

Inleiding

Voor u ligt een volledig herziene uitgave van het boek *Wenen om het verloren ik*.

De eerste uitgave van dit boek verscheen reeds in 1976. In Nederland was tot dan toe nauwelijks iets gepubliceerd over rouw of rouwverwerking. Inmiddels zijn er vele publicaties verschenen.

De waardering voor dit boek is zodanig dat een nieuwe uitgave gerechtvaardigd bleek. Nabestaanden lieten mij weten dat ze hun rouwproces sterk herkenden in de beschrijving en in de vele citaten en voorbeelden. Vaak werd de lezing van het boek door hen ervaren als een geruststelling. Veel reacties en emoties in hun rouw bleken niet vreemd te zijn. Hulpverleners en vrijwilligers kregen door het boek meer inzicht in de verwerking van rouw.

De heruitgave gaf mij de mogelijkheid om de inhoud van het boek zeer grondig te herzien, geheel te actualiseren en nieuwe inzichten in rouw en de verwerking ervan op te nemen. De herziening is zodanig dat een nieuwe titel gerechtvaardigd zou zijn, ware het niet dat ‘wenen om het verloren ik’ naar mijn mening nog steeds het meest indringend de beleving van de rouw weergeeft.

Het eerste hoofdstuk beschrijft de wetenschappelijke theorievorming over rouw en komt vooral tegemoet aan hulpverleners die met nabestaanden werken en daarvoor behoefte hebben aan theoretische inzichten en kennis willen nemen van de ontwikkeling daarin.

Het tweede hoofdstuk beschrijft uitvoerig de gedragingen en gevoelens van nabestaanden in het proces van verwerking.

In het derde hoofdstuk wordt een veelheid van factoren beschreven die de verwerking van het verdriet en het gemis beïnvloeden. Tevens worden een aantal bijzondere vormen en situaties van rouw beschreven.

Het vierde hoofdstuk beschrijft de invloed van de sociale, culturele en levensbeschouwelijke context op het rouwproces.

In het laatste hoofdstuk sta ik stil bij diverse niveaus van hulpverlening.

Hoofdstuk twee tot en met vijf zijn vanuit de praktijk van hulpverlening geschreven en geïllustreerd met talrijke voorbeelden uit een jarenlange ervaring in het werken met nabestaanden. Deze hoofdstukken kunnen voor hulpverleners, en niet het minst voor de nabestaanden, een bron van herkenning en steun zijn.

Arthur Polspoel
Voorjaar 2003

1. Over rouw en rouwarbeid

Identiteit en menselijke relaties

Sinds de dood van mijn zoon moet ik moeite doen om mezelf elke dag weer in beweging te zetten. Zoveel dingen zijn onbelangrijk geworden. Vaak vraag ik me af: waar maak ik me druk om? En het ergert me nog veel meer wanneer anderen mij lastigvallen met hun kleine pijntjes en ergernisjes. Ik denk dan: mens, rot toch op, je hebt nog niets meegemaakt.

Aldus een vader over zijn rouwverwerking na het verlies van een zoon.

Wanneer intensief rouwenden het gemis in hun leven beschrijven zullen ze woorden gebruiken als: 'Het is alsof er een deel van mijzelf gestorven is' of 'Hij of zij was een stuk van mijn leven'.

Deze uitspraken zijn te begrijpen als we stilstaan bij de vraag wat onder menselijk leven verstaan kan worden en waarom mensen rouwen als een betekenisvol persoon uit hun leven wegvalt.

Als er al iets algemeen over ons menselijk leven te zeggen is, dan is het wel dat wij, mensen, leven in een bepaalde tijd en in een bepaalde ruimte (Van Knippenberg 1998). We leven in de 21^e eeuw en op deze aarde. Daardoor is ons menszijn bepaald en begrensd. Binnen die grenzen is speelruimte om zelf keuzes te maken, maar ook die keuzes zijn beperkt.

Ten aanzien van de tijd zouden we kunnen wensen dat we liever in de Middeleeuwen zouden geleefd hebben, maar we zullen het met onze eeuw moeten doen. We kunnen de tijd 'verdoen' of intensief gebruiken. We kunnen klagen over het leven dat kort is of we kunnen 'des levensdagen zat zijn'.

En ten aanzien van de ruimte kunnen we ons erg op onszelf terugtrekken of we kunnen openstaan voor en op onderzoek gaan in de wereld

om ons heen. We zoeken contact met de dingen om ons heen, we genieten van de streek waarin we opgroeiden of we verwensen ze ten eeuwigen dage. We kunnen oog hebben voor de natuur en genieten van de stilte om ons heen of we voelen ons het best in de ruimte van de stad. We verkennen de wereld om ons heen en worden steeds meer wereldburgers of we hechten ons aan een vertrouwde plek.

