

Het DNA van rouw

Gerke Verthriest & Johan Maes

Het DNA van rouw

Eigentijds model voor het omgaan
met rouw en rouwenden

Witsand Uitgevers

Misschien zit de belangstelling voor hoe mensen zin geven aan hun leven en aan wat hen overkomt wel in ons DNA?

Het zoeken naar inzicht in wat rouwen is en het verlangen om mensen in rouw nabij te zijn vinden ontegensprekelijk hun wortels in de dood van Jojakin, mijn eerste kind, dat vijf dagen na de geboorte stierf. Dit boek draag ik op aan Isis en Bram, mijn nog levende kinderen, omdat ze het leven volmondig vieren, niettegenstaande de verliezen die ze al hebben meegemaakt.

Gerke

Opgedragen aan mijn jongste broer Lieven Maes, gestorven op zevenjarige leeftijd, wiens leven en dood de motor waren voor het rouwproces van mijn ouders, waarin zin- en betekenisgeving centraal stonden. De rouw om hun kind leidde tot een actief sociaal en politiek engagement. Bij mij ligt het ongetwijfeld aan de bron van mijn bewogenheid en motivatie als therapeut, opleider en schrijver.

Johan

INHOUD

LEESWIJZER	17
INLEIDING. JE BENT OOK WAT JE HEBT VERLOREN	21
Hoofdstuk 1. Rouwen maakt deel uit van ons bestaan als mens	22
Hoofdstuk 2. Ingrijpend verlies spreekt onze veerkracht aan	24
2.1 Wat is veerkracht?	24
2.1.1 Omschrijving	25
2.1.2 De factor tijd	27
2.1.3 Breekbaar is de mens	27
2.2 Rouwen en veerkracht	27
2.2.1 Rouwen is een uiting van veerkracht	28
2.2.2 Verschillende ‘goede’ rouwtrajecten	28
2.2.3 Besluit	31
Hoofdstuk 3. We zijn (ook) wie we (blijven) liefhebben en wat we waardevol (blijven) vinden	32
3.1 Identiteit	32
3.1.1 Wie ik ben is een constructie	32
3.1.2 Identificatie en separatie	32
3.1.3 Ieder individu is uniek	33
3.1.4 Iemand van betekenis zijn	34
3.2 Identiteit en rouw	34
3.2.1 Verlies en identiteitsbeleving	35
3.2.2 Een complexe identiteit bij het managen van depressieve rouwsymptomen	36
3.2.3 Risico’s van een met de overledene samenvallende identiteit	36
3.2.4 Positieve effecten van zelfoverschatting	36
3.3 ‘Onophoudelijk gaat de roos over in een andere roos.’	37

I. BOUWSTENEN VAN HET DNA VAN ROUW	39
BOUWSTEEN 1: ‘Kon uit de dood ik die ene doen keren’	41
Over hechting en rouw	
Hoofdstuk 1. Hechting: het fundament van ons bestaan	44
1.1 Liefde: vasthouden en loslaten	44
1.1.1 Een aangeboren, levenslange behoefte	45
1.1.2 Veiligheid ervaren	47
1.1.3 Fysiologische homeostase als onderliggende realiteit	47
1.2 Het ontstaan van een hechtingsrelatie	48
1.3 Activering van het hechtingssysteem	49
1.3.1 Bij kleine kinderen	50
1.3.2 Bij volwassenen	50
1.4 Hechtingsstijl	51
1.5 De invloed van de hechtingsstrategie op het functioneren van volwassenen	53
1.5.1 De B-strategie (veilig-autonome hechting)	53
1.5.2 De A-strategie (gereserveerde hechting)	54
1.5.3 De C-strategie (gepreoccupeerde hechting)	55
1.5.4 Een tweedimensionaal model van gehechtheid bij volwassenen	56
1.6 De impact van de primaire hechtingrelaties op de ontwikkeling en op de veerkracht	58
1.6.1 De ingrediënten van een veilige hechtingsrelatie	58
1.6.2 Omgaan met emoties en emotieregulering	59
1.6.3 Een brein dat stress aankan	62
1.6.4 Spiegelneuronen, empathie en zelfbesef	63
1.6.5 Mentaliseren en reflecteren	64
1.6.6 Neurale integratie	65
Hoofdstuk 2. Rouw: de keerzijde van hechting	66
2.1 De pijn van rouw	67
2.1.1 Ontregeling	68
2.1.2 Activering van het hechtingssysteem	73
2.2 De invloed van de hechtingsstijl	77
2.2.1 De veilige hechtingsstijl is een beschermende factor	77
2.2.2 Onveilige hechtingsstijl en problemen op fysiek en psychisch vlak	78

