

Verborgenen verlangen: tussen een zeker verleden en een onzekere toekomst

RIET FIDDELAERS-JASPERS & JAKOB VAN WIELINK

Jacob Grimm, de sprookjesschrijver, hield een rede na het overlijden van zijn broer Wilhelm. Daarin spreekt hij de beroemde woorden: "Er ligt een tegenspraak in de wens van veel mensen om oud te worden en hun onwil om oud te zijn." In de ouderdom worden velen in versterkte mate geconfronteerd met een scharnierbeweging: het verleden geeft veel herinneringen die vragen om een soort van balans, de toekomst is onzeker, gaat gepaard met (ernstige) ongemakken en er is de dood die zich steeds nadrukkelijker aan je opdringt.

De emotieschijfjes stapelen zich op

Michael (90) woont sinds twee jaar in een verzorgingshuis. Zijn vrouw is vier jaar geleden overleden en hij heeft daarna nog een tijd geprobeerd om zelfstandig te blijven wonen. Dit werd onhoudbaar toen hij tot drie keer toe door de thuiszorgmedewerker 's ochtends op de vloer van de badkamer werd gevonden. Het alarm gebruikte hij niet omdat hij niemand lastig wilde vallen. Zijn zelfstandigheid opgeven was een groot verlies voor Michael.

Michael had al veel moeten loslaten in zijn leven: zijn vrouw, zijn zelfredzaamheid en nu ook nog het zelfstandig wonen. De overgang was groot omdat hij en zijn vrouw nooit anderen toegelaten hadden als het niet strikt nodig was. Hun huis was hun veilige plek waar alleen hun kinderen kwamen. Nu zijn gezondheid achteruit gaat, wordt Michael angstig. Hij slaapt slecht, en maakt met zijn angstschreeuwen anderen wakker. Hij voelt de dood naderen maar kan het leven nog niet loslaten.

Ouderen worden geconfronteerd met rouw tegen een achtergrond van meervoudig ver-

*De beuken staan nog in hun glans,
Maar 't zijn wellicht de laatste dagen
Het herfstgoud is een zware krans:
nu zal ik naar geen toekomst vragen.*

Richard Minne

lies: vaak heeft zich in de loop van het leven een hele verliesstapel gevormd (Adriaensen, 2005) van scheidingen en afscheid, door gezondheid, relaties, de dood, idealen, werk, etc. (Fiddelaers-Jaspers & Van Wielink, 2014). De meeste ouderen leerden vroeger om na een verlies vooral door te gaan en vaak werden hun gevoelens achter slot en grendel opgeborgen. Zo stapelen de emotieschijfjes zich op (De Soir, 2006). Een nieuw verlies, zoals het verlies van een partner of (klein)kind of een verhuizing naar een verpleeghuis, kan net het tikje betekenen dat deze stapel doet omvallen waardoor het leven (alsnog) ontregeld raakt. De aanwezigheid van *secure bases* (Kohlrieser, 2012) in de context van de oudere is dan bepa-

lend voor de vraag of ernstige psychische klachten kunnen worden afgewend. *Secure bases* zijn mensen, plaatsen, doelen of dingen die een vorm van bescherming, veiligheid en zorg bieden.

Adriaensen pleit voor actief aanwezig zijn, aandachtig luisteren en intense gesprekken voeren. Voor veel ouderen zal dit helpend zijn, met name de aanwezigheid en het luisteren. Op die manier kunnen ze hun verliezen vastpakken alvorens aan de slag te gaan met loslaten.

Michael heeft alle pijnlijke en traumatische gebeurtenissen in zijn leven hermetisch opgesloten. Dat was nodig om overeind te blijven toen hij als 16-jarige jongen na de dood van zijn vader zijn ouderlijk huis in Polen verliet om te strijden in de oorlog. Zijn moeder zou hij pas twintig jaar later weer zien toen zij elkaar via het Rode Kruis weer gevonden hadden. Wat hij heeft meegemaakt op zijn veldtocht door Europa heeft hij nooit met iemand gedeeld, zelfs niet met zijn Nederlandse vrouw. Met haar heeft hij zijn bestaan hier opgebouwd, zij was zijn alles.