Helemaal leven alsof tijd en ruimte totaal geen invloed op ons zouden hebben, is onmogelijk. Ons leven is nu eenmaal bepaald door de tijd en de ruimte waarin we leven en we zijn genoodzaakt – er is geen alternatief – om ons tot die tijd en ruimte te verhouden.

Automatisch zoeken we die verhouding ook. Naast de initiatieven die we zelf ondernemen en de keuzes die we zelf maken, wordt ons leven echter ook ‘gemaakt’ door de dingen die ons ongevroegd overkomen en die we als prettig kunnen ervaren – een geschenk uit de hemel – of als een ramp die ons leven totaal op zijn kop zet.

Alle lotgevallen en keuzes in de ruimte en de tijd van ons leven vormen ons tot de mens die we zijn. Alles levert een bijdrage aan het totaalbeeld van ons menselijk leven. Met andere woorden: het uiteindelijke resultaat van ons menszijn, wie wij zijn, wat de kwaliteit van ons leven is, is het resultaat van het op elkaar inwerken van de ontelbare krachten en krachtjes uit de verschillende invloedssferen.

Natuurlijk zijn er heel veel ervaringen, situaties en ontmoetingen die weer even snel uit ons bewustzijn en ons leven verdwijnen als dat ze erin gekomen zijn. Maar andere situaties en bepaalde ontmoetingen laten een onuitwisbare indruk na. Sommige dingen of gebeurtenissen, waarden of verlangens, verwerven een zodanige plaats in ons leven dat ze een deel worden of zijn van onszelf. Zonder dit alles zouden we niet zijn wie we zijn. Volledigheidshalve moeten we hierbij bedenken dat we hier geen onderscheid maken tussen positieve of negatieve invloeden. Ook negatieve ontmoetingen met mensen, dingen en de wereld om ons heen, kunnen een zeer belangrijke invloed hebben op ons menszijn en op onze identiteit.

De relatie met andere mensen laat in ons leven meestal de diepste sporen na. Menszijn zonder een relatie (positief of negatief) met anderen is onmogelijk. Om het verlies van een betekenisvol persoon in ons leven te be-

grijpen, is het nodig om na te gaan hoe de relatie met betekenisvolle medemensen haar invloed uitoefent op dat totaalbeeld van ons menszijn. De ontwikkeling van onze identiteit is voor een belangrijk deel afhankelijk van de aansluitingen die we vinden in betekenisvolle relaties met anderen in onze omgeving. De vorming van onze identiteit of, zo men wil, van onze persoonlijkheid is geen gebeuren dat zich alleen ergens diep in ons innerlijk afspeelt, integendeel, zij is wezenlijk een gebeuren tussen mij en de wereld om mij heen, tussen mij en mijn medemensen. 'Wie' ik ben heeft niet alleen te maken met het beeld dat ik van mezelf heb, het heeft evenzeer te maken met het beeld dat anderen van mij hebben.

De vorming van ons menszijn is een relationeel gebeuren. Als de ontwikkelingspsycholoog Erikson beschrijft hoe de opgroeiende mens zich in de fasen van zijn ontwikkeling een aantal grondhoudingen verwerft, dan benadrukt hij steeds hoe daarbij een steeds grotere kring van betekenisvolle 'anderen' een rol speelt. Zo wordt het wezenlijk fundament van de ontwikkeling tot psychisch gezonde volwassenheid reeds gelegd in de eerste liefdevolle omgang van met name de moeder en haar kind en de ontwikkeling nadert ergens haar voltooiing wanneer de volwassen mens in staat is zich te 'geven' in intermenselijke intimiteit.

In dit ontwikkelingsproces groeit de mens van een voornamelijk 'ontvangend' wezen (kindertijd) via een periode waarin hij op zoek is naar zichzelf (puberteit en jong-volwassenheid) tot een 'gevend en ontvangend' wezen dat zich realiseert dat het nodig is dat iemand hém nodig heeft. De 'gerijpte', volwassen mens wil zijn identiteit delen met een ander; hij voelt zorg en verantwoordelijkheid voor zichzelf, voor anderen, voor de situatie en de geschiedenis waarin hij staat. Uiteindelijk kan hij zó uitgroeien tot een mens die in staat is om de dingen van het leven hun plaats te geven, álle dingen, zelfs de dood. De 'identiteit' groeit uit van afhankelijkheid en een bezig-zijn met zichzelf tot een steeds verder groeiende bereidheid om interacties aan te gaan met een steeds grotere kring van andere mensen. Daarin is ruimte voor zorg voor de ander, verantwoordelijkheid voor de ander en voor zich durven en kunnen verliezen in de ander. Er is openheid voor afhankelijkheid en behoefte aan wederkerigheid in liefde en genegenheid. De volwassen, gezonde identiteit is een gedeelde identiteit met de ander, een identiteit die overigens altijd min of meer in beweging blijft en nooit helemaal af is.

