

Verliescirkel – Over hechten en rouwen

Verliescirkel – Wat heeft hechten met rouwen te maken?

Artikel van Nellie Wijffelaars-Driessen

De verliescirkel is een hulpmiddel om de menselijke kringloop van welkom en hechten – verlies en afscheid – rouwen en betekenis geven te onderzoeken. En vooral te kijken waar het stagneert.

Hoe iemand gehecht is als kind, heeft invloed op hoe mensen rouwen. Mogen mensen dichtbij komen in je diepste verdriet en sta je open voor troost en die arm om je schouder? Of weer je af? Blijf je in contact of trek je je terug? Kun je afscheid nemen of klamp je je vast aan de overledene en de mensen in je omgeving? Durf je de echte pijn van het verlies te voelen en te delen of bouw je een muur om jezelf en zit je gevoel op slot? Blijft het moeilijk om opnieuw zin in het leven te krijgen en het leven als zinvol te ervaren?

Als iemand aan het begin van een traject staat, gaan we bijna altijd in de tweede sessie een genogram maken. Waarom? Als verliescounselor vind ik het belangrijk om te weten wat iemands context is. Waar komt hij/zij in figuurlijke zin vandaan? In welk gezin is hij/zij opgegroeid? Hoe waren zijn/haar eerste jaren? Wat heeft een stempel gedrukt op het gezin? Hoe was de relatie met de moeder en de vader? En, vanuit welk verlangen gaat hij/zij het begeleidingstraject in?

Dit is de verliescirkel:

- 1 Het begint met je welkom weten.
- 2 Zoeken naar verbinding, vanuit vertrouwen anderen dichterbij laten komen, hechten.
- 3 De ultieme vorm van hechten is je in alle intimiteit verbinden aan die ene man of vrouw.
- 4 Mensen gaan dood, ook diegenen die ons lief zijn, er is verlies en afscheid nemen.
- 5 Na verlies komt een periode van rouw, daar kunnen we niet omheen.
- 6 De laatste stap is die van zin geven of betekenis geven.

Moeder en kind

Het begin, die allereerste hechting, bepaalt voor een deel hoe mensen de verliescirkel of de kringloop van het leven doorlopen. Anders gezegd: De relatie tussen moeder en het pasgeboren kind, ook tussen vader en kind, zijn van invloed op de manier waarop het kind zich in zijn verdere leven kan hechten aan anderen. Het begint met tot in je diepste wezen voelen dat je welkom bent en blijft, je voelt je veilig en geborgen. In België zeggen ze het zo: 'Ik zie je graag.' Eenvoudige taal die gaat over onvoorwaardelijk houden van.

Bij mijn kleinkinderen zie ik hoe hun wereld langzaam groter wordt. Van papa en mama naar opa's en oma's. Ooms en tantes. Buren en vrienden van de ouders. De kinderen daarvan. Er is nog een overgrootmoeder, heel bijzonder. Steeds meer herkenning en echt verbinden. Straks komt de peuterspeelzaal, school, vriendjes en vriendinnetjes. De wereld wordt groter. Er komen steeds meer betekenisvolle verbindingen. Vanuit veiligheid en vertrouwen zijn ze in staat hun vleugels uit te slaan en de wereld te ontdekken. Er is het onbewuste innerlijke weten; ik kan altijd terug naar de veilige geborgenheid thuis.

De realiteit is dat geen enkele moeder of vader helemaal voldoet aan het ideaalbeeld. Ieder heeft zijn eigen rugzak vanuit het verleden, die maakt dat ouders doen zoals ze doen. In het dagelijkse leven doen zich dingen voor, die maken dat ze afwezig zijn, geïrriteerd of gestrest.

Er kunnen problemen zijn met gezondheid, financiën, werk, binnen familierelaties. Zo lopen we allemaal deuken op in die zo bepalende eerste kinderjaren. Ook in de tijd daarna. Dat hoort bij het leven. Gelukkig, we hebben allemaal veerkracht en een sterke overlevingsdrang. En deuken kunnen geheeld worden.

Levensdans

Op een dag komt die ene man of vrouw in beeld. Intimiteit wordt deel van die unieke verbinding. Is er zoveel vertrouwen dat je je in volle overgave kunt en durft te geven? Zonder angst dat hij/zij je op een dag in de steek laat? Durf je in deze relatie zonder terughoudendheid je kwetsbaarheid te laten zien, kom je uit voor jouw behoeften en verlangens? Kun je zonder angst of schaamte je gevoelens uiten? Is er geven en nemen?

