



De **vitaliserende**
kracht van rouw

De Sufi mysticus en dichter Rumi deelde in de 13e eeuw het volgende inzicht in de aard van rouw: *“Rouw kan de tuin van compassie zijn. Als je gedurende alles je hart open blijft houden, kan je pijn je grootste bondgenoot worden in de zoektocht van je leven naar liefde en wijsheid.”* In tegenstelling tot wat veel mensen vrezen, kan rouwen juist leiden tot meer levendigheid en bovenstaande kwaliteiten als compassie, liefde en wijsheid. Rouwen kan daarom enorm verdiepend en vitaliserend werken. Toch is het voor velen erg moeilijk. Waarom is dat zo en hoe kunnen we mensen begeleiden naar de vitaliserende kracht van rouw?

■ Bas Snippert

Vitaliteit, hechting en rouw

In het artikel ‘Voedende rituelen bij verlies van gezondheid’ van Ank de Jong Koel  (TVC september 2021) werd al aangestipt dat er een belangrijke relatie is tussen rouw en de hechtingsrelatie. Ik bouw graag verder op haar artikel en biedt in dit artikel een kijk op rouw gebaseerd op mijn training en werk met het NeuroAffective Relational Model (NARM, ontwikkeld door Laurence Heller).

NARM integreert diverse stromingen van hechtingstheorie, ontwikkelings- en klinische psychologie, maar ook (seculiere) spiritualiteit gebaseerd op oosterse tradities als mindfulness en non-dualiteit. In NARM gaan we uit van de natuurlijke impuls die aanwezig is in ieder mens richting verbinding, gezondheid en levendigheid.^[1] In het bijzonder kijken we naar de rol van de hechtingsrelatie tussen jonge kinderen

en hun verzorgers. In een voldoende veilige en ondersteunende hechtingsrelatie begint onze natuurlijke levenskracht zich te ontwikkelen en differentiëren tot menselijke kerncapaciteiten die we nodig hebben voor een volwaardig en vitaal leven.

Wanneer verzorgers niet in staat zijn een kind te ondersteunen en er een *onveilige* hechting ontstaat, ervaren jonge kinderen een zeer pijnlijke verlatings- en doodsangst. John Bowlby – geestelijk vader van de hechtingstheorie^[2] – identificeerde drie fasen van deze angst, waar rouw een belangrijke rol in speelt:

1. **Protest:** Bij een onvervulde basisbehoefte* vraagt een kind om aandacht, huilt het of toont het boosheid. Als dit succesvol beantwoord wordt door verzorgers, ontstaat er meer veiligheid, vertrouwen en voortzetting van bovengenoemde psychobiologische ontwikkelingsproces.

*In NARM wordt in het bijzonder gewerkt met vijf psychobiologische kernbehoeften die met voldoende ondersteuning van verzorgers tot kerncapaciteiten beginnen te ontwikkelen: verbinding (met lichaam en emoties), afstemming (op behoeften), vertrouwen (in zelf en ander), autonomie (over grenzen en zelfexpressie) en liefde-seksualiteit (kunnen geven, ontvangen en verenigen).

2. **Wanhoop:** Als het protest onsuccesvol is of onbeantwoord blijft door de verzorgers, begint het kind de hoop op te geven en ervaart het een intense pijn, paniek en rouw over het verlies van de verbinding. Dit is een biologische paniek- en rouwreactie die in de emotionele circuits van *alle* zoogdieren aanwezig is.[3]
3. **Onthechting:** De intense negatieve emoties van paniek en rouw zijn voor jonge kinderen al snel te ontregelend op niveau van lichaam, brein en geest. Om deze innerlijke chaos te hanteren zal het kind instinctief beginnen te onthechten van de bron van deze ontregeling: de eigen basisbehoeften die tot de protest- en wanhoop leidden. Patronen van onthechting worden door Heller *overlevingsstrategieën* genoemd. Deze strategieën onderdrukken de overweldigende emoties. Zie voor een gedetailleerd overzicht van NARM en overlevingsstrategieën de referenties^{1,4}

Hoewel dit soort strategieën levensreddend zijn geweest voor een kind – iets wat belangrijk is om te erkennen richting onszelf en coachees – kunnen ze in het leven van een volwassene in toenemende mate belemmeringen geven. Laten we in dit artikel kijken naar enkele veelvoorkomende overlevingsstrategieën die beschermen tegen rouw (gevoelens van emotionele pijn, verlies en verdriet), maar daarmee ook een obstakel vormen voor een vitaal leven.

