

## Spreken over spreken

An Hooghe

*“Didier en ik in de auto onderweg naar zijn moeder, voor moederkesdag.... Ik rij. Hij zit naast mij. Muziek aan. The Carter Family. Luid genoeg om niet met elkaar te moeten klappen. In ene keer draait hij zich naar mij, met tranen in zijn ogen, en hij zegt “Ik heb van Belleke gedroomd deze nacht”. En ik peis, Didier zwijgt....hou uw mond of ik smijt u uit den auto. “T Was precies of ze naast mij lag in bed en dat ik haar ging kunnen vastpakken”. Ik stop, zet den auto op de pechstrook, duw zijn deur open, en roep, helemaal buiten mijzelf, Didier eruit! Godverdomme eruit! Hij verschiet zo dat hij dat doet en ik rij weg met gierende banden. Ik zie hem staan in mijn achteruitkijkspiegel. Dat deed zo een deugd. Ik kon weer ademen, voor efkes. Ik wou mij sebiet omkeren om hem weer op te pikken, om mij te excuseren voor mijn overdreven reactie. ... Hij is ingestapt. Hij heeft de muziek luider gezet en wij hebben niets meer gezegd tegen elkaar. Ik wou hem zo graag zeggen dat ik hem begreep. Dat ik die droom ken. Dat ik hem ook heb, af en toe. Maar dat ik het niet aankon om ernaar te luisteren.”*

Deze scene uit het theater van The Broken Circle Breakdown, waar Didier en Elise hun dochter Maybelle verliezen aan kanker, illustreert hoe spreken pijn kan doen, hoe woorden kunnen snijden, en een gesprek tussen partners, rouwend om hetzelfde kind, soms onmogelijk is. Afstand en stilte lijken soms nodig te zijn om te kunnen ademen.

Echter, zoals veelvuldig beschreven in de psychotherapeutische literatuur, kan het samen spreken over het verlies binnen koppels en gezinnen een manier zijn om verbonden te blijven met elkaar in het rouwproces.

Toch zien we in de klinische praktijk vaak hoe moeilijk dit voor velen is. De stap naar de psychotherapie, die toch in hoofdzaak bestaat uit het ‘ver-woorden’ van emoties, gaat dan ook meestal gepaard met aarzelingen. De confrontatie aangaan met de intense pijn van het verlies roept vele vragen op. *‘Heeft het wel zin om erover te spreken en deze pijn naar boven te halen?’* De angst voor de weerslag van het kijken naar, en het voelen van de pijn en het gemis, is voelbaar in de aarzelingen. *‘Telkens wanneer ik erover spreek ben ik de dagen nadien een wrak’*. Tevens zijn er ook de aarzelingen rond het betrekken van anderen in dit proces, en dus ook in de therapie. *‘Zal ik alleen komen, of komen we best samen? Gaat dit ons (weer) dichterbij elkaar brengen? Betrekken we onze kinderen hierin?’*

Op bovenstaande vragen zijn geen pasklare antwoorden. Mogelijks zijn het ook geen vragen, maar eerder uitnodigingen om stil te staan bij aarzelingen, angsten en verlangens die inherent zijn aan de vraag naar therapie, en ook onderdeel zijn van een lopend therapieproces. In deze bijdrage willen we de meerwaarde toelichten van de ruimte die gemaakt dient te worden voor het exploreren van de dialectiek van het spreken én niet spreken. Het spreken over het spreken, bij het begin van een therapie proces alsook tijdens het hele verloop van de therapie.

Eigen onderzoek naar de betekenissen van het niet spreken van partners met elkaar na het verlies van een kind, geeft hierbij waardevolle inzichten. Deze kunnen de therapeut een kader bieden bij het exploreren van de aarzelingen. We beschrijven hier kort vier grote betekenissen.

1. Rouw als een erg persoonlijk en intiem proces.

Vele rouwende ouders uiten de voorkeur om op zichzelf, teruggetrokken op een eigen plek (zoals bv. een atelier, de slaapkamer van het kind, of in de auto) te mogen rouwen. Op deze manier kan men rouwen op de eigen manier, waarbij men meer controle heeft over het proces. *“Als ik alleen ben, kan ik het beter doseren voor mezelf”*. Deze momenten worden ook beschreven als intieme momenten in contact met het overleden kind, waarbij men het kind dichter bij zich kan voelen.