2.2.3	Hechtingsoriëntatie en de invloed op de copingflexibiliteit	80
2.2.4	De invloed van de hechtingsstijl op hoe we over onszelf en ons leven vertellen	82
2.2.5	Hechtingsstijl en de impact op de externe krachtbronnen	83
2.2.6	Hechtingsstijl en posttraumatische groei (PTG)	84
2.3	Een beter begrip van de vermijdende strategieën	85
2.3.1	Cognitieve vermijdende strategieën	86
2.3.2	Gedragmatige vermijdende strategieën	87

Hoofdstuk 3. Een andere band met de overleden hechtingsfiguur

3.1	Een paradigmashift	88
3.1.1	Anders denken over een blijvende band	88
3.1.2	Onderzoek ondersteunt het anders denken over een blijvende band	90
3.2	De blijvende band kent vele uitdrukkingvormen	90
3.3	Functies van de blijvende band	93
3.3.1	Een veilige haven die troost en steun biedt	93
3.3.2	Een veilige basis vanwaaruit de wereld geëxploreerd wordt	93
3.3.3	Iemand aan wie zorg kan worden gegeven	94
3.3.4	Een bron van betekenisgeving	94
3.3.5	Onderzoek	95
3.4	De link tussen hechtingsstijl en de blijvende band	97
3.4.1	Een theoretisch kader	97
3.4.2	Onderzoek	99
3.4.3	Naar hechtingsstijl en problemen in de aanpassing na het verlies	100
3.5	De blijvende band: een voort-durend verhaal van loslaten en vasthouden	101
3.5.1	Op een andere manier verbonden blijven	102
3.5.2	De blijvende band construeren is een intrapsychische én interpersoonlijke activiteit	102
3.5.3	De blijvende band is dynamisch	103
3.6	'Unfinished business'	104
3.6.1	Inhoud	105
3.6.2	Impact op de aanpassing	105
3.7	Een blijvende band in de virtuele wereld	106

BOUWSTEEN 2: ‘Als een weegschaal hang je tussen je smart en je vreugde’ Over emoties en rouw	109
Hoofdstuk 4. Emoties	112
4.1 De functie van emoties	112
4.1.1 Emoties hebben een individuele functie	112
4.1.2 Emoties hebben een sociale functie	113
4.1.3 Voorbeeld: verdriet	114
4.2 De kracht van positieve emoties	112
4.2.1 De effecten van positieve emoties op onze veerkracht	114
4.2.2 Dankbaarheid	115
Hoofdstuk 5. Omgaan met pijnlijke emoties	117
5.1 ‘Omgaan met’	117
5.1.1 Coping en copingstijl	117
5.1.2 Copingstrategieën	118
5.2 De impact van intense pijnlijke emoties	119
5.3 Emotieregulering	120
5.3.1 Wat is het?	120
5.3.2 De link met de hechtingsstijl	120
5.3.3 De link met de cultuur	121
5.3.4 Enkele strategieën	122
5.4 Delen van intense pijnlijke emoties	127
5.4.1 Het hart luchten vermindert de negatieve emoties niet	128
5.4.2 Delen van pijnlijke emoties komt tegemoet aan twee verschillende behoeften	128
5.4.3 Het blijven delen zonder cognitieve bewerking is onvoldoende	130
5.4.4 Intense negatieve ervaringen worden niet altijd gedeeld	130
Hoofdstuk 6. Emoties en rouw	132
6.1 Pijnlijke emoties bij rouw	132
6.1.1 Complexe, conflicterende en onderdrukte emoties	132
6.1.2 De ontkrachting van de catharsishypothese	133
6.1.3 De ontkrachting van de idee dat vermijden niet mag	134
6.1.4 Wanneer bestaande emotiereguleringsstrategieën falen	134