Bij iemand als Michael werken intensieve gesprekken echter niet op voorhand. Hij wil niet praten en zeker niet over het verleden. Wat kan helpen is erkenning voor de wijze waarop hij heeft moeten overleven, dat het niet anders kon dan zo. Dat het aankijken van het verlies van zijn thuis en geboortegrond, het verlies van zijn vader, het gemis van zijn moeder, en de gruwelen op zijn tocht te groot was.

Dolen tussen verlies en herstel

In het omgaan met verlies bewegen mensen zich voortdurend tussen bezig zijn met het verlies en bezig zijn met de daarmee gepaard gaande veranderingen en het herstel. Dit is uitgewerkt in het duale procesmodel (Stroebe & Schut, 2010). De slingerbeweging tussen beide oriëntaties heeft Michael vooral naar de herstellkant gebracht en nauwelijks naar de verlieskant. Wanneer iemand nooit (bewust) aan de slag is geweest met de verlieskant omdat er angst voor overspoeling was, dan is het niet reëel te verwachten of zelfs te stimule-

ren om dat nu alsnog te doen. Vaak is het grootste geschenk dat je de oudere in deze situatie kunt geven aanwezig zijn en hem of haar niet alleen laten; present te zijn en een *secure base* te zijn. De angsten zijn er, de oude demonen komen opdruiven maar als iemand je hand vasthoudt, vermindert dat de eenzaamheid en soms ook de angst.

Nu klinkt dat mogelijk eenvoudig: een hand vastpakken, deze vasthouden en werkelijk aanwezig te zijn. Toch is het dat lang niet altijd. Het is voor de omgeving vaak moeilijk dat aan het einde van het leven geen evenwicht gebracht kan worden in de hiervoor genoemde verlies- en herstellkant, of althans niet dat evenwicht dat de omstander (gezin, vriend, verzorgende, hulpverlener) graag zou zien. Velen zullen de natuurlijke neiging herkennen van het willen helpen, het zoeken of aandragen van zin (omdat die er volgens ons zou moeten zijn), het verlichten van (ziele) pijn door oplossingen aan te dragen. In het licht van de (schijnbare) hulpeloosheid van de ander worden we geconfronteerd met onze eigen hechtings- en verliesgeschiedenis en onze ervaringen met zwijgen en spreken, rust en onrust bij verlies. Dit roept dus meteen de vraag op hoe wij *secure bases* in ons eigen leven herkennen en ook hoe wij voor onszelf een *secure base* kunnen zijn. Hoe kalm blijven wij in het aanschijn van wat in ons eigen leven onmaakbaar schijnt of blijkt?

In deze benadering zullen wij dus ook zelf een slingerbeweging herkennen, misschien zelfs een weerstand: om wie gaat het nu: de ander, of mij? Martin Buber geeft die worsteling mooi weer als hij zegt: 'Bij zichzelf beginnen, maar niet bij zichzelf eindigen: van zichzelf uitgaan, maar niet naar zichzelf toe streven: zichzelf zijn, maar niet met zichzelf bezig zijn.'

Het verlangen blijft

Verlies bij ouderen kent een zeer divers karakter. Naast de eerder genoemde verliezen die in de geschiedenis liggen, zijn er verliezen in het hier en nu: lichamelijke en geestelijke aftake-

*Maar niets dat geweest is, kan ooit
werkelijk verdwijnen,
Het blijft, want het heeft bestaan.*

*Zoals een ronde regendruppel,
die uit een voorbijtrekkende wolk valt
en oplost in een oceaan,
behouden blijft*

Bert Hellinger

ling van zichzelf en/of de partner, verlies van partner, soms zelfs kinderen of kleinkinderen, leeftijdgenoten die overlijden, de veranderende wereld, een veranderend lijf, achterlaten van de vertrouwde woonomgeving, steeds meer dingen niet meer (zelfstandig) kunnen, beseft dat sommige dingen in het leven nooit meer rechtgezet kunnen worden, enz.