2. De zinloosheid en ontoereikendheid van woorden.

Woorden schieten tekort. Spreken over het overleden kind brengt het kind niet terug, wat heeft het dan voor zin om erover te spreken?

3. De pijn op een draaglijke afstand houden.

Om zichzelf in het dagelijkse leven te kunnen beschermen van de immense pijn kiest men er vaak voor om de confrontatie met het verlies niet telkens aan te gaan. Het spreken brengt soms een te grote verstoring in het eigen evenwicht, en in het evenwicht dat men als koppel probeert vast te houden.

4. Verschillende rouwprocessen om eenzelfde kind.

Velen willen elkaar respecteren in het eigen rouwproces, en elkaar ook sparen. Tegelijk voelt men vaak ook te weinig afstand tegenover de pijn van de partner om ernaar te kunnen luisteren. Ook al willen partners er wel zijn voor elkaar, toch voelen ze vaak dat het proces van de andere te nauw verbonden is met het eigen proces, en men diens pijn er niet bij kan nemen. Net omdat ze als partners elkaar en elkaars pijn zo goed kennen, zijn woorden soms overbodig, of voegen ze niets meer toe. Voor sommige partners duiden woorden ook op het verschil. Dit verschil in de manier waarop men omgaat met het verlies hoeft op zich niet als problematisch gezien te worden. Velen vinden hun eigen weg in het verschil, of sterker nog, vinden net de verbinding in het verschil. Evenwel zijn er ook partners die ervoor kiezen om niet te spreken met elkaar net omdat woorden aanleiding kunnen geven tot spanningen of conflicten rond het verschil.

## Casus

Luc belt mij op met de vraag voor gezinstherapie. Linda en hijzelf maken zich grote zorgen over hun dochter Daisy, 20 jaar. Sinds het plotse overlijden van haar oudere zus, Sandra, twee jaar geleden, sluit Daisy zich af van de buitenwereld. Ze is gestopt met werken en ligt het grootste deel van de dag in haar bed. Een aantal maanden geleden ondernam ze een suïcidepoging, en sindsdien spreekt ze nog nauwelijks. Hij voegt eraan toe dat ook hijzelf en zijn vrouw niet meer aan het werk zijn en maar wat rondhangen om de pijn zoveel mogelijk te laten passeren.

Ze komen met drie voor het eerste gesprek en zitten er verslagen bij. Ik vraag hen hoe het voor ieder van hen is om hier samen te zitten. Luc zegt meteen dat het goed is dat ze hier zijn, maar dat het tegelijk ook heel vreemd en beangstigend is. Linda en Daisy knikken. *“Ja, het was ijsig stil in de auto onderweg naar hier”*, zegt Daisy. *“We hebben geen woord gezegd”*. Ik vraag hen of het goed is of we in dit gesprek ruimte maken om stil te staan bij ‘het is goed dat we hier zijn’, en ook bij ‘het is ook wel vreemd en beangstigend’. In het exploreren van beide stukken blijkt dit voor ieder van hen toch wel verschillende betekenissen te hebben. Met de woorden ‘Het is goed dat we hier zijn’ wilde Luc aangeven dat hij het belangrijk vindt dat er iets verandert. *“Zo kan het*