6.1.5 Rumineren en rouw	137
6.1.6 Praten over emotionele ervaringen en rouw	137
6.2 Positieve emoties en rouw	138
6.2.1 Het ervaren van positieve emoties	138
6.2.2 Bewust positieve emoties opzoeken	141
6.2.3 Dankbaarheid en rouw	143
BOUWSTEEN 3: ‘En wat is het nut van een lindelaan, als wij er samen niet langs kunnen gaan?’	
Over betekenisgeving en rouw	145
Hoofdstuk 7. Processen van betekenisgeving/zingeving	148
7.1 Naar een begrijpen van betekenis/zin en betekenis-/zingeving	148
7.1.1 Het leven als zinvol ervaren heeft drie componenten	148
7.1.2 Zin ervaren en zoeken in het leven en de impact op ons welbevinden	150
7.2 Het ‘ <i>meaning making</i> ’-model (Crystal Park)	152
7.2.1 Assimilatie	153
7.2.2 Accommodatie	153
7.2.3 Empirische evidentie	154
7.3 Posttraumatische groei	155
7.4 Het (re)construeren van verhalen	157
7.4.1 Een typisch menselijk verschijnsel	157
7.4.2 Levensverhalen	158
Hoofdstuk 8. Rouwen, zin en zingeving	164
8.1 Rouw en zin ervaren	165
8.1.1 Doel (<i>‘Purpose in life’</i>)	165
8.1.2 Betekenis (<i>‘Life significance’</i>)	166
8.2 Rouw en zin ervaren versus zin zoeken	167
8.3 Rouw en <i>‘meaning making’</i>	168
8.3.1 De aard van het mens- en wereldbeeld heeft invloed op de veerkracht van rouwenden	169
8.3.2 Deelprocessen van <i>‘meaning making’</i> in rouw	171
8.3.3 Onderzoek naar <i>‘meaning making’</i> of <i>‘meaning reconstruction’</i>	176
8.3.4 Rouwen en spiritualiteit en religie	178

8.4 Rouw en posttraumatische groei	182
8.4.1 Levensgebieden waar groei optreedt	183
8.4.2 Rouw leidt tot groei in specifieke domeinen	185
8.5 Het verliesverhaal integreren in het levensverhaal	185
8.5.1 Integratie	186
8.5.2 Het verliesverhaal construeren en reconstrueren gebeurt in dialoog	187
8.5.3 Verstoringen in het zelf-narratief	189
II. NAAR EEN DRIEDIMENSIONAAL DNA-MODEL VAN ROUW	191
STAP 1: IS ER NOOD AAN EEN NIEUW ROUWMODEL?	195
Hoofdstuk 1. Het gangbare denken over rouwen uitgedaagd	196
1.1 Het ‘standaardmodel van rouw’: de rouwverwerking	196
1.1.1 Kenmerken van het standaardmodel van rouw	196
1.1.2 Rouw als een oplosbaar probleem	198
1.2 De theoretische achtergrond van het standaard rouwmodel	199
1.2.1 Rouwarbeid van Sigmund Freud	199
1.2.2 Fasenmodellen	199
1.2.3 Het vier-takenmodel van William Worden	202
1.2.4 De zes ‘R’-processen van rouw van Therese Rando	204
1.3 Het standaardmodel onder vuur	206
1.3.1 Van universeel en uniform naar uniek en pluriform	206
1.3.2 Van chronologisch lineair naar gelijktijdige en elkaar beïnvloedende processen	207
1.3.3 Van intrapsychisch naar intrapsychisch en interpersoonlijk	208
1.3.4 Van emotioneel naar multidimensionaal	210
1.3.5 Van pijnlijke emoties naar pijnlijke én positieve emoties	211
1.3.6 Van pijnlijke emoties oplossen naar pijnlijke emoties reguleren	213
1.3.7 Van herstel als eindpunt naar assimilatie en accommodatie en een levenslang proces	214
1.3.8 Van loslaten naar loslaten én vasthouden	215
1.4 Conclusie	217