Elke mens vraagt om aanvaard en begrepen te worden, wil hij niet ondergaan in eenzaamheid. Deze aanvaarding en dit begrip zijn in een echte liefdesrelatie wederzijds en hebben effect op beide partners: in beiden wordt door de ontmoeting met de ander groeikracht opgewekt. Door het geloof dat de ander in mij heeft, word ik meer mezelf. In de warmte en veiligheid van de relaties mag ik, in vrijheid, mezelf zijn, mag en durf ik falen, kan ik groeien (Erikson 1972).

Hiermee is een van de meest betekenisvolle aspecten van de menselijke relatie aangegeven: de ontmoeting van mij met de ander, de liefdevolle ontmoeting die bevestigt, accepteert, uitnodigt, doet mij uitgroeien tot mens, tot dé mens die ik in wezen ben. In de voortdurende wederzijdse relatie met medemensen word ik tot wie ik ben. Aan deze ontmoetingen ontleen ik een wezenlijk deel van mijn identiteit.

Idealiter is de relatie die ik heb met een ander mens een relatie waarin de ander volledig tot zijn recht kan komen. Een ander mens heeft een eigen zelfstandigheid, een eigen identiteit en een eigen betekenis. Ons pogen om de ander te 'begrijpen' is vaak een vorm van 'grijpen' waarmee ik het anderszijn van de ander onrecht aandoe. In de relatie met de ander is er een dimensie die zich onttrekt aan mijn zingeving en wel de eigenheid en de zelfstandigheid van de ander.

Om het anderszijn van de ander werkelijk recht te doen is de enig goede relatie met de ander voor de filosoof Lévinas dan ook een ethische relatie, een relatie die zich kenmerkt door rechtvaardigheid, eerbied, goedheid en verantwoordelijkheid voor de medemens. In deze ethische relatie van eerbied en goedheid verschijnt iets van een ideaalbeeld, iets van het Goddelijke (Lévinas 1961).

Een nieuwtestamentische gedachte die dit verwoordt is te vinden bij Matteüs:

Ik was vreemdeling en gij nam mij op. Ik was naakt en gij hebt mij gekleed, ziek en gij hebt mij bezocht, in de gevangenis en gij zijt mij komen bezoeken. Dan zullen de rechtvaardigen zeggen: Heer, wanneer zagen wij u hongerig, en spijsden wij u, of dorstig en gaven u te drinken? Wanneer zagen wij u als vreemdeling en namen u op, of naakt en hebben u gekleed? Of wanneer zagen we u ziek of in de

gevangenis en zijn wij tot u gekomen? Dan zal de koning antwoorden: Voorwaar ik zeg u: Wat gij voor een van mijn geringste broeders gedaan hebt, dat hebt ge voor mij gedaan (Mt. 25, 35-40).

In het voorafgaande hebben we beschreven hoe ons leven onlosmakelijk verbonden is met de dingen om ons heen, met betekenisvolle plaatsen, met dierbare voorwerpen, met onze geschiedenis en onze banden met het verleden, met onze verwachtingen voor de toekomst en misschien wel het meest met betekenisvolle mensen die we in ons leven ontmoeten. De verhouding met en tot dit alles maakt ons nu juist tot de mens die we zijn. Ze zijn onderdeel van onze identiteit. Natuurlijk is niet alles waarmee we ons verbinden in het leven even belangrijk. Sommige dingen zijn leuk of aardig of naar of vervelend, maar ze maken verder niet al te veel indruk op ons. Andere dingen daarentegen ervaren we als wezenlijk in ons leven. Ze zijn als het ware deel van onze identiteit, deel van onszelf. Als een van die dingen wegvalt, valt er een stuk van onszelf weg en wordt onze identiteit ten diepste geschokt.