Hieronder staan enkele voorbeelden van overlevingsstrategieën waarmee volwassenen rouw minimaliseren, waarbij het de lezer duidelijk zal zijn hoe deze tegelijkertijd ten koste gaan van een vol en vitaal leven:

- Weinig of geen diepgaande relaties met anderen beginnen, al helemaal niet op romantisch vlak – je kunt de ander immers verliezen en dus in contact komen met rouw.

- En als je wel intieme relaties aangaat, proberen te voorkomen dat je de ander wegjaagt met je autonomie (geen eigen grenzen aangeven, behoeften negeren, authenticiteit inperken, enzovoorts).
- Geen gepaste risico's nemen of grote plannen hebben in je werkleven – anders krijg je mogelijk teleurstellingen te verduren.
- Geen tijd nemen om stil te staan bij allerlei soorten eindes, transities of momenten van loslaten – het einde van je werkdag, weekend, vakantie, jaar, een project, een groep, schoolperiode, lange reis, enzovoorts.
- Geen keuzes maken over de richting van je leven – je moet daarvoor namelijk andere kansen loslaten of je kunt het verkeerde kiezen, met wellicht teleurstelling tot gevolg.

Kortom, de mate waarin we – vaak onbewust – rouw proberen te vermijden is treurig genoeg ook de mate waarin we wegblijven van het leven zelf. Wanneer mensen bovenstaande strategieën hebben moeten ontwikkelen om hun (vroeg) jeugd door te komen, zal dit in veel gevallen in de weg staan om als volwassene het leven voluit te omarmen. En zo zal rouw (in)direct al snel een weg vinden naar de coachings- of therapiekamer.

Rouw en vitaliteit in coaching

Wanneer we rouw vermijden kunnen we ertegenaan lopen dat we niet ten volste kunnen leven. Dit kan op allerlei manieren de kop op steken. Stel we werken met een coachee die meer vitaliteit wil, bijvoorbeeld in de vorm van meer levendigheid en passie in relatie tot hun partner. Vanuit de NARM-houding zouden we dan niet overgaan op oefeningen om levendigheid of passie te vergroten. In plaats daarvan verkennen we wat de aangeleerde obstakels – overlevingsstrategieën – zijn die in de weg zitten van meer levendigheid en passie. We vertrouwen erop dat de natuurlijke impuls naar levendigheid net als in elk mens ook in deze coachee al aanwezig is, maar dat dit belemmerd wordt door de overlevingsstrategieën.

In dit voorbeeld ontdekken we gaandeweg dat de coachee onbewust – en voor hen als vanzelfsprekend – gedrag patronen heeft ontwikkeld die de eigen levendigheid actief of passief tegenwerken. Bijvoorbeeld doordat de coachee zich onthecht van eigen diepere behoeften en verlangens, en deze al helemaal niet met de partner deelt. De overtuiging die opkomt in het proces is: ‘Als ik mijn diepste behoeften en verlangens kenbaar maak aan anderen, worden zij koud en afstandelijk naar me.’ De coachee gelooft dat dit tot het einde van de relatie zou kunnen leiden. Als we verder verkennen blijkt het *allerergste* voor de coachee de ondragelijke pijn, rouw en eenzaamheid die dan zou ontstaan.

In dit voorbeeld ontdekt de coachee dat er een goede reden is om *niet* levendig en passievol te worden in de relatie – want de coachee verwacht dat dit leidt tot het verlies van verbinding met de partner, met gevoelens van overweldigende rouw tot gevolg. In dit voorbeeld krijgen we een kijkje in hoe een overlevingsstrategie om rouw te vermijden in de weg staat van meer vitaliteit in het hier-en-nu. In NARM wordt dit het kerndilemma genoemd: het verlangen naar meer vitaliteit en levendigheid is direct gekoppeld aan een diepe angst voor het verlies van de (vroegere*) hechtingsrelatie. Carl Rogers’ befaamde paradox van verandering is hier op z’n plek: wanneer we onszelf accepteren zoals we zijn, kunnen we veranderen.^[5] Zodra we overlevingsstrategieën diepgaand verkennen en doorzien, kunnen we beginnen te accepteren waarom ze er in de eerste plaats zijn gekomen: om letterlijk ons leven te redden.

