



Over rouwen om jezelf weer op te halen en elkaar te ontmoeten

# Terug naar wat verloren ging

Voor zijn 65<sup>e</sup> verjaardag besluit hij, succesvol ondernemer, dat hij het anders wil. Als vader van een gezin dat dertig jaar geleden een kind verloor, wil hij 'het net ophalen' en zijn verantwoordelijkheid nemen. Stel dat zijn 65<sup>e</sup> verjaardag zijn uitvaart zou zijn, wat zouden zijn vrouw en vier levende kinderen dan over hem zeggen? Hij vraagt zijn coach een middag te leiden waar zijn vrouw en de kinderen met hun partners aanwezig zullen zijn en allen iets hebben voorbereid om te delen.

AUTEUR: JAKOB VAN WIELINK & LEO WILHELM

In ons gezin van herkomst worden we voor het eerst welkom geheten, maken we voor het eerst contact en krijgen we ook onze eerste voorbeelden voor de relaties die we zelf zullen aangaan. Ondanks de beste bedoelingen van onze ouders, lopen we hier ook onze eerste emotionele verwondingen op. Krijgen we te maken met de regels en de beperkingen van het systeem dat het gezin ook is. Worden we ook onvermijdelijk geconfronteerd met ontoereikende of afkeurende reacties op onze behoeften. Hier leren we vanuit onze afhankelijke positie om ons zodanig te verhouden tot anderen dat we kunnen overleven. Onherroepelijk leren we zo voor een deel ook af om voor onze behoeften uit te komen, om afwij-

zing te voorkomen en leren we af om onze kwetsbaarheid te laten zien, om kwetsing te voorkomen. Zo leggen we de grondpatronen voor onze latere relaties.

*Hij had als jongetje al vroeg geleerd om zelfstandig te zijn, zijn eigen ontbijt te maken en boterhammen te smeren voor het overblijven, zijn eigen veters te strikken en alleen naar school te gaan. Zijn ouders waren druk, werkten allebei en hij keek de kunst dus maar af bij zijn oudere broer en zus die al op de middelbare school zaten. Die zelfstandigheid had hem goed geholpen om zijn weg in het*

*leven te vinden. Hij had carrière gemaakt bij een groot bedrijf, was opgeklommen tot een leidinggevende positie en had aanzien verworven met zijn onafhankelijke opstelling. Toen hij geïrriteerd werd om een nieuwe productlijn op te gaan zetten, belemmerde dit echter juist de samenwerking met het team. Als leider betrok hij anderen te weinig, nam hij te veel besluiten zelf, ondanks dat hij de kennis niet had, waardoor de sfeer binnen het team omsloeg. Van het enthousiasme bij de start was al snel weinig meer over. De invoering van de nieuwe lijn liep gevaar en na een gesprek met de directie besloot hij een coach te zoeken om dit thema aan te pakken.*

## Hechting

Vanuit ons eerste welkom in dit leven zijn we voorgeprogrammeerd om ons te hechten. Voor ons fysieke en emotionele overleven in onze afhankelijke eerste levensfase, zijn ons brein en zenuwstelsel zo ingesteld dat we niet anders kunnen dan ons hechten. De manier waarop we ons hechten, hangt af van de mate waarin er aan onze behoeften tegemoet wordt gekomen door onze hechtingsfiguren. Bij voldoende passende en voorspelbare reacties op ons uitreiken, leren we dat het veilig is om uit te reiken, om onze behoeften kenbaar te maken. We raken veilig gehecht. Op neurologisch niveau betekent dit ook dat we onze veerkracht ontwikkelen: ons vermogen om met teleurstellingen om te gaan, terug te veren na tegenslagen. We hebben immers de ervaring opgedaan dat er op ons ongemak gereageerd wordt. Wanneer we verzorging en troost verwachten en deze wordt ook daadwerkelijk geboden, komen onze verwachtingen uit. Hierdoor gaan we onszelf als de moeite waard ervaren; de moeite waard om voor te zorgen. En van daaruit voorspellen we