Waarom mensen rouwen

In principe kan elk verlies een heftige schok teweegbrengen, die als een rouwreactie te begrijpen is. We kunnen rouwen om een dierbaar voorwerp dat verloren gaat. We kunnen rouwen omdat we genooddaakt zijn om te verhuizen. We kunnen rouwen omdat onze verwachtingen en idealen niet uitkomen. We kunnen om alles rouwen waaraan we een deel van onze identiteit ontleen. Het diepst zullen wij dat toch ervaren bij het verlies van een mens die ons dierbaar is en die ook nog (altijd) een grote betekenis heeft in ons leven. Met zo'n dierbare persoon vormen we een twee-eenheid. Als zo'n persoon sterft verliezen we een stuk van onszelf. In wezen verlies ik in het sterven van de ander een stuk van mijn eigen identiteit. Of zoals een ouderpaar onlangs schreef in de rouwadvertentie van hun overleden zoontje:

Met pijn in het hart en oneindig veel verdriet en het besef dat het vanaf nu anders zal zijn willen wij jullie vertellen dat aan het begin

van onze vakantie wij een deel van onszelf verloren hebben.

Al de zekerheden en de grondhoudingen die ik in en door de relatie met een betekenisvol ander mens heb opgebouwd, worden door het sterven geschokt en gedeeltelijk onder mij weggeslagen. In het proces van rouw moet ik het werk proberen te verrichten, waarin de plaats van de verlorene in het totaal van mijn identiteit anders wordt. Als iets of iemand werkelijk belangrijk is (geweest) in mijn leven, zal hij altijd deel blijven uitmaken van mijn geschiedenis en dus van mijn realiteit. Daarom zal een nabestaande de band met een overledene niet loslaten, maar de dierbare persoon een blijvende plaats geven in zijn of haar herinnering. Een mens wil niet vergeten, maar wil uiteindelijk wel (gelukkig) verder kunnen leven zonder de aanwezigheid in het dagelijks leven van de andere persoon om wie gerouwd wordt.

Als die andere persoon me niet dierbaar was maar integendeel als zeer negatief in mijn leven ervaren werd, zal het overlijden óók een verwerkingsproces oproepen. Ook dán is hij of zij een wezenlijk deel van mijn realiteit en ook dán heeft hij of zij een plaats in mijn identiteitsvorming. Verwerken is dan de geschiedenis die ik heb met deze betekenisvolle persoon op een zodanige manier een plaats geven in mijn leven dat hij of zij niet langer een belemmering is om gelukkig verder te kunnen leven. Meestal spreken we hier niet over rouw maar over verwerking van negatieve invloeden in ons leven. Als we hier al over rouw zouden spreken, dan gaat het over rouw om datgene wat gemist werd, of stuk gemaakt is. In feite hebben nagenoeg alle menselijke relaties een ambivalent karakter. Onze dierbaren zijn nooit volmaakt. Er zijn ook irritaties of afwijzingen naar de andere persoon. En ook dat is wederkerig. We schieten tekort, we doen niet altijd het goede enzovoort. In rouwsituaties komen gevoelens van irritatie of schuld sterker naar boven. Als ze erg heftig zijn kunnen ze het rouwproces behoorlijk hinderen.

Rouwen kunnen we dus omschrijven als een situatie waarin iets wezenlijks uit mijn leven wegvalt, waardoor ik gedwongen word om tot een *hernieuwde* verwerving van identiteit te komen. Mijn 'geschiedenis', mijn verleden en het actuele verlies dienen geïntegreerd te worden. Deze opgave verwacht me, beangstigt me en kost me veel tijd en inspanning. Ik wil of kan de banden met het verlorene niet doorsnijden, ik wil of kan het

verleden niet vergeten omdat het om een stuk verlies van mezelf gaat. Mijn rouwen is in wezen een ‘wenen om het verloren ik’.

Over rouw en rouwarbeid

In de vorige paragraaf hebben we stilgestaan bij de vraag ‘Waarom rouwen mensen?’ Het antwoord was dat mensen in wezen rouwen omdat ze iets verliezen wat ze in hun leven als wezenlijk ervaren. Wat nu precies wezenlijk is, is eigenlijk niet aan te geven. Er zijn vormen van verlies die ieder weldenkend mens onmiddellijk als wezenlijk zal erkennen: het verlies van een kind, het verlies van een partner, het verlies van een ouder, zeker wanneer dat op jonge leeftijd plaatsvindt. Meestal verwacht en ziet men dan dat de getroffenene intens rouwen en intens verdrietig zijn. Maar niet altijd! Soms gedraagt een rouwende zich niet zoals de omgeving verwacht. Is er dan geen verdriet? Of rouwt deze persoon op een wijze die afwijkt van wat gewoonlijk verwacht wordt? Het antwoord kan enkel door de betreffende persoon gegeven worden. Veel leed van nabestaanden wordt onnodig vergroot doordat de omgeving te snel oordeelt en te snel conclusies trekt uit het rouwgedrag of uit de (schijnbare) afwezigheid van rouwgedrag bij sommige nabestaanden.

