
OMGAAN MET VERLIES – EEN INTEGRALE GIDS VOOR ROUWENDEN

Dolf J.H. van der Haven, ICC Van der Haven

OMGAAN MET VERLIES – EEN INTEGRALE GIDS VOOR ROUWENDEN

INLEIDING

Dit artikel is een poging om te beschrijven hoe je kunt omgaan met het verlies van een geliefde. Je kunt dit over het algemeen interpreteren als het verliezen van iemand door diens dood, maar verlies bestaat ook in andere vormen, zoals het verliezen van een relatie, een baan of het verliezen van communicatie doordat bijvoorbeeld je partner aan de ziekte van Alzheimer lijdt. Dit laatste wordt daarom ook wel “rouw zonder dood” genoemd.

Wat ook het geval moge zijn in jouw situatie, je moet leren omgaan met het verlies van iets of iemand van wie je houdt. Dit is onomstotelijk een van de moeilijkste dingen die we in het leven moeten leren doen. Niet alleen omdat het zo'n geweldige invloed op ons leven heeft, maar ook omdat er geen eenvoudig voorschrift of handleiding bestaat die op iedereen van toepassing is en je leert hoe hiermee om te gaan. Iedereen heeft zijn eigen proces waar hij doorheen moet en geen twee mensen gaan door hetzelfde proces heen, zelfs niet wanneer zij rouwen om dezelfde persoon.

Waarom dan toch dit artikel? Omdat ik ervan overtuigd ben dat er genoeg overeenkomsten zijn in de manier waarop mensen met verlies omgaan en dat verlies op veel verschillende manieren gedragen kan en moet worden om het volledig te kunnen verwerken. De volgorde waarin dat gebeurt is per mens verschillend en de eigenlijke inhoud van het verdriet is persoonlijk. Maar het kan goed zijn om alle aspecten van en perspectieven op verlies te leren zien om het echt in al zijn facetten door te maken.

De opzet van dit artikel is daarom algemeen en laat een groot aantal vragen open om door jou zelf beantwoord te worden. Het is echter de bedoeling om een zo compleet mogelijk overzicht te geven van alle lagen en perspectieven waar je me te maken kunt krijgen als je met verlies moet leren omgaan.

Omgaan met verlies is mogelijk op allerlei verschillende manieren en hangt af van allerlei aspecten. Die aspecten hebben echter voornamelijk te maken met twee elementen:

- a. Het *psychologische ontwikkelingsstadium* waarop je nu functioneert. Mensen functioneren op verschillende manieren omdat ze in hun leven door een ontwikkeling gaan waardoor hun waardesystemen, moraliteit, emoties en nog veel meer andere dingen in de loop van de tijd veranderen. Het stadium waarop je in een van die dingen functioneert geeft aan wat je behoeften zijn voor hoe je met je verdriet en verlies omgaat. Het idee hierbij is, dat je met je verlies omgaat op alle niveaus die tot je beschikking staan. Alleen dan kun je leren alle aspecten ervan door te maken en af te ronden.
- b. De *perspectieven* die je op je verlies kunt hebben. Behalve je persoonlijk emoties, gedachten en handelingen zijn er ook nog andere factoren die een rol spelen, zoals je culturele achtergrond, steun die je kunt ontvangen van mensen in je omgeving of de maatschappij, je fysieke gesteldheid, enzovoort. Omgaan met de problemen vanuit al die perspectieven zal behulpzaam blijken te zijn om er doorheen te komen.

Het algemene doel van dit artikel is aan te geven dat omgaan met verlies of rouw bestaat op verschillende niveaus en dat het vanuit verschillende perspectieven bekeken kan worden. Uiteindelijk moeten we allemaal door een proces heen om op een gegeven moment weer onze eigen levens te kunnen leven, terwijl het verlies van een geliefde zijn plaats heeft gekregen zonder dat dat verlies noodzakelijk allesbepalend is in ons eigen leven.

ONTWIKKELINGSSTADIA EN ROUW

In dit gedeelte wil ik je laten zien hoe je persoonlijke ontwikkeling invloed heeft op de manier waarop je omgaat met verlies. Ontwikkeling vindt plaats op allerlei gebied en je kunt het zien alsof die ontwikkeling door verschillende stadia of fases heengaat. Die stadia volgen op elkaar op een logische manier op, waarbij hogere stadia de voorgaande stadia omvatten en in zich opnemen. Dus bij groei gaat niets verloren, er komen alleen nieuwe vaardigheden bij. Elk stadium heeft verschillende eigenschappen en kenmerken waarmee rekening gehouden moet worden als je door een rouwproces heengaat. Het doel van dit gedeelte is dan ook aan te geven dat je met de kenmerken van al die stadia rekening moet houden en aan die kenmerken moet werken wil je volledig door je rouwproces heengaan.

