

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Betekenenissen van het niet spreken in koppels die een kind verloren – Wat betekent het voor de therapeutische praktijk?

An Hooghe, Paul Rosenblatt & Peter Rober

Samenvatting

De veronderstelling dat het goed is voor koppels om met elkaar te spreken over hun rouwproces na het verlies van een kind, is diep geworteld in onze samenleving. De media en ook de psychotherapeutische literatuur getuigen van dit belang. Nochtans vinden rouwende ouders dit niet evident. Ze vinden het vaak ook niet zinvol. In ons onderzoek probeerden we dit niet spreken van partners beter te begrijpen vanuit een dialectisch perspectief op het proces van spreken en niet spreken. In dit artikel beschrijven we de verschillende betekenissen die we in ons onderzoek vonden, waarbij we ook de koppeling maken naar de therapeutische praktijk. Ten slotte introduceren we het concept 'emotionele responsieve afstemming'. Dit concept helpt ons om het niet spreken beter te begrijpen op een intrapersoonlijk en interpersoonlijk niveau.

Wanneer men geconfronteerd wordt met het verlies van een geliefde, is het spreken over dit verlies in de aanwezigheid van responsieve anderen een manier om tot betekenisreconstructie te komen (o.a. Bosticco & Thompson, 2005; Neimeyer & Levitt, 2000). Zowel kwalitatief (o.a. Riches & Dawson, 1996; Wheeler, 2001; Woodgate, 2006) als kwantitatief onderzoek (o.a. Keeley & Koenig Kellas, 2005; Stroebe, Stroebe, Schut, Zech & Van den Bout, 2002) vonden steun voor de meerwaarde van het spreken over de verlieservaring op het rouwproces. Ook in de systeemtherapeutische praktijk gaat men ervan uit dat met elkaar spreken de beste manier is om met elkaar verbonden te blijven (o.a. Shapiro, 2008; Walsh & McGoldrick, 2004). Echter, in de klinische praktijk stellen wij vast dat dit spreken voor

velen helemaal niet zo evident is en dat koppels vaak weinig praten over het verlies.

‘Wij spreken nog veel over Tom’, vertelde een vader ons, ‘over hoe hij was en wat hij graag deed. We halen regelmatig herinneringen op en dat voelt goed. Maar met elkaar spreken over hoe wij ons allebei voelen, nee, dat niet. Dat doen we bijna nooit.’

Een moeder zei: ‘Ik kan hier niet over spreken met mijn man. Voor hem is het verlies van Karen iets heel anders dan voor mij. Wij zien er allebei het nut niet van in om hierover met elkaar te praten.’

Voor systeemtherapeuten ligt hier vaak een uitdaging. Gegeven het feit dat koppels verkiezen hierover niet met elkaar te spreken, hoe kunnen wij als therapeuten dan vanuit zo een vertrekpunt mensen verbinden in hun verlies? Hoe kunnen we hier ruimte maken voor het delen van verhalen van herinnering en pijn? Het was ons idee dat het misschien in de eerste plaats belangrijk is dit niet spreken van deze koppels goed te begrijpen. Tot nog toe is onderzoek hierover erg schaars (Baddeley & Singer, 2009, 2010). Onderzoek vanuit een dialectische benadering benadrukt dat er zowel de nood is aan open communicatie en tegelijk ook de nood aan privacy en stilte, in het contact met het breder sociaal netwerk (Toller, 2005), met de partner (Hooghe, Neimeyer & Rober, 2011, 2012; Toller & Braithwaite, 2009) en binnen de familie (Rober & Rosenblatt, 2013).

Eigen onderzoek: een beter begrijpen van het niet spreken

Met ons onderzoek wilden we de belevingen aangaande het proces van spreken en niet spreken exploreren. Daarom kozen we voor een kwalitatieve onderzoeksopzet. We besloten om ouders die een kind verloren hebben te interviewen met de vraag ons te helpen de betekenissen van het niet spreken beter te begrijpen. In totaal deden 26 ouders mee aan dit onderzoek (veertien moeders en twaalf vaders). In zestien interviews waren beide partners als koppel aanwezig. Een aantal ouders (drie moeders en een vader) kozen ervoor om alleen deel te nemen. Drie koppels zijn twee keer geïnterviewd en één drie keer. In totaal zorgden elf koppels en vier individuen dus voor twintig interviews. Alle kinderen zijn overleden aan kanker en waren tussen zes maanden en achttien jaar oud. Het onderzoek liep in samenwerking met de afdeling kinderoncologie van het Universitair ziekenhuis Leuven.