Soms denkt de omgeving dat een bepaald verlies wel heel ‘erg’ moet zijn terwijl de betreffende persoon daar niet zo erg onder lijdt, en soms rouwt iemand intens om iets wat in de ogen van anderen toch niet zo wezenlijk is. Als we de (‘afwijkende’) reactie van een nabestaande willen begrijpen, zullen we ons moeten verdiepen in zijn persoon, zijn geschiedenis en zijn relatie met hetgeen of met degene die hij of zij verloren heeft. Sommige verliezen blijken dan misschien toch niet zo wezenlijk, of zo intens te zijn als gedacht werd. Schijnbare afwezigheid van rouw wordt soms begrijpbaar vanuit het karakter of vanuit de ontwikkeling van een persoon. Sommige vormen van verlies die in de ogen van anderen onbelangrijk zijn, zijn voor de getroffenene juist heel belangrijk. Wat dat laatste betreft: niet-herkende en niet-erkende rouw maken de verwerking van verlies bijna zeker nog moeilijker. Schrijnende voorbeelden zijn het verlies van een doodgeboren kindje. Nog in het recente verleden was dat een vorm van verlies die door nagenoeg de gehele directe omge-

ving letterlijk 'dood'-gezwegen werd. Een andere vorm van niet-erkenning van verlies is de 'troost' die soms aan een hoogbejaarde overblijvende partner geboden wordt in uitspraken als: 'Het was toch een mooie leeftijd' en 'U moet blij zijn dat u elkaar zo lang mocht behouden'. Deze 'troost' troost niet!

Andere voorbeelden van niet-erkende of niet-herkende rouw zijn het verborgen verdriet om een abortus of verdriet dat voortvloeit uit een verborgen relatie.

De theorievorming over rouw

Rouw is dus niet altijd herkenbaar en rouwenden uiten hun rouw niet altijd zoals anderen van hen verwachten. Wetenschappers en hulpverleners proberen steeds meer en beter inzicht te verkrijgen in het proces van verwerking en de reacties van rouwenden na een (intense) verlieservaring. In dit hoofdstuk geven we aan de hand van een aantal belangrijke publicaties de veranderende en zich ontwikkelende inzichten op het gebied van rouw en rouwverwerking weer.

Het is opmerkelijk dat over rouw en rouwarbeid in de literatuur tot eind jaren zestig betrekkelijk weinig te vinden is, zeker als men bedenkt dat het hier toch gaat om een van de diepst ingrijpende en meest voorkomende crises in het leven van mensen. Komt dit doordat men toen het verlies van een betekenisvol iemand in het leven beschouwde als een vanzelfsprekendheid, waar ieder vroeg of laat mee te maken kreeg en waar men zich 'passief' bij neerlegde, omdat men de gevolgen nu eenmaal toch niet kon ontlopen? Of komt het doordat men toen juist dit zo algemeen voorkomende gebeuren liever verzweg, zoals alles wat met dood en sterven te maken had tot voor kort bij de verzwegen gebieden behoorde?

Hoe dan ook, de publicaties over dit onderwerp zijn lange tijd erg beperkt geweest en voorzover er van wetenschappelijke zijde iets gepubliceerd werd, was dit aanvankelijk voornamelijk afkomstig uit de kring van de psychoanalyse.

De psychoanalyse was in eerste instantie geïnteresseerd in ziektebeelden en probeerde deze te doorgronden. Sigmund Freud, de 'vader' van

de psychoanalyse, beschrijft het ziektebeeld van de melancholie en maakt een vergelijking met rouw die mensen doormaken na het verlies van een dierbaar persoon. Ook andere pioniers op het terrein van de psychiatrie die over rouw schrijven, zoals bijvoorbeeld Karl Abraham, Helene Deutsch en Melanie Klein, benaderen het fenomeen van de verlieservaring in relatie tot en in vergelijking met andere vormen van psychische ziekte. De studie van de rouw is in deze periode dus nauw verbonden met werk en onderzoek op het terrein van de pathologie en de hulpvragers die door deze psychiaters behandeld worden, zullen dus nagenoeg allemaal personen zijn die ernstig lijden onder een ziektebeeld dat al of niet veroorzaakt wordt door een verlies in hun directe omgeving. De rouwreacties bij deze patiënten kunnen een extra intensief beeld geven van de normale rouw, maar ze kunnen door hun heftigheid of juist door de afwezigheid van rouwgedrag ook een erg vertekend beeld geven van de 'normale' rouwreactie.

