

Omgaan met verlies en de grenzen van het leven

Het is niet eenvoudig om een eerlijk boek te schrijven over verlies en rouw. Zonder in platitudes te vervallen of pathetisch te worden, maar wel met respect voor de rauwe ervaring die een mens heeft te doorstaan als iets of iemand hem ontvalt. Een gesprek met Jakob van Wielink over het boek *Met zoveel liefde heb ik van je gehouden*.

AUTEUR: JIKKE DE RUITER

Lijden hoort bij het leven. Het is een niet te vermijden deel van onze individuele en collectieve biografie. Maar het is zo moeilijk, zo pijnlijk, het lijkt je te leiden voorbij de grens van wat je als mens aankan. Hoe moet de eerste zin dan luiden van een boek dat gaat over persoonlijk verlies? En wat kan het boek ons bieden? Jakob van Wielink en Denise van Geelen-Merks beginnen hun boek *Met zoveel liefde heb ik van je gehouden* als volgt: "Geboren worden, opgroeien en leven is óók een reis van verlies lijden (...), persoonlijke verliezen kleuren ons leven, ze vragen als het ware om een 'antwoord' zodat we perspectief kunnen zien en ervaren." Dit boek helpt bij het vinden van perspectief, en biedt inspiratie, zo belooft het achterplat.

Waarom ben je dit boek gaan schrijven?

Jakob van Wielink: "Dit is één van die boeken waarvan ik diep van binnen voelde dat ik

het moest schrijven. Mijn collega Denise van Geelen-Merks en ik werken in onze begeleiding, ook tijdens onze retraites 'Persoonlijk verlies in perspectief', met de thema's van de transitiecirkel, die ook de basis van het boek vormt. Dit idee is een doorontwikkeling van de *bonding cycle* van George Kohlreiser, die weer voortbouwde op de ideeën van de grote hechtingsman uit de twintigste eeuw, de psychiater John Bowlby (1907-1990). In Nederland is het model onder meer hechtingcirkel, verliescirkel of rouwcirkel genoemd. Maar met het kiezen van zo'n woord benoem je eigenlijk een stukje van het gehele proces. Het gaat uiteindelijk over de mens die voortdurend bezig is met verandering vorm te geven. Vandaar dat ik het woord 'transitie' beter vind passen."

Je werkt veel met de levenslijn. Kun je daar wat over vertellen?

"Ja, die levenslijn is voor mij op een bepaalde

manier onmisbaar. Het stelt mijn cliënten of deelnemers in staat om wie ze vandaag zijn en de vragen die ze hebben, wat ze doen en laten, in het perspectief van eerdere levenservaringen te plaatsen. Onlangs vertelde een cliënt zijn verhaal. Veel cliënten gaan snel voorbij aan de eerste levensjaren. Dat gebeurde hier ook. Daar was eigenlijk niets gebeurd, vond hij. Naarmate we verder kwamen

in de begeleiding, vertelde hij dat tijdens zijn vroege kinderjaren zijn beide ouders zowel fysiek als emotioneel niet beschikbaar

waren. Hij ontdekt nu dat hij eigenlijk zijn hele leven een grote reis maakt om zijn plek te vinden. Mag ik er wel zijn? Onze ervaringen in de eerste fase van hechting zijn van grote impact voor de vraag hoe we later omgaan met vragen als omgaan met teleurstellingen, het vinden van je eigen plek, je thuis kunnen voelen, enzovoorts.

Ik voel zelf ook een zekere schroom om te praten over mijn eerste jaren, uit angst dat we er iets in gaan leggen omdat dit nu eenmaal het onderwerp is. Dat we gaan *hineininterpretieren*."

Hoe voorkom je drama?

"Hoe voorkom ik enerzijds dat ik ga zoeken naar gebeurtenissen die er niet zijn geweest en anderzijds dat ik ga zoeken naar een excuus voor dingen die er gebeuren? Op een bepaalde manier heb ik zelf als begeleider emoties leren wantrouwen, op zijn minst word ik er niet bang van. Als ik met jou naar je levenslijn ga kijken, veronderstel ik dat we dingen ontdekken die zich rauw kunnen uiten: in bijvoorbeeld boosheid, tranen of gelatenheid. Ik ben waakzaam, omdat het niet primair om die emoties gaat, maar om de betekenis die ze krijgen in keuzes die werden gemaakt en waar de cliënt vaak naar een andere keuze verlangt. Daarmee is, op een bepaalde manier, de emotie of de vraag of iets feitelijk precies zo gebeurd is niet leidend."

