

Op zoek naar betekenisreconstructie: mijn levensverhaal als hoofdstukken van een boek
An Hooghe, Robert Neimeyer & Christine Haegeman

De menselijke ontmoeting met dood en verlies roept bijna onvermijdelijk diepe vragen op over de betekenis van het leven. Rouwen vraagt in die zin om een herbevestiging en reconstructie van een betekeniswereld die werd uitgedaagd door een verlies. Voor vele rouwenden vormt het een intense uitdaging om enige betekenis te vinden in het verlies. Een levensverhaal dient gereconstrueerd te worden door betekenissen en zingeving te behouden of te herstellen.

Hoe kunnen wij als rouwprofessionals en vrijwilligers betekenisreconstructie bevorderen in het aanschijn van verlies? In deze bijdrage zullen wij een techniek beschrijven waarbij de rouwenden worden aangemoedigd om een korte biografie te construeren in de vorm van een inhoudsopgave van hun levensverhaal, als hoofdstukken van het eigen leven.

Deze oefening kan men meegeven als opdracht voor tussen de sessies. In een volgende sessie wordt dit dan met de therapeut besproken. Voor anderen past het beter om deze oefening in de sessie te doen, in dialoog met de therapeut. De cliënten worden dan gevraagd om eerst een aantal minuten in stilte te reflecteren, en titels op te schrijven, om dit dan vervolgens te delen met de therapeut. Uiteraard kan deze oefening ook gebruikt worden in groepen van lotgenoten, waarbij men elkaar beluistert en bevrageert in een sfeer van wederzijdse belangstelling.

In de verschillende opzetten, kunnen verscheidene bevorderende vragen worden gebruikt om de autobiografische integratie van het verlies te belichten en om wegen te verbeelden waarbij alternatieve verhalen kunnen worden geconstrueerd. Zo kunnen verschillende betekenissen verleend worden aan diezelfde levensgebeurtenissen.

We delen een aantal mogelijke voorbeeldvragen op in verschillende categorieën.

1. Vragen rond de organisatie of ordening van het verhaal:

- Hoe organiseerde je de ordening van jouw verhaal? Chronologisch of op basis van een andere ordening?
- Waar ben je jouw verhaal gestart? Bij jouw geboorte of elders?
- Stel dat je nog een voorwoord zou schrijven met daarin de context van uw familie of van vorige generaties (nog voor jouw geboorte), hoe zou dat voorwoord van jouw boek er dan uitzien? Hoe besliste je dat één hoofdstuk eindigde en er een nieuw begon?
- Waar eindigde jouw verhaal? Bij het nu, of verder in de toekomst?
- Stel dat je nog toekomstige hoofdstukken zou schrijven, hoe zouden die er dan uit zien of welke titels zouden deze hoofdstukken dan krijgen?
Welke rol speelden belangrijke verlieservaringen (overlijdens, relatiebreuken, verhuis, ernstige ziekte van jezelf of een betekenisvolle andere, verlies van werk) in het aangeven of symboliseren van dergelijke overgangen?

2. Vragen rond de ontwikkeling doorheen de tijd en de overgangen in het verhaal:

- Als je terugkijkt op de ontwikkeling van je levensverhaal doorheen de tijd, lijkt verandering dan eerder gekenmerkt door evolutie en geleidelijke overgang of eerder door revolutie en plotse overgang?
- Welke rol speelden belangrijke verlieservaringen (overlijdens, relatiebreuken, verhuis, ernstige ziekte van jezelf of een betekenisvolle andere, verlies van werk) in het aangeven of symboliseren van dergelijke overgangen?

3. Vragen rond de thema's in het verhaal:

- Wat is de titel van jouw boek met de verschillende hoofdstukken?
- Moest je het boek illustreren, hoe zouden die illustraties eruit zien?
- Als het verhaal over jezelf een roman was, zou het dan eerder een komedie, een tragedie, een historische roman, een mysterie, een avonturenroman of een romance zijn? Of zouden

verschillende hoofdstukken, verschillende kortverhalen, verhalen van verschillende aard vertegenwoordigen. Indien dit het geval is, welke van deze kortverhalen zou je graag willen uitbreiden?

- Wat zijn de hoofdthema's die het verhaal samenbinden? Merk je ondergeschikte thema's op die het verhaal in een verschillende richting lijken te trekken? Indien dit het geval is, hoe zou het verhaal verschillend zijn als deze ondergeschikte thema's werkelijk hun zeg zouden hebben?
4. Vragen rond het auteurschap van het verhaal:
- Wie zie je als de eerste auteur van dit zelfverhaal?
 - Zijn er belangrijke coauteurs die erkenning (of schuld) verdienen voor de wijze waarop het verhaal zich ontvouwt?
 - Hoe zou jouw verhaal er anders uitzien moest het geschreven zijn vanuit de persoon die je 10 jaar geleden was, of de persoon die je binnen 10 jaar zal zijn?
5. Vragen rond het publiek van het verhaal:
- Wie is het meest relevante publiek voor dit verhaal over jezelf?
 - Wie zou plezier vinden in de wijze waarop het geschreven is en wie zou dit verhaal willen herschrijven?
 - Zijn er 'stille verhalen' in jouw levensverhaal die geen publiek hebben, of die niet verteld kunnen worden? Hoe zou jouw verhaal er anders uitzien moesten deze verhalen ook meer geïntegreerd zijn in jouw publiekelijk verhaal?

