

**Rouw met een rand**



Josée Pollet & Johan Maes

# ROUW MET EEN RAND

*Als je na de dood van een dierbare  
een geheim ontdekt*

Witsand Uitgevers



*Rouw met een rand is de neerslag van een reis in een onbekend gebied. De ervaringen van het schrijfproces enerzijds en de verhalen van de achterblijvers anderzijds zijn twee aanvliegroutes om de betekenis van het ontdekken van een geheim na de dood te doorgronden. De ware leermeesters zijn de nabestaanden. Hun verhalen zijn de ruggengraat van het boek. Door de verkennende aard van het boek beogen de theoretische reflecties geen volledigheid. We beperkten ons tot de meest genoemde geheimen en formuleerden antwoorden op de vragen die de nabestaanden het vaakst stelden. We hopen dat de reflecties, die in willekeurige volgorde gelezen kunnen worden, voor zowel nabestaanden als hulpverleners wegwijzers zijn naar verdiepende discussies en verder onderzoek.*



# Inhoud

<b>Vooraf</b>	<b>11</b>
Voorwoord Josée Pollet	13
Voorwoord Johan Maes	17
<b>Deel 1: Theoretische reflecties</b>	<b>21</b>
De verhalen als spiegel: <i>de onzichtbaarheid van rouw en geheim</i>	23
De psychologie van het geheim: <i>het waarom en de effecten van geheimhouding</i>	37
Psychologische gevolgen voor de nabestaanden: <i>de beleving van wie achterblijft</i>	55
Seksuele geheimen: <i>hoe een dubbel leven mogelijk wordt</i>	71
Dubbeldood, rouw na een symbolisch verlies: <i>inbedding in de recente rouwtheorie</i>	83

Rouw na de zelfdoding: <i>sluitstuk van het geheime leven</i>	103
Op weg naar integratie: werken met de lege stoel: <i>een hulpverleningsmodel</i>	109
<b>Deel 2: De verhalen</b>	115
Ik heb het overleefd, maar het was heel hard werken.	117
Als ik er maar niet over praat en niet aan denk, is het niet zo erg.	127
Zijn overlijden heeft me dieper getroffen dan de geheimen die we te weten kwamen.	131
Ik ben een vrouw met een gebroken hart.	135
Hij verdient het niet dat zijn naam nog uitgesproken wordt.	147
Van de vrouw van toen houd ik nu niet meer.	159
Ik zou graag eens met lotgenoten spreken.	171
Ik vond het een verwarrend en eenzaam rouwproces.	183
Mijn vertrouwen is voorgoed geschaad.	191
Ik zou lotgenoten adviseren passende hulp te zoeken, een plek om vrijuit te kunnen praten.	203



Wie ben ik om zijn geheim openbaar te maken?	207
Ik hield van hem toen hij stierf en dat is nog zo.	215
Mijn huwelijk beschouw ik als mislukt maar mijn leven niet.	225
De oorlog heeft mijn leven bepaald.	235
Begrip is mijn copingstrategie.	247
Ik kan de schuld van mijn vader niet inlossen.	257
Nu ik het vertel, voel ik de pijn weer.	265
Het is belangrijk om een taboe te doorbreken, te luisteren en door te vragen.	271
Ik ben voor altijd een man van wie de broer zelfmoord pleegde.	277
Het is voor mij belangrijk dat ik spreek zonder anderen pijn te doen.	287
Soms richt praten meer schade aan dan zwijgen.	293
<b>Dankwoord</b>	299



# Vooraf





# Voorwoord *Josée Pollet*

Voor u ligt een boek met verhalen van nabestaanden die na de dood van een geliefde een geheim ontdekken.

Verlies en rouw spelen een onontkoombare rol in het leven van alle mensen en van alle tijden. Hoe universeel dood en verlies ook zijn, elke mens die een geliefde verliest moet schoorvoetend zijn eigen weg vinden in het land van rouw.

De niet-aflatende stroom aan onderzoeken, rouwmodellen en ervaringsverhalen bewijst dat rouwenden behoefte hebben aan wegwijzers en houvast. Wat een mens als ondraaglijk leed ervaart kan niet alleen op individueel vlak worden opgelost. Herstel vindt pas zijn definitieve beslag op het niveau van existentiële zingeving. En daarin ligt precies de betekenis van al die getuigenissen: delen, herkenning en erkenning zoeken en geven. Een mens leeft niet voor zichzelf alleen maar in verbinding met de ander. Het je gedragen weten door een gedeelde menselijkheid.