Ik zal een algemeen model van de menselijke ontwikkeling gebruiken om het eenvoudig te houden. Er bestaan zeer uitgebreide modellen op het gebied van de ontwikkeling van zaken als kennis, moraliteit, waardesystemen en vele andere aspecten van ons mens-zijn, maar die komen allemaal neer op een aantal vergelijkbare stadia waar we allemaal doorheen gaan vanaf onze geboorte. Sommige mensen komen daar verder in dan andere, omdat de wereld voor iedere persoon anders is en sommigen meer redenen geeft om zich te ontwikkelen dan anderen.

Dus algemeen gesteld komen de ontwikkelingsstadia overeen met de volgende, in de volgorde waarin ze bij ons ontstaan:

1. Eerste stadium: waar het individuele overleven in onze omgeving de voornaamste rol speelt. De lichamelijke kant van de mens en het doorgaan met leven in de leefomgeving staan hier centraal.
2. Tweede stadium: het geloof in wonderen en magie, met allerlei krachten die buiten onze invloedssfeer liggen, ontstaat hier. Geloof in voorouder rituelen en de invloed van overledenen op onze levens wordt onderkend en vaak letterlijk genomen. Er is een nadruk op de emotionele kant van de mens: ons gevoel ligt heel dicht tegen ons lichaam aan, dat in het vorige stadium centraal stond.
3. Derde stadium: hier staan de regels en rolverdelingen uit bijvoorbeeld traditionele religies en andere overtuigingen centraal. We worden ondersteund door een groep gelijkgezinden waar we deel van uitmaken. Het mentale, rationele deel van de mens wordt hier belangrijk.
4. Vierde stadium: de grotere nadruk die op het rationele deel in ons komt te staan in dit stadium leidt tot grotere individualisering en daarmee tot een grotere neiging tot het volgen van je eigen weg. Je bepaalt je eigen toekomst, niet alleen voor jezelf, maar ook wat betreft de rol van anderen daarin.



5. Vijfde stadium: wanneer je verder leert kijken dan het belang van jezelf of de groep waar je deel van uitmaakt komt een nieuw stadium aan bod. Je gaat daarbij meer de nadruk op spirituele zaken leggen, op dingen die de persoon overstijgen. Ver doorgevoerd leidt dat tot een visie waarin alles verbonden, ja zelfs één is. Eén met de bron van al het leven, die dezelfde bron is waarin we uiteindelijk weer in op gaan als we sterven. Zo zal het verschil tussen leven en dood kleiner blijken dan we soms denken.

Hoe gaan we nu eigenlijk om met verlies in al deze stadia? Merk eerst op dat je met al die stadia, voor zover ze je aanspreken, in de weer moet. Als het kan, in de volgorde waarin ze beschreven staan, maar dat is niet strikt noodzakelijk. Iedereen heeft wat dat betreft andere behoeften. Zie eerdere stadia echter niet over het hoofd als je op dit moment voornamelijk bezig bent met dingen die in een later stadium thuis horen. Die lagere stadia zijn ook deel van wie je bent en moeten daarom ook aandacht gegeven worden. Ik zal met het eerste stadium beginnen en geleidelijk doorgaan tot het vijfde en laatste stadium. Soms is dat ook een logische tijdslijn waarlangs je rouwproces verloopt, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Doe het vooral op je eigen manier.

EERSTE STADIUM

Vanaf het moment dat je geliefde overlijdt, verandert je leven in een chaos. Honderden dingen moeten geregeld worden, van het vinden van een begrafenisondernemer tot het aanvragen van een overlijdensverklaring, van het maken van een rouwkaart tot het uitkiezen van een grafsteen. Mensen moeten ingelicht worden of komen zelf langs, bellen. Tot na de begrafenis is er geen plaats voor jezelf, je gevoel, van alles blijft in je hoofd rondspoken. Een goede begrafenisondernemer is hier overigens heel behulpzaam in en zal je met empathie begeleiden om al dit soort dingen te regelen. Deze periode is er meer één van *overleven* dan van *leven*. En toch is het belangrijk zo bewust mogelijk met deze periode om te gaan, want het zal je helpen bij het verwerkingsproces. Realiseer je, dat alles wat je doet ten dienste van je geliefde is, alles wat je nog kunt doen voor hem of haar moet je vooral zoveel mogelijk zelf doen. Probeer actief te zijn in een herdenkingsbijeenkomst of kerkdienst en tijdens de begrafenis of crematie. Dat is ongetwijfeld moeilijk, maar zal achteraf een belangrijk onderdeel blijken te zijn geweest als eerste stap in het afsluiten en verder komen in je proces.