Dus het doel is niet om emoties op te wekken, als een helende manier om met die emoties om te gaan, maar het doel is om er betekenis aan te geven?

"Ik wil het iets nuanceren: emoties zorgen wel degelijk voor wat je misschien 'reiniging' zou kunnen noemen. Dus dat is natuurlijk belangrijk. Tegelijkertijd zijn het ook cere-

brale reacties op ervaringen die we in ons lijf geworden. Het is geen doel op zich. Wel dat je jezelf begrijpt, jezelf kunt uitleggen in het licht van je ervaringen; en dat

je uiteindelijk een antwoord vindt op hoe je verder kunt of wilt.

Emoties kunnen je namelijk gegijzeld houden; je projecteert ze dan al gauw op situaties die niets te maken hebben met de oorsprong van de emotie. Dit is natuurlijk het hele overdrachtsprobleem. De amygdala maakt geen onderscheid tussen toen en nu. Dus als we leren om de emoties te koppelen aan eerdere gebeurtenissen, dan maakt dat mijn keuzevrijheid in het hier en nu steeds groter. Dat geeft greep. Ik benoem dit ook altijd: rouw heeft niet als doel om met elkaar emoties uit te wisselen maar om jouw autonomie en keuzevrijheid te vergroten. Wat je overkomt, kun je niet kiezen. De keus die je hebt, is hoe je daarop reageert. Alleen ervaar je deze keus niet altijd."

Rouw kunnen toelaten, gaat erom dat je ervoor zorgt dat je keuzepotentieel vergroot. Wat bedoel je dan met rouw toelaten?

"Rouw heeft met kiezen te maken; het betreft de menselijke reactie als gevolg van het feit dat ik besef dat er iets verloren is gegaan. Werkelijk rouwen doet de mens die zich geconfronteerd weet met de onontkoombaarheid van een verlies en de bereidheid om afscheid te nemen van datgene wat verloren is gegaan. Bij een cliënt betekent dit dat je de vraag moet kunnen stellen: kunnen we het erover eens zijn dat dit is waarnaar we moeten

Hoe voorkom ik dat ik ga zoeken naar een excuus voor dingen die er gebeuren?

kijken? Dat is vaak niet leuk, maar dit is hoe het is. Je bent ontslagen, je hebt een dierbare vriend verloren, het heeft je ontbroken aan een goede relatie met je moeder. Dat is wat ik bedoel met toelaten.”

Wat ik niet terugvond in het boek zijn de inzichten van Elisabeth Kübler-Ross, de Amerikaanse psychiater die rouw in vijf fasen heeft beschreven, van verwerking van verlies tot aan de uiteindelijke acceptatie, met daarbij ook de rauwheid van het verdriet. Hebben jullie haar inzichten er bewust buiten gelaten?

“Ik wil voorkomen dat wij begeleiders het te veel over Kübler-Ross hebben, terwijl we haar enorm schatplichtig zijn. Het lastige is alleen wat er met haar inzichten is gebeurd. Iets waarvoor ze zelf in haar eerste boek al waarschuwde: ‘Ik ga het met jullie hebben over fasen en ik zou je willen waarschuwen dat het geen noodzakelijk opeenvolgende fasen zijn.’ Die nuance heeft vrijwel niemand overgenomen.

Het begint met de ontkenning, dan de woede, dan gaan we onderhandelen om eronder uit te komen en lukt dat niet, dan worden we verdrietig maar uiteindelijk volgt er de acceptatie en dan zijn we klaar? Prettig overzichtelijk.

In organisaties was het daarom het ultieme model geworden voor de manager en ook voor de coach, vanuit de gedachte: het duurt wel even, maar uiteindelijk komen we bij de acceptatie. Nieuwe inzichten, zoals bijvoorbeeld verwerkt in het duaal procesmodel van de onderzoekers Stroebe en Schut, laten veel meer zien dat het zo niet gaat. Rouwen overkomt je in een slingerbeweging en is een levenslange taak. En tegelijkertijd gaat het op een bepaalde manier wel zo. Er komt iets van acceptatie, zoals in het besef: ‘zo is het, en ik ga ook verder’, anders zou rouwen geen

zin meer hebben. Wat is dan de functie van zo’n proces? Dat ik met datgene, of ondanks, of dankzij datgene in staat ben om toch een vreugdevolle moeder te zijn, intimiteit met mijn partner te beleven, mijn werk goed te doen, dat ik succesvol kan zijn.”