*Als we rouwen, keren we terug naar de plek van het verlorene. Niet om daarmee het verlorene terug te halen, maar onszelf.*

dat er bij nieuwe tegenslagen ook weer steun geboden zal worden, waardoor we de wereld met vertrouwen tegemoet treden. Idealiter worden onze hechtingsfiguren zo ook onze eerste *secure bases*: (in eerste instantie) mensen die enerzijds toereikende zorg en veiligheid bieden, die ons onvoorwaardelijk steunen en waar we met ons ongemak terecht kunnen (in het Engels: *caring*), terwijl ze ons anderzijds juist vanuit het veilige vangnet ook uitdagen om onze grenzen te verleggen, de wereld te ontdekken, op avontuur te gaan, risico's te nemen en te experimenteren (*daring*). Wanneer die avonturen of experimenten tegen blijken te vallen, kunnen we altijd weer op verhaal komen bij onze *secure bases*. Kunnen we weer op adem komen, nieuwe inspiratie opdoen en er opnieuw op uit trekken, in het besef dat we altijd weer 'thuis' kunnen komen. Ook andere belangrijke mensen kunnen *secure bases* voor ons worden, variërend van een opa of oma, goede buur, leraar, trainer of coach. Ook plaatsen, doelen of voorwerpen kunnen als *secure base* gaan dienen, wanneer er een combinatie van *caring* en *daring* voor ons van uitgaat.

Wanneer er echter in onze kindertijd onvoldoende passend of onvoorspelbaar op onze behoeften wordt gereageerd, leren we dat het riskant is om uit te reiken. Afwijzing en uitsluiting dreigen. We leren om onze behoeften te verhullen of op een andere manier vervuld te

krijgen dan door ze rechtstreeks kenbaar te maken. We raken onveilig gehecht. Onze veerkracht neemt af, want wanneer zorg en troost die we ver-

wachten niet geboden worden, gaan we onszelf als niet de moeite waard ervaren. We voorspellen onbewust dat we bij nieuwe tegenslagen geen hulp hebben te verwachten en vragen er dan ook maar niet eens meer om. We leren onze gevoelens en behoeften te onderdrukken.

## Kwetsbaarheid

Waar onze hechting een neurologische noodzaak is en onze hechtingsstijl zich vooral onbewust ontwikkelt, vormt zich hiermee wel een blauwdruk voor onze latere relaties. Wanneer we ons bewust willen verbinden aan anderen, in relaties die een zekere mate van intimiteit kennen, bepaalt onze hechtingsstijl de mate van afstand en nabijheid die veilig voelt. Onze hechtingsstijl is de graadmeter voor hoe we de kwetsbaarheid die met intieme relaties is verbonden, kunnen verduren. Ons werkelijk verbinden is daarmee altijd een oefenen in kwetsbaarheid.

*Op zijn levenslijn markeert hij vooral één moment. Op de hele lijn, die zijn leven vanaf zijn geboorte tot nu representeert, staat een enkel dwarsstreepje. Hij blijft stil, kijkt er lang naar en vertelt dat op dat moment zijn achtjarige zoon overleed. "Toen hield alles op", vult hij langzaam aan. "Op een bepaalde manier stopte ik toen ook met leven." Hij vertelt over de impact van het overlijden op het gezin. Zijn vrouw werd verscheurd tussen haar rouw om het verlies van haar zoon en haar worsteling om haar verdriet vanuit haar beleving niet aan haar kinderen op te dringen. Hoewel het er op gezette tijden wel over ging, zette zij ook een masker op in het gezin, omdat alles ook 'gewoon door moest gaan'. Hij kon zelf absoluut niet met zijn eigen gevoel uit de voeten. Het kwam hem ook wel goed uit om te doen alsof alles doorging. Hij richtte zijn aandacht op het werk, probeerde op die manier voor stabiliteit te zorgen.*

Waar hechting een levensnoodzaak is en verbinding met anderen een vervulling van een diep verlangen, zo onvermijdelijk zijn afscheid en verlies als einde van een relatie. Rouw als reactie op dat verlies grijpt diep in. Juist als verlies binnen een gezin speelt, de plek waar de veiligheid tegen een onvoorspel-

bare en mogelijk bedreigende buitenwereld geborgd zou moeten zijn, blijkt dat de plek waar we zo dicht op elkaar leven en elkaar zo na zijn, ook de plek kan zijn waar we bij uitstek vaak onvermogen zijn om met dat verlies om te gaan. Omdat het verlies te groot is. Omdat het te dichtbij is. Omdat de ander die ons zou kunnen steunen zelf ook rouwt en wij op onze beurt diegene weer geen extra pijn willen doen met ons eigen gemis, met ons verdriet, onze angst en onze boosheid. Dan houden we onze rouw soms bij ons, vinden we het lastig om ons in onze kwetsbaarheid te laten zien. Zo hinderen we vanuit onze beste bedoelingen soms onszelf en de ander om er voor elkaar te zijn en de rouw echt te kunnen nemen. Zo blijft integratie van het verlies in ons gezamenlijke levensverhaal achterwege en blijft de wond open, ook al bedekken we hem uit alle macht.