Hoofdstuk 2. Het Duale Proces Model van rouw: een copingmodel	218
2.1 De basisparameters van het Duale Proces Model	218
2.1.1 Het oorspronkelijke model	218
2.1.2 Aandacht voor interpersoonlijke dynamieken	231
2.1.3 ‘Overload’	231
2.2 Kritische opmerkingen over het DPM	232
2.2.1 De opmerkingen van Léonor Fasse en Emmanuelle Zech	232
2.2.2 De opmerkingen van Kathérine Shear	234
2.3 Onze conclusies	236
 STAP 2: HET DNA VAN ROUW	 239
 Hoofdstuk 3. Van verwerken naar verweven	 240
3.1 Hoe rouw definiëren?	240
3.2 Definitie van ‘verwerken’	241
3.2.1 Iets geleidelijk te boven komen	241
3.2.2 Iets tot iets anders maken	242
3.2.3 Informatie opnemen	242
3.3 Rouwen is verlies verweven	244
 Hoofdstuk 4. Het DNA als metafoor voor een nieuw rouwmodel	 245
4.1 De basis van ons bestaan	245
4.2 In wisselwerking met de omgeving	245
4.3 Een alfabet	246
4.4 Een dubbele helix die met elkaar verbonden is	247
 Hoofdstuk 5. Het DNA-Model van Rouw: een driedimensionaal rouwmodel	 249
5.1 De dimensie van de hechtingsrelatie: (her)definiëren van de relatie (‘de pijn van de afwezigheid/scheiding’)	251
5.1.1 De sporen van vroege hechtingsrelaties op hoe we rouwen	252
5.1.2 De paradox van aanwezige afwezigheid	253
5.2 De dimensie van het verlies: (her)definiëren van het verlies (‘de pijn van het verlies/ontreddering’)	255

5.3 De dimensie van het verder leven mét het gemis: (her)definiëren van het leven ('de pijn van de ontwrichting/ wanhoop')	258
5.4 Visuele voorstelling van het Driedimensionale DNA-Model van Rouw	261
5.5 Een spoor dat gaandeweg wordt gebaad	265
Hoofdstuk 6. Rouw na niet-doodgerelateerd verlies en bij levend verlies	267
6.1 Een gebrek aan erkenning	267
6.2 Levend verlies	268
6.2.1 Wat is 'levend verlies'?	268
6.2.2 Levend verlies en continue rouw	268
6.3 Mogen we spreken over 'rouw' na niet-doodgerelateerd verlies of bij levend verlies?	269
6.3.1 Theorievorming	270
6.3.2 Onderzoek	271
6.3.3 Onze bedenkingen	272
6.4 Levend verlies en het Driedimensionale DNA-Model van Rouw	273
6.4.1 De dimensie van de relatie	273
6.4.2 De dimensie van het verlies	274
6.4.3 De dimensie van het verder leven mét het gemis	275
6.5 Conclusie	275
STAP 3: BRUG NAAR DE PRAKTIJK: HET ROUW INTEGRATIEF TRAJEKT (RIT)	277
Hoofdstuk 7. Rouwtraject	278
7.1 Deel van onze levensloop	278
7.2 Divers	279
7.3 Dynamisch	279
7.4 Uitdagend en transformerend	280
7.5 Samen met anderen	281

Hoofdstuk 8. Integratie	282
8.1 Een complex proces	282
8.1.1 Verschillende ‘delen’	282
8.1.2 Verschillende ‘processen’	283
8.1.3 Tegelijkertijd	283
8.1.4 Een ‘werkbaar’ geheel	284
8.2 Een levenslang traject	286
Hoofdstuk 9. Het RIT in de praktijk	287
9.1 Het belang van de kwaliteit van de therapeutische relatie	288
9.2 Aandacht voor de ontregeling en ontreddering	289
9.3 Oog hebben voor de complexiteit: de 6 W’s van het verliesverhaal	289
9.3.1 WIE verliest?	289
9.3.2 WAT ben ik verloren?	290
9.3.3 WELK verlies overkomt mij?	291
9.3.4 WANNEER verlies ik?	292
9.3.5 WAAR verliezen we?	292
9.3.6 WAAROM verliezen we?	294
9.4 Rekening houden met de hechtingsoriëntatie van de cliënt	295
9.4.1 Met het oog op de therapeutische relatie	295
9.4.2 Met het oog op het aanleren van copingvaardigheden	296
9.5 Vaardigheden aanleren om met emoties om te gaan	297
9.5.1 Het ervaren van emoties	297
9.5.2 Het ontdekken van de emotionele laag	298
9.5.3 Exploreren van de betekenis van de emoties	298
9.5.4 Mentaliseren	299
9.6 De processen van betekenisgeving ondersteunen	299
9.6.1 In dialoog gaan	300
9.6.2 Ondersteunen bij het betekenis geven aan de dimensie van het verlies	301
9.6.3 Ondersteunen bij het betekenis geven aan de dimensie van de verbinding/relatie	303
9.6.4 Ondersteunen bij het betekenis geven aan de dimensie van het leven dat verdergaat	304
9.7 Ondersteunen bij het daadwerkelijk oppakken van het leven	304
9.8 Aandachtspunten voor rouwzorg bij ‘levend verlies’	305
9.9 Eerst eren, dan corrigeren!	306