Dus als je rouw toelaat word je toch een completer mens? Komen we hier terecht bij de positieve psychologie en Katie Byron? Proficiat, je hebt een verlies meegemaakt?

“Zo zal ik dat nooit zeggen, want dat is altijd wijsheid achteraf. Je weet niet of dat gaat gebeuren en het is niet nodig om een compleet mens te worden. Dat zou ik een potsierlijke aanname vinden. Maar de meeste mensen zullen je vertellen dat als er teruggekeken wordt, er sprake is geweest van verrijking of verdieping. Misschien als een ‘bijopbrengst’, maar toch een zekere opbrengst.”

Waar hebben we dan last van als we dit zo bespreken?

“Iets wat ik door schade en schande hebben moeten ontdekken in mijn werk. Kijk, heel veel mensen – ik aarzel om te zeggen bijna allemaal – zeggen als ze een verlies hebben meegemaakt: ‘Als ik terugkijk, dan is mijn visie op gezinsleven, gezondheid, de dingen van het leven, veranderd.’

Er heeft een herschikking plaatsgevonden van dingen die voor mensen belangrijk zijn. Tedeschi en Calhoun noemen dit *posttraumatic growth*. Máár als dat per se zo zou moeten zijn, betekent dit dat ik je je verlies gun, omdat je anders niet sterk en compleet wordt. Dat is het proficiat van Katy Byron. Tegelijkertijd durf ik zeker wel ‘proficiat’ te zeggen als een cliënt, als de rouw is aanschouwd, ontdekt dat er nieuwe mogelijkheden ontstaan. Ik feliciteer iemand dan met zijn hervonden focus. Victor Frankl omschreef dit als volgt: ‘Als ik kijk naar hen die de kampen hebben

Rouwen overkomt je in een
slingerbeweging en is een
levenslange taak

*Wanneer het besef aanvaard wordt
Dat zelfs tussen de meeste mensen
Oneidig veel afstanden blijven bestaan
Kan een prachtig samenleven,
Naast elkaar, ontstaan*

*Als zij erin slagen
De afstanden tussen hen lief te hebben
Wordt het mogelijk
Dat ieder de ander als een geheel
En tegen een wijde hemel ziet.*

*Ik beschouw dit als de hoogste taak
Van een band tussen twee mensen
Dat ieder de eenzaamheid
Van de ander behoedt.*

*En de echte momenten van deelzaamheid
Zijn die, welke perioden van diepe afzondering,
Ritmisch onderbreken.*

Rainer Maria Rilke



Illustratie: Pascale van Vliet

overleefd, dan hadden zij een gemeenschap-
pelijk iets: die hadden een focus voorbij het
kamp.’ Dat ‘iets’ is een mentale mindset die
zich kon richten op daarna. Dat zie je ook bij
marathonlopers. Veerkracht. En rouw heeft
alles met veerkracht te maken. Je komt vaak
niet bij mij als coach met een directe vraag
om te rouwen, maar omdat je een concreet
verlangen hebt: minder conflicten met je
baas, betere intimiteit met je vrouw, meer
balans tussen werk en privé, succesvoller in
je onderneming. Rouwen zorgt ervoor dat je
niet blijft rondlopen met unfinished business.
Het ontstopt of het ontstolt. Mensen die rouw
toelaten drukken uit dat ze weer nieuwe
mogelijkheden zien. Het stroomt weer. Dat is
vaak ook een letterlijke ervaring in het lijf.”

**Hoe gaan jullie om met de uniciteit van de
ervaring? Ik ben snel beledigd wanneer ik
niet als volstrekt uniek wezen wordt be-
schouwd. Op het moment dat overkoepelend
en helend wordt geschreven over mijn rouw,
ga ik steigeren. Hoe ga je daarmee om?**