Vanuit deze verkenning komen we in omgekeerde volgorde langs de drie fasen van Bowlby: het verkennen van de onthechting (overle-

vingsstrategieën) doet paradoxaal genoeg de onthechting juist afnemen, waardoor spontaan de onvoltooide emoties van wanhoop**, zoals rouw, tevoorschijn komen. Deze onverwerkte rouw uit de vroege jeugd – vaak opgeslagen in een ‘kinderbewustzijn’ – kan tijdens dit verkenningproces in een nieuwe relatie komen met het meest volwassen, belichaamde bewustzijn van de coachee, met daarbij de begeleiding van de coach.

Oefening: Mindful zelfonderzoek naar rouw

Als coach is het waardevol om te reflecteren op onze eigen relatie met rouw. Immers, hoe meer beschikking wij hebben over het hele palet van menselijke emoties zoals rouw, hoe makkelijker wij dit bij coachees (h)erkennen en begeleiden. Als je in de gelegenheid bent, kun je de volgende oefening doen om je eigen relatie met rouw te onderzoeken. Vaak is het fijn om dit met een vertrouwde ander te doen, maar je kunt het ook als monoloog uitvoeren. Dan kun je in een rustige ruimte zelf hardop spreken, alsof je tegen een vriendelijke – misschien zelfs liefdevolle – nieuwsgierige vriend(in) over je innerlijke belevingswereld vertelt.

Ga alleen of met een ander zitten om op z’n minst 10 minuten de volgende vraag hardop te beantwoorden. Als er een ander is, stelt deze persoon de vraag en luistert vervolgens zonder te spreken. Deze luisteraar probeert non-verbaal kalm en aanwezig te zijn, zonder al te veel expressies of reacties te geven.

1. Begin het zelfonderzoek met de vraag: *Wat is eng voor mij aan rouw?* (Je kunt

*De nadruk ligt op ‘vroegere’ omdat we onze eerdere ervaringen in de toekomst projecteren. De grootste angst – verlies van de partner en de ondragelijke rouw – is dus geen accurate toekomstvoorspelling: het is al gebeurd, namelijk in hun vroegere hechtingsrelatie. Soms ontdekken coachees dit spontaan, maar dit kan waardevolle psycho-educatie zijn in het verkenningproces.

**En uiteindelijk komen we na het verwerken van de wanhoop ook terug bij het (gezonde) protest in reactie op onvervulde basisbehoeften. Deze stap zal ik niet verder behandelen in dit artikel.

spelen met de bewoording om de intensiteit te doseren, ook bij coachees, bijvoorbeeld door in plaats van 'eng', 'het meest eng' of 'het moeilijkst' of 'meest ongemakkelijk' te gebruiken. Probeer het uit om het verschil te ervaren.)

2. Spreek vervolgens hardop in een monoloog uit wat er spontaan opkomt, zonder jezelf hierbij te censureren. Het maakt niet uit als het onlogisch of irrationeel klinkt. Het gaat om het toelaten van je *'stream of consciousness'*.
3. Als je het met jezelf of een partner doet kun je dezelfde vraag elke 10-30 seconden herhalen (zodra de verteller stilvalt). Een luisteraar zegt enkel 'dankjewel' nadat jij hebt gedeeld en stelt daarna opnieuw de beginvraag. Bij een coachee kun je natuurlijk ook gericht doorvragen op wat er opkomt.
4. Ga vooral niet te snel. Neem een houding van mindfulness naar jezelf aan en zorg dat je tijd hebt om steeds te checken hoe datgene wat je uitspreekt een effect heeft op je lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens. Vaak komen er waardevolle (cognitieve) inzichten op, maar belangrijker zijn de gewaarwordingen en gevoelens die meekomen.
5. Als emoties onverwachts toenemen en je overvallen: pauzeer de oefening, open je ogen om in het hier-en-nu te blijven en geef tijd aan emoties om zich te voltrekken. Als je vast komt te zitten, stop dan en reguleer jezelf bijvoorbeeld met je ademhaling of ga even buiten wandelen.

Je kunt in de beginvraag het woord 'rouw' vervangen door gevoelens zoals 'verdriet' of '(emotionele) pijn'. Het beste is om wat tijd tussen herhalingen van de oefening te laten om de inzichten en ervaringen te laten bezinken en integreren.