DANKWOORD	307
APPENDICES	308
BRONNEN	311

LEESWIJZER

In de loop van het samen lezen, verwerken en schrijven drong het beeld van het DNA zich op. Een krachtig beeld dat zich op meerdere manieren laat lezen.

‘Het zit in mijn DNA om...’ is een uitdrukking die vaak gebruikt wordt om te refereren aan iets dat wezenlijk voor ons is. Hechten en rouwen zitten in het DNA van de mens. Ze zijn eigen aan ons mens-zijn én ze maken ons tot deze unieke mens die we zijn. Deze idee is ons vertrekpunt. Ze wordt uitgewerkt in de inleiding, aan de hand van de versregel **‘Je bent ook wat je hebt verloren’**.

Het DNA bevat, als drager van de erfelijke informatie, de bouwstenen voor het bouwwerk dat we van onszelf maken in de loop van ons leven. Het is een soort blauwdruk, een enorme bron van (on)mogelijkheden, die al dan niet tot expressie komen, in interactie met de omgeving. Net zoals de letters van het alfabet door ons gebruikt of niet gebruikt worden, geschikt en herschikt, om er woorden en zinnen mee te construeren en te reconstrueren die pas betekenis krijgen door de wijze waarop we er een verhaal mee vormen.

We hebben een aantal van de voor ons essentiële bouwstenen van rouw uitvoerig onder de loep genomen. Uit de overvloed aan informatie in rouwtheorie en onderzoek stellen we in **‘Bouwstenen van het DNA van rouw’** een menu samen met drie gangen: hechting, emoties en betekenisgeving. We brengen telkens eerst onder de aandacht wat we rond de specifieke bouwsteen in het algemeen interessant en relevant vinden, om vervolgens de verzamelde informatie vanuit het perspectief van rouw te bekijken. Telkens wordt ook de link gelegd tussen theorie en wetenschappelijk onderzoek.

Daarmee is meteen gezegd dat dit geen allesomvattend wetenschappelijk boek is en dat niet alles wat van betekenis is m.b.t. rouw in dit boek een plek heeft gekregen. Het is veeleer de weergave van waar onze aandacht naartoe is gegaan, van wat wij selecteerden en interpreterden. Het is dus, onvermijdelijk, een boek met hiaten, net zoals het boek van ons leven dat is. Ook die hiaten maken mee deel uit van wat ons definieert.

Het zit ook in het DNA van de mens om complexe fenomenen begrijpelijk te maken, in een model dat als een soort houvast kan dienen. Dat is bij rouw niet anders. In **'Naar een Driedimensionaal DNA-Model van Rouw'** zoomen we eerst in op het in onze contreien gangbare standaardmodel van rouw, de oorsprong en de beperkingen ervan. We brengen ook een hedendaags model onder de aandacht, het Duale Proces Model, en wijzen op een aantal, naar ons aanvoelen, tekortkomingen.

De manier waarop het menselijke DNA visueel wordt voorgesteld, als een dubbele helix die met elkaar verbonden is door de baseparen, bleek voor ons een treffend en geschikt beeld te zijn om het rouwmodel waartoe wij gekomen zijn aanschouwelijk te maken. De naamgeving leek dan ook evident: het Driedimensionale DNA-Model van Rouw. Het is onze kapstok om rouw te beschrijven op een manier die de hedendaagse inzichten integreert.

