



# Spirituele groei bij levenstransities

## Rouw als leerproces

■ Auteurs: Jakob van Wielink & Leo Wilhelm

Verlies roept, veelal heftige, emotionele, cognitieve en lichamelijke reacties op. Het totaal van de reacties als gevolg van een verlies noemen we rouw. In een wereld die uitgedaagd wordt door het verlies van iemand met wie, of iets waarmee een betekenisvolle relatie werd onderhouden, komt de vraag naar betekenis zelf ook onder druk te staan. En dan bevinden we ons ook meteen bij de vierde belangrijke dimensie die wordt opgeroepen of aangeraakt bij verlies: spiritualiteit. Spiritualiteit is je op een aardse manier verbinden met datgene wat groter is dan jezelf.

## ‘Waar rouw is, is heilige grond. Ooit zullen mensen beseffen wat dat betekent. Tot die tijd weten ze niets van het leven.’

Oscar Wilde, in: *De Profundis*

Verliezen houden – ongevraagde – veranderingen in, en veranderingen dragen telkens een vorm van verlies in zich. Voor het antwoord – op identiteitsniveau – dat mensen zelf en in hun onderlinge verbindingen trachten te geven op de vraag wat die veranderingen betekenen, gebruiken we de term transitie (van Wielink, Fiddelaers-Jaspers & Wilhelm, 2023). We zouden verschillende gebieden kunnen onderkennen waarop transitie plaatsvindt. Bij persoonlijke transitie denken we dan aan de innerlijke ontwikkeling die mensen doormaken en bij professionele transitie bij de ontwikkeling van professionals in hun ambacht. Bij veranderingen in organisaties komen deze beide vormen vaak samen voor, ze grijpen op elkaar in, waarbij ook groepen zelf (zoals teams en de organisatie als geheel) transities doormaken.

### Rouwen als leerproces

Groei wordt mogelijk door de zoektocht van een mens, om zich na een verlies aan te passen aan een nieuwe realiteit. Dat aanpassingsproces – dat rouwen – is in essentie een leerproces (Van Wielink et. al, 2023, O’Connor, 2023). Die aanpassing kan plaatsvinden wanneer rouw als zelfstandig naamwoord – als

iets dat je overkomt – verandert in rouwen, een werkwoord. Rouwen is een gevolg van de actieve keuze die we kunnen maken in hoe we omgaan met het totaal van gevoelens, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gedrag wanneer, vrijwillig of gedwongen, afscheid genomen wordt van iets waarmee, of iemand met wie een betekenisvolle relatie werd onderhouden (Van Wielink, Wilhelm, van Geelen-Merks & Fiddelaers-Jaspers, 2024).

Groei na verlies (Calhoun & Tedeschi, 1989-1990, 1998, 2001) kan een beladen begrip zijn. Verliezen dagen ons uit om betekenis te geven aan gebeurtenissen die we veelal als zinloos en daarmee betekenisloos ervaren. ‘Zin’, als in de betekenis van nut of doel heeft een verlies op voorhand niet. Dat we ergens de zin niet van kunnen inzien, laat echter onverlet dat we er wel betekenis aan hebben te geven om weer voluit te kunnen leven, om verbindingen aan te kunnen gaan zowel met onszelf als met de wereld om ons heen. Dat sluit aan bij de Europese definitie van spiritualiteit zoals deze binnen de palliatieve zorg wordt voorgesteld (Nolan, Saltmarsh en Leget, 2011): ‘De dynamische dimensie van het menselijk leven die betrekking heeft op de manier waarop personen (individueel en gemeenschap) betekenis, doel en transcendentie ervaren, uitdrukken en/of zoeken, en de manier waarop ze zich verbinden met het moment, met zichzelf, met anderen, met de natuur, met het betekenisvolle en/of het heilige’.

Betekenis geven is daarbij een grotendeels actief proces. Het gaat niet alleen over wat er op dat moment gebeurt, maar vooral over hoe we vandaaruit vooruitkijken naar de toekomst en met terugwerkende kracht onze geschiedenis herinterpreteren. Oftewel: hoe we ons

levensverhaal herschrijven. Niet alleen de hoofdstukken die nog voor ons liggen, maar ook hoe we de hoofdstukken die we al geschreven dachten te hebben, mogen herzien. Via het actieve proces van het herschrijven van ons levensverhaal eigenen we ons leven weer toe. We zijn als handelende hoofdperson beter in staat om keuzeruimte te ervaren in hoe we verder willen in ons leven. Daarbij hebben we, in het volle besef van mogelijk de zinloosheid van het verlies en onze moeite om het verlies te accepteren, toch te nemen dat het verlies erom vraagt dat we er betekenis aan toekennen. En dat verhaal hebben we in verbinding te brengen met betekenisvolle anderen. Rouwen vindt steeds plaats in een sociale context. Pas dan kunnen we het verlies integreren in ons levensverhaal en verder leven (Van Wielink, Van Gasteren, Reijmerink, Verbokkem-Oerlemans, Wilhelm & Fiddelaeers-Jaspers, 2022).

