

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

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

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

pleitte ervoor om gebruik te maken van elkaars kennis van de eigen cultuur en taal, en niet meer te spreken over ‘mensen uit een andere cultuur’. De polarisatie in woorden ligt op de loer. Zij las een prachtig gedicht van eigen hand voor, over één familie: de Mensheid. De woorden in haar blijven stromen, daarvan hoeft ze geen afscheid te nemen.

Op deze middag, op deze plek, werd voelbaar gemaakt wat de uitspraak van wijlen Jules Deelder, Rotterdamse stadsdichter, betekent: ‘De omgeving van de mens is de medemens’ (Deelder, 1991), de slogan die dit buurtcentrum in zijn hart heeft opgenomen.

Op de weg terug leidt tram 21 mij naar station Rotterdam Centraal. En opeens staat ze daar, het beeld dat ik twee dagen ervoor op het nieuws aangekondigd had gezien: een jonge meid, op sneakers, in vrijetijdskleding, vier meter hoog. Ze kijkt vol vertrouwen naar haar ‘stadsie’ Rotterdam, met haar blik op de wereld. Hiermee brengt zij een ode aan de alledaagse persoon, een ode aan iedereen. En op die middag in dat buurtcentrum voelde ik hoe dat

kan zijn: een wereld waarin verschillen tussen mensen verbinden. Als systeemtherapeuten zijn we daar dagelijks mee bezig, in onze spreekkamer. We doen goed werk, maar er kan méér, buiten deze muren.

Irma Röder is gz-psycholoog, kinder- en jeugdpsycholoog-specialist, systeemtherapeut en supervisor K&J, werkzaam vanuit een eigen praktijk. E-mail: irma.roder@euronet.nl

Literatuur

- Deelder, J.A. (1991). *Euforismen*. De Bezige Bij.
- Ee, E. van (2022, 21 september). *New Light – Loved ones as a vertex for recovery from trauma* [Inaugurale rede]. Radboud Universiteit, Nijmegen.
- Ingabire, C.M., Kagoyirez, G., Habarugira, N., Rutayisire, T., & Richter, A. (2022). ‘They tell us little and we end up being confused’ – Parent-child communication on familial experiences of genocide and its aftermath in Rwanda. *Transcultural Psychiatry*, 59(3), 349-361.
- Jessurun, N., & Warring, R. (2018). *Vershillen omarmen – Transcultureel systemisch werken*. Coutinho.

Verlies en rouw vanuit een hechtingsperspectief

Studiedag georganiseerd door Verbinding in Verlies, Euthopia en School voor Transitie

[Hoeven, 4 september 2023]

Sandra Braam

Het was een prachtige zonnige dag op een inspirerende locatie in een oud klooster in Hoeven. Een gitarist en zangeres openden de dag met klanken die voelbaar gingen over rouw en verlies, waarna Phyllis Kosminsky hartelijk welkom werd geheten

door An Hooghe van Verbinding en Verlies, Jakob van Wielink van School voor Transitie en Bruno Hillewaere van Euthopia. Kosminsky is overgekomen uit de Verenigde Staten, waar zij de afgelopen dertig jaar counseling en ondersteuning heeft geboden aan rouwenden, in haar privépraktijk en in het Center for Hope in Darien, Connecticut. Nationaal en internationaal verzorgde ze honderden trainingen over rouw, verlies en levensovergangen en vele publicaties over deze onderwerpen staan op haar naam. In 2016 verscheen bij Routledge haar baanbrekende en inspirerende boek *Attachment informed grief therapy – The clinician’s guide*

to foundations and applications, mede geschreven met John R. Jordan. Dit jaar zal een heruitgave het licht zien.

Verlieservaringen kunnen je diep raken en doen wankelen op je grondvesten. Wanneer je iets of iemand verliest van wie je houdt, breekt er iets van binnen. Kosminsky zegt: 'Love is a risky business.' Tegelijkertijd kunnen we niet zonder liefde en verbinding. Deze dag brengt me dan ook terug naar de *sense of belonging*, de behoefte om erbij te horen, wat diep in ons menselijk wezen zit. Solomon schreef in de eerste alinea van *The noonday demon*: 'To be creatures who love, we must be creatures who can despair at what we lose' (Solomon, 2001).

Kosminsky neemt ons mee in de hechtingstheorie van Bowlby (2008). Een baby toont in gedrag wat het nodig heeft van zijn verzorgers. Als verzorgers daar sensitief op reageren ontstaat er een basaal gevoel van veiligheid. De baby zal gerustgesteld worden en kan verdergaan met exploreren. Geleidelijk aan zal het kind zichzelf leren geruststellen, wat een fundament creëert in het reguleren van emoties. Bij een niet-veilige hechting, wanneer het kind andere wegen heeft moeten zoeken om zichzelf staande te houden, zal het kind bijvoorbeeld anderen aanklappen (angstig gehecht) of emoties onderdrukken (vermijndend gehecht). De lessen uit de vroege interacties van het kind met de verzorger zijn van invloed op hoe het later liefheeft en omgaat met verlies.