Van alle interviews zijn letterlijke transcripten gemaakt, aangevuld

met notities over non-verbaal gedrag en stiltes. Alle segmenten zijn geïdentificeerd waarin ouders iets vertelden over het thema spreken en niet spreken. Volgens de principes van een thematische analyse is vervolgens een codering uitgevoerd op alle transcripten. Dit resulteerde in een hiërarchische codestructuur, met categorieën en subcategorieën die iets weergeven over de betekenissen van het niet spreken met de partner over de rouwbeleving. Op deze manier ontstonden de categorieën uit deze data-analyse zonder dat er vooropgestelde categorieën gebruikt werden. We bereikten een theoretische verzadiging (d.w.z. dat zich geen nieuwe categorieën meer voordeden; Charmaz, 2006) na de analyse van achttien interviews. De overige twee interviews werden nog gecodeerd maar brachten geen bijkomende categorieën. Om de betrouwbaarheid van de analyses te verhogen maakten we tevens gebruik van een *extern auditor process* (Hill, Thompson & Nutt-Williams, 1997). Deze auditoren (Justine van Lawick, Imke Baetens en Peter Rober) bekeken kritisch de hele coding met alle segmenten, en gaven uitgebreide feedback aan de onderzoeker. De eerste auteur van dit artikel was de centrale onderzoekster. De twee andere auteurs superviseerden het onderzoek.

Het achterliggende theoretische model

Het achterliggende theoretisch model van dit onderzoek is een dialectisch perspectief op communicatie in persoonlijke relaties (Baxter, 2011; Baxter & Montgomery, 1996). Dit perspectief is geïnspireerd op het werk van de Russische filosoof Michail Bachtin. Hij stelde dat er in de uniekheid van elk moment in de communicatie een spanning is tussen twee tegengestelde krachten: de centrifugale kracht (openheid) en de centripetale kracht (geslotenheid). Beide krachten zijn continu aanwezig en staan in een continue spanning met elkaar die niet opgeheven kan worden (Bakhtin, 1986). Volgens dit perspectief voelen mensen de nood om open te zijn en te delen met anderen, terwijl ze tegelijkertijd ook gedachten en gevoelens voor zichzelf willen houden. Wat er uiteindelijk gezegd wordt, is het momentane resultaat van dit dialectisch proces.

Het dialectisch perspectief werd eerder al geïntroduceerd in de rouwliteratuur (o.a. Hooghe, Neimeyer & Rober, 2011, 2012; Toller, 2005; Toller & Braithwaite, 2009). Zo vonden Toller en Braithwaite (2009) in hun onderzoek twee dialectische tegenstrijdigheden: de ene tussen het proberen samen te rouwen als koppel en apart als individu, en een andere tussen het open en gesloten zijn wanneer het koppel met elkaar spreekt over het verlies van hun kind. Openheid werd door deze koppels beleefd als iets essentieels, maar de mogelijkheid van geslotenheid om ieder individu de

ruimte te geven om te rouwen, was eveneens noodzakelijk. Ook in eerder eigen onderzoek (Hooghe et al., 2012) vonden we deze tegengestelde krachten in een gevalstudie terug. De interactie van beide krachten resulteerde in een dynamische en voortdurende zoektocht van deze ouders om tegelijk dicht bij het overleden kind te blijven en ook een afstand te zoeken van de pijn, om zo het dagdagelijkse leven draaglijk te maken. Rober en Rosenblatt (2013) zochten in hun onderzoek eveneens naar een concept om de complexiteit van communicatie in gezinnen na het verlies van een ouder beter te kunnen vatten. Zij introduceerden het begrip *systemic emotion management* om het proces van spreken en zwijgen in een gezin te beschrijven.

Betekeningen van het niet spreken

In ons onderzoek kwamen vier hoofdbetekeningen van het niet spreken met elkaar naar voren. Alhoewel deze betekenissen uiteraard met elkaar verbonden zijn, zullen we ze in dit artikel afzonderlijk bespreken.

Voor we de hoofdcategorieën van het niet spreken nader beschrijven, maken we eerst twee belangrijke kanttekeningen. Ten eerste maakten alle ouders in onze interviews een verschil tussen enerzijds het spreken over het kind (bijvoorbeeld samen herinneringen aan het kind ophalen van toen het nog gezond en wel was) en anderzijds het spreken over hun emoties tijdens het ziekteproces en na het overlijden. Het spreken over het eigen rouwproces, en hoe ze als koppel omgingen met het verlies, bleek veel complexer. In ons onderzoek richtten we ons op dit laatste.

Ten tweede was het niet spreken met de partner volgens de meeste van onze participanten niet specifiek voor het rouwen. Velen kaderden het als een manier van omgaan met emoties in het algemeen. 'Ik spreek niet gemakkelijk over hoe ik mij voel, punt', of 'Over mijzelf spreken? Nee! Ik heb die nood ook niet' zijn slechts enkele voorbeelden van uitspraken die weergeven hoe deze ouders niet gewend zijn, noch de behoefte lijken te hebben om met elkaar te spreken over hoe zij zich voelen.

In wat volgt gaan we verder in op de vier hoofdbetekeningen waardoor we het niet spreken met de partner over het eigen rouwproces beter kunnen begrijpen. Vervolgens maken we de koppeling naar de therapeutische praktijk.

Eerste betekenis: het niet spreken als een uiting van een persoonlijk en intiem proces Het rouwen om een kind voelt voor vele ouders als een erg persoonlijk en intiem proces:

| 'Dit is MIJN pijn, dit is MIJN rouw.'