## **‘Zin’ heeft een verlies op voorhand niet.**

### **Wat is je roeping?**

Bij betekenisgeving speelt transcendentie, de ervaring deel uit te maken van iets dat groter of overstijgend is, een belangrijke rol. Daaraan gehoor geven noemen we roeping. Enerzijds gaat roeping over wat je jezelf in dit leven ten doel stelt en wat je wilt bereiken. Maar op een diepere laag stellen we ook de vraag: wie ben je? Wie ben je op identiteitsniveau? Waar wil je uitdrukking aan geven door wat je wilt bereiken? En welk effect wil je op de wereld

hebben, in wat je wilt bereiken? En laten dit nu net allemaal vragen zijn die door een ingrijpend verlies in een ander daglicht kunnen komen te staan. Je identiteit ontwikkelt zich in relatie tot de betekenisvolle contexten waarin je opgroeit: je familie, cultuur, school, vrienden, sociale structuren en religie, geloofsovertuiging of spiritualiteit. De begrippen ‘erbij horen’ en ‘loyaliteit’ spelen daarbij een grote rol. Ongeschreven wetten en codes neem je onbewust in je op en beïnvloeden je ontwikkeling en de manier waarop je reageert. Zo vormt je identiteit zich laag voor laag, van jongs af aan. Elke reactie op een gebeurtenis kun je zien als een antwoord waarmee je een laagje van je identiteit versterkt of een nieuw laagje opbouwt. Onbewust blijf je zo trouw aan de ongeschreven wetten en codes die je in je jeugd aantrof. Wie je in wezen bent, kan echter anders zijn dan zoals je tot nu toe altijd gereageerd hebt. Als je je bewust wordt van de ongeschreven regels, de codes en loyaliteiten waarmee je verbonden bent met de contexten van ooit, kan je ervaren dat je de keuze hebt om het anders te gaan doen. Om anders te reageren, om meer trouw te worden aan jezelf. Je roeping vinden gaat via de vraag wie je ten diepste bent, hoe je jezelf kent, los van hoe anderen naar je kijken of je denken te kennen.

### **Groei na verlies**

Wanneer mensen terugkijken op negatieve en pijnlijke ervaringen, dan kunnen ze vaak na verloop van tijd toch ontdekken dat er iets positiefs is overgebleven of zelfs is ontstaan, na het geleden verlies. Het leven is verrijkt, er is een nieuw perspectief dat zonder het verlies niet bestaan zou hebben. Deze ‘groei na verlies’ kan zich in een vijftal aspecten uiten (Tedeschi & Calhoun, 1996; Tedeschi, 2020):

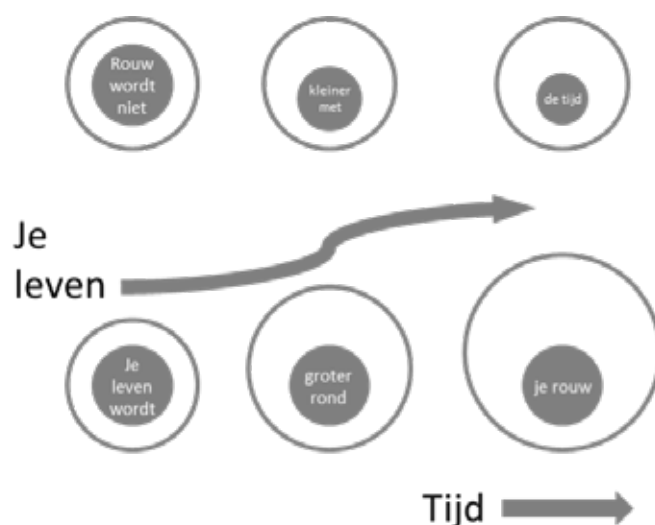
- Persoonlijke kracht: toegenomen veerkracht en zelfvertrouwen, verdiepte betekenisgeving in eigen levensverhaal, toename in authenticiteit;
- Nieuwe mogelijkheden: nieuwe interesses, nieuwe perspectieven, toegenomen aanpassingsvermogen, open staan voor nieuwe manieren van leven en te werken;
- Verbeterde relaties: toegenomen gevoel van verbinding en erbij horen, toelaten van emotionele kwetsbaarheid, liefde, empathie, ondersteuning;
- Waardering voor het leven: toegenomen dankbaarheid, altruïsme, waardering voor het goede en het vermogen om schoonheid te ervaren;
- Spirituele groei: diepere en betekenisvollere levensbeschouwing, dieper niveau van bewustzijn, verdiept geloof, verdiepte roeping.