*Op zijn werk ging het vanaf dat moment zowel beter als slechter. Hij maakte langere dagen, werkte harder dan ooit en dat werd beloond. Hij werd geprezen om zijn daadkracht en hij kreeg complimenten dat hij zo goed met het verlies van zijn zoon omging. Van binnen trok hij zich echter steeds verder terug. De erkenning op het werk confronteerde hem met zijn onvermogen thuis en zelf vond hij juist dat hij tekortschoot. Het contrast met het succes op het werk, dat hij ook moeilijk als werkelijk succes kon ervaren, werd ondraaglijk voor hem, maar hij had geen idee hoe hij daar verandering in aan kon brengen. Hij ging zich steeds eenzamer voelen en het contact met zijn andere kinderen leed eronder. Hij wist dat hij op een doodlopende weg was beland voor zichzelf, maar hij kon ook niet terug. Hij kon alleen maar doorgaan en op een bepaalde manier wachtte hij tot hij tegen de muur zou lopen.*

*Op de levenslijn markeert hij nu ook de geboortes van de andere kinderen. Hij*

*markeert zijn trouwdag. Langzaam komen de verhalen, de herinneringen aan wat ze als gezin samen deden. De gezamenlijke vakanties, de zwemlessen en de sportwedstrijden van de kinderen waar hij altijd bij was, de schooldiploma's en de vervolgstudies van de kinderen. Hij vertelt vol trots over wat zijn kinderen bereikt hebben in hun leven, hun relaties, hun loopbaan. Hoe hij ze met alles gesteund heeft, steun die hij zelf gemist heeft bij zijn eigen ouders, van wie hij zo weinig leerde over hoe zich te verbinden. Hoe hij opa werd, voor het eerst. En later nog twee keer. Hoe rijk hij zich daardoor voelt en hoe onuitsprekelijk kwetsbaar ook, dat jonge leven. Hij vertelt hoe bang hij zelf was, toen hij vader werd en hoe zijn vrouw zo prachtig, als vanzelf, als moeder alles goed deed en hem met zijn onhandigheid toeliet om ook voor de kinderen te zorgen. Hoe dankbaar hem dat maakte. En hoe het hem frustrteert dat hij dat nog nooit tegen haar heeft kunnen zeggen. Dat hij zijn trots nog niet met zijn kinderen heeft kunnen delen. Dat hij zijn angst om de kwetsbaarheid van het leven niet met zijn gezin kan delen, zeker nu niet meer, na het verlies van zijn zoon. En hoe hij ziet dat het juist nu nodig is, om ook hierin als vader voor te gaan, het voorbeeld te zijn. Hij vraagt of de coach op zijn 65e verjaardag wil komen, om met de genodigden een gezamenlijke stap in verbinding te kunnen zetten.*

Wat zou jij doen als coach?

Zou je de uitnodiging aannemen?

## Patronen

Om oude patronen te doorbreken, hebben we eerst in te zien dat we die patronen hebben. Dat we gewend zijn bewegingen te herhalen die ons ooit behulpzaam zijn geweest bij ons overleven. Bewegingen die we ons veelal onbewust eigen gemaakt hebben. Bewegingen die schijnbaar onlosmakelijk verbonden zijn geraakt met ons levensverhaal, zozeer zelfs dat ze ons verhaal zijn gaan dicteren terwijl we zelf eigenlijk anders willen. Dan hebben we de betekenis van de gebeurtenissen op onze levenslijn te onderzoeken, en onze keuzes tot nu toe te beschouwen in het licht van onze roeping. Om te kijken in hoeverre onze keuzes hebben bijgedragen aan het leven van onze eigen roeping of dat we voornamelijk ons leven blijken te hebben ingericht om anderen niet teleur te stellen, niet teleurgesteld in ons te laten zijn.

Daarvoor ontkomen we er niet aan ons verhaal te vertellen en te delen met anderen. We worden uitgedaagd de pijnlijke gebeurtenissen onder ogen te zien en de moeilijke vragen daarover aan te gaan. Zo mogen we rekenschap afleggen wanneer ons gedrag ontoereikend was en mogen we oefenen in voorbij de uitleg excuses te maken, vergeving te vragen en op onze beurt vergeving te bieden. Zo nemen we vanuit onze behoeften onze eigen verantwoordelijkheid voor de vervulling van die behoeften, voorbij het toewijzen van schuld en het maken van verwijten. Om met inachtneming van onze eigen ruimte en autonomie ook de ruimte en de autonomie van de ander te respecteren.