Onze zelfhelende psyche

Door met nieuwsgierigheid en compassie onze angsten te onderzoeken, brengen we onverwerkte ervaringen in contact met ons meest volwassen bewustzijn in het hier-en-nu. Het kan goed zijn dat we dan beginnen te zien dat rouw niet langer zo beangstigend hoeft te zijn dan we eerder dachten. Dit besef doet de rouw vaak spontaan stromen, waardoor zich een zelfhelend proces begint te voltrekken. Deze zelfheling is een uitingsvorm van de eerder genoemde "natuurlijke impuls richting verbinding, gezondheid en levendigheid" zoals Heller omschrijft.

Dit zelfhelende proces organiseert zichzelf door te pendelen tussen polariteiten. Tijdens het rouwen beginnen gevoelens van diep verdriet en (emotionele) pijn af te wisselen met spontane beelden en gevoelens van de tegenovergestelde polariteit: diepere verbinding. Er komen dan vaak spontane beelden, symbolen en gevoelens op van een geliefde, vrienden, familie (soms specifieke voorouders), huisdieren, favoriete plekken en andere hulpbronnen.

Zo kan het rouwen ons leren pendelen tussen de grotere polariteiten in het leven: verbinding en verlies, verruiming en samentrekking (bijvoorbeeld van onze ingewanden) tot aan leven en dood. In relatie tot het verlies van de vroegere hechtingsrelatie, is het vaak nodig te rouwen dat we niet de liefdevolle verbinding met onze verzorgers hebben gekregen die we nodig hadden. Het rouwen over het gemis van hechting met onze verzorgers maakt het mogelijk om los te komen van onze diepste angst om dit intense verlies opnieuw te moeten meemaken. Dat is een belangrijke stap in het psychologische geboorteproses (individuatie) waarin we een volwassen en volwaardige Zelf worden.[1,6]

Conclusie: dieper vertrouwen dankzij rouwen

Na het voltooiën van rouw begint de vitaliserende kracht hiervan steeds zichtbaarder te worden. Voltooid rouw leidt vaak tot een moeiteloze ver-



Wanneer we onszelf accepteren
zoals we zijn, kunnen we veranderen,
Carl Rogers

binding met het (spirituele) hart – kwaliteiten van warmte, compassie, dankbaarheid, liefde – en het brengt hernieuwde levendigheid, vreugde en 'zin'. En zo krijgen we toegang tot Rumi's 'tuin van rouw' – een ware schat aan hulpbronnen, transformatie en zelfs spirituele ervaringen.

In mijn ontwikkelproces als coach heb ik het onderzoeken en ervaren van rouw leren kennen als een van de belangrijkste bijdragen aan mijn eigen ontwikkeling, persoonlijk en professioneel. Parallel hieraan heb ik gemerkt dat het rouwen mij een enorm vertrouwen heeft gegeven in het werken met coachees. In het bijzonder wanneer rouw aangeraakt wordt. Maar het heeft me ook een onwrikbaar vertrouwen gegeven dat ieder mens enorme diepte bezit, ook als zij dat zelf nog niet zien. En het geeft me het vertrouwen dat, hoe vastgelopen onze coachees en wijzelf soms ook zijn, er altijd die natuurlijke impuls beschikbaar is in lichaam en geest, die ons beweegt richting hernieuwde vitaliteit. ■

Bas Snippert, MSc is stress- en vitaliteitexpert. Hij is co-auteur van *De Vitaliteitrevolutie* (2020) en werkzaam als Hoofd Leren & Ontwikkelen bij het Nederlands Expertisecentrum Vitaliteit. Met zijn bedrijf Optimize Me geeft hij zakelijke coaching en training voor vitaliteit en daarnaast ondersteunt Bas bij het verwerken van traumatische stress en burn-out. www.bassnippert.nl

Referenties

1. Heller, L., & Aline LaPierre, P. D. (2012). *Healing developmental trauma: How early trauma affects self-regulation, self-image, and the capacity for relationship*. Berkely: North Atlantic Books.
2. Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89–113.
3. Panksepp, J., Solms, M., Schläpfer, T. E., & Coenen, V. A. (2014). Primary-process separation-distress (PANIC/GRIEF) and reward eagerness (SEEKING) processes in the ancestral genesis of depressive affect. In: Mikulincer, M. & Shaver, P.R. *Mechanisms of social connection: From brain to group* (pp. 33–53). American Psychological Association.
4. Snippert, B., & Krikke, D. (2020). *De vitaliteitrevolutie: Overwin de stressepandemie en word je vitale zelf met de zeven pijlers voor vitaliteit*. Amsterdam: Lev.
5. Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
6. Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (2018). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. Londen: Routledge.