

Ze zeggen
dat het overgaat

Johan Maes en Evamaria Jansen

Ze zeggen dat het overgaat

Het boek dat je helpt om te gaan
met rouw en verdriet

WITSAND UITGEVERS

Inhoud

Woord vooraf	7
Inleiding. Leven met gemis	11
<i>Een luisterend oor</i>	19
Hoofdstuk 1. Het trechtermodel van rouw: een mythe!	23
1. De rouwsluiers van onze cultuur	23
2. De klassieke visie op rouwverwerking: een trechtermodel	27
3. Naar een nieuwe visie op rouw	36
<i>Met zoveel gratie</i>	41
Hoofdstuk 2. Verlies, verliesverwerking, rouw en hechting	47
1. Verlies, verliesverwerking en rouw	48
2. Rouw: de achterkant van de hechting	55
3. De aanwezigheid van de afwezige is overal	64
4. Als je op jonge leeftijd een ouder verliest	78
<i>Het grote cadeau</i>	86
<i>Met lege armen</i>	88
Hoofdstuk 3. Rouwen doe je met je lichaam, met je voelen, denken en handelen	91
1. Je lichaam rouwt	91
2. De emotionele rouwverwerking als enig 'goede rouw' is een mythe!	94
3. Je bewerkt het verlies ook met je verstand	113
4. Rouwen is iets dat je 'doet'	118
<i>Haar laatste wens</i>	121
Hoofdstuk 4. Rouwen is roeien met twee riemen: tussen verlies en herstel	127
1. Ontkennen is ook gezond!	130
2. De pijnlijke weg van erkenning van het verlies	134
3. Aanpassing aan het leven dat ook verdergaat	137
4. Confrontatie én vermijding zijn allebei gezond!	138
5. Je bent probleemgericht en/of emotiegericht	142

6. Blokkades in het rouwproces	146
7. Waarom vrouwen 'praten' en mannen 'werken'	147
<i>Met vijftig jaar vertraging</i>	157
Hoofdstuk 5. Rouwen doe je nooit alleen!	163
1. Rouw in de context van gezin en familie	163
2. De niet-erkende rouw in onze samenleving	169
3. Publieke rouw	173
<i>Toen je even niet keek</i>	180
Hoofdstuk 6. Rouw, trauma en de zoektocht naar betekenis	185
1. Je levensverhaal op zijn kop	185
2. Rouw en trauma	190
3. Rouw: de zoektocht naar betekenis	198
4. De gebroken vaas	198
5. De spirituele kracht van rouw	216
<i>Niemandskind</i>	219
Hoofdstuk 7. Tussen kwetsbaarheid en kracht	227
1. De negatieve impact van rouw op je gezondheid	227
2. Rouw, trauma en veerkracht	231
<i>'Was hij destijds maar gestorven!'</i>	241
Hoofdstuk 8. Verstoorde, gecompliceerde, pathologische rouw	245
<i>Zeg nooit 'nooit'</i>	256
Hoofdstuk 9. Rouwzorg: ondersteuning, begeleiding en therapie	261
<i>Schoolvoorbeelden</i>	272
<i>Mis</i>	275
Hoofdstuk 10. 'Afsluiting is gelul!	277
<i>Engeltjes</i>	285
Noten	289
Bibliografie	303
Omwille van privacy	307
Over de auteurs	309

Woord vooraf

We zijn trots dat ons boek druk na druk beleeft. We hebben na het verschijnen ervan ervaren dat het heel wat mensen in Nederland en Vlaanderen in het hart heeft geraakt. De reactie die ons het meest trof was de opmerking dat het boek een grote druk wegneemt van mensen in rouw, dat het ruimte geeft aan ieder om te rouwen op de eigen manier.

Ze zeggen dat het overgaat is door twee mensen samen gemaakt.

Johan heeft in het meer theoretische gedeelte geprobeerd recente bevindingen uit het internationaal wetenschappelijk onderzoek op het vlak van rouw te combineren met zijn ervaringen uit de praktijk van de rouwtherapie en uit de vormingen en bijscholingen die hij al jarenlang geeft rond het thema omgaan met verlies en rouw.

Evamaria is als rouw- en psychotherapeute geboeid door biografieën en ze schrijft ze al vele jaren in verhaalvorm. Nadat zij door Johan gevraagd was om een aantal casussen te bewerken, groeide het idee om er een dubbelgelaagd boek van te maken, namelijk een boek dat dezelfde stof op verschillende niveaus binnenbrengt. Er is sprake van een theoretische en een meer praktische dimensie, een wetenschappelijke en een literaire, een mannelijke en een vrouwelijke, een Nederlandse en een Belgische...