Men kiest er dan ook vaak voor zich af te zonderen om op zichzelf bezig te zijn met het verlies.

| 'Sterk houden. En 's avonds als ik dan in bed lag, dan liet ik mij gaan, en dan huilde ik meestal, als niemand het zag... Ik doe dat liever op mijn eentje, net gelijk hij.'

Velen beschreven ook een eigen plek waar men zich vaak terugtrekt, zoals een tuinhuis, de slaapkamer van het kind, of in de auto als men alleen ergens naartoe rijdt.

Opvallend was ook dat de ouders in de interviews benadrukten dat het niet te maken had met de nood om iets voor elkaar te verbergen, maar dat het veeleer iets is waarover men het recht voelt om dit op zichzelf te mogen doen. Door op zichzelf te rouwen, voelen deze ouders ook dat ze zelf meer controle hebben over hun eigen proces, en dat ze het kunnen doseren op hun eigen manier.

| 'Ik kan vragen stellen aan mezelf op het moment dat ik daar zelf klaar voor ben. Zo kan ik het doseren voor mijzelf. Je wordt zo je eigen gesprekspartner.'

Belangrijk is dat deze intieme momenten met zichzelf vaak beschreven werden als momenten met het overleden kind. Door zich terug te trekken konden ze het kind dichterbij zich voelen en werd het een moment dat ze samen met het overleden kind waren.

| 'Dit is MIJN moment met Sarah. Dan ga ik in haar kamer zitten, en luister ik naar haar cd. Dat is dan mijn moment, met haar.'

Tweede betekenis: het niet spreken omwille van de ontoereikendheid en zinloosheid van woorden in rouw Het verlies van een kind is de nachtmerrie van elke ouder. Woorden schieten te kort om deze schokkende ervaring te beschrijven. Vele van de ouders die we interviewden spraken dan ook over deze ontoereikendheid van woorden voor wat zij ervaren.

| 'Ik kan beschrijven hoe ik mij voel, ik kan dat laten zien, maar het gevoel dat daaronder zit, dat is onmogelijk over te brengen.'

Verder beschreven velen ook de zinloosheid van deze woorden. Wat valt er te zeggen over zo een immens verlies?

| ‘Zijn leven is gestopt. Wat valt er nog te zeggen?’

Het spreken met elkaar brengt het overleden kind niet terug, waardoor ouders vaak ook de meerwaarde niet zien van dit gesprek.

| ‘Wat heeft het voor nut? Ze komt daarmee niet terug hè.’

Derde betekenis: het niet spreken als een manier om afstand te zoeken van de pijn Het spreken over de pijn van het verlies ervaren vele ouders als iets dat erg confronterend is en vele pijnlijke emoties naar boven haalt. Waar men in het dagdagelijkse leven probeert zich staande te houden, bij momenten een masker opzet, en allerlei confrontaties uit de weg gaat, boort het spreken door al deze vormen van zelfbescherming of, anders gezegd, door de korst die zich gevormd heeft rond de pijn (Hooghe et al., 2012).

| ‘Dus stel dat je mij vraagt om nu terug te vertellen van een stuk periode van de ziekte of van het overlijden of zo, dan voel ik dat ik zo in die korst aan het boren ben.’

Wanneer iemand het verlies ter sprake brengt, verandert dit meteen ook de sfeer in huis. Tegelijk worden ook de dingen waar men op dat moment mee bezig was door het spreken verstoord. Meer dan enkel een moment van verstoring, ervaren deze ouders het spreken ook vaak als iets waar men achteraf nog uren of dagen mee bezig is. Men heeft dan vaak een hele tijd nodig om terug een evenwicht te vinden.

| ‘Als we daar nu een avond zitten over te klappen en we kruipen in ons bed, dat is ne serieuze doemper hè... ‘s Morgens wordt ge wakker en dan denkt ge daar terug aan. Eer dat ge dan terug op uwe positieve zijt, een beetje blij en opgewekt zo, dan is het al terug avond. Dan zit ge daar de hele dag aan te denken.’

Deze angst voor de verstoring van het eigen evenwicht en de mogelijke emotionele terugslag van het spreken, weerhoudt velen ervan om het verlies ter sprake te brengen.

| ‘Ik wil daar niet over praten. Ik heb dat evenwicht gevonden en ik moet mij daarop focussen om dat te kunnen behouden.’

Vierde betekenis: het niet spreken met de partner omdat hij/zij een zelfde verlies heeft maar een verschillend rouwproces Bij het verlies van een kind rouwen beide partners om hetzelfde verlies, maar hebben ze toch beiden hun eigen proces. Net omdat de partner met hetzelfde verlies geconfronteerd werd, is het spreken met elkaar vaak erg moeilijk. Hierbij onderscheiden we vier subcategorieën.

4a. Respect en het niet belasten van elkaars proces

Het niet spreken werd door de ouders in onze interviews vaak gekaderd binnen een houding van respect voor elkaars proces, waarbij men elkaar met rust laat.