Ook na de begrafenis of crematie gaat deze fase verder. Wanneer er eenmaal een graf of andere plek is waar je terug kunt komen is de verzorging daarvan in feite een voortzetting van dit stadium. Familie, vrienden en kennissen zullen iets van zich laten horen. Of niet. Spullen en kleding van de overledene zullen een keer opgeruimd moeten worden en dat is een activiteit die pijnlijk kan zijn. Toch is ook dat iets dat weer een gedeelte van het proces afsluit en je in staat zal stellen je leven weer op te pakken en een nieuwe toekomst voor jezelf uit te gaan zetten. Maar dat komt pas echt aan bod in een later stadium.

TWEEDE STADIUM

Nadat alle praktische zaken geleidelijk aan voorbij zijn gegaan kun je beginnen je bezig te houden met de emotionele, persoonlijke kant. Een eerste stap in het rouwen op dit emotionele niveau is het je realiseren hoe het verlies van je geliefde jou persoonlijk raakt. Hier lijkt misschien een wat egocentrisch kantje aan te zitten, maar daar is helemaal niets mis mee. Je verlies is in de eerste plaats *jouw* verlies, een persoonlijk



verlies waar je zelf mee moet leren omgaan. Sta daarom in dit stadium eens stil bij jezelf en stel je een paar vragen:

- Welke rol heeft de overledene in je leven gespeeld? Denk aan het belang van hem of haar¹ in je leven. Wat waren de belangrijkste dingen die hij voor je deed? Wat betekende hij voor je?
- Wat is het precies dat je nu mist? Zijn er delen van je leven die leeg zijn, niet gevuld omdat hij niet meer bij je is? Vraag je je af waarom jou dit moet overkomen, of jouw bestaan nu nog wel zin heeft? Hoe je verder moet?
- Wat zijn de emoties die je voelt? Geschoktheid, pijn, boosheid, schuld, vermoeidheid? Voel je je in de steek gelaten door je geliefde? Allerlei verschillende gevoelens zijn mogelijk, zelfs het helemaal niet voelen van emoties. Voel ze alleen maar (of niet) en erken dat ze er zijn en dat ze deel uitmaken van waar je nu doorheen gaat. Verder hoeft je er nog niets mee te doen. Er zijn geen goede of slechte emoties, er is alleen wat je nu, op dit moment, voelt.
- Wat zeggen deze emoties over jezelf? Wat is het dat je emoties je willen vertellen? Vertelt de pijn die je voelt misschien iets over hoeveel je van hem hebt gehouden en nog steeds houdt of zegt het je iets anders? Vertelt de schuld die je misschien voelt iets over hoe jullie relatie is geweest? Neem je emoties gewoon waar, kijk hoe ze zich in je ontwikkelen en probeer te zien wat voor boodschap ze je willen geven.
- Wat voor andere dingen onderga je – slapeloosheid, gebrek aan concentratie, zien of horen van de overleden persoon? Dit alles en meer is mogelijk. Net als met je emoties kun je die gewoon laten gebeuren, het is allemaal natuurlijk en onderdeel van deze fase. Over een tijdje zullen ook deze dingen voorbijgaan.

Neem al de tijd die je nodig hebt om met deze gevoelens en vragen om te gaan. Doe het op je eigen manier: ofwel alleen ofwel door te communiceren met anderen. Ofwel in stilte ofwel door op een of andere manier actief bezig te zijn. Deze periode waarin je dit allemaal doormaakt kan lang duren, verscheidene maanden of zelfs een jaar of langer. Dit is helemaal normaal, dus geef jezelf de tijd om ermee om te gaan. Er zijn geen vaste regels voor hoe lang rouw moet duren, noch zijn er vastgestelde fases waar je doorheen moet. Het is je eigen, persoonlijke proces, dus je zult er op je eigen manier doorheen moeten.