De psychoanalyse

Freud

In een studie over rouw en melancholie schrijft Freud in eerste instantie over de melancholie. Om dat ziektebeeld te begrijpen maakt hij een vergelijking met het verschijnsel rouw. Over rouw schrijft Freud vervolgens dat hij dit verschijnsel eigenlijk niet begrijpt. Hij veronderstelt dat een mens een bepaalde liefdesvaardigheid bezit en al snel gaat deze liefde zich in de ontwikkeling van het kind en later in de volwassene richten op en hechten aan andere mensen en aan dingen om zich heen die daardoor in zekere zin in het 'ik' ingelijfd worden. Maar als die andere dingen of andere mensen nu wegvallen, dan zou het toch heel simpel moeten zijn om die 'geïnvesteerde' liefde weer gewoon terug te nemen en te richten op iets nieuws? Freud stelt nu vast dat dat loslaten heel pijnlijk is en veel leed veroorzaakt en verzucht vervolgens dat dat kennelijk rouw is, maar dat hij toch niet goed begrijpt waaróm het zó pijnlijk is (Freud 1916, p. 430).

Waar Freud weinig oog voor had, is de wederkerigheid in menselijke relaties. Freud kan de rouw niet begrijpen omdat de investering van lief-

de in de andere mens puur gezien wordt vanuit het 'ik'. De ander is het overloopreservoir van onze liefdesvaardigheid die we ergens kwijt moeten en daarom maar in de ander investeren. En als die ander dan eventueel wegvalt, dan kunnen we het geïnvesteerde toch gewoon terugnemen en elders een plaats geven? Het tekort van Freuds visie is dat de groei van de liefdesvaardigheid wordt gezien als iets wat onafhankelijk van anderen in onszelf ontwikkeld wordt en groeit. De kern van de zaak is niet dat de libido vanaf ons ontstaan toeneemt en groeit naar een grens waar toewending naar de ander een noodzaak wordt, maar het feit dat ons bestaan als ego en de uitgroei van onze liefdesvaardigheid wezenlijk afhankelijk zijn van de relatie met betekenisvolle anderen, zoals door latere psychologen en menswetenschappers regelmatig betoogd zal worden.

Waarin bestaat nu de arbeid die in het rouwproces verricht moet worden? Freud is de eerste die spreekt over rouw als arbeid (*Trauerarbeit*). De belangrijkste taak die in het rouwproces verricht moet worden, aldus Freud, is het loslaten van de banden die de rouwende heeft met de ander die gestorven is. Dit kan slechts stap voor stap, ten koste van veel tijd en inspanning. Freud noemt dit gebeuren de rouwarbeit. De realiteit zelf zegt ons dat de gestorvene er niet meer is en dat we dus af moeten zien van onze verknochtheid aan die persoon. Maar eenvoudig is dat niet. We willen die persoon niet zomaar opgeven. Daarom kost het veel tijd en energie en geschiedt het slechts stap voor stap.

Ook psychoanalytici na Freud publiceren over rouw en benadrukken het belang van de rouwarbeit. Zo wijst Deutsch erop dat *verdriet dat niet manifest wordt, zich toch altijd op een of andere wijze volledig zal uiten*. Daarom moet de rouwarbeit *altijd volbracht worden*; als iemand deze arbeid 'uit de weg gaat' dan betekent dat nooit meer dan een tijdelijk uitstel en een schijnbare, tijdelijke winst. De noodzaak en de druk om te rouwen blijven aanwezig en de innerlijke spanning zal blijven streven naar expressie; in feite zal de realisering plaatsvinden in vervangende vormen, meestal in de vorm van een ogenschijnlijk onverklaarbare depressie (Deutsch 1937).

Op de rouwhypothese van Freud en latere psychoanalytici is in de loop der jaren nogal wat kritiek geleverd en zijn diverse nuances aangebracht. Een belangrijk punt van kritiek betreft de visie op de rouwarbeit.

Freud en vele van zijn volgelingen benadrukken, zoals gezegd, dat de rouwarbeid vervuld *moet* worden. Als dat niet gebeurt zal de verdrongen rouw tot allerlei complicaties leiden. Deze opvatting is begrijpelijk omdat Freud, Deutsch e.a. voornamelijk te maken hadden met mensen die te kampen hadden met gecompliceerde en ziekmakende rouw. Het succes van hun behandeling lag veelal in het oproepen van de verdrongen emoties. De conclusie ligt dan voor de hand: het is noodzakelijk om bewust met rouw bezig te zijn; met eventuele oorzaken van het verlies en met uiting van emoties. Van den Bout e.a. wijzen erop dat uit onderzoek gebleken is dat personen die zich intens bezighouden met bijvoorbeeld de oorzaken van het verlies of personen die intens hun emoties omtrent het verlies uiten, niet noodzakelijk beter verwerken of zich beter voelen. Anderzijds zijn er talrijke mensen die intens verdrietig zijn, daaraan weinig uiting geven en uiteindelijk toch tot een goede verwerking komen. Als dus onder rouwarbeid verstaan wordt dat men alleen maar tot goede rouwverwerking kan komen wanneer men bewust met het verdriet bezig is of intens uiting geeft aan emoties, dan blijkt deze opvatting in empirisch onderzoek niet bevestigd te worden (Van den Bout e.a. 1998, p. 4-6).