Het langzaam dichterbij komen van datgene wat uiteindelijk mijn sterfbed zal zijn, kleurt mijn leven op een bijzondere, foielelijke wijze waarvan mij tevoren ook niets bekend was. Ik weet niet meer precies hoe het verliep, wanneer ik voor het eerst de tred vernam, het hoeftgetrapel van de draf. Nu eens te snel opkomende vermoeidheid, dan weer een moeilijke ademhaling of een onverhoedse pijn: ook zonder dat ik mij dit kan herinneren, wordt het in retrospectief werkelijkheid. Pas toen allerlei beproevingen intenser werden, waren ze als vaste bestanddelen aanwezig, het oud worden en in afwachting van de dood zijn. Angst, angor, angustiae, benauwdheid, beklemming. (...) Ik denk dat ik bang ben voor vernauwing om mij heen.

Jean Améry, in: 'Über das Altern. Revolte und Resignation'

De opsomming van verliezen, onderdeel van een pijnlijke realiteit, lijkt een somber eindbeeld. Maar er is meer. Steeds zal er, juist ook bij de oudere, een verlangen blijven. Dat verlangen is, niet meer zoals bij jonge mensen, naar verre oorden en grote idealen. Maar een ander grondverlangen zal steeds zichtbaar blijven: naar (een stille) aanwezigheid, naar een

rustig einde, naar erkenning uit de omgeving van dat wat is. In *Das Prinzip Hoffnung* schrijft de Duitse filosoof Ernst Bloch: "Verlangen en het vermogen geen haast te hebben, het essentiële te zien en het onbelangrijke te vergeten: dat is het wezenlijk 'leven' in ouderdom."

Literatuur

- Adriaansen, M.C. (2005). *Als ouderen rouwen. Oudere mensen helpen bij verlies*. Tiel: Lannoo.
- Buber, M. (2006). *De weg van de mens*. Cothen: Juwelenschip.
- Dohmen, J. & J. Baars, (red.) (2010). *De kunst van het ouder worden. De grote filosofen over ouderdom*. Amsterdam: Ambo.
- Fiddelaers-Jaspers, R. & J. van Wielink (2014-4e druk). *Aan de slag met verlies*. Utrecht: Ten have.
- Hellinger, B. (2001) *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Utrecht: Altamira-Becht.
- Kohlrieser, G., S. Goldsworthy & D. Coombe (2012). *Care to Dare – Unleashing Astonishing Potential Through Secure Base Leadership*. San Francisco: Jossey Bass.
- Minne, R. (1955). Rozenkrans. In: *In den zoeten inval en andere gedichten*. Amsterdam: Van Oorschot.
- Soir, E. de (2006). *Een heel klein beetje oorlog. Omgaan met traumatische ervaringen*. Tiel: Lannoo.
- Stroebe, M. & H. Schut (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement. *A Decade On, Omega* 61, 4, blz. 273-289.
- Wielink, J. van (2014). Kwetsbaar leven: over desorientatie en heroriëntatie. In gesprek met Christa Anbeek, *Tijdschrift voor Coaching. Visieblad voor professioneel begeleiden* 4, December.

Over de auteurs

Riet Fiddelaers-Jaspers is gespecialiseerd in (traumatisch en complex) verlies en werkt als trainer, adviseur, opleider, coach en therapeut. Ze is verbonden aan het Expertisecentrum Omgaan met Verlies (www.rietfiddelaers.nl), en aan Opleidingen Land van Rouw (www.landvanrouw.nl).

Jakob van Wielink is gespecialiseerd in (ingrijpend) verlies en de relatie met werk. Hij werkt onder meer als opleider in coaching en leiderschap en is docent 'Verliesbegeleiding' bij de Christelijke Hogeschool Ede.