Een deel van deze fase kan ook het idee zijn dat sommige culturen hebben over hoe de doden onze levens kunnen beïnvloeden. Dit kunnen ideeën zijn zoals dat de doden een directe invloed hebben op ons lot, dat we hen tevreden moeten houden om te voorkomen dat dingen in ons leven mislopen of het kan in de vorm van een meer algemene vorm van respect voor de doden zijn. Dit soort overtuigingen kunnen vanuit een modern perspectief vreemd lijken, maar wie heeft niet eens in gedachten gehad dat onze overleden geliefde misschien vanaf een wolk op ons neerkijkt hoe wij ons leven aan het leiden zijn? Als je hier niet

¹ Ik gebruik vanaf hier alleen nog de mannelijke vorm, uitsluitend om de tekst leesbaar te houden. Uiteraard kan waar ik de mannelijke vorm gebruik even goed de vrouwelijke vorm gelezen worden.



op een letterlijke, maar op een meer metaforische manier naar kijkt kun je de zin ervan zien. Die zin houdt in dat je moet kijken hoe je jezelf *laat* beïnvloeden door de overledene.

Wat betekent de overledene precies voor je wanneer je je eigen leven voortzet? Hoe blijft wat hij deed en wie hij was de manier waarop je leeft beïnvloeden? Je kunt denken aan hoe dingen die hij deed een rol blijven spelen in je leven: allerlei kleine handelingen en gewoonten, zoals de manier van koffie maken of de kant van het bed waar hij sliep. Hoe hebben de dingen die van hem waren nu een speciale betekenis gekregen, hoe krijgt een foto van hem een speciale plek in huis?

Je zou in deze fase bepaalde rituelen kunnen invoeren om de overledene te eren, bijvoorbeeld in huis of wanneer je het graf bezoekt, als een uitdrukking van hoeveel je om hem geeft. Een kaarsje branden heeft net zo'n functie. Houd alleen in de gaten dat het ritueel zelf niet het doel is: het doel is om je geliefde die je verloren hebt te herinneren *door middel van* het ritueel. En daarmee kun je geleidelijk aan groeien om het verlies te accepteren en een beetje afstand te krijgen tot hem zonder dat je je daar schuldig over hoeft te voelen of bang hoeft te zijn hem te vergeten.

DERDE STADIUM

Dit stadium volgt op het tweede stadium, dus logischerwijs zou je al een heel eind gekomen moeten zijn met je emotionele proces. Echter, als dat nog niet zo is, maar dit tijdstip je het juiste lijkt, lees dan vooral verder en begin met dit stadium te werken.

Het is dit stadium waar je bezig kunt zijn met een wereldbeeld dat is opgebouwd uit allerlei vaste regels en verschillende rollen die mensen in jouw leven spelen en die jij speelt in de maatschappij. Dit stadium is al meer gericht op je verstandelijke kant en niet meer zozeer op je emotionele kant.

De grootste invloeden op je rouwproces zijn hier denkbeelden die komen uit georganiseerde, traditionele religies en de cultuur die zij meebrengen. Deze kunnen ofwel belangrijk voor je zijn geweest in de tijd dat je jong was en je ermee opgevoed werd, ofwel je kunt op dit moment deel uitmaken van een gemeenschap die gebouwd is rond vaststaande gebruiken met een sterke groepsband. De meeste religies en vergelijkbare culturen hebben bepaalde ideeën over leven en dood die je kunt accepteren of niet: het is een kwestie van geloof erin hebben of niet. Voor veel mensen is het hebben van een geloof dat dit soort zekerheden biedt een steun in het leven. Zo zou het geloof in een leven na de dood troostrijk kunnen zijn en je kunnen helpen bij het verwerken en loslaten van de overledene. Aan de andere kant kunnen dezelfde overtuigingen ook negatief uitwerken, bijvoorbeeld het geloof in een God die verantwoordelijk is voor de dood van je geliefde – in dat geval zul je om moeten leren gaan met de vraag waarom Hij dat deed.

De manier waarop je met deze fase om kunt gaan is dat je na kunt gaan denken over wat je huidige of vroegere religie of levensovertuiging je geleerd heeft over leven en dood. Steunen die denkbeelden je in waar je nu doorheen gaat? Of heb je nu andere inzichten gekregen die daarmee conflicteren? Hoe los je dat conflict op? Oude woorden die je lang niet hebt gelezen kunnen ook nu nog troostrijk werken en je een heel andere indruk geven dan ze vroeger deden.