Als iemand hulp zoekt voor zijn rouwverwerking, dan kan het voor de één soms nodig zijn om juist enige afstand te nemen van de emoties en oog te krijgen voor de realiteit van alledag, terwijl de ander inderdaad gestimuleerd zal moeten worden om emoties toe te laten en te uiten. Als er al sprake is van rouwarbeid, dan dient dat eerder gezien te worden als de eerder beschreven opdracht om het verlorene een plaats te geven (het tegendeel van het doorsnijden van alle banden) en opnieuw tot een zeker evenwicht en tot stabiliteit te komen in de identiteit.

Klein

Door het werk van Melanie Klein worden enkele nieuwe aspecten aan de theorie over rouw toegevoegd. Klein wijst op de nauwe relatie tussen de rouw zoals die zich bij volwassenen manifesteert, en de vroegste frustrerende kinderlijke ervaringen: *the infantile mourning*. De wijze waarop de volwassene rouwt is als het ware een afspiegeling van vroegere verlies- en scheidingservaringen. In de vroegste negatieve ervaringen van verlies of

dreigend verlies, met name de onttrekking aan de moederborst en later in de oedipale fase de angst beide ouders te verliezen, is het voor de persoonsontwikkeling van het kind belangrijk uitdrukking te kunnen geven aan gevoelens van verdriet en rouw op een wijze die past bij het leeftijdsniveau van het kind (Klein 1940, p. 126). In het hedendaagse rouwonderzoek wordt de invloed van vroegere verlieservaringen nog steeds als een belangrijke risicofactor in de rouwverwerking gezien. Bij die vroegere verlieservaringen wordt dan wel meer de nadruk gelegd op het verlies van een van de ouders op jeugdige leeftijd. Anderzijds moet ook vastgesteld worden dat nog veel meer andere factoren een rol spelen in een latere gezonde of ongezonde persoonsontwikkeling en ook dat slechte verwerking van indringende ervaringen in de vroegere jeugd later hernomen kan worden en alsnog bevredigend verwerkt kan worden. Niet elk verlies van een ouder op jeugdige leeftijd leidt tot pathologische rouw bij latere verlieservaringen.

De belangrijkste arbeid die in het rouwproces verricht moet worden, aldus Klein, is – zoals ook Freud reeds schreef – de voortdurende en langdurige *realiteitstesting*. Eenvoudig gezegd: een nabestaande zal zich voortdurend de werkelijkheid voor ogen moeten houden, de geliefde persoon is niet meer en keert ook niet terug. Deze voortdurende confrontatie met de werkelijkheid maakt geleidelijk de band met de gestorven persoon losser. Tegelijkertijd wordt de innerlijke wereld die gekwetst en geschokt is, hersteld. In tegenstelling tot Freud spreekt Klein niet over een totaal verbreken van de band met de overledene, maar van ‘bewaren’ van hetgeen verloren is gegaan. Het verloren liefdesobject moet als het ware *een nieuwe plaats* krijgen in het innerlijk. In de tastbare werkelijkheid is de overledene definitief afwezig; in de herinnering blijft hij of zij deel van ons leven. Het beeld van en de herinnering aan de gestorvene kan ook een bron van inspiratie en warmte blijven of, in negatieve relaties, het tegendeel daarvan. In elk geval zal de band met een persoon altijd blijven bestaan, omdat hij of zij deel is van onze geschiedenis. We zijn gevormd door die geschiedenis.

Klein merkt verder op dat het verlies of het dreigend verlies van een liefdevolle persoon invloed heeft op de totale persoonlijkheid. Onze persoonlijkheid of onze identiteit is, zoals we in het voorafgaande beschreven, gevormd door een veelheid van ervaringen, situaties en relaties met

mensen en dingen om ons heen. Wanneer hieruit een belangrijk stuk wegvalt, heeft dat invloed op het hele systeem. Bij ernstige verlieservaringen is het totale systeem verwond en in die zin is de rouwarbeid te verstaan als enerzijds een herstel van de innerlijke chaos en anderzijds een herstel van de relaties met de wereld om ons heen. Uiteraard zal de impact van een verlies niet voor elke nabestaande even groot zijn. Het is de taak van de rouwarbeid, wil hij volledig volbracht worden, om niet alleen het verloren object, zij het op een *nieuwe* wijze, een plaats te geven, maar vaak ook om ten aanzien van allerlei andere zaken een nieuwe verhouding te vinden. De voltooiing van de rouw houdt een *heropbouw* in van de innerlijke wereld én een nieuwe, oorspronkelijke toewending naar buiten.