Verlies is de keerzijde van de medaille, de achterkant van liefde. Alles en iedereen waar we ons mee verbinden kunnen we verliezen. De mensen die ons lief zijn. Ook werk, gezondheid, een huis, een land. Het is de realiteit van het leven. Hoe groter de liefde, hoe sterker de pijn van het verlies. Bij de dood zijn er rituelen die helpen bij het afscheid nemen.

Rouwen is een natuurlijk gegeven. Het hoort bij het leven ook al kan het zwaar zijn, langer duren dan je verwacht, totaal anders zijn dan je ooit had voorgesteld. Als het verlies onverwacht is, kun je je er niet op voorbereiden.

Verlies vraagt uiteindelijk om betekenis geven aan dat wat gebeurde; het verlies wordt verweven in het leven. We nemen het mee, weten dat het van tijd tot tijd weer in volle hevigheid voelbaar kan zijn. We weten dat verdriet, gemis en verlangen komt en weer gaat.

De cirkel is rond. Is de cirkel op een gezonde manier doorlopen dan is er ruimte om nieuwe verbindingen aan te gaan en opnieuw voluit te kunnen leven.

Ben je veilig gehecht dan heb je onbewust geleerd om uit te reiken naar anderen bij verdriet, angst, wanhoop, pijn. Je vertrouwt erop dat als je vraagt om troost, veiligheid en vertrouwen, dat ook krijgt. Je hebt geleerd om gevoelens, behoeften en verlangens te onderscheiden, te benoemen en durft ze te uiten. Je bent in staat empathisch te reageren op anderen en troostend en steunend te zijn. Je kunt ook ontvangen. Er is wederkerigheid. In tijd van rouw ben je in contact met je gevoelsleven, je kunt je uiten en troost en steun ontvangen. Meer dan de helft van alle volwassenen is veilig gehecht.

Is er sprake van onveilige hechting dan kan het moeilijk zijn om gelijkwaardig in een relatie te staan met de ander. De oude onvervulde behoefte aan zorg en aandacht wordt geprojecteerd op de partner of anderen. De latente angst om verlaten te worden maakt hem/haar afhankelijk. In tijd van rouw is er opnieuw afhankelijkheid, er wordt voortdurend beslag gelegd op anderen. Er is een sterke angst om opnieuw te verliezen.

Een andere reactie op onveilige hechting is het tegenovergestelde. Ooit werd innerlijk besloten: 'Ik laat mij nooit meer door iemand zo kwetsen en pijn doen.' Er is een sluimerende angst afgewezen te worden. In relaties stellen ze zich emotioneel afstandelijk op en zijn juist opvallend onafhankelijk. Hij/zij stelt veel belang aan materie, uiterlijke kenmerken of intellectueel prestige. Hard werken staat voorop. Het uiten van gevoelens of verlangens wordt gezien als zwakte.

Zijn/haar onbewuste motto is: 'Ik houd me onder alle omstandigheden groot en sterk.' Dat is wat de buitenwereld ziet bij de rouwende. Onder die schijnbaar sterke man of vrouw zit een bang mens, die niet geleerd heeft om kwetsbaar te mogen zijn. Hij/zij heeft niet geleerd dat echt contact pas mogelijk is als je laat zien wat er van binnen leeft.

Een derde patroon van onveilig gehecht zijn is het dwangmatig verzorgen. Hij/zij zal in relaties altijd de rol van de zorggever op zich nemen en niet de zorgontvanger. Als kind was het gericht op de behoeften en gevoelens van anderen, de verzorger en/of broertjes en zusjes. De onderliggende behoefte was/is 'gezien te worden'. Het was/ is onbewust vragen om waardering en aandacht. Als kind leerde het niet eigen gevoelens en verlangens te ervaren, te benoemen en tot uiting te brengen. Bij verlies en rouw is er sterk de neiging anderen niet te willen belasten met het eigen verdriet. Het is moeilijk om steun en troost toe te laten. Naar de buitenwereld wordt een masker opgezet.

Als je dit leest, zal je waarschijnlijk hier en daar wel wat herkennen. Het is een summiere aanduiding van patronen van hechting, die bij bijna niemand optimaal verloopt. Het goede nieuws is, dat het wat oplevert als je er (met een counsellor, coach of therapeut) naar kijkt. Het geeft inzicht in jezelf en je wordt je bewust van patronen. De volgende stap is om belemmerende patronen te doorbreken en te zoeken naar andere manieren om met je verlies en de rouw om te gaan. Het brengt je dichterbij jezelf. De stap naar dieper en vervullender contact met je omgeving is een logische gevolg. Je bent in staat om als je dat nodig hebt, steun, bescherming en troost te vragen aan anderen. En, ook in jezelf veiligheid, geborgenheid en vertrouwen te vinden.

Dan is de cirkel rond.