

# Het belang van verbinding in rouwtherapie

## An Hooghe & Lieven Migerode

**Referentie:** Hooghe, A., Migerode, L. (2015). Expanding the system. In Neimeyer (Ed.) *Techniques of grief therapy: Creative strategies for counseling the bereaved*. Volume 2. New York: Routledge

Rouwtherapie vertrekt veelal vanuit een individuele benadering. De rouwende krijgt binnen een individuele therapie de kans om een therapeutische relatie op te bouwen met de therapeut waarin het verhaal van het verlies verteld kan worden en waarin gezocht wordt naar zin en betekenis van de verlieservaring. Nochtans zijn er sterke aanwijzingen vanuit theorie, onderzoek en klinische praktijk dat het bredere sociale netwerk van de cliënt belangrijk is. Rouwen gebeurt namelijk in een context waarin betekenisvolle anderen vanuit een andere positie om hetzelfde verlies rouwen. Bovendien vindt er een wisselwerking plaats: rouw beïnvloedt en wordt beïnvloed door betekenisvolle relaties. In de praktijk blijkt dat vele rouwende cliënten zich eenzaam, niet ondersteund of zelfs geïsoleerd voelen van hun familie en sociale context. Wij geloven erin dat ook de relevante anderen er baat bij hebben om bij de therapie betrokken te worden, en niet alleen de cliënt die aanvankelijk om hulp vroeg. Het verruimen van het systeem toont hoe iemands rouw die van anderen beïnvloedt. Daarnaast kunnen familie verhalen over het verlies van een dierbare evolueren doordat mensen gelijkenissen en verschillen horen in hoe anderen met het verlies omgaan.

Een contextuele benadering van rouwtherapie lijkt dus een logische keuze. Waarom is het dan geen standaardpraktijk om familieleden en/of belangrijke anderen uit te nodigen om de persoon die therapie vraagt, ondersteuning te bieden of hem nog meer ondersteuning te geven? In deze bijdrage bespreken we een aantal drempels die het uitnodigen van de omgeving van de cliënt in de therapie kunnen bemoeilijken. Een aantal drempels situeren zich bij de therapeut, andere bij de cliënt.

### **Drempels bij de therapeut**

In de eerste plaats voelen veel therapeuten zich onvoldoende geschoold in systemische technieken of twijfelen ze aan de eigen competenties om een gesprek met verschillende personen terzelfdertijd in goede banen te leiden. Hoe slaag je erin alle aanwezigen in zo een korte tijdsspanne voldoende aandacht te geven? Wat moet je doen als ze het niet eens zijn met elkaar (of in discussie gaan) of als ze heel verschillende ervaringen of manieren hebben om met het verlies om te gaan? Hierbij moet

opgemerkt worden dat het in therapie uitnodigen van andere mensen niet altijd samenvalt met relatie- of familietherapie.

Een tweede drempel is het gegeven dat het begrip rouw als een systemisch proces nog niet voldoende ontwikkeld is in de rouwliteratuur. Therapeuten denken er dan ook vaak niet aan om het grotere systeem aan de therapie te laten deelnemen. Met deze tekst pogen wij hieraan bij te dragen, en wat meer richtlijnen en houvast te geven aan de therapeuten die ook anderen mee willen uitnodigen voor een gesprek.

### **Drempels bij de cliënt**

Veelal vragen rouwende cliënten een individuele sessie. Ze voelen zich vaak vastlopen in hun verdriet en losgekoppeld van hun omgeving, ze hebben niemand waarmee ze hun diepe eenzaamheid kunnen delen. In dergelijke omstandigheden roept de suggestie van de therapeut aan het begin van de therapie om anderen uit te nodigen vaak weerstand op bij de cliënt: *“Mijn echtgenoot heeft geen therapie nodig, hij voelt zich prima,” “ik wil mijn kinderen niet lastigvallen met mijn verdriet,”* of *“er is niemand die begrijpt hoe ik me voel”*. Het wordt later in de therapie vaak nog moeilijker om anderen uit te nodigen: *“Ik voel me heel goed begrepen door jou, waarom zou ik dat in gevaar brengen?”* of *“Mijn familieleden weten niet dat ik in therapie ben”,* of nog problematischer, *“Sinds ik in therapie ben valt het gebrek aan empathie van mijn familieleden mij nog meer op en het wordt er alleen maar erger op.”* Deze groeiende afkeer vormt een belangrijk argument om familieleden standaard uit te nodigen van bij de eerste sessie om zo vervreemding tussen de cliënt en zijn omgeving te vermijden. We kunnen ons terecht afvragen of de rouwende die om een individuele sessie vraagt en lijdt onder eenzaamheid en gebrek aan verbinding niet bij uitstek baat kan hebben bij gezamenlijke sessies die zijn eigen opvangnet verruimen. Bovendien zijn we als therapeut slechts tijdelijk aanwezig in het leven van de cliënt, we kunnen niet fysiek aanwezig zijn om hem of haar te ondersteunen in hun dagelijks leven. Daarom moeten we uitzoeken hoe de natuurlijke omgeving van de cliënt hem of haar beter kan ondersteunen.