‘Ik voel vaak wat hij voelt, en dan laat ik hem daarmee. Ik bedoel, ik heb hem daar niet nodig, hij heeft mij daar niet nodig.’

Dit met rust laten heeft ook te maken met het willen sparen van de andere, of het niet belasten van elkaar met het eigen proces. Daarenboven is men vaak ook bezorgd dat de eigen emoties die van de ander zullen oproepen.

‘Wanneer ik begin te wenen, dan begint zij misschien ook te wenen. Wij willen elkaar daar niet mee belasten.’

4b. De zinloosheid van woorden binnen de relatie

Aangezien beiden hetzelfde doormaken zijn woorden vaak overbodig. Men weet wie het kind was, men weet hoe het overleden is, men weet beiden hoe groot het gemis is. Hierover praten met elkaar wordt dan ook door velen als zinloos ervaren.

‘Wij maken die verschrikkelijke dingen niet altijd expliciet tegenover elkaar... Ik moet dat niet uitleggen, hij is de vader.’

Toch zijn er ook vele indirecte manieren waarop deze partners iets delen met elkaar. Vaak worden er dingen gezegd waarvan beiden weten waarover men het heeft, zonder het expliciet te benoemen.

‘En altijd als het sneeuwt denk ik zo van “Goh zou ze geen kou hebben in haar vaasje?” En dan zegt hij: “Nee hoor” (lachen beiden). Op zo’n soort manier spreken we over haar. Dat ik schrik heb dat ze kou heeft in haar vaasje. Ik denk dat dat gewoon een manier is om iets anders te zeggen.’

Meer dan het belang van woorden en het spreken met elkaar, benadrukken vele ouders het belang van het delen met elkaar op een non-verbale manier.

‘Het is grotendeels een manier van afstemmen. Wanneer je ziet dat de andere het moeilijk heeft. Een hand, een schouder. Fysiek contact zegt veel meer dan woorden.’

4c. Niet genoeg afstand tegenover de pijn van de partner

Aangezien men vaak zelf in een intens proces zit, zijn de emoties van de partner iets wat men er niet meer bij kan nemen. Het proces van de andere is te nauw verbonden met de eigen pijn, waardoor men te weinig afstand voelt van diens pijn.

‘Ik kon er iemand anders zijn rouw niet meer bij pakken (tegen haar man), ik kan jou niet troosten, het spijt me. Ik zou dat wel willen kunnen, maar echt, nee, ik moet eigenlijk nog door mijn eigen dingen.’

Ondanks het feit dat de partners er eigenlijk wel voor elkaar willen zijn, lijkt dat vaak niet haalbaar omdat het te veel het eigen proces verstoort of te veel pijn oproept.

4d. Verschillende rouwstijlen en rouwmomenten

Sommige ouders spraken ook over de moeilijkheid om met elkaar te spreken omdat men een andere manier heeft om met het verlies om te gaan. Het verschillend rouwen op zich vormt voor vele koppels geen moeilijkheid, en ook het niet spreken wordt vaak niet als problematisch ervaren. Voor anderen is het verschil, en het niet kunnen spreken met elkaar, wel een bron van conflicten. Hierbij wordt vaak benadrukt dat een gesprek met twee, waar niemand anders bij is, heel regelmatig resulteert in ruzies of in onaangename stiltes die dan dagen kunnen aanhouden.

Tegelijk is het ook zo dat beiden niet steeds op hetzelfde moment met het verlies bezig zijn, en ze elkaar dan ook niet willen verstoren op een moment dat de andere mogelijk met iets anders bezig is of lijkt te zijn.

‘Wanneer ik mij slecht voel, dan is dat vaak bij hem niet zo. En wanneer hij een moeilijk moment heeft, dan heb ik dat soms niet, dus wij rouwen elk op onszelf.’

Opvallend was ook dat niet alleen het spreken met elkaar, maar ook het luisteren naar de ander voor sommigen als erg moeilijk, of zelfs onmogelijk, werd ervaren.

‘Er voor elkaar zijn, terwijl we beiden zo verschillend denken, dat vereist dat we ons eigen gevoelens eufkes aan de kant kunnen zetten, om te kunnen luisteren naar elkaar, en mee te kunnen gaan met zijn gevoel. Ik kan niet meegaan in dingen waar ik zo verschillend over voel, en ik wil dat niet doen ook niet. Omdat ik zelf nog zoveel nood heb om gehoord te worden.’

Naar therapie toe

Zoals hierboven beschreven vonden we in ons onderzoek dat het niet praten met elkaar om een viertal redenen voor rouwende ouders belangrijk kan zijn. Echter, praten vormt een cruciaal element van psychotherapie. Het is – in het licht van onze bevindingen – dan ook niet verwonderlijk dat de stap van rouwende ouders naar psychotherapie met veel aarzeling gepaard gaat. In wat volgt maken we de brug van onze onderzoeksbevindingen naar mogelijke betekenissen voor de klinische praktijk. Hierbij beperken we ons tot therapie met paren, en hebben we het enkel zijdelings over individuele therapie.