*niet langer. We zijn allemaal stilgevallen. Er moet weer zuurstof in ons huis komen, of ik hou het niet langer uit". Met 'het' bedoelt hij blijkbaar 'het leven'. Zijn vrouw en dochter schrikken. "Misschien is dit wel de stap die we moeten nemen opdat er iets kan veranderen. Alleen kunnen we het blijkbaar niet". Meteen voegt hij er ook aan toe dat het tegelijk ook heel vreemd is om hier te zitten. "Ik heb hier ook wel veel schrik voor. We hebben dit nog nooit gedaan, samen bij een psycholoog gezeten. Ik weet niet wat de bedoeling is en wat er zal gebeuren. Misschien wordt het alleen nog maar pijnlijker en onhoudbaarder als we over bepaalde dingen spreken met elkaar". Hij is zelf ook wel heel benieuwd hoe Linda en Daisy erbij zitten, met welke hoop en vrees. Linda blijkt het toch wel wat anders aan te voelen. Zij is doodzenuwachtig voor de moment dat ze zullen 'moeten' praten over Sandra. "Dan scheurt mijn hart. Dan zak ik weg". Toch is ze meegekomen omdat ze 'weet' dat het beter zou zijn om er toch over te spreken. Alles zit vast, en ze heeft de gedachte dat er maar iets zou kunnen verschuiven in haar emoties als ze er ook wat woorden aan zou kunnen geven. Daisy pikt hierop in door te zeggen dat ook haar vrienden (die ze nog amper ziet) haar proberen aan te zetten om te spreken. Waarschijnlijk is dat wel het beste, zegt ze, aarzelend. Nog belangrijker voor haar is dat ze nu het gevoel heeft dat Sandra er helemaal niet meer is. "Haar naam wordt niet meer genoemd, er worden geen verhalen meer over haar verteld, en het lijkt wel alsof we haar proberen te vergeten". Ze weent als ze eraan toevoegt dat Sandra dit zelf verschrikkelijk zou gevonden hebben, om op deze manier doodgezwegen te worden. Ze hoopt dat ze er in deze therapiegesprekken zouden kunnen in slagen om over Sandra te kunnen vertellen. Tegelijk zijn er ook vele verhalen rond Sandra die ze niet wil delen met haar ouders, misschien zelfs met niemand. Ze vreest dat haar ouders bij haar zullen 'peuteren' naar verhalen van de voorbije jaren, waarbij ze samen in eenzelfde vriendenkring zaten, maar waar haar ouders blijkbaar weinig over weten. Zij waren beiden aan het werk en hadden, in haar beleving, weinig tijd en aandacht voor wat er gaande was in het leven van haar en haar zus. Deze keer schrikken Luc en Linda heel erg. Ze voelen deze woorden van Daisy aan als een verwijt, en mama begint te wenen. "Voila", zegt Daisy, "hiervan heb ik dus schrik als we beginnen te praten". Het blijft een tijdje stil. Luc kijkt bezorgd naar zijn vrouw. Hij breekt de spanning door voor te stellen dat ze misschien best niet te snel gaan, en misschien best niet meteen teveel over Sandra spreken. "Misschien moeten we eerst kijken hoe we iedereen uit de zetel krijgen".*

Doordat we ruimte gemaakt hebben voor ieders hoop alsook aarzelingen om aan dit therapieproces te beginnen, worden er verschillende pijnpunten meteen duidelijk, en kunnen we samen een weg zoeken om, afgestemd op ieders proces, verder te gaan. In volgende sessies hebben we voorzichtig gesproken over manieren om terug stappen te zetten in de buitenwereld en het netwerk rond ieder van hen terug wat aan te spreken. Wanneer we te dicht kwamen bij thema's die voorlopig nog te spannend waren, bleken zij allemaal vrij gemakkelijk te kunnen refereren naar de aarzelingen waar we voordien over gesproken hadden. Er ontstond op die manier een dans met ons alle vier, rond steeds evoluerende pijnpunten, waar we soms even dichterbij konden gaan, en op andere momenten verder vandaan moesten blijven. Hierbij is er nog steeds, in de nog lopende therapie, voldoende ruimte om aan te geven wanneer iets (nog) 'te dicht' komt, en is het een onderdeel van de therapie geworden om te spreken over het spreken.

Concluderende overwegingen

Elk therapieproces met mensen die een intense pijn en verdriet met zich meedragen in de weken, maanden en jaren volgend op het overlijden van een geliefde, is een proces van emotionele afstemming. Een afstemming op de pijn die ieder van hen in zich draagt, waar men enerzijds niet van weg wil blijven omdat het vaak ook de verbinding is met de overledene, en waar men anderzijds ook een draaglijke afstand tegenover zoekt om niet overmeesterd te worden door de pijn. Tegelijk is het ook een relationele afstemming, op elkaar en op de therapeut. In de gesprekken wordt er al dansend rekening gehouden met elkaar. Iedereen houdt iedereen een beetje in het oog, uit zorg om de anderen niet teveel te belasten, en tegelijk ook zelf niet teveel belast te worden door het proces van de andere. Het expliciet maken van de aarzelingen om woorden te geven voor iets waar woorden ontoereikend zijn, is hierin helpend om in verbinding te kunnen blijven met elkaar, in de dans van de dialoog.

## Referenties

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. Doi: 10.1177/1049732312449209

Hooghe, A., Rosenblatt, P. C., Rober, P. (2017). "We Hardly Ever Talk about It": Emotional Responsive Attunement in Couples after a Child's Death. *Family Process*.  
Doi:10.1111/famp.12274

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.