

## Wat rouw met je doet

**E**en psycholoog of psychotherapeut kan je helpen om moeilijke fasen in je leven door te komen. Behalve een luisterend oor heeft hij/zij als het goed is ook nog kennis in huis over het probleem waar je hulp voor inroept. Die kennis is als het goed is eerst en vooral gebaseerd op wetenschap, maar lang niet altijd is dit het geval. Zo heeft Sigmund Freud nog steeds veel invloed op het denken van therapeuten, hoewijl zijn werk nooit van wetenschappelijk bewijs is voorzien. Veel leer je als therapeut ook door overlevering: de ervaren opleider zal het wel weten, je neemt als jonkie graag de inzichten van de oude rot in het vak over.

Een thema dat vaak onderwerp in therapie is, is rouw. Rouw is geen op zichzelf staande diagnose, maar wel een serieuze uitdaging in het leven van de meeste mensen die er mee van doen krijgen. En uiteindelijk is dat ongeveer ieder mens. Door een ingrijpend verlies kun je serieuze psychische problemen ontwikkelen. Gedurende mijn opleiding werd veel aandacht besteed aan 'normale' rouw, waar je beter van af kunt blijven, omdat de tijd dan de spreekwoordelijke wond wel zal helen, en 'gestoorde' rouw, waarbij ingrijpen wel nodig is, al was het maar om ernstige schade te voorkomen. Waar verdriet overgaat in een stoornis is een lastige vraag, en niet zelden is er geen eenduidig antwoord op te geven.

Daar komt nog iets anders bij: ieder rouwproces is anders.

We leerden in onze studie dat er vijf fasen te onderscheiden zouden moeten zijn, volgens de beroemde psychiater en rouw-expert mevrouw Kübler-Ross: 1) ontkenning, 2) protest (of boosheid), 3) onderhandelen en vechten, 4) depressie, 5) aanvaarding.

Ik ben benieuwd of je er een eigen rouwproces herkent, voor zover je dat hebt doorgemaakt. Zelf gebruikte ik het in mijn werk altijd graag, omdat het structuur en daarmee ook zekerheid gaf aan mensen in een serieus rouwproces.

### Over de dood van beide mannen kan ik nog steeds heel boos worden

Toen ik ruim een jaar geleden zelf in korte tijd twee mannelijke vrienden van mijn leeftijd verloor, en daardoor flink ontregeld raakte, kon ik er helemaal niets mee. Ik schaamde me ineens voor mijn goed bedoelde deskundigheid. Ik zat in alle vijf fasen tegelijkertijd en ze verschilden ook nog per vriend: de een was gesneuveld ten gevolge van de vreselijke spierziekte ALS, de ander benam zichzelf het leven in een ernstige depressie. Hun overlijden leek in weinig op elkaar, ik was de verbindende schakel, want ze kenden elkaar niet. Ik schaamde me bijvoorbeeld dat ik er nog wel was, maar daar had ik nooit iets over geleerd.

Echt depressief werd ik gelukkig niet, maar wel kan ik vanwege beide dode mannen nog steeds heel boos worden. Bij de een omdat hij kansloos was, bij de ander omdat hij wellicht gered had kunnen worden met een goede behandeling. Ik denk dat het goed is dat professionals iets van rouw weten, maar daar lees je ook over in romans. Eigen ervaringen zijn zeer behulpzaam. Op dit moment zou ik zelf rouw het liefst willen definiëren als chaos. En dat zegt veel over mij...



**BRAM BAKKER**  
F