In dit proces spelen heden, verleden en toekomst een rol. Verwerking van vroegere crisiservaringen kunnen worden gereactiveerd. Voorhanden zijnde hoopvolle of bedreigende verwachtingen oefenen hun invloed uit. De rouwarbeid zal verder moeten geschieden door een voortdurend testen van de realiteit en veelal door het uiten van gevoelens en belevingen daaromtrent.

Ook de hulp van anderen speelt, volgens Klein, een belangrijke rol in de verwerking van verdriet. De volwassene wordt gesterkt tegen een bedreiging van het innerlijke leven door relaties met mensen van wie hij houdt en die hij vertrouwt, die zijn verdriet ondersteunen en wier sympathie hij kan accepteren. Als hij zulke relaties heeft, wordt het herstel van de harmonie van 'zijn innerlijke wereld bevorderd en worden zijn angsten en onrusten sneller gereduceerd' (Klein, 1937).

Bowlby

Een van de belangrijkste auteurs op het gebied van rouw en rouwprocessen is John Bowlby. In zijn eerste publicaties deed Bowlby verslag van zijn onderzoekswerk naar de relatie van jonge kinderen met hun moeder én de betekenis van het verlies of de afwezigheid van de moeder op de ontwikkeling van het jonge kind. Hij beschrijft dan onder andere hoe kleine kinderen reageren op een korte of definitieve scheiding van de moeder en vergelijkt dit gedrag met het rouwgedrag van volwassenen.

'Als jonge kinderen gescheiden worden van hun moeders, worden ze getroffen door een intense en algemene scheidingsangst. Deze scheidingsangst is een belangrijke factor in de ontwikkeling van de rouwreactie.'

dingsangst is pas mogelijk als er een band gegroeid is, ongeveer na de zesde maand. Indien er géén hereniging plaatsvindt, treedt een proces van verdriet, rouw en protest in werking. Deze scheidingsangst is de eerste angstervaring in het leven van de mens. Hier ligt ook de onmiddellijke relatie met het rouwgedrag. Rouw wordt hierbij gezien als respectievelijk de subjectieve ervaring en de psychologische processen welke optreden als er reeds een band gegroeid is en de moederfiguur permanent niet beschikbaar is, of dit laatste minstens wordt verondersteld' (Bowlby 1960, p. 89-113).

Net als Klein e.a. beschrijft Bowlby de normale rouw als het vinden van een nieuwe relatie tot degene die er niet meer is én het voorbereiden van een relatie met nieuwe objecten. Die normale rouw voltrekt zich in een proces, aldus Bowlby. Rouw is geen toestand, het is een proces. In rouwprocessen zijn grote, individuele verschillen waarneembaar, maar toch kan er ook een bepaald algemeen grondpatroon herkend worden waarin een aantal duidelijk herkenbare fasen zijn te onderscheiden. In diverse studies heeft Bowlby deze fasering uitgewerkt en ook na hem hebben velen het rouwproces beschreven aan de hand van een fasemodel. De fasering zoals die door Bowlby (1980) en, in navolging van hem, door Parkes en Weiss (1983) is uitgewerkt, behoort tot de meest gangbare in de rouwliteratuur. Bowlby beschreef het verloop van het rouwproces aanvankelijk in drie fasen en voegde later een vierde fase toe die voorafging aan deze drie: de fase van verbijstering of schok.

De fasering volgens het model van Bowlby kunnen we als volgt weergeven:

1. DE FASE VAN VERBIJSTERING, SCHOK EN ONGELOOF

De allereerste reactie op een verlies is meestal een reactie van geschoktheid, verbijstering en ongelooft. Er is niet alleen sprake van verdoving maar ook van ongelooft. Mensen die plotseling met een verlies geconfronteerd worden, hebben het gevoel dat er iets onwerkelijks plaatsvindt. Er heerst een gevoel van 'dit kan niet waar zijn', of 'dit kan mij (ons) niet overkomen'. Met de schok gaat vaak een gevoel van verdoving gepaard. De duur van deze fase is meestal enkele uren tot enkele dagen.