Bij rouw en verlies kan men het ene moment overmand worden door emoties van verdriet, angst of boosheid en op het andere moment gericht zijn op het leven dat geleefd moet worden. Stroebe en Schut (1999) hebben dit fenomeen in een Dual Process Model gevat. In dit model zijn twee processen van belang. Enerzijds het proces van het toelaten van diep verdriet, waarbij

het niet zien van herstelmogelijkheden hoort. Anderzijds het proces van de focus op herstel, dat gekenmerkt wordt door het uitproberen van nieuwe dingen, het zoeken van afleiding en het aangaan van nieuwe relaties. Veilig gehechte personen kunnen min of meer flexibel bewegen tussen deze twee processen. Bij een onveilige hechting kan men vast komen te zitten in de verlieskant of juist de herstelkant. Dit vastzitten in een van de processen van verlies of herstel maakt het lijden vele malen zwaarder en zorgt ervoor dat een persoon sneller geïsoleerd raakt van anderen en kwetsbaar wordt voor negatieve gedachten. Het gebrek aan flexibiliteit in het bewegen tussen de twee processen is een teken van onveilige hechting. Flexibiliteit tussen emotie en herstel is dan nodig om beter om te kunnen gaan met het verlies waar Kosminsky onder andere haar behandeling op richt.

Kosminsky heeft een menselijke benadering. Dat klinkt vanzelfsprekend en eenvoudig, maar vandaag de dag leiden onze methodieken en diagnoses makkelijk af van de therapeutische relatie. Ze heeft bij haar interventies veel oog voor de therapeutische relatie, als zijnde een belangrijke factor voor een succesvolle therapie. Kosminsky blijft dicht bij zichzelf en ziet de mensen in hun pijn en hun kracht. Ze leert mensen die vastzitten in rouw onder andere hun eigen emoties te managen. Door vanuit het hechtingsperspectief te werken, samen met het besef dat pijn bij het leven hoort, komt zij bij wat Stroebe en Schut (1999) 'flexibiliteit te creëren' noemen. Dat neemt het lijden niet weg maar creëert nieuwe mogelijkheden het leven te leven. Hierop doordenkend, met het systeemtherapeutische gedachtegoed om naasten bij de behandeling te betrekken in het achterhoofd, kunnen er mogelijk zeer waardevolle en krachtige corrigerende

Verlies en rouw vanuit een hechtingsperspectief

hechtingservaringen bij elkaar plaatsvinden.

De werkwijze van Kosminsky kent zeven belangrijke ingrediënten:

1. luisteren;
2. mensen helpen gelaagde verhalen te construeren over de relatie en het verlies;
3. het aanleren van emotieregulatiestrategieën;
4. het versterken van het mentaliserend vermogen;
5. het gebruik van cognitief-gedragstherapeutische interventies;
6. het vergroten van hulpbronnen om de ingezette verandering te ondersteunen;
7. het werken aan het hanteren van trauma's en het herstellen van een gevoel van veiligheid.

Bij verlies in gezinnen of families is het belangrijk aandacht te hebben voor ieders gevoelens en voor waar eenieder in het rouwproces zit (meer in de emoties van het verlies of meer gericht op het herstel). Wanneer verschillen tussen naasten te groot zijn en ze elkaar niet begrijpen, is het nodig dit in een veilige context te bespreken. Vaak dient daarbij aandacht te zijn voor relationele dynamiek die al speelde voordat het verlies ontstond. Samenwerken aan gezamenlijke doelen zal de verbondenheid vergroten.

De studiedag werd afgesloten met film-

pjes waarin we Kosminsky aan het werk konden zien. De aanwezigen werden uitgenodigd daarop te reflecteren, waarna een verdiepend gesprek ontstond tussen de deelnemers en Kosminsky. Na afloop klonk er weer muziek en kon men nog even snuffelen bij de inspirerende kraampjes met boeken en materialen rondom het werken met verlies en rouw.

Deze studiedag heeft me doen inzien op welke wijze we vanuit hechting leven en hoe het ook in mijn eigen leven heeft bepaald op welke manier ik ben omgegaan met liefhebben en verlieservaringen. Die directe relatie tussen hechting en omgaan met rouw en verlies neem ik daarmee belichaamd mee uit deze verrijkende studiedag.

Sandra Braam is werkzaam als systeemtherapeut in opleiding bij Ponga, praktijk voor kind en jeugd te Elst.

E-mail: sandrabraam78@outlook.com

Literatuur

- Bowlby, J. (2008). *A secure base – Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Kosminsky, P., & Jordan, J. (2016). *Attachment informed grief therapy – The clinician's guide to foundations and applications*. Routledge.
- Solomon, A. (2001). *The noontday demon – An atlas of depression*. Simon & Schuster.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement – Rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197-224.