Kijk ook eens naar de meer praktische kanten van religies en hoe die omgaan met de dood. Bijvoorbeeld het houden van een dodenwake, manieren om de doden te begraven, enz. Je kunt beginnen te kijken naar praktische manieren om met de herinnering aan de overledene om te gaan. Stel je eigen rituelen in, zoals het ophangen van je favoriete foto van hem ergens op een speciale plek, het maken van een bijzondere plek in huis waar je spullen zet die je herinneren aan hem, het planten van een boom, manieren om het graf te verzorgen, artistieke uitingen zoals muziek of schilderkunst. Vind je eigen manier om uitdrukking te geven aan je verlies op dit soort meer rituele manieren.

VIERDE STADIUM

Voorbij deze al meer rationele inzichten ligt een fase waarin je individuele perspectieven en overtuigingen over leven en dood een rol gaan spelen. Nu je direct in aanraking bent gekomen met de dood, wat zijn je overtuigingen daarover? Stel jezelf bijvoorbeeld deze vragen:

- Wat denk je dat er precies gebeurt als mensen overlijden? Is dat het eind van hun bestaan of heb je het gevoel dat er nog iets is na de dood?
- Wat is de rol van de dood in de natuur? Is er een natuurlijke cyclus in leven en dood die je kunt opmerken?
- Hoe kunnen je ideeën en overtuigingen je helpen om het verlies van je geliefde te verwerken?
- Wat nu? Wat is de volgende stap die je nu wilt zetten? Hoe gaat de toekomst eruit zien?

Je kunt andere inzichten gaan krijgen die te maken hebben met de grotere context van je rouwproces. In het begin zul je waarschijnlijk helemaal overweldigd zijn geweest door je verlies en heeft dat de manier waarop je je dagen doorbracht volledig overschaduwd. Maar nu kun je geleidelijk aan dit beginnen te zien binnen de context van je hele leven. Begin in dit stadium eens te denken aan de toekomst: stel jezelf doelen om naartoe te werken, zoals het bepalen van hoe je je leven verder wilt leiden. Je leven is duidelijk veranderd en daarmee ook jijzelf. Dus wat ga je doen om je leven weer in te richten in deze nieuwe omstandigheden? Wanneer wil je dat doel bereikt hebben en hoe kom je daar? Hoe geef je dit verlies een plaats in je leven en hoe ga je voort met je eigen leven, met je werk en met de mensen om je heen?

Zorg er ook voor de mensen die je nabij zijn in dit proces te betrekken – deel je gevoelens, gedachten en inzichten en leer misschien iets van de ervaringen van anderen die in dezelfde situatie hebben gezeten.

Misschien merk je dat je verandert in deze periode, dat je een andere blik op het leven krijgt en daardoor nieuwe perspectieven die je helpen verder te gaan. Het kan een gevoel zijn dat je een periode hebt afgesloten en je nu energie begint te krijgen om nieuwe dingen te ondernemen, een nieuwe start te maken. Je begint antwoorden te krijgen op de vraag “Wat nu?” Je wordt bereid de dingen anders aan te pakken, dingen te doen die je vroeger nooit gedaan had. Verwelkom die nieuwe inzichten en antwoorden, maar wees er ook voorzichtig mee. Ga na wat de waarde ervan is voor jou in deze situatie en besluit dan pas of je je volgende stap erop wilt baseren.



Voordat ik doorga met het vijfde stadium wil ik eerst een aantal andere perspectieven op verlies behandelen die al in deze eerste vier stadia belangrijk zijn. Daarna zal ik afsluiten met het laatste stadium.

DE VERSCHILLENDE PERSPECTIEVEN OP HET OMGAAN MET VERLIES

De voorgaande paragrafen gingen voornamelijk over hoe jij persoonlijk met je verlies omgaat vanuit een praktisch, emotioneel en mentaal oogpunt. De eerste periode nadat je verlies heeft plaatsgevonden zal gevuld zijn met die heel persoonlijke, innerlijke manier om ermee om te gaan. Er zijn echter nog andere perspectieven die je ook mee zou moeten nemen in je proces. Die zullen in deze sectie beschreven worden.