We sluiten het boek af door een brug te maken naar de praktijk. We bundelen de belangrijkste implicaties van de theoretische inzichten voor de ondersteuning van rouwenden. We hebben het over het 'Rouw Integratief Traject' (RIT) omdat de rouwende, in de weg die hij aflegt om de verlieservaring te integreren in wie hij is, zich soms genoodzaakt ziet om een beroep te doen op professionele ondersteuning.

Dit boek is geboren uit **nieuwsgierigheid en leergierigheid**, uit de behoefte om 'bij te blijven' en 'mee te zijn' met de hedendaagse theorievorming en onderzoeksbevindingen op het vlak van rouw. Uit het plezier ook om ons eigen denken op de rooster te leggen, aan te passen en te verdiepen met wat anderen gedacht en onderzocht hebben.

We hopen een bijdrage te leveren aan een eigentijds denken rond rouw. Een denken dat recht doet aan het universele én unieke karakter ervan. Een denken dat het potentieel pijnlijke én het potentieel transformerende van een verlieservaring erkent. Verlies raakt ons in wie we zijn, daagt ons uit in onze opvattingen over onszelf en het leven en vraagt ons om een antwoord, zodat we de ervaring op een betekenisvolle manier kunnen integreren in onze identiteit en ons leven. Een antwoord dat we zoeken in dialoog met anderen.

We hopen dat de lezer meer zal kunnen begrijpen van de complexiteit van rouw en daardoor meer begrip zal kunnen opbrengen voor zichzelf en voor anderen. We hopen dat de lezer herkenning vindt en sommige woorden zal kunnen verbinden met de eigen verlieservaringen, zodat hij (nog) meer voeling krijgt met de soms subtiele impact ervan op het eigen leven en dat daardoor het op weg gaan met rouwenden verrijkt kan worden. We hopen dat het Driedimensionale DNA-Model van Rouw een houvast en een inspiratiebron kan zijn voor hulpverleners, maar ook voor leerkrachten, coaches, geestelijk raadgevers, én rouwenden.

Maar dit boek is bovenal geboren uit verwondering. **Verwondering en bewondering** voor waar we in onze levens en in onze praktijk als rouwtherapeuten getuige van mogen zijn. Bevoorrecht voelen we ons om wat we te zien krijgen aan veerkracht, aan het ongelooflijke vermogen van mensen om wat hen 'lelijk' verwondt, om te vormen tot een 'schoon' litteken. Een litteken laat zien dat we kwetsbaar zijn, maar ook dat heling mogelijk is.

Wat we dan ook vooral geloven is dat we in hechting en rouw allemaal op een unieke wijze met elkaar verbonden zijn.

Gerke Verthriest

Johan Maes

augustus 2017

INLEIDING. JE BENT OOK WAT JE HEBT VERLOREN

*Er is wellicht geen ding dat niet
een wolk is. Wolken zijn de kathedralen
van lijvig steen en bijbelse ramen
die de tijd slechten zal. Wolk is de Odyssee,
die telkens als we haar openslaan verandert
als de zee. De weerglans van je gezicht
is al anders in de spiegel en de dag
is een twijfelachtig labyrint.
Wij zijn die gaan. De welgevormde
wolk die oplost in het avondrood
is ons beeld. Onophoudelijk gaat
de roos over in een andere roos.
Je bent wolk, zee, vergetelheid.
Je bent ook wat je hebt verloren.*

Jorge Luis Borges (Wolken)

‘Je bent ook wat je hebt verloren.’ Deze dichtregel van Jorge Luis Borges kregen we voor het eerst te zien bij de aftiteling van *Amores perros*, het speelfilmdebuut van Alejandro González Iñárritu (2000). Het was een zin die zo ‘waar’ aanvoelde dat hij is blijven hangen.

We nemen deze versregel als start voor dit boek. Het is een intrigerende uitspraak. Hoe kunnen we zijn wat niet meer is? Voor ons wordt in deze regel iets van de essentie van verlies en rouw uitgedrukt. Rouwen om het verlies van wat ons dierbaar is heeft te maken met onze pogingen om het verlies te integreren in wie we zijn.