Omdat dergelijke reflecterende vragen geen goed of fout antwoord hebben, inspireren zij eerder tot exploratie dan tot evaluatie. Zij zorgen vaak voor belangrijke inzichten in de wijze waarop het verlies ingrijpt in het leven. Het betekent voor mensen tevens een gevoel van sturing in hoe zij leren om zich aan te passen aan het verlies.

Casus

Voor Christine, 55 jaar, getrouwd en moeder van vier kinderen, paste deze oefening als gegoten binnen de begeleiding. Zij is logopediste en sinds het verlies van haar zoon bijna 7 jaar geleden, en haar dochter bijna 3 jaar geleden, schrijft zij over haar kinderen en haar rouwproces. Zoekend naar wegen om verder te kunnen met het onnoemelijk verlies in haar leven, staat zij steeds open voor reflectieve manieren om betekenissen te zoeken. Aan de hand van een aantal van voornoemde vragen ging zij thuis aan de slag met deze opdracht. In de volgende sessie bespraken we samen haar verhaal met de verschillende hoofdstukken.

Dit is wat zij schreef:

Op de achterkant van mijn boek staat het volgende te lezen:

Het boek 'Moeder' bestaat uit een reeks kortverhalen. De auteur, Christine Haegeman, opteerde om vanuit kortverhalen belangrijke episodes in haar leven te belichten. Hoewel de titels van de hoofdstukken een andere verwachting kunnen creëren, ontmoeten we een vrouw die vanuit beleving en reflectie naar zichzelf, tevens een duidelijke oriëntering heeft naar haar omgeving, naar diepe relaties en de zin van haar bestaan voor anderen.

Inhoudstafel met een korte omschrijving van de inhoud:

HOOFDSTUKKEN

1. *Vooruitzicht moeder te worden*
 - 1a) *tante op twee jaar*
 - 1b) *jij houdt van mij!*
 - 1c) *keuze voor zorgberoep*
 - 1d) *moederschap niet bereikbaar?*

In dit hoofdstuk beschrijf ik mijn jeugd en jongvolwassenheid. Als jongste in een gezin van vijf, werd ik op twee jaar tante. Mijn verbondenheid met kinderen was intens. Gek doen, verkleeden, creatief bezig zijn met hen maakte me gelukkig en kinderen waren graag bij mij. Ik koos voor een zorgberoep waarbij ik van betekenis kon zijn voor kinderen en volwassenen met taal en communicatie als kern van interactie. Mijn kindertijd en jeugd werd gekenmerkt door onzekerheid, denken, twijfel en een beperkt zelfvertrouwen. Ik was verlegen en erg gevoelig. Ik heb steeds vriendinnetjes gehad die me apprecieerden. Op mijn zestien leerde ik Guy kennen. Iemand zag mij graag, vond mij mooi, leuk en wilde bij me zijn. Guy werd mijn man en mede door hem ben ik gegroeid en zekerder geworden. Ook in mijn werk kreeg ik steeds meer verantwoordelijkheid en werd ik beloond voor inzet, kennis en kunde. Toen we aan kinderen toe waren, was ik intens gelukkig. De natuur zat ons niet mee. Het proces van onderzoek en behandeling ervoer ik als erg zwaar. Ik was angstig geen gezin te kunnen hebben.

2. *Moeder worden*

2a) *mooiste buik(en) ooit*

2b) *geschenk*

2c) *leren van elkaar*

In dit hoofdstuk beschrijf ik de impact van een proces voor kinderwens. Je relatie en intimiteit komt onder spanning en op een aparte manier onder druk te staan. Gelukkig kan ik zwanger worden. Ik genoot van mijn groeiende buik(en), ook al was mijn eerste zwangerschap gevuld met angst, wegens een bloeding en maandenlange ziekenhuisopname. Toen we dachten dat ons gezin compleet was met onze twee jongens, bleek ik spontaan zwanger van een tweeling. Mijn vier kinderen ervaar ik nog steeds als het grootste geschenk dat Guy en ik kregen. Ik leerde mama zijn door mijn kinderen. In het ouderschap is communicatie en interactie, luisteren en vertellen (vaak zonder woorden) van het grootste belang. Ik ervaar tot op vandaag dat dit mijn relatie met mijn kinderen heeft gevoed en geïntensifieerd.