Lois Tonkin (1996) visualiseert groei na verlies door de omvang van de rouw in de tijd niet af te laten nemen, maar door het leven of de identiteit van de persoon 'om de rouw heen' te laten groeien. Hierdoor wordt de verhouding van de rouw ten opzichte van het leven wel kleiner, de

impact neemt af. Het gaat hierbij om groei, die niet door het verlies zelf wordt opgeroepen en niet als vanzelf in de tijd ontstaat, maar door de manier waarop iemand er mee om gaat. Deze groei gaat niet zonder aanwezigheid en steun van secure bases, mensen en andere bronnen waardoor je je welkom voelt en die je inspireren en aanmoedigen om in verbinding de uitdagingen die het leven biedt aan te gaan.

## **Rouwen vindt steeds plaats in een sociale context.**

In de woorden van Oscar Wilde die we aan het begin aanhaalden en die hij in gevangenschap schreef: bij verlies, tegenslag en lijden betreed je heilige grond. Dat kun je pas beseffen wanneer het je overkomt en dan pas leer je het leven in volle omvang en diepte kennen. Daar vullen we graag op aan: dan kun je je roeping vinden of verdiepen. En dan is het fijn wanneer er secure bases beschikbaar zijn om je te steunen en aan te moedigen. Want dan is – spirituele – groei mogelijk.





**Jakob van Wielink** (1974) is partner in De School voor Transitie te Huissen. Daarnaast is Jakob als faculty mentor verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition in de VS en lid van de International Work Group on Death, Dying and Bereavement (IWG).



**Leo Wilhelm** (1966) is leidinggevende bij de Rijksoverheid en als adviseur transitie verbonden aan De School voor Transitie. Leo is gecertificeerd rouwbegeleider en samen met Jakob auteur van een groot aantal publicaties over het snijvlak van verlies, rouw, professionele begeleiding en leiderschap.

## Literatuur

- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1989-1990). Positive aspects of critical life problems. Recollections of grief. *Omega*, 20: 265-272.
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (1998). Post-traumatic growth. Future directions. In R.G.

Tedeschi, C.L. Park & L.G. Calhoun (red.) *Posttraumatic growth. Positive change in the aftermath of crisis*. Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (2001). Post-traumatic growth. the positive lessons of loss. In Robert A. Neimeyer (red.) *Meaning Reconstruction & the Experience of Loss*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- O'Connor, M.-F. (2023). *Het rouwende brein. Verrassende ontdekkingen over leren, liefde en verlies*. Heeze: Circle Publishing.
- Nolan, S., Saltmarsh, P. & Leget, C. (2011). Spiritual care in palliative care. Working towards an EAPC Task Force. *European Journal of Palliative Care*, 18(2).
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory. Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 9, 455-471.
- Tedeschi, R.G. (2020). Growth after trauma. Five steps for coming out of a crisis stronger. *Harvard Business Review*. Juli-Augustus.
- Tonkin, L. (1996). Growing around grief. Another way of looking at grief and recovery. *Bereavement Care*, 15(1), 10.
- Wielink, J.P.J. van, Gasteren, K. van, Reijmerink, M., Verbokkem-Oerlemans, A. & Wilhelm, L. m.m.v. Fiddelaers-Jaspers, R.J.M. (2022). *Het ambacht van de secure-base coach. Transitie mogelijk maken*. Amsterdam: Boom.
- Wielink, J.P.J. van, Wilhelm, L., Geelen-Merks, D.W. van & Fiddelaers-Jaspers, R.J.M. (2025). *Professioneel begeleiden bij verlies* (in druk). Amsterdam: Boom.
- Wielink, J.P.J. van, Fiddelaers-Jaspers, R.J.M. & Wilhelm, L. (2023). *Taal van Transitie. Je roeping als leider in een wereld van verandering*. Heeze: Circle Publishing.