Hoofdstuk 1. Rouwen maakt deel uit van ons bestaan als mens

*As you set out for Ithaka
hope the voyage is a long one,
full of adventure, full of discovery.*

Konstantinos Kaváfis
(fragment uit 'Ithaka', vertaling Edmund Keeley en Philip Sherrard)

Mensen zijn als wolken: veranderlijk en vergankelijk. Leven is veranderen. Niets blijft hetzelfde. Zelfs wij niet, ook al hebben we dan een gevoel van continuïteit. En alle leven is sterfelijk. Alles, dus ook onze geliefden, dus ook wijzelf, zal eens oplossen in het avondrood. Het is ons lot. Er is geen ontkomen aan, ook al leven we alsof we het eeuwige leven hebben.

Als mens ontwikkelen en groeien houdt veranderen en dus ook verliezen in. Onze geboorte betekent het verlies van de veiligheid van de baarmoeder die in al onze behoeften voorzag. En zo gaat het maar door, elke levensfase heeft haar specifieke ontwikkelingstaken, noopt tot noodzakelijke veranderingen. Zo zal een baby zijn actieterrein verruimen, steeds verder weg van de ouderfiguur, om de wereld kruipend en stappend te verkennen. Hij zal met plezier spelen en genieten van de bewegingsmogelijkheden van zijn lichaam. Zo zal een hoogbejaarde zijn wereld zien inkrimpen, steeds meer afhankelijk worden van de zorg van anderen, en met tevredenheid terugkijken op wat hij in het leven gerealiseerd heeft. Hij zal genieten van de kleine dingen van het leven en de warme contacten met mensen.

De lijst aan mogelijke veranderingen en verliezen die een mens kan meemaken is eindeloos. Er zijn de verwachte verliezen, zoals van school veranderen, het ouderlijk huis verlaten om zelfstandig te gaan wonen, het overlijden van mensen die lang ziek zijn, zelf op oudere leeftijd sterven. Deze verliezen beschouwen we als 'normaal'. Er zijn ook verliezen die buiten het gewone levenspad vallen, buiten onze verwachtingen: de eigen zaak die failliet gaat, de kanker die we krijgen, een plots ontslag, een kind dat sterft, een woning die afbrandt door een bliksemnslag, een ouder heeft jongementie, een dierbare raakt verminkt door een bomaanslag, oorlog jaagt ons op de vlucht. Verlies kan enkelvoudig zijn, er

kunnen diverse verliezen gelijktijdig voorkomen (veelvoudig verlies), het ene verlies kan andere verliezen meebrengen (secundair verlies).

Niet alle verlies leidt tot rouw. Gelukkig maar. Er zijn zelfs veranderingen waar we naar uitkijken: gaan samenwonen, een vertrouwde job achterlaten voor een nieuwe uitdaging, verhuizen naar ons droomhuis. We rouwen wanneer we iets of iemand verliezen waaraan of aan wie we gehecht zijn. Een andere existentiële gegevenheid toont zich hier: ons hechten aan iets, ons verbinden met iemand: ook dat is 'des mensen'. Meer nog: zonder verbondenheid en interdependentie zijn we ten dode opgeschreven. De keerzijde van de natuurlijke neiging om ons te hechten is de rouw na veranderingen of verliezen, die we als een inbreuk ervaren op wie we zijn.

Rouwen is het proces van aanpassing aan ingrijpende verliezen. Verliezen kunnen we niet objectief afwegen tegenover elkaar. De mate waarin iets ingrijpt is subjectief. Zelfs hetzelfde type verlies is telkens anders. Een ouder verliezen op jonge leeftijd is anders dan op oudere leeftijd. De dood van een kind kan erg verschillend ervaren en beleefd worden, afhankelijk van een waaier van factoren, zoals de leeftijd van het kind, de omstandigheden en de oorzaak van het overlijden, de band met het kind. We kunnen een kind ook op andere manieren verliezen, omdat het emigreert, omdat het zelf afstand neemt, omdat het zwaar depressief wordt, omdat het drugs gebruikt en van persoonlijkheid verandert.

Ingrijpende verliezen dagen ons uit om onszelf weer bij elkaar te rapen of opnieuw uit te vinden, overeind te krabbelen, toch verder te gaan.