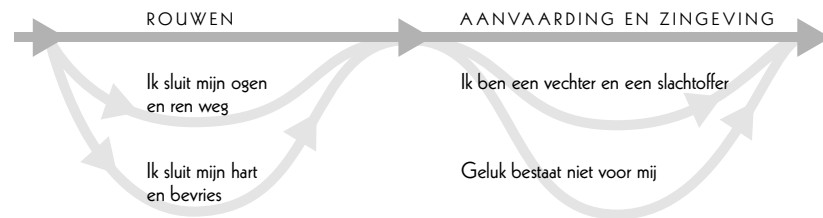
Nu je meer hebt kunnen lezen waarom rouwen belangrijk is, en dat iedereen een eigen rouwmechanisme heeft, vraag je je misschien af hoe je moet rouwen. Hoe weet je dat je goed rouwt? Wat is efficiënte rouw? Misschien is de manier waarop je gewend bent om te gaan met verlies niet het meest effectief. Wanneer je bijvoorbeeld te snel door wilt alsof er niets gebeurd is (bijvoorbeeld meteen een nieuwe partner zoeken), of als je blijft hangen in een melancholische herinnering of een scherp verwijt naar jezelf of je ex, dan spreken we van een niet-afgemaakt rouwproces. Je rouwmechanisme is in dat geval niet optimaal. Dit heeft gevolgen voor de contacten en de hechting met mensen die je daarna ontmoet.

‘Ik zal nooit meer iemand zo vertrouwen als ik haar vertrouwde,’ zei Job toen hij bij mij in therapie kwam. Al jaren was hij somber en ongelukkig. We spraken over zijn huwelijk en zijn scheiding, vijftien jaar geleden. Hij is geen prater en besloot destijds om alles weg te stoppen en zich in het werk te storten. Het ging een tijd goed maar de laatste jaren voelde hij zich eenzaam. Met vrienden had hij steeds minder contact. Het lukte hem niet een intieme relatie op te bouwen met een vrouw en hij had steeds minder energie. Tijdens de therapie heeft Job alsnog de pijn en het verdriet doorleefd van alles wat er vijftien jaar geleden gebeurde. Het ging intussen niet meer alleen over het verlies van wat hij met zijn vrouw deelde, maar om wat hij al die jaren kwijt was geweest: het vertrouwen om weer verbinding te maken.

Rouwen is altijd pijnlijk, een 'leuke' weg zal het nooit worden. Ook een gezond rouwproces is verdrietig. Elke Gast heeft zijn eigen uitdagingen, valkuilen en mooie kanten. De een blijft kort bij jou in je herberg, de ander langer. Wanneer een van de Gasten te lang blijft en het 'stroomt' niet meer door, dan zou het kunnen zijn dat je vastloopt. Dan stagneert het rouwproces.

Ik onderscheid vier soorten van vastlopen:

1. het niet onder ogen kunnen of willen zien van je verlies: 'ik sluit mijn ogen en ren weg'
2. het afsluiten voor de pijn van het verlies: 'ik sluit mijn hart en bevries'
3. het niet kunnen of willen accepteren van je verlies: 'ik ben een vechter en een slachtoffer'
4. er geen betekenis of zin aan kunnen geven: 'geluk bestaat niet voor mij'



Wanneer je je afsluit voor de waarheid of voor je gevoelens, zul je diezelfde waarheid en gevoelens ook niet kunnen aanvaarden, laat staan er betekenis aan geven. Je kunt vastlopen op verschillende momenten. Als je je hiervan bewust wordt, dan kun je ervoor kiezen om het vastgelopen traject weer vlot te trekken.

Hieronder werk ik de momenten waarop je vast kunt lopen verder uit.

Ik kan/wil het verlies niet zien: 'ik sluit mijn ogen en ren weg'

Dit komt in meer of mindere mate voor in elk rouwproces, maar als je hierin vastloopt, dan bijt je als het ware helemaal vast in ontkenning: het is voor jou dan gewoon niet gebeurd. Je weet met je hoofd natuurlijk wel dat je relatie over is, maar je wilt er niet over nadenken, er niet mee geconfronteerd worden; je wilt graag vluchten en jezelf verdoven. Het gaat hier om het langdurig en soms zelfs blijvend ontkennen van het feit dat je alleen bent. Je sluit je ogen ervoor. Op die manier verzet je je tegen je verlies, tegen je eenzaamheid en je verdriet. Het kan zijn dat, wanneer het om liefdesverdriet gaat, je bijvoorbeeld de ene relatie inwisselt voor de andere om maar niet geconfronteerd te worden met het gevoel alleen te zijn. In hoofdstuk 3 over Gast de Verdover kun je meer lezen over het ontstaan van "vastbijten in 'het is er niet'" en wat je eraan kunt doen.

Ik kan/wil de pijn van het verlies niet voelen: 'ik sluit mijn hart en bevries'

Hier erken je wel dat het gebeurd is en heb je even 'geroken' aan het gevoel dat het teweeg brengt, maar daarvan ben je zo geschrokken dat je hier niet meer heen wilt. Je gaat je gevoelens miskennen. Je sluit je af voor je gevoel, door bijvoorbeeld heel vaak te denken dat het je niets doet. Je wordt rationeel en gaat als het ware 'in je hoofd wonen'. Je maakt jezelf groot en sterk alsof het je niets doet. Het gevolg is dat je veel wegstopt en niet helemaal meer van het leven geniet. Je durft je niet meer echt te verbinden met je eigen gevoel, je durft je niet meer te verbinden met anderen. Misschien functioneer je goed op je werk, waar je vooral met je 'hoofd' werkt, maar je gevoelsleven raakt ondergewaardeerd in je leven. Hiervan is Job (p.13) een voorbeeld. In hoofdstuk 8 over Gast de Verdrietige lees je hier meer over.