In mijn praktijk als psycholoog en EMDR-practitioner was verlies en rouw een vanzelfsprekend thema. Toch heeft zich in al die jaren maar één client met de combinatie rouw en geheim aangemeld. Het verhaal is me wel altijd bijgebleven. Ook in mijn collegiaal netwerk bleken de hulpverleners zelden ervaring te hebben met rouwenden die na de dood van een geliefde een schokkend geheim ontdekken. In de onderzoeksliteratuur zijn ze afwezig. In veelgelezen boeken over rouw komt die groep, een paar alinea's uitgezonderd, niet in beeld. Deze nabestaanden zien hun gevoelens niet weerspiegeld in verhalen van lotgenoten, geen uitzending op radio en tv die de schaamte, verdriet en boosheid woorden geeft.

Dat heeft gevolgen voor het verwerkingsproces. Ze staan met hun ervaringen alleen. Verdriet wordt draaglijker wanneer je emoties en gedragingen herkent van mensen die je zijn voorgegaan. Het neemt de pijn niet weg maar inzicht kan tot troost en nieuw perspectief leiden. Als onze ervaringen gespiegeld worden, mogen ze bestaan en bestaan wij ook. We willen basiswaarden als echtelijke trouw en waarachtige liefde tussen ouder en kind of broers en zussen hoog houden. Het zijn stapstenen waarop we als mens onze levenstocht kunnen en durven lopen. We geloven dat we onze geliefden kennen en het na de dood ontdekken van een geheim leven valt buiten de bandbreedte van onze levenswaarden en verwachtingen. Het is een existentieel proces waarbij eigen intuïtie, waarnemen, denken over jezelf en de wereld tegelijk aangetast worden en het kan in die zin traumatisch worden genoemd.

Het ontdekken van een geheim na de dood kan beschouwd worden als een vorm van niet-herkend en dus niet-erkend verlies. Door de onzichtbaarheid en het gebrek aan expliciete kennis over dit thema kent de nabestaande geen sjablonen van mogelijke reacties op dit verlies, waardoor het gevaar bestaat dat hij zijn eigen gevoelens niet herkent of onderschat. Daardoor kan de rouw stagneren.

Een ontluisterende ontdekking of waarheid vraagt naar luisteren.

Naar aanleiding van een oproep in *ED*, het *Eindhovens Dagblad*, en een interview over rouw en geheimen in de *Groninger Gezinsbode* kreeg ik meer dan dertig aanmeldingen van mensen die hun verhaal wilden delen. Eenentwintig verhalen vindt u in dit boek.

Het is een aanzet om de onzichtbaarheid te doorbreken en de nabestaanden een stem te geven. Het is een verkenning van de specifieke gevolgen waarmee deze achterblijvers worden geconfronteerd en het geeft een inkijk in hun rouwproces. Ik hoop dat lotgenoten zich erkend en herkend voelen en dat hulpverleners en betrokkenen er handvatten aan ontlenuen om beter hulp te bieden. Tevens

hopen wij dat het de geheimhouders stimuleert om het zwijgen te doorbreken en hulp te zoeken.

Om mijn ideeën te toetsen én omdat hij de enige rouwdeskundige is die in zijn boeken de problematiek van rouw en geheim benoemt, heb ik samenwerking gezocht met Johan Maes. Als hij niet bevestigd had dat het om een onderbelicht maar betekenisvol aspect van het rouwlandschap gaat dat aandacht en verdieping verdient, was dit boek er niet gekomen.

Elk interview en ook de uitwerking ervan betekende voor mij een diepmenselijke ontmoeting. Het zijn verhalen van liefdevolle mensen die dachten een goede band te hebben met hun partner, vader, broer, zus of oom. Mensen zoals u en ik. Het kan ons allemaal overkomen, een waarheid die we liever niet onder ogen zien.

Ik buig mijn hoofd in respect voor de veerkracht waarmee deze nabestaanden hun leven weer oppakten en ben dankbaar dat ze hun kwetsbare verhaal ten behoeve van het grotere geheel hebben willen delen. Aan hen draag ik het boek op.

*Josée Pollet*





# Voorwoord Johan Maes

Was het niet Gabriel García Márquez die schreef dat elke mens drie levens heeft: een publiek, een privaat en een geheim? ‘Geheim’ betekent etymologisch ‘tot het huis behorend’. Het is iets wat voor de buitenwereld moet worden verborgen en niet mag worden doorverteld. We dragen allemaal wel een geheim met ons mee, al zijn het alleen onze gedachten en fantasieën die we om allerlei redenen niet uitspreken. Het kan ook gaan om traumatische ervaringen, foute handelingen uit een ver of recent verleden, activiteiten die indruisen tegen de eigen of maatschappelijke waarden en normen. We verbergen ze voor de buitenwereld, uit schaamte, uit (zelf)bescherming, uit loyaliteit. Het is immers heel belangrijk dat we niet worden afgewezen, veroordeeld, veracht of verbannen uit een familiale of maatschappelijke groep of dat dierbare anderen dit zou overkomen.

Soms kan iets dat niet mag worden uitgesproken echter een erg zware last worden voor de drager of draagster ervan. Soms kan een geheim dat uitkomt anderen belasten of kwetsen, families uit elkaar drijven, tot zelfs levenslang ontwrichten. Als psychotherapeut is de confrontatie met dergelijke geheimen in de spreekkamer mij niet vreemd. Professioneel moet ik mij zelfs houden aan het beroepsgeheim, waardoor hulpvragers de garantie hebben dat hun geheimen niet worden doorverteld zodat ze deze in al hun kwetsbaarheid kunnen uitspreken, beleven, exploreren en tegen het licht houden zonder dat er over hen wordt geoordeeld. Dit kan de last al een stuk lichter maken om dragen. Slachtoffers van allerlei vormen van misbruik, geweld en fysieke, seksuele en emotionele grensoverschrijding die dit (soms onbewust) als een geheim met

zich meedragen in het leven, bevolken de praktijken van hulpverleners. Denk bijvoorbeeld maatschappelijk gezien ook aan de recente #MeToo-aanklachten of aan de schandalen van misbruik in de katholieke Kerk, waarbij verwezen wordt naar ‘doofpot’-operaties of het doelbewust geheim houden van misdaden.

In de rouwtherapie, waar ik mensen ondersteun in complexe en traumatische rouw, is het geheim nooit ver weg. Soms wacht men tot na het overlijden van een partner – of andere hechtingsfiguur – om een geheim in de relatie, waar men jarenlang onder gebukt ging, openbaar te maken. Denk aan vormen van fysiek en seksueel geweld in de partnerrelatie, ontrouw, incestueuze en misbruikrelaties, verslavingen, leugens omtrent biologische afkomst, verborgen seksuele voorkeuren of relaties. Dit deelt men vaak niet met de directe omgeving, uit loyaliteit naar de overledene of uit een beschermingsreflex naar zichzelf en andere nabestaanden. Dit wordt echter wel in de therapiekamer voor het eerst verwoord of uitgeschreeuwd. Doel van de therapie is dan bewerking, verwerking en integratie zodat men het verlies, de relatie en zichzelf kan herdefiniëren en op een constructieve wijze kan verweven in het leven en het eigen levensverhaal.

Josée Pollet bracht een specifieke vorm van geheimhouding en de impact ervan onder mijn aandacht. Wat gebeurt er als mensen kort na het overlijden van een geliefde (partner, ouder) een schokkend geheim ontdekken, met een desastreuze impact? Wat doet dat met een mens, hoe beïnvloedt of infecteert dit het rouwproces en welke hulp kan er worden geboden? En wat met het feit dat het ontdekte geheim op zijn beurt ook weer geheim wordt gehouden? Josée had in haar eentje reeds een hele weg afgelegd, haar ideeën besproken met deskundigen, een annonce geplaatst in de krant, interviews van nabestaanden afgenomen en uitgeschreven. Ze contacteerde mij met het plan om over haar bevindingen een boek te schrijven en vroeg me om er als auteur van rouwboeken

en als rouwtherapeut aan mee te werken. Wat me in eerste instantie raakte, was haar grote inlevingsvermogen voor de nabestaanden die ze had geïnterviewd en het diepe respect waarmee ze over hen praatte. Vervolgens raakte ik zelf overtuigd nadat ik de interviews had gelezen. De impact van dergelijke ontdekking is schokkend en traumatisch. Ik kreeg bewondering voor alle mannen en vrouwen die getuigden van hun worsteling, hun zoektocht en betrachting om hun relatie te herijken en zichzelf her uit te vinden na het ontsluiten van het geheime leven van hun geliefde.

Er is niet alleen het concrete verlies door het overlijden van de dierbare, maar ook het symbolische verlies van de eigen identiteit en van de grondvesten waarop hun relatie was gebaseerd. Het is twee keer rouw of rouw met een rand. Het is geen rouw die hoort bij het leven, waar we als mens allemaal doorheen moeten en waarvoor we steun vinden bij de omgeving, die ons als verliezer erkent en valideert. Het is rouw die zich ophoudt aan de rand van ons 'samen leven' en daardoor ook weinig tot geen erkenning krijgt, niet wordt gezien en ook niet publiekelijk gedeeld. Vandaar het belang van dit boek, voor nabestaanden die hiervan de desastreuze gevolgen dragen, voor lezers die zelf met dergelijke geheimen worstelen en de impact ervan niet voldoende inschatten, voor hulpverleners opdat ze met meer expertise zouden kunnen optreden.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek slechts het topje van de ijsberg laat zien. We laten meer dan ooit digitale sporen na die tot lang na ons overlijden te lezen zijn. Ieder die dit boek vanuit identieke ervaringen heeft aangeschaft, weet nu dat deze niet vreemd zijn, dat het iedereen kan overkomen, dat hun verhaal wel degelijk traumatisch is en hierdoor hun rouwproces bemoeilijkt én dat er hulp mogelijk is.

*Johan Maes*