

## Rouw

Paul Musters

Toen ik een jaar of 7 was, overleed een buurman bij ons in de straat. Ik kende hem alleen van gezicht en wist eigenlijk niets van hem. Nog levendig staat mij het beeld voor ogen, dat voor alle ramen in de straat, ook bij ons, witte lakens hingen. Een teken van rouw.

Op de dag van de begrafenis werd de overledene van huis uit begraven. Een zwarte auto met bloemen stond in de straat. Alle burens stonden buiten op de stoep en toen de stoet met mensen achter de rouwauto in beweging kwam, stopte al het verkeer in onze (drukke) straat. Zelfs de tram stond stil. Alle mensen namen hun hoed af uit respect voor de overledene.

Als kind voelde ik dat hier iets heel bijzonders aan de hand was.

Het verdriet werd door velen gedragen.

Het woordenboek over rouw: "smart; droefheid over zaken die men verloren heeft; grote droefheid; smart over iemands verlies door de dood."

Het is een van de schrijnendste emoties uit ons leven. Het gedwongen afscheid moeten nemen van iemand (of iets) wat ons zeer dierbaar is.

Dat is ondragelijke pijn. Pijn die niet alleen te dragen is.

We omgeven dat met rituelen. Rituelen, die uiting geven aan dat wat met woorden niet te zeggen is. Zij geven vorm aan onze pijn en maken het mogelijk het verlies met anderen te delen.

De rouwende is niet alleen.

In onze cultuur is rouwen meer en meer iets geworden wat je alleen te doen hebt. Onze rituelen zijn beperkt: begraven is tot een handeling geworden waarbij de efficiency belangrijk is geworden. Een kopje koffie met crematoriumcake en een hand voor de achterblijvers. De afscheidswaarden en het bedanken van de aanwezigen uitbesteed aan de begrafenisondernemer.

Ook de tijd die rouw mag innemen lijkt aan regels gebonden: een maand of drie, daarna moet het wel over zijn en moet het 'gewone' leven weer z'n loop nemen.

Gelukkig is er een verandering te bespeuren: nieuwe vormen van verliesverwerking. Bloemen en een gedenksteen langs de kant van de weg waar een dodelijk ongeval gebeurde; bloemen op de plek waar een glazenwasser van zijn stelling viel en overleed.

Plekken en rituelen die de herinnering levend houden.

Religie en rouw

De (katholieke) christelijke traditie is rijk aan uitingen van rouw. Er bestaat bijvoorbeeld veel kerkmuziek rondom sterven. Belangrijke terugkerende thema's hierin zijn het voortleven van de overledene in een andere hoedanigheid en een eeuwig leven.

*Lux æterna, luceat eis  
Luceat eis domini  
Cum sanctis tuis in æternam.....  
Requiem æternam, dona eis hodie,  
dona eis requiem.*

Het bovenstaande fragment geeft uiting aan het verlangen en het geloof in een ander leven. Het geeft troost en hoop aan hen die geloven en vraagt om eeuwige rust voor de overledene. Vergeet hen niet en 'laat het eeuwige licht hen verlichten'.

Ook in andere religies is de dood een overgang naar een ander bestaan. Dit geloof stelt het rouwen in een ander perspectief.

De secularisering van onze samenleving tast ook deze vorm van rouw(verwerking) aan. Steeds minder mensen ondervinden hieraan steun en voelen zich alleen en uitzichtloos in hun verdriet.

## **Rouw en eigen eindigheid**

De confrontatie met rouwenden brengt ook de confrontatie met je eigen sterfelijkheid. Zij laten met hun verdriet zien hoe broos het leven kan zijn, hoe broos ook ons eigen leven is.

Verlies

Rouw is niet alleen iets wat bij sterven hoort. Alle verlies leidt tot een rouwproces.

Een (echt)scheiding of het verlies van werk door ziekte of ontslag brengt een proces op gang waarin verdriet en machteloosheid de thema's zijn.

Je zou kunnen zeggen: altijd leidt afscheid tot een soort van rouw, zeker als dit afscheid gedwongen en definitief is.

## **Het 'normale' en het 'abnormale' rouwproces**

Er is een soort norm ontstaan over wat normaal en niet normaal is in het rouwen.

Rouwenden ervaren van hun omgeving deze norm vaak. Na een paar maanden voelen zij zich opgeroepen om het gewone leven weer op te pakken en 'leuke dingen te gaan doen'. Deze goed bedoelde adviezen werken voor sommigen, voor anderen hebben ze een averechts effect: mensen voelen zich nog meer alleen.

In mijn contact met nabestaanden klinkt met name deze eenzaamheid door en het gevoel niet begrepen te worden.

Rouwenden vertellen over ervaringen die op hallucinaties lijken: de vrouw die, 's avonds in bed, haar overleden man de trap op hoort komen; de man die, kijkend in de achteruitkijkspiegel van z'n auto, in de auto achter zich voor het stoplicht zijn overleden vrouw ziet.

Het zijn verhalen waar de omgeving met onbegrip op reageert.

## **Gestalttherapie en rouw**

Rouw is geen ziekte, is geen afwijking, maar een normale reactie op een vreselijke gebeurtenis.

Het grijpt in op de meest fundamentele vragen van ons eigen bestaan.

Therapie kan helpen om deze vragen onder ogen te zien en om een vorm te vinden voor het verdriet.

De gestalttherapeut gaat uit van dat wat er zich op dit moment voordoet.

Hij/zij zal de betrokkene uitnodigen om datgene te uiten wat in hem of haar is en begeleiden in het proces van loslaten en doorleven.

Een rouwperiode is een tijd van verdriet, van veel verdriet en van zoeken naar nieuwe waarden en zingeving.

De tijd die hier voor nodig is, is zeer verschillend. Er bestaat hierin geen goed of verkeerd. Iedereen heeft hierin zijn/haar eigen weg te gaan, en mag hierin zijn/haar eigen weg gaan.

© Gestaltweb