Figuur 1. Thema's op de Transitiecirkel (Kohlrieser, Veenbaas, Weisfelt, Fiddelaers-Jaspers, Noten, Van Wielink & Wilhelm)

*Bijna iedereen is gekomen op zijn verjaardag. Alleen een schoonzoen heeft de uitnodiging geweigerd. Daarvoor is er te veel gebeurd, is de strijd nog te groot. Maar zijn dochter is er wel, waarbij zij in kwetsbaarheid ook haar worsteling in de loyaliteit bespreekbaar maakt. Ook bij haar zit de pijn van de verwijdering diep. Hij opent zelf de bijeenkomst, de viering van zijn 65e verjaardag. Hij geeft de symbolische waarde van de middag aan en dat hij vanmiddag hoopt om in verbinding alles te horen wat er gezegd mag worden, ook als het pijnlijk is. Hij maakt een bedding voor de coach door aan te kondigen dat er door de coach ook pijnlijke vragen gesteld kunnen worden.*

*Dan gaat het direct over zijn zoon en over het gedeelde gemis. Terugkijkend realiseert hij zich in onvermogen dat er wel werd gedeeld maar dat hij niet heeft doorgevraagd op de individuele beleving van de kinderen. Elk gezinslid haalt eigen jeugdherinneringen op. Zij werden allen geboren na het overlijden van de eerste zoon en kunnen toch aangeven hoe zijn overlijden ook hen heeft beïnvloed. Dan gaat het ook over wat iedereen heeft gemist door het aarzelend en soms on-*

*voldoende met elkaar delen. Zijn vrouw vertelt over haar strijd om haar gevoel weg te houden bij de andere kinderen, die op hun beurt kunnen zeggen dat zij hun moeder graag hadden willen kunnen en mogen steunen. "Juist door het er wel met ons over te hebben, voelen wij ons als kinderen ook erkend", zeggen zij allen op hun eigen wijze.*

*Hij kan vertellen over zijn spijt dat hij het patroon van zijn eigen jeugd niet heeft kunnen doorbreken toen het zo nodig was. Dat hij het als zijn taak ziet om het gezin bij elkaar te houden en te beschermen. Veilig te houden. Dat hij daar als vader niet altijd in geslaagd is en dat dit ook gevoelens van falen teweegbrengt.*

*Hij wil zijn roeping als vader vanaf nu invullen door meer te verbinden en elkaar in kwetsbaarheid te ontmoeten. Dat dit daarvoor het begin is. Hij vraagt hun zegen voor zijn nieuwe roeping. Hij blijkt hem altijd al gehad te hebben.*

*Het is lang stil. "Na alles wat me geraakt heeft deze middag kan ik nu alleen nog maar zeggen: 'Ik mis mijn vader.'" ■ >>*

**Jakob van Wielink** is internationaal opleider en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en medeoprichter van De School voor Transitie. Hij is als executive coach verbonden aan het (Advanced) High Performance Leadership Program van professor George Kohlrieser aan IMD Business School (Zwitserland). Tevens is hij staflid van het Portland Institute for Loss and Transition (VS) dat onder leiding staat van professor Robert A. Neimeyer. [www.jakobvanwielink.com](http://www.jakobvanwielink.com)

**Leo Wilhelm** is auteur, leidinggevende en coach. Hij heeft ervaring in het bedrijfsleven en bij de rijksoverheid. Leo is gecertificeerd rouwbegeleider, heeft jarenlange ervaring in een hospice en werkt met individuele en groepsgerichte ondersteuning bij verlies en transitie. [www.troostcoach.nl](http://www.troostcoach.nl)

Reageren? [redactie@tvc.nl](mailto:redactie@tvc.nl)

#### Referenties

- Kohlrieser, G. (2018). *Laat je niet gijzelen: Over leiderschap, verbinding, dialoog en werkelijke verandering*. Heeze: Circle Publishing.
- Kohlrieser, G., Goldsworthy, S., & Coombe, D. (2018). *Care to Dare: De praktijk van secure base leiderschap*. Heeze: Circle Publishing (verschijnt september 2018).
- Wielink, J. van, Wilhelm, L., & Geelen-Merks, D. van (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Amsterdam: Boom.

**SAVE THE DATE**  
CONGRES POSITIEVE PSYCHOLOGIE

**POSITIEF LEIDERSCHAP**

**30 NOV '18**

Locatie:  
**REEHORST, EDE**

[WWW.POSITIEVEPSYCHOLOGIECONGRES.NL](http://WWW.POSITIEVEPSYCHOLOGIECONGRES.NL)