“Het is helemaal waar, en helemaal niet waar.
Op het moment dat enige vorm van begelei-
ding voorbij gaat aan jouw unieke ervaring, dan
sla je de plank helemaal mis. Je bent – om met
de filosoof Levinas te spreken – écht de ander
en zó anders dan ik. Maar in het meest unieke
zijn we ook universeel. Robert Neymeier
(2000) heeft het over het micro-narratief en
het macro-narratief. Micro is jouw uniciteit,
met jouw verhaal en de manier waarop je
jouw verhaal vertelt. Het zoekt maar naar één
ding: getuigen. Het verhaal heeft pas beteke-
nis als ik luister. De eerste beweging in ver-
andering is altijd dat ik jou bevestig in jouw
verhaal waar ik niets aan af doe en niets aan
toevoeg. Het macro-narratief dat daarna kan
ontstaan, is dat er iets van een grotere ruimte
ontstaat, waarin jouw verhaal opgenomen
gaat worden in het grote verhaal, waardoor je
door tribale rituelen, of de Bijbel, de Koran,
Spinoza, de wandeling langs het ven of de
ontmoeting met je coach, de geborgenheid
van de beleving vindt. De vader van Tonio,
A.F.Th. van der Heijden, vraagt zich in het

diepst van zijn wanhoop en verdriet af hoe je
betekenis kunt geven aan iets dat bij voorbaat
al zo betekenisloos is als het verlies van je
zoon. Daar past alleen maar de grootst moge-
lijke bescheidenheid bij. En tegelijkertijd kun
je als buitenstaander zien dat dat boek Tonio
één grote getuigenis is en een zoektocht naar
betekenis. Want wanneer is iemand er echt
niet meer? Als hij niet meer wordt genoemd.
Dat is onze grootste angst: het grote niets.”

**Je hebt het in je werk ook over ‘secure bases’
en het belang ervan voor volwassenen. Is een
secure base is een mens die vertrouwen en
veiligheid biedt?**

“Ja, secure bases zijn bij verlies en verande-
ring cruciaal. Uiteindelijk zal ik nooit tegen
je zeggen hoe je moet rouwen, dat weet ik
ook echt oprecht niet, ik zal ook niet zeggen
dat er goed en fout rouwen bestaat, maar
die secure bases, daar ben ik heilig van
overtuigd. De rouwende mens zoekt getuigen
en die kunnen de functie hebben van secure
base: enerzijds de empathische verbinding,
een welkom en ook uiteindelijk de uitdaging
om een nieuwe stap te zetten. Daar zit de dia-
loog en het spannende. Rouwen is daarmee
ook al door de eeuwen heen en overal een
tribaal gegeven: daar heb je anderen voor
nodig. In die ontmoeting met anderen, en an-
dere zaken en dingen, leert de mens die iets
of iemand verloor ook weer de verbinding
met het volle leven te maken.”

**Ik merk als ik met je praat ook een kwets-
baarheid van jou als begeleider, die ervoor
zorgt dat je je bescheiden opstelt, terwijl je
toch de specialist bent. Die kwetsbaarheid is
wonderlijk, hè?**

“Ja, die komt voort uit de gedachte: wat heb
ik nu meegemaakt om hier iets over te mogen
zeggen? Natuurlijk val ik hier zelf ook ten
prooi aan dat wat wezenlijk niet klopt: het
idee dat ik geen verlies ken. Natuurlijk heb
ik ook verlies meegemaakt. De vraag is: welk
mandaat heb ik om hierover te mogen spre-
ken? Dat is de meest essentiële vraag die we
als professional de hele tijd hebt te stellen,

met alle schaamte en verlegenheid van dien. Die aarzeling, die lege handen, alsjeblijft, het is de bereidheid om elke keer met lege handen te komen.”

Tot slot, waarom moeten wij coaches dit boek lezen?

“Een coach die geen innerlijke weet heeft van de reis die hij of zij heeft afgelegd rondom hechting en afscheid nemen, die kan zijn cliënten niet dienen in de transitie die zij willen vormgeven. Coaches kunnen dit boek gebruiken om hun eigen reis te verkennen.” ■

Literatuur

- George Kohlreiser, *Care to dare. Unleashing Astonishing Potential Through Secure Base Leadership*
- John Bowlby, *Attachment and loss. Vol. 1. Loss.*
- Elisabeth Kübler-Ross & David Kessler, *Over rouw. De zin van vijf stadia van rouwverwerking.*
- Robert Neymeier, *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss.*
- A.F.TH van der Heijden, *Tonio.*
- Calhoun & Tedeschi, *Handbook of Post-traumatic Growth.*

Jikke de Ruiter is communicatietrainer, coach en redactielid van het Tijdschrift voor Coaching.