

Dr. Lucy Hone

Hoe kom ik hier ooit doorheen?

**Veerkrachtig omgaan
met verlies en
ingrijpende veranderingen**

Vertaald door Leonie Hardeman



ALTAMIRA

Inhoud

Lijst van steunbouwstenen	9
Inleiding	11

Deel één

Tien vragen... van jou

1. Hoe kom ik hier ooit doorheen?	27
2. Hoe heeft mij dit kunnen gebeuren?	43
3. Wat is er mis met mij?	60
4. Hoe moet ik dit accepteren?	75
5. Waarom ben ik fysiek zo moe?	87
6. Waarom voel ik me zo alleen?	99
7. Waarom huil ik zoveel?	119
8. Kom ik er ooit overheen?	132
9. Kan ik ooit weer gelukkig worden?	142
10. Wie ben ik nu?	157

Reflectie	169
-----------	-----

Deel twee

Tien vragen... van mij

11. Weet je wat je sterke punten zijn?	177
12. Voor wie en waarvoor wil je leven?	193
13. Wie en wat is er nog wél goed?	210
14. Waar en wanneer kun je aardiger zijn voor jezelf?	219
15. Wie zijn je drie-uur-'s nachts-mensen?	233
16. Interpreteer je de situatie goed?	243
17. Hoe kun je uit je hoofd en terug in je lijf komen?	256
18. Helpt het je of schaadt het je?	267
19. Wat is jouw recept voor veerkracht?	278
20. Hoe heeft het verlies je veranderd?	289
 Aanvullende literatuur en hulpmiddelen	 306
‘Welkom in Nederland’	315
Dankwoord	317
Over de auteur	320

Lijst van steunbouwstenen

Bouwen aan vertrouwen	37
Je verbrijzelde veronderstelde wereld weer in elkaar zetten	47
Eilanden van zekerheid	54
Je rouw beter begrijpen	71
Loskomen uit de wat-als-cyclus	79
Praktische strategieën om met uitputting om te gaan	95
Weerbare weerwoorden: manieren om te reageren op kwetsende opmerkingen	108
Omgaan met een rouwaanval	123
De rimpelingen van je rouw	126
Je leven vormen rond verlies	138
Op jacht naar het goede	148
De voorpretkalender	153
Verhalen om je nieuwe zelf te ontdekken	164
Tussentijdse reflectie	172
Ontdek je verborgen sterke punten	183
Verwondering via muziek	191
De handleiding voor betekenis en belang	205
Wat nog steeds waar is	217
Je innerlijke criticus herkennen: een zelfevaluatie	223
Zelfcompassiepauses die je niet snel vergeet: FUCK en SHIT	228
Post-itmantra's	230
Je steun organiseren	239
Veelvoorkomende denkfouten waardoor je vast blijft zitten	248
Langzame openklappers en quick fixes	262

Niet-helpend gedrag veranderen	272
Ontsnappen aan de valkuil van perfectionisme	275
Jouw persoonlijke recept voor veerkracht	281
Twintig sleutelvragen	286
Hoe heeft je verlies je veranderd? Wat heb je geleerd?	296

Inleiding

Backstage, met een bonkend hart, begint het aftellen. Over een minuut moet ik op. Er zit een stampvolle zaal op me te wachten. Ik denk aan mijn man en vrienden die ergens in het publiek zitten; mijn man schuift