Allereerst zijn er, behalve de emoties en gedachten binnen in je, ook *fysieke* effecten die bij rouwen voor kunnen komen. De spanning en stress waar je doorheen gaat hebben noodzakelijk een effect op het lichaam. Die effecten kunnen allerlei vormen hebben:

- Spierpijn
- Hoofdpijn
- Slapeloosheid
- Een algemeen dof gevoel of gevoelloosheid
- Gebrek aan eetlust of juist teveel eetlust – je zou ofwel niets meer door je keel kunnen krijgen of juist meer dan gewoonlijk willen eten
- Rouw kan leiden tot een vermoeid gevoel, omdat je veel energie nodig hebt om met alle emoties om te gaan (bij een lang ziekteproces voor de dood kan dit overigens al lang voor het overlijden plaatsvinden)
- Je seksualiteit kan gedurende de rouw beïnvloed worden: ze kan verminderen als de behoefte eraan verdwijnt, maar ook toenemen doordat je een grotere behoefte aan intimiteit hebt

Wat er ook met je gebeurt op fysiek gebied, herken de effecten er alleen van en maak je er geen zorgen over. Pas als de symptomen lang aanhouden wordt het tijd om professionele hulp van een dokter te zoeken.

Realiseer je ook dat er *andere mensen* om je heen staan. Mensen die in de rouw zijn kunnen het gevoel hebben dat ze er helemaal alleen voor staan en zelf met alles om moeten leren gaan. Maar er zijn ook andere mensen in je omgeving die je kunnen ondersteunen op praktische manieren, die bij je willen zijn, die naar je kunnen luisteren of op andere manier kunnen helpen. Je staat niet alleen op de wereld, dus vraag om hulp als je die nodig hebt – sommigen zullen die hulp zelf al aanbieden. Stel echter grenzen aan de hoeveelheid bezoek of contact die je in deze periode wilt hebben – wees je ervan bewust wat goed voor je voelt en stuur mensen op vriendelijke wijze weg als het je teveel wordt. Gevoelens delen met anderen kan echter een grote opluchting opleveren en een hulp zijn in het omgaan met die gevoelens.



Maar er is ook een negatieve kant aan het omgaan met andere mensen. Mensen zijn over het algemeen niet gewend om te gaan met anderen die iemand verloren hebben. Ze kunnen je lijken te vermijden onder het mom dat het beter zou zijn om je alleen te laten met je gevoel, je de tijd te geven, etc. Of ze komen onhandig over door hun angst om geconfronteerd te worden met je verlies en je gevoelens, waardoor ze het alleen maar over zichzelf hebben of met lege opmerkingen komen. Dit kan je pijn doen of je zou teleurgesteld in hen kunnen raken. Misschien heb je de neiging na te gaan wie er wel en wie er niet gereageerd hebben. Dat is menselijk, maar vergroot ook de teleurstelling en de pijn. Want realiseer je ook dat het omgaan met de dood voor de meeste mensen niet een alledaagse bezigheid is en dat sommige mensen nu eenmaal geen idee hebben hoe ze om moeten gaan met mensen die in de rouw zijn. Dit heeft niets met intelligentie te maken, maar is een heel ander deel van de ontwikkeling van de mens die met empathie te maken heeft.

Let daarentegen eens op de kleine juweeltjes van contact met mensen van wie je het niet verwacht had. Soms komt steun uit een volkomen onverwachte hoek en op een onverwachte manier. Probeer daar open voor te staan: het zal lonen.

Een ander aspect dat te maken heeft met de mensen om je heen is de vraag of je je emoties kunt of mag tonen of niet. Dit is een sterk cultureel bepaald fenomeen. In westerse maatschappijen is dit vaak niet eenvoudig, net zo min als in veel Aziatische landen. Mensen uit die gebieden onderdrukken hun emoties eerder dan dat ze die laten zien of worden opgevoed met de overtuiging dat je je emoties niet mag tonen. Ga hier op je eigen manier mee om, zonder je te veel te storen aan wat anderen van je denken. Emoties mogen uitgedrukt worden, graag zelfs, dus doe dat als je daar de behoefte aan hebt, waar en wanneer dan ook. Laat andere mensen uitzoeken hoe zij omgaan met het feit dat jij je emoties toont: dat is niet jouw zorg.