Het exploreren van de hulpvraag en de aarzelingen om samen in therapie te komen Bij een eerste telefonisch contact wordt meestal om een individuele begeleiding gevraagd. De therapie wordt dan gekaderd als iets dat men voor zichzelf wilt doen, los van de partner. Dit sluit aan bij de eerste betekenis van niet spreken bij rouwende paren: rouw is een persoonlijk en intiem proces met het overleden kind. Deze betekenis zit soms op de achtergrond van een vraag naar individuele begeleiding.

Bij het exploreren van de hulpvraag is het soms nuttig om een verschil te maken tussen bijvoorbeeld ‘Ik wil graag een veilige plek waar ik aan mijn kind kan terugdenken’ en ‘Ik kan bij mijn partner niet terecht, dus zoek ik iemand om mijn verdriet over mijn overleden kind mee te delen’. Bij de eerste vraag gaat het om een zoektocht naar de verbinding met zichzelf en met het overleden kind, waar het in de tweede vraagstelling meer gaat om een gebrek aan verbinding met de partner. Het is dan ook goed samen met de cliënt te exploreren wat de hulpvraag precies betekent, en of het al dan niet nuttig is om de partner te betrekken bij de therapie.

Het samen zoeken naar woorden voor een blijvende pijn In een eerste gesprek met koppels die rouwen om een kind wordt vaak samen gezocht naar de betekenis of meerwaarde van een eventueel therapeutisch proces voor beide partners. Nogal wat rouwende ouders aarzelen om in een therapeutisch proces te stappen. Het doet zoveel pijn om al die

emoties naar boven te halen, en welk nut heeft het uiteindelijk? Dit sluit aan bij de tweede betekenis van niet spreken bij rouwende ouders: de zinloosheid van woorden in het licht van het grote verlies. Als therapeuten voelen we dan ook vaak de machteloosheid in het werken met rouwende ouders. Het is een machteloosheid waarin de verslagenheid van de ouders resoneert. We zouden zo graag voor hen iets kunnen doen om de pijn weg te nemen, maar we kunnen de overledene niet terugbrengen.

Het spreekt voor zich dat therapeuten een dergelijke machteloosheid niet enkel ervaren bij een rouwproblematiek. Ook bij cliënten die bijvoorbeeld geconfronteerd worden met een psychiatrische of lichamelijke ziekte, of een handicap van een kind, een ouder of een partner voelen we ons vaak machteloos en zouden we het lijden wel willen wegtoveren. Ook in deze situaties kan therapie niet gericht zijn op een oplossing of een fundamentele verandering die het lijden terug doet verdwijnen, maar zijn we eerder getuigen van een onoverkomelijk en onomkeerbaar pijnlijk verhaal, waar men manieren zoekt om het verder te verdragen. Het is een verhaal waarvoor een publiek gezocht wordt; anderen die het lijden mee kunnen dragen, die het mee verdragen. Een moeder vertelde dat het 'deugd deed het nog eens te kunnen zeggen' en 'dat er iemand is die ons kan horen in hoe moeilijk het vaak is'. Het vertellen van het verhaal veronderstelt ook een vaak moeizaam zoeken naar woorden die zo goed mogelijk passen bij hoe men zich voelt. Dat zoeken kan mensen dan ook verbinden met hun eigen en met elkaars emoties. Vanuit een narratief perspectief creëren woorden vaak een verhaal dat gedeeld kan worden en waarmee men verder kan. Dit wordt weerspiegeld in het verhaal van Bert en Annie.

Na het verlies van hun dochter Lise komen Bert en Annie bij mij (AH) voor een kennismakingsgesprek. Lise overleed vijf jaar geleden toen ze met haar vriendin op vakantie was in het buitenland. Ze was net negentien jaar geworden. 'Wij zijn al jaren bevroren', begint Annie. 'De tranen zitten vast sinds de dag na de begrafenis.' Beiden vertellen hoe ze het nut nooit gezien hebben van het spreken over de onzegbare pijn. Ook nu, in het gesprek met mij, hebben ze veel twijfels. Ik zal hun dochter niet kunnen terugbrengen. Tegelijk is er toch een vraag om een manier te zoeken om over Lise te spreken. 'Doordat we er nooit iets over zeggen, wordt haar naam ook amper vernoemd bij ons thuis, en vervagen de herinneringen', zegt Annie. 'Soms kan ik mij haar stem zelfs niet meer herinneren', voegt Bert eraan toe. Hij heeft veel schrik om te veel van zijn dochter te vergeten.

Hun eerste vraag aan mij is dan ook om een plek te creëren waar ze voorzichtig over Lise mogen vertellen. Daarnaast willen ze bij momen-

ten ook stilstaan bij hun emoties rond het verlies van Lise, hun gemis, hun kwaadheid en gevoel van onrechtvaardigheid. Hier proberen we te zoeken naar woorden die daarover iets kunnen weergeven. In dit zoekproces merken ze dat ze beiden met dezelfde emoties worstelen, en dat er tegelijk ook heel andere accenten voor hen zijn. Zo is Bert blijkbaar erg bezig met de omstandigheden van het overlijden, terwijl dit voor Annie iets is waar ze niet eens wil beginnen over na te denken.