### **Anderen uitnodigen op de eerste sessie**

Ervaring leert ons dat het uitnodigen van anderen best gebeurt tijdens het eerste contact, doorgaans het telefoongesprek waarin een eerste afspraak wordt aangevraagd. Door vragen te stellen over het netwerk van de cliënt krijgt de therapeut onmiddellijk een idee van de aan- of aanwezigheid van een dergelijk ondersteunend netwerk. Het gewoon uitnodigen van anderen is echter zelden overtuigend genoeg om de aarzelingen bij de cliënt weg te nemen. Het helpt om te vragen of ze iemand door wie ze zich geliefd voelen, willen vragen mee te komen naar de eerste sessie om zo als therapeut beter zicht te krijgen op de noden en om beter te kunnen inschatten hoe aan die noden voldaan kan worden.

Deze benadering past goed binnen het beperkte mandaat dat we als therapeut op dat moment hebben.

### **Een eerste sessie met een cliënt en een andere persoon op uitnodiging**

Het zien van de cliënt samen met iemand die vaak dicht bij de persoon staat en getuige is geweest van het rouwproces is een grote hulp voor de therapeut. In deze eerste sessie krijgt de therapeut een goed beeld van de complexiteit van het rouwverhaal zoals het is ingebed in de familie en de ruimere sociale context. In deze eerste sessie willen we ieders bezorgdheden exploreren en (in dialoog) mogelijke doelstellingen formuleren. We ervaren echter dat het heel belangrijk is ons bewust te blijven van het beperkte mandaat dat er op dat moment is en van het feit dat wij degene zijn die de anderen op deze sessie hebben uitgenodigd.

In het begin van de sessie is het belangrijk alle aanwezigen te verwelkomen. Dat geldt in het bijzonder voor de personen die zijn meegekomen op verzoek van de therapeut, waarbij we er niet zomaar mogen van uitgaan dat zij aanwezig zijn omdat ze ook hulp nodig hebben. Hieraan voorbijgaan creëert dikwijls een valkuil waarin het koppel of de familie ingaat tegen de vooronderstelling dat ze voor hun huwelijk of familiale relaties professionele hulp nodig hebben.

Het is ten slotte heel belangrijk de aarzelingen van alle aanwezigen om te praten over het verdriet, of de goede redenen die mensen soms hebben om niet te spreken over hun verlies, te exploreren. Zo krijgt de therapeut zicht op de dynamiek van praten/niet praten in een intieme relatie. Vooral bij koppels zorgt het inzoomen op de verschillen tussen de partners en het accepteren van hun beider noden, voor ruimte om te praten over de worsteling en de pijn waartoe deze verschillen leiden.

### **GEVALSSTUDIE**

*Op een ochtend kreeg ik telefoon van Carla met een vraag voor therapie. Ik vroeg haar of ze in een paar zinnen kon zeggen waarom ze in therapie wou komen. Ze zei dat ze vijf jaar geleden haar baby verloor tijdens de bevalling en dat ze voelde te zijn vastgelopen in haar verdriet. Ik vroeg haar of ze nog steeds een relatie had met de vader van de baby. "Ja, maar hij begrijpt mijn verdriet niet... en zelf heeft hij geen therapie nodig... het voelt alsof het hem niks uitmaakt." Ik vroeg haar of ze iemand kon uitnodigen op de eerste sessie, iemand door wie ze zich gesteund voelde, om mij als therapeut te helpen haar bezorgdheden en de hulp die ze nodig had beter in te schatten. Het was even stil aan de andere kant van de lijn en toen antwoordde ze, "Goed, dat moet dan maar mijn man zijn. Er is niemand anders." Ze herhaalde dat haar man geen therapie nodig had, maar misschien wou hij wel meekomen naar de eerste sessie. Toen ik naar Carla luisterde, maakten deze paar zinnen al duidelijk dat ze zich niet gesteund voelde en dat er een duidelijk gebrek aan steunende anderen was. Desalniettemin realiseerde*