Er zijn ook allerlei *organisaties* in de maatschappij die je kunnen helpen om te gaan met je verlies. Als je het idee hebt dat je niet verder komt met je rouwproces of in de communicatie met anderen, zoek dan naar professionals die je daarmee kunnen helpen. Tekenen dat je dat zou moeten doen kunnen de volgende zijn:

- Als je lichamelijke gezondheid slechter wordt zonder dat er een duidelijke medische reden voor is
- Als je geestelijke gezondheid slechter wordt, bijvoorbeeld als je gedurende een lange tijd gedeprimeerd voelt
- Als je niet meer voor jezelf kunt zorgen
- Als je na een lange periode toch je verlies nog niet kunt accepteren

Er zijn allerlei gespecialiseerde organisaties die mensen kunnen begeleiden en helpen om door een van de moeilijkste delen van het leven heen te komen en die zullen je graag bijstaan. Dit zijn zowel organisaties die dat uit een religieus of ander filosofisch perspectief doen, maar ook volledig neutrale groepen. Counselers en andere therapeuten staan open om met mensen om te gaan die door dit proces heen gaan en sommigen specialiseren zich zelfs in rouwbegeleiding. Kies degene die het best bij je past – het Internet staat er vol mee!



VIJFDE STADIUM – HET TRANSPERSOONLIJKE PERSPECTIEF OP LEVEN EN DOOD

Als we voorbij de emotionele en rationele aspecten van rouwen gaan, komen we uiteindelijk uit in het gebied dat transpersoonlijk of spiritueel wordt genoemd. Dit gebied is er één waar veel mensen moeite mee hebben, daarom heb ik het juist voor het eind van dit artikel bewaard. Het kan echter goed zijn om ook dit stadium te bekijken en dat kan uiteindelijk een belangrijke stap zijn om het rouwproces af te ronden. Mits je er aan toe bent, natuurlijk.

Allereerst moet je je realiseren dat rouw bepaalde kanten heeft die te maken hebben met zingeving. De vraag waarom er dood is wordt soms in het derde stadium door traditionele religies beantwoord, maar in dit stadium moeten we verder gaan en antwoorden vinden die daar los van staan, die veel universeler zijn. De vragen in dit vijfde stadium zijn van de volgende aard:

- Waarom overkomt dit ons?
- Is er een reden waarom mensen overlijden?
- Is het niet oneerlijk wat er gebeurt?
- Wat gebeurt er na de dood?
- Is de dood iets om bang voor te zijn of geeft het juist rust?

Als je met dit soort vragen bezig bent kom je in aanraking met dingen die voorbij de persoonlijke fasen liggen en in het *transpersoonlijke* thuishoren. Het transpersoonlijke richt zich op de dingen die ons mensen *overstijgen* (Latijn: *transcendere*) en te maken hebben met het grotere verband tussen leven en dood.

Wat hier volgt is gebaseerd op inzichten uit de meer spirituele en mystieke stromingen van de grote religies en levensovertuigingen. Het zijn inzichten over leven en dood waar die het grotendeels over eens zijn, wat zou inhouden dat er een kern van waarheid in zit. Maar aangezien deze inzichten moeilijk te toetsen zijn stel ik voor hier voorzichtig mee te zijn en je kritisch op te stellen, want je eigen inzichten kunnen heel anders zijn dan deze.

Als je naar de wereld kijkt en naar de mensen daarin en je doet dat vanuit een perspectief dat voorbijgaat aan de individuen, dan zul je zien dat in essentie alles en iedereen één is. Dat is niet alleen het geval op fysiek niveau, waar we bestaan uit dezelfde bouwstenen: atomen, die opgebouwd zijn uit elementaire deeltjes, die op hun beurt weer bestaan uit heel veel leegte en energie. Ook in andere, niet fysieke aspecten lijken we echter uit hetzelfde basismateriaal te bestaan: mijn bewustzijn, waardoor ik de dingen om mij heen gewaar word, is in essentie hetzelfde als jouw bewustzijn, waarmee jij dezelfde dingen gewaar wordt. Jij bestaat in mijn bewustzijn en ik besta tegelijkertijd in jouw bewustzijn, dus moet daar overlap tussen bestaan. En alles om ons heen bestaat in ons beider, gedeelde, bewustzijn. Onze lichamen bestaan in ons bewustzijn, evenals onze gevoelens en gedachten, want we zijn ons van al die dingen bewust, alsof we in de kern een toeschouwer of getuige van dat alles zijn. Zonder dat we ons daar bewust van zijn, of zonder dat bewustzijn, kunnen we niets waarnemen van wat er in of buiten ons bestaat. We



kunnen daarom stellen dat ons bewustzijn de kern van ons wezen is, zelfs de Essentie of Ziel genoemd kan worden.