Het verlies van hun dochter zal altijd een diepe wonde blijven, maar, zoals Annie het op een bepaald moment verwoordde: 'Lise is geen spookgedachte meer, maar terug de dochter waar we iets over kunnen zeggen.' Daarnaast krijgen ze beiden ook langzaam wat meer voeling met het proces van de ander, wat ze als helpend ervaren om sommige reacties beter te begrijpen.

Het zoeken naar een draaglijke afstand van de pijn Een groot stuk van de aarzeling waarmee rouwende ouders in therapie komen, heeft te maken met de emotionele intensiteit en het niet spreken als een manier om afstand te nemen van de pijn. Dit is de derde betekenis van niet spreken van rouwende ouders. Vele rouwende ouders die in therapie komen verwoorden een ambivalentie in verband met therapie. Enerzijds voelen zij het verlangen om stil te staan bij het overleden kind en bij het verlies, en anderzijds is er de angst van de emotionele intensiteit waarin men zou terechtkomen, en de weerslag die dat zal hebben op het functioneren de uren en dagen na een sessie. In het licht van die emotionele intensiteit dient de therapeut samen met de ouders te bespreken hoe de therapeutische gesprekken best verlopen. De timing kan bijvoorbeeld erg belangrijk zijn, zoals 'Liefst niet 's morgens als ik nadien nog moet gaan werken' of 'Vandaag wil ik graag niet te diep naar de pijn, want wij vertrekken morgen op weekend met de kinderen.' Verder is het belangrijk dat de therapeut voldoende tijd voorziet om de sessie af te ronden.

De vraag van rouwende ouders voor therapie is soms gericht op het helpen in hun zoeken naar een draaglijke afstand van de pijn. Een afstand waarbij men soms kan kiezen voor een grotere nabijheid met het overleden kind, en men op andere momenten probeert om er net van weg te blijven om zich te kunnen richten op het voortgaande leven.

Voor een eerste gesprek komen Eva en Bart samen bij mij (AH). Bart laat meteen weten dat hij eenmalig wel eens wil meekomen, voor Eva. Hij is ervan overtuigd dat het spreken over Jonas, hun zoon van vijf jaar die een jaar geleden overleed na een lange strijd tegen kanker, niet helpend is voor hem. Hij gaat heel vaak sporten en vindt hierin zijn uitlaatklep. Voor Eva is dat anders. Zij zoekt hulp in het meer wat

kunnen krijgen op haar eigen emoties. Vaak wordt ze op onbewaakte momenten overvallen door een intens verdriet en voelt het alsof ze alle controle kwijt is. Vooral op haar werk, in vergaderingen en contacten met klanten, vindt ze dit heel erg storend. Ze hoopt dat een therapie, waarop ze op vaste tijdstippen een uur intensief kan gericht zijn op haar emoties, haar zou kunnen helpen om in haar dagdagelijks leven wat meer afstand te kunnen vinden van de pijn.

In de sessies die volgen maken we telkens voldoende tijd om het gesprek af te ronden. Zo wil ze graag elke keer naar buiten gaan met een aantal zinnen die een beetje kunnen samenvatten waar we het in het gesprek over gehad hebben. Enkel die zinnen neemt ze dan mee om 's avonds aan Bart te kunnen vertellen.

Het zoeken naar verbinding met de partner binnen verschillende rouwprocessen Zeker wanneer partners de verbinding met elkaar kwijtraken na het verlies van een kind is het belangrijk om beide partners in therapie te betrekken (Hooghe & Migerode, 2015). Dit sluit aan bij de vierde betekenis van niet spreken bij rouwende paren: het niet spreken met de partner omdat men beiden een zelfde verlies heeft maar een verschillend rouwproces. In de therapeutische praktijk komt vaak naar voren dat het rouwproces beïnvloed wordt door de relatie met de partner, en tegelijk ook de relatie beïnvloedt. Zo stelden we al vaak vast dat een individuele therapie met een rouwende ouder risico's voor de relatie inhoudt. Soms vindt de rouwende ouder in een individuele begeleiding begrip bij de therapeut rond het eigen rouwproces en vergroot dit de afstand met de partner. Uitspraken als 'Sinds ik bij jou kom, en ik nu voel dat ik wél normaal rouw, wordt het steeds moeilijker om te aanvaarden dat mijn man mij niet begrijpt!' zijn belangrijke signalen die er op kunnen wijzen dat de individuele begeleiding mogelijk de relatie in gevaar brengt. Dit komt naar voor in de volgende casus.