*ik mij dat noch Carla, noch het koppel op zich een vraag had naar relatietherapie en dat het enige mandaat dat ik had het mandaat was dat ze mij zouden geven.*

*Het is belangrijk om de anderen van bij het begin te betrekken, om te zoeken naar ondersteuningsmogelijkheden binnen het sociale netwerk om zo te vermijden dat de cliënt te afhankelijk zou worden van mij alleen om stappen te kunnen zetten. Bovendien is het mogelijk, vanuit een systemisch perspectief, dat het gebrek aan ondersteuning dat Carla ervaart, te maken heeft met de manier waarop haar man ook rouwt om het verlies van zijn kind, en hoe ze elkaar beïnvloeden met hun eigen manier van rouwen. De volgende passage uit de eerste sessie met Carla en Tom illustreert dit:*

*An (therapeut): Allebei welkom. Ik ben blij dat jij (knikt naar Tom) bent meegekomen. Jouw echtgenote, Carla, had me opgebeld. In eerste instantie (kijkt naar Carla) was jouw vraag om alleen te komen. Het was mijn vraag dat jij (Tom) zou meekomen. Ik vroeg jou om mee te komen omdat jij ons mogelijk kan helpen om beter te begrijpen waarom Carla het initiatief nam om mij op te bellen. De mensen rondom jou (aan Carla) kennen jou wellicht het best of kunnen ons best helpen om te reflecteren over waar je vandaan komt, waar je vastzit en wat mogelijke verdere stappen zijn. Dat is dus waarom ik jou (Tom) vroeg om mee te komen. Ik vraag meestal aan mensen om iemand mee te brengen.*

*Carla: (Lachend) Als je wil dat ik meer mensen meebreng...*

*An: Sommigen brengen hun moeder mee of hun zussen of...*

*Carla: Mijn moeder zou niet de juiste persoon zijn om mee te brengen. Ze zou nog meer huilen dan ik.*

*In deze sessie beklemtoonde Tom vervolgens dat hij geen professionele hulp nodig had. Hij ging verder met zijn leven en probeerde op zijn manier met het verlies om te gaan. Door te praten over het verlies voelde hij zich nog slechter en bovendien wist hij niet wat hij kon zeggen om het draaglijker te maken voor zichzelf of voor zijn vrouw. Ik exploreerde deze gevoelens van machteloosheid om Carla te ondersteunen. Hij wou haar helpen om verder te gaan en te genieten van hun relatie zoals vroeger. Het niet praten over de pijn leek zijn manier te zijn om hun huwelijksleven te beschermen. Carla wou echter hun band versterken door te praten over hun emoties. Ze had Tom nodig in deze gesprekken, in het delen van hun verdriet, omdat ze het gevoel had dat haar man de enige was die echt de leegte begreep die ze voelde. Nu, vijf jaar na het verlies, leek er niemand anders te zijn om haar verhaal mee te delen. We praatten over hoe ze verschilden en hoe ze mekaar bleken nodig te hebben, elk op hun eigen manier.*

*Naar het einde van de sessie toe praatten we over Carla's nood aan hulp en over hoe ze beiden begrip hadden voor deze nood. Tom zei dat hij heel dankbaar was dat hij was uitgenodigd voor dit gesprek omdat dit hem de gelegenheid gaf zijn visie te geven op de hulp die Carla nodig had. Hij beklemtoonde opnieuw dat hij geen professionele hulp nodig had, maar gaf ook aan bereid te zijn deel te nemen aan toekomstige sessies indien nodig. Als hij haar of hun relatie kon helpen, was hij bereid te participeren.*

## **SLOTBEDENKINGEN**

Vanuit een systemisch perspectief is het evident dat er heel wat voordelen verbonden zijn aan het uitnodigen van belangrijke anderen bij een vraag naar rouwtherapie. Er is echter vaak weerstand om anderen erbij te betrekken. Net deze reacties zijn belangrijk om de relationele context van rouw beter te begrijpen. Er is meer wetenschappelijk onderzoek nodig om de interactieve dynamiek van rouw bij koppels of families beter te begrijpen.