Nog een stap verder kunnen we zeggen dat al onze individuele “bewustzijnen” in feite deel zijn van een groot, universeel, door alle mensen gedeeld Bewustzijn. Als je dit kunt accepteren kun je zeggen dat we als mensen allemaal deel uitmaken van dat universele Bewustzijn en in feite de hele wereld daar deel van is.

Wat voor rol speelt het bewustzijn dan in leven en dood? Wanneer we leven heeft het bewustzijn onze lichamen nodig als een soort voertuig om op aarde te kunnen functioneren. Als we overlijden, dan sterft het lichaam, maar niet het bewustzijn: we maken immers deel uit van een groter, universeel Bewustzijn dat simpelweg niet kan verdwijnen als een individu sterft. Het bewustzijn zal dan ook het lichaam moeten verlaten als dat sterft. Je kunt dit in feite zelfs zien gebeuren als je bij het overlijden van iemand aanwezig bent: er verdwijnt letterlijk iets uit het lichaam, waardoor dat lichaam alleen nog maar materie is – de mens die we kenden toen het lichaam nog in leven was is eruit verdwenen.

Als ons individuele bewustzijn ons lichaam verlaat bij het overlijden, waar gaat het dan heen? In feite gaat het nergens heen, want het is al deel van het universele Bewustzijn, waar het gewoonweg in op gaat. Uiteindelijk kan het weer deel worden van een nieuw individueel bewustzijn en nieuw leven vormen – dat zou een vorm van reïncarnatie op dit niveau zijn.

Wat betekent dit allemaal voor je rouwproces? In eerste instantie kun je uit het voorgaande concluderen dat het lichaam dat we begraven of cremen in feite alleen het voertuig op aarde is geweest van het bewustzijn of de ziel van je geliefde. Het *is* alleen je geliefde niet meer. Dat hoeft niet in te houden dat je niet met respect met dat lichaam om moet gaan. Wat het wel inhoudt is dat de essentie van wie je verloren hebt niet verdwenen is, maar dat het deel is uit gaan maken (of liever: is blijven maken) van het universele Bewustzijn en als zodanig nog steeds deel van de wereld en het heelal is. Het bewustzijn of de ziel van je geliefde blijft zo deel van jezelf en van ons allemaal, omdat we op het niveau van onze ziel allemaal deel van het universele Bewustzijn zijn, of we nu levend of dood zijn.

Wat je werkelijk verliest aan de dood is je *persoonlijke* relatie met je geliefde. Maar wat je nooit verliest is de *transpersoonlijke* relatie, namelijk die op zielsniveau. Hoewel dat laatste niet erg tastbaar is, is het wel iets wat doorgaat: in de herinneringen aan alle momenten die je met hem hebt gedeeld, in de invloed die hij op jou en anderen heeft gehad en blijft hebben gedurende de rest van je leven. Die spirituele band blijft bestaan, zelfs als je op persoonlijk vlak gescheiden bent door de dood, tot op het moment dat het jouw beurt is om dit leven te verlaten en ook jouw bewustzijn je lichaam verlaat en weer deel uit gaat maken van het universele Bewustzijn waar je geliefde al deel van is. Realiseer je, dat het juist dat Bewustzijn is dat je inspireert, dat een uistraling heeft vanuit je binnenste en je ondersteunt in de ontzettend moeilijke tijd waar je doorheen moet nadat je een geliefde hebt verloren. Het is dat bewustzijn dat zowel de oorsprong als de bestemming van je leven is, dat zich uitdrukt in en tussen mensen als pure Liefde en je de kracht geeft om door te gaan na je verlies en de zin van je leven terug te vinden.

Moge het een gids en steun zijn op de weg die je in deze moeilijke tijd te gaan hebt.



NAWOORD

Dit artikel is een vertaling en uitbreiding van een artikel dat ik oorspronkelijk in het Engels had geschreven, geïnspireerd door de dood van familieleden van twee collega's van me en mijn eigen proces voordat mijn moeder overleed. Deze Nederlandse versie is er gekomen nu mijn moeder is overleden en put inspiratie uit mijn eigen proces en dat van mijn naaste familieleden. Met dank aan mijn vader, Gert van der Haven, van wie ik hier en daar oude, weer teruggevonden woorden heb gebruikt.