Ik (AH) zie Marleen twee jaar na het overlijden van haar zoon Gert. Haar echtgenoot Steven had gezegd dat hij zou meekomen, maar bleek uiteindelijk toch thuis gebleven te zijn. Marleen vertelt meteen over het overlijden van Gert. Na een periode van depressies en verschillende psychiatrische opnames was hij uit het leven gestapt. Marleen heeft kort na het overlijden haar werk hervat in een poging het leven weer op te pakken. 'Ik heb nu het gevoel dat ik dat moest doen, uit druk van mijn omgeving en van Steven. Hij kon niet verdragen dat ik in mijn bed bleef liggen en wilde dat we zo snel mogelijk weer normaal zouden doen.' Ze voegt eraan toe dat ze nu niet meer kan, dat ze eigenlijk het liefst zo snel mogelijk bij haar zoon wil zijn, en dat ze het ook niet

kan verdragen dat Steven lijkt te doen alsof Gert nooit bestaan heeft. Terwijl ze vertelt, voel ik veel begrip voor haar en voor haar nood om te mogen stilvallen. Ik zeg haar dat we haar man zullen nodig hebben in dit verdere proces. Ze zal hem opnieuw uitnodigen voor het volgende gesprek. Echter, de volgende keer komt ze terug alleen. Ik maak me zorgen over haar suïcidaliteit en bel met haar huisarts. Die wil haar laten opnemen en vertelt me dat haar man steeds kwader wordt als reactie op haar depressief gedrag.

Ik bel haar man op en zeg hem dat ik hem nodig heb om zijn vrouw te kunnen helpen. Erg aarzelend en kwaad komt hij mee naar het volgende gesprek. In het exploreren van zijn kwaadheid komen we bij zijn angst om na zijn zoon ook zijn vrouw te verliezen. We bespreken het effect dat ze op elkaar hebben: hij probeert haar dingen te laten doen zodat ze buiten komt en haar zinnen kan verzetten, en hoe meer hij dat doet, hoe meer zij zich verzet tegen de ontkenning van het enorme verlies waarmee ze beiden geconfronteerd zijn. Hoe meer zij zich verzet door letterlijk stil te vallen, hoe angstiger hij wordt. Ze herkennen beiden de interactie waarin ze gevangen lijken te zitten. Dan begint hij te vertellen hoe erg hij zijn zoon mist, maar dat hij door goed voor zichzelf en voor elkaar te zorgen tegelijk ook aan Gert wil laten zien dat hij begrip heeft voor zijn keuze om uit het leven te stappen. Dit verraste Marleen heel erg. Het trof haar zeer dat haar man sprak over zijn geloof dat Gert hen nu nog kon zien en hij ook nog 'boodschappen' kon sturen.

Uiteindelijk zijn zij als koppel nog verschillende keren op gesprek gekomen. Soms kwam Marleen alleen en daar was ze zelf ook blij om. Ze wilde Steven ook niet voortdurend belasten met haar pijn. Tegelijk vond ze het ook belangrijk dat hij regelmatig mee kwam, vooral om zijn engagement jegens haar, maar ook zijn verbinding met Gert te kunnen blijven voelen.

Tot slot: een proces van emotionele responsieve afstemming

De bevindingen van ons onderzoek dragen bij tot een model waarbij spreken en niet spreken deel uitmaken van een dialectisch proces, waarbij er een voortdurende spanning is tussen deze twee. We zien rouwende ouders zoeken naar een gepaste afstand van de pijn; niet te ver en niet te dichtbij (Hooghe et al., 2012). Dit zoeken proberen ze voor een groot stuk samen te doen in een proces van emotionele responsieve afstemming; zowel intra- als interpersoonlijk. Op een intrapersoonlijk niveau probeert iedere partner, voor zichzelf, zijn of haar emoties voortdurend te reguleren, in een continue afstemming met zichzelf. Men zoekt naar nabijheid

tot het overleden kind, maar tegelijk ook een draaglijke afstand om het verdere leven mogelijk te maken.

Belangrijk hierbij is dat deze ouders ons vertellen dat ze, om deze individuele afstemming te kunnen doen, op zichzelf moeten terugplooiën, omdat dit iets erg persoonlijks is en men zich hierbij niet kan permitteren om verstoord te worden door het proces van de partner. Net omdat men vaak al in een automatische afstemming is met de partner (elk gebaar of elke grimas kan men gemakkelijk lezen bij elkaar, waardoor men erdoor wordt beïnvloed), moeten deze ouders vooral afstand nemen van hem of haar, en ervoor kiezen om niet of niet te veel te spreken met elkaar. Zo proberen ze elkaars proces te respecteren, de andere niet te belasten of belast te worden door de ander. Ook op een interpersoonlijk niveau is er dus sprake van een emotionele afstemming. Wanneer men toch met elkaar in interactie of gesprek gaat, zijn de partners op elkaar gericht en stemmen ze zich af op elkaar. Men observeert de ander, en neemt soms een gesprek over, of men wordt soms voorzichtiger in wat men zegt, of men stopt het gesprek.