Evamaria heeft veel voorbeelden en illustraties aangedragen vanuit haar persoonlijke en professionele ervaringen. Deze hebben ertoe bijgedragen het boek levendig te houden.

Onze dank gaat uit naar Inge Vervotte, Petra Hoetz-Hupkes, Veroniek Valcke, Mieke Van Acker, Daan Westerink, Diedje van Leeuwen en Riet Fiddelaers-Jaspers, Suzan Vos, Juul van der Stok, Evy Thys, Lut Van Schoors en al diegenen die zonder dat zij of wij er op dat moment weet van hadden, materiaal voor dit boek hebben aangebracht; meestal nabestaanden en cliënten die we hier onmogelijk bij naam kunnen noemen, om redenen van privacy.

Aan iedereen die meeleeftde, aanmoedigde, doorvroeg: hartelijk dank!

Na het herlezen van het boek met het oog op de herdruk vonden we dat er inhoudelijk, behoudens enkele kleine wijzigingen, niets aan de tekst moest worden toegevoegd of weggelaten. We hebben het boek wel meer geactualiseerd door een aantal verwijzingen in te voeren naar meer recente voorbeelden uit de media of de literatuur.

Hiervoor danken we vooral Harriëtte Modderman, die ons geholpen heeft met verwijzingen naar actuele voorbeelden uit de Nederlandse publieke sfeer.

JOHAN EN EVAMARIA

Tijdens het schrijven van dit boek hebben we afscheid moeten nemen van die lieve Gijs, de beste vriend van onze zoon. Op 21-jarige leeftijd is Gijs uit het leven gestapt, enkele weken na de zelfdoding van zijn moeder. We hielden van hem en zijn kapot van zijn trieste dood en wat daaraan voorafging. Ons hart gaat voor altijd naar hem uit en we dragen dan ook dit boek aan hem op.

Gijs Goethals – 1988 -2009 – trouw, zachtaardig, kunstzinnig, filosofisch van inborst en – te – stil

Moed!

*De nacht heeft mij weer van mijn à propos gebracht
langzaam loopt de ochtend vol
met woorden die ik zeker weet
dat ze iets betekenden, maar wat?
Gisteren iets betekenden.*

*Lopen is op voeten balanceren,
op straat zie ik de warme wezens
die ook de onbegrijpelijke moed
hebben gehad om op te staan
in plaats van niet.*

*Nooit is iemand zeker van iets,
te worden geliefd, te worden verlaten
alles kan en alles mag
alles wisselt elkaar af.*

*Nu weet ik weer wat ik zeggen wou:
zolang het niet te ongelukkig maakt
is het een leuk gevoel. Maar eigenlijk
zijn wij zacht als Turkish Delight
in een blik met spijkers.
(Judith Herzberg)*

Dit boek wordt ook opgedragen aan de moedelozen en de moedigen onder ons, de rouwenden, de ‘gekwetste krijgers’. Ze hebben een geliefde verloren en dragen hiervan de soms ondraaglijke pijn en ze blijven lopen en hopen en strijden om het leven verder vorm en betekenis te geven. Niet alleen door de dood verliezen we, het leven kent veel spijkers in diverse vormen en maten.

Reeds vroeg kan het kind dat zich niet geliefd weet, rouwen. Het voelt zich bijvoorbeeld verlaten, in de steek gelaten door ouders die niet in staat zijn aan zijn noden aan veiligheid te beantwoorden. Maar het kind kan ook rouwen omwille van het vroege overlijden van een broer, een zus, een grootouder, een ouder.

De adolescent rouwt na het verbreken van zijn of haar eerste grote liefde. De volwassene rouwt na scheiding of overlijden van een kind, een partner, maar ook als de partner zwaar ziek wordt, gehandicapt of dement raakt. De bejaarde rouwt om het achterlaten van een huisdier, zijn of haar huis, partner, vrienden, en er is nog zoveel meer onzichtbaar verlies in het leven, op straat en thuis.

Maakt verlies, pijn of lijden ons wijs? Nee, want dan zou de hele wereld wel wijs zijn. Aan die pijn moet iets worden toegevoegd: rouw en de moed om zacht en kwetsbaar te blijven als Turkish Delight in een blik vol spijkers.

Dit boek laat zien dat wij allen op onze manier gekwetste krijgers zijn, dat we allemaal tijdens ons leven geconfronteerd worden met pijnlijke verlieservaringen en in ons de veerkracht hebben om daar op onze persoonlijke manier mee om te gaan.