3. *Are these children all yours?*

In dit hoofdstuk beschrijf ik de periode dat we in het buitenland woonden. De zorg van de kinderen kwam op mijn schouders terecht. Je deelt dit als ouders, doch als papa een intense job heeft en veel reist, ben je als moeder de rode draad en referentie van het gezinsleven. Deze zes jaar hebben me zelfstandig gemaakt, het opende mijn kijk op de wereld, andere culturen en het heeft grote invloed gehad op het leven van de kinderen. Ik had de taak telkens een nieuwe thuis te creëren, nieuwe sociale relaties op te bouwen, zekerheid en geborgenheid te geven, terwijl ALLES anders is na een verhuis. Het is in Scandinavië niet gewoon dat je vier kinderen hebt. Op de vraag 'Are these children all yours?' antwoordde ik met grote trots 'yes'.

4. *Verlies van een moeder*

In dit hoofdstuk beschrijf ik de periode dat ik in Zweden leef en mijn moeder ziek en palliatief wordt. Hoe ik vanop afstand mijn relatie en communicatie moest aanpassen en hoe haar overlijden me overkwam. Verdriet diep in me in een omgeving waar zij nooit was. Tot ik terug in België kwam.

5. *Hoe draag ik moeder? (kwetsbaarheid en kracht van haar en eigen leven)*

In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe mama nog steeds belangrijk is. Mijn handen die de hare lijken, hoe ik denk dat ze me zou troosten, hoe haar moeder zijn mijn moederschap voedt. Naast het gemis voel ik dankbaarheid hoe ze was en wat ze me nog steeds geeft.

6. *Andere vorm van moederschap*

6a) *nachtelijke deurbel 1*

6b) *moeder zijn en een andere moeder worden (niets is wat het was en zoveel is wat het was)*

6c) *nachtelijke deurbel 2*

6d) *leren een nieuwe soort moeder te zijn*

6e) *zandloper 1*

6f) *praten zonder woorden*

In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe een leven dat groeit als plant tegen een solide muur van zijn steunpunt gerukt wordt. Hoewel mijn kern behouden blijft, wordt het zoeken naar hoe immens. Mijn niet-begrijpen nog ter zijde gelaten. Mijn machteloosheid en tegelijk kracht, enorme pijn en toch wilskracht, verscheurdheid en angst dienen gerespecteerd te worden. Ik blijf moeder van mijn vier kinderen en ik zoek elke dag de 'nieuwe' vorm die past. Mijn wereld wordt overdonderd door gevoel en ratio, door verleden, heden en toekomst die als zandloper druk oefenen. Door een zandloper kan maar één korrel.

7. *Integreren en re-integreren als moeder*

7a) *ander hulsel rond eenzelfde -gehavende- kern*

7b) *zandloper 2*

7c) *ontdekken wie ik nu ben*

In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe ik dezelfde bleef en toch zo anders werd en word. Ik blijf groeien, ook al ben ik gehavend in de strijd.

Zij schreef ook een reflectie bij deze oefening, en een bijkomende tekst na de bespreking in een therapie sessie.

Door deze oefening ervaar ik hoe de lijn van mijn leven blijft doorlopen. Kantelmomenten leiden tot onzekerheid, angst en nadien trots. De groei, ook na het overlijden van de kinderen, gaat naast de nodige wilskracht, gepaard met groot verlies van mogelijkheden, interne angst, boosheid en machteloosheid.

De bespreking bracht meteen een diepe hartcomponent, in het geheel. Waar ik bij het schrijven vlot en op een mentale manier de hoofdstukken beschreef, bracht het praten veel emotie naar boven. Contact met de jonge Christine, die ik nog steeds in me voel, de groei naar volwassenheid en onafhankelijkheid. Ik blijf dochter én moeder en ervaar de lijn in opeenvolgende generaties. Ik zie en verwoord de evolutie en herstel die zich na elke moeilijke periode aanbod via zoeken naar opties en keuzes maken, proberen en met een open houding naar hulp en advies. Mijn kern blijft, kon en kan zich ontplooiën, vooral na ervaringen waarbij ik buiten mijn comfortzone moest gaan. Als ik terugkijk, heb ik veel periodes doorlopen, waarvan ik niet gedacht had dit aan te kunnen. Erin staan, verder gaan en vertrouwen op wat komt en via tijd vernieuwing laten ontstaan.

Mijn laatste hoofdstuk zal nooit een volledig herstel krijgen. Ik draag het met zoeken en proberen. Hoewel mijn diepste verlies groei betekent, ook al kan ik dit zelf zo moeilijk bevatten, ik ben voor altijd toekomst verloren. Sommige snaren zijn voor altijd gebroken. Ik draag en word zo oud als ik zal worden, mét mijn kinderen, tot ik sterf.

Concluderende overwegingen en gedachten

Deze oefening, waarbij men het eigen leven indeelt in hoofdstukken, is een vorm van persoonlijke exploratie, waarbij men de complexiteit en rijkheid van het zelf narratief aanspreekt, en de betekenis van het verlies hierin een rol geeft.