De relationele afstemming bij rouwende paren lukt niet altijd en soms is er een kloof. In die gevallen bijvoorbeeld kan de therapeut een nuttige bijdrage leveren aan het zoekproces van het koppel. Daarbij is het belangrijk dat de therapeut beseft dat hij of zij mee stapt in dit proces van afstemming, waarin woorden soms deugd doen, maar vaak ook gevaarlijk zijn en in elk geval tekortschieten om de ervaring van het verlies van een kind te vatten. Toch zijn woorden soms nodig om de verbinding met zichzelf en de anderen te blijven aangaan, en tegelijk zijn woorden soms ook ontoereikend, zinloos, pijnlijk, of een bron van discussies.

An Hooghe is psychologe en systeemtherapeute bij Context, centrum voor relatie- en gezinstherapie, universitair psychiatrisch centrum aan de Katholieke universiteit Leuven, en werkt tevens in een eigen praktijk. E-mail: an.hooghe@upc-kuleuven.be.

Paul Rosenblatt is emeritus hoogleraar in Family Social Science, University of Minnesota, USA.

Peter Rober is psycholoog en systeemtherapeut bij Context, centrum voor relatie- en gezinstherapie, universitair psychiatrisch centrum aan de Katholieke universiteit Leuven, en als hoogleraar verbonden aan het Instituut voor Familiale en Seksuologische Wetenschappen (KU Leuven).

Dankwoord

Graag willen we hierbij kinderoncologie UZ Leuven bedanken voor hun hulp in dit onderzoek, en BVRGS voor de partiële financiering van dit onderzoeksproject.

Literatuur

- Bakhtin, M. (1986). *Speech genres and other late essays*. Austin: University of Texas.
- Baddeley, J.L. & Singer, J.A. (2009). A social interactional model of bereavement narrative disclosure. *Review of General Psychology*, 13(3), 202.
- Baddeley, J. & Singer, J.A. (2010). A loss in the family - Silence, memory, and narrative identity after bereavement. *Memory*, 18(2), 198-207.
- Baxter, L.A. (2004). Relationships as dialogues. *Personal Relationships*, 11, 1-22.
- Baxter, L.S. & Montgomery, B.M. (1996). *Relating - Dialogues & dialectics*. New York: Guilford.
- Bosticco, C. & Thompson, T.L. (2005). Narratives and story telling in coping with grief and bereavement. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 51(1), 1-16.
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory - A practical guide through qualitative analysis*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Hill, C.E., Thompson, B.J. & Nutt-Williams, E. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *Counseling Psychologist*, 25, 517-572.
- Hooghe, A. & Migerode, L. (2015). Expanding the system. In R.A. Neimeyer (ed.), *Techniques of grief therapy - Creative strategies for counseling the bereaved*. Volume 2 (pp. xxx-xxx). New York: Routledge.
- Hooghe, A., Neimeyer, R.A. & Rober, P. (2011). The complexity of couple communication in bereavement - An illustrative case study. *Death Studies*, 35, 905-924.
- Hooghe, A., Neimeyer, R.A. & Rober, P. (2012). 'Cycling around an emotional core of sadness' - Emotion regulation in a couple after the loss of a child. *Qualitative Health Research*, 22, 1220-1231.
- Keeley, M.P. & Koenig Kellas, J. (2005). Constructing life and death through final conversations narrative. In L.M. Harter, P.M. Japp & C.S. Beck (eds.), *Narratives, health, and healing - Communication theory, research, and practice* (pp. 365-390). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Neimeyer, R.A. & Levitt, H. (2000). What's narrative got to do with it? Construction and coherence in accounts of loss. In J. Harvey & E.D. Miller (eds.), *Loss and trauma* (pp. 401-412). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Riches, G. & Dawson, P. (1996). Making stories and taking stories - Methodological reflections on researching grief and marital tension following the death of a child. *British Journal of Guidance & Counseling*, 24(3), 357-365.
- Rober, P. & Rosenblatt, P.C. (2013). Selective disclosure in a first conversation about a family death in James Agee's novel *A Death in the Family*. *Death studies*, 37(2), 172-194.
- Shapiro, E.R. (2008). Whose recovery, of what? Relationships and environments promoting grief and growth. *Death Studies*, 32, 40-58.
- Stroebe, M., Stroebe, W., Schut, H., Zech, E. & van den Bout, J. (2002). Does disclosure of emotions facilitate recovery from bereavement? Evidence from two prospective studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 169-179.
- Toller, P.W. (2005). Negotiation of dialectical contradictions by parents who have experienced the death of a child. *Journal of Applied Communication Research*, 33, 1, 46-66.
- Toller, P.W. & Braithwaite, D.O. (2009). Grieving together and apart - Bereaved parents' contradictions of marital interaction. *Journal of Applied Communication Research*, 37(3), 257-277.
- Walsh, F. & McGoldrick, M. (2004). *Living beyond loss - Death in the family*. New York: Norton.
- Wheeler, I. (2001). Parental bereavement - The crisis of meaning. *Death Studies*, 25, 51-66.
- Woodgate, R.L. (2006). Living in a world without closure - Reality for parents who have experienced the death of a child. *Journal of Palliative Care*, 22, 75-82.