

Hoe vaak hoor je als rouwende niet: "Je moet je verlies verwerken; je moet door de pijn heen; je moet hem of haar loslaten; zet je erover heen, het leven gaat verder; je moet erover praten, dat lucht op; je moet de draad weer oppakken; de tijd heelt alle wonden; je komt er wel weer overheen; hou je sterk; je houdt je té sterk, laat je eens een beetje gaan; je moet het een plekje geven..." Laat me je eerst en vooral vertellen dat je helemaal niets 'moet'.



## Rouwen op jouw manier

Je zult sommige van de uitspraken hierboven zeker herkennen. Misschien brengen ze je aan het twijfelen, ben je bang dat je niet 'normaal' bent of 'verkeerd' rouwt. Misschien word je er opstandig van, omdat ze ingaan tegen alles in jou. Of misschien voel je je niet gezien en niet erkend in wat jij voelt of in je – eigen – wijze van rouwen. Maar wat is dat dan, je eigen wijze van rouwen? Wat voel je? Wat wil je? Je leven staat op zijn kop en is van het ene moment op het andere totaal veranderd. Het zal ook nooit meer worden zoals het was. Dat doet intens pijn. Maar misschien wil je die pijn wel helemaal niet voelen. Je weigert te geloven dat het echt gebeurd is en je droomt dat hij er nog is, of je weet dat zij zo meteen de kamer binnenkomt. En tegelijkertijd wil je soms die ondraaglijke pijn juist blijven vasthouden.

Soms wil je in de eerste plaats begrijpen, verklaren, weten en wil je steeds weer vertellen wat er gebeurd is, wil je huilen, bang mogen zijn voor wat er komen gaat. Of je wilt juist alles vergeten, er niet aan denken, zwijgen en je afsluiten, de dagelijkse routine volgen, computerspelletjes spelen, een slaappil nemen, een glas wijn drinken, sporten, zo vlug mogelijk weer aan het werk gaan. Dit zijn allemaal normale én gezonde rouwreacties. Hoe het ook is, het is jouw pijn en het antwoord dat jij op dit moment hebt op het verlies. Het verlies zal de rest van je levensloop kleuren, maar je antwoord zal in de loop van de tijd steeds weer veranderen. Je kunt steeds weer tot nieuwe antwoorden komen. Het verlies zal op een natuurlijke manier steeds meer verweven raken met het gewone leven. Rouwen is heen en weer bewegen tussen verlies en herstel, tussen je openen voor het verlies en je ervoor afsluiten, tussen bewaren en vergeten, loslaten en verbinden, op-vouwen en ont-vouwen, inwikkelen en ontkneden, achterlaten en meenemen, stilstaan en verder gaan, nabijheid zoeken en afstand nemen...

Rouw is een ervaring waar ieder mens mee te maken krijgt, maar de manier waarop je rouwt is heel persoonlijk. Bovendien staat jouw wijze van rouwen niet los van wie jij bent, van jouw achtergrond, leeftijd, of je man of vrouw bent, de geschiedenis van je familie, je levensverhaal, je waarden en overtuigingen, de cultuur waarin je ademt. Je rouwproces hangt ook samen met de vraag hoe traumatisch het verlies voor je is en de betekenis van de relatie die je had met de overleden geliefde. Het is jouw verhaal en je zoekt je eigen weg erin. Je kunt er niets aan doen dat het je is overkomen en je kunt er ook niets aan veranderen, je kunt er alleen mee leren omgaan. Soms lukt dat de ene keer beter dan de andere keer.

Rouwpijn kan je functioneren beïnvloeden maar dat is normaal, er is niets mis met je, je bent niet ziek – al kun je wel ziek zijn van verdriet. Rouwpijn verwijst naar de betekenis die iemand voor je had in je leven, naar je band met, je liefde voor deze mens. Fysiek is die persoon niet meer aanwezig, maar de relatie is niet dood. De relatie hoeft je nooit los te laten: je blijft moeder van een overleden kind, of kind van een overleden ouder. Hij of zij heeft een rol gespeeld in jouw leven en omgekeerd. Dat gaat niet verloren.

Rouwpijn mag er dus zijn, het hoort erbij. Maar soms moet je emoties leren inbedden, want ze kunnen de oevers overstroom en je het gevoel geven de controle te verliezen, en dat is erg lastig. Hoe je sommige emoties, zoals angst, schuld of woede, ook laat stromen, in de realiteit gaan ze vaak niet over en worden ze soms zelfs heviger. Het is dan belangrijk om je gevoelens te erkennen en te kijken wat ze willen betekenen. Zo kan het gevoel dat je niet gezien wordt je verdriet vergroten, of het onrecht dat je is aangedaan je boos maken, of kun je je schuldig voelen omdat iets wat je zo graag had gewild niet is gelukt. Het is ook gezond als je al te heftige pijnlijke emoties soms ook kunt vermijden door afleiding te zoeken, te werken, te hobby'en of wat dan ook. Rouwen is een ingewikkeld geheel van pijnlijke en positieve gevoelens, van her-ordenen en telkens opnieuw betekenis geven, zodat het verlies in jou verweven raakt.

Rouwen doe je wel zelf, op jouw manier, maar je hoeft het niet alleen te doen. Anderen kunnen je helpen. Ze kunnen je troosten. Troost is wat jij als troost ervaart. Het kan troostend zijn om veel te praten over het verlies, maar je kunt ook merken dat het goed is om stil te zijn of over andere dingen te praten, of dingen te doen die kracht geven. Je hebt krachtbronnen in jezelf en er zijn hulplijnen buiten jou. Het kan troostend zijn als iemand je vasthoudt, niet alleen lichamelijk, maar ook dat iemand bij je blijft in je pijn, zonder het te willen oplossen, een tijdje mee-draagt wat voor jou ondraaglijk is, soms gewoon mee-wandelt aan zee of met jou kookt...

Er is geen eenduidig recept voor rouw. Het is eerder zo dat je een beroep doet op je eigen-wijsheid en je eigen veerkracht. Veerkracht is een mooi woord. Een veer is teer, kwetsbaar maar moeilijk breekbaar. Mensen in rouw zijn ook erg teer en kwetsbaar, maar bezitten ook de innerlijke kracht om terug te veren. Dat betekent niet dat je weer de 'oude' wordt. Soms moet je jezelf zelfs opnieuw uitvinden. Een hele klus. Veerkracht betekent dat je de pijn kunt (ver)dragen, een positief beeld van jezelf behoudt en anderen kunt blijven vertrouwen, en dat je (na een tijd weer) kunt functioneren in je dagelijks leven.

Rouwen is vertrouwen op je eigen-wijsheid en je veerkracht én weten dat de geliefde die je mist altijd is waar jij bent!

Johan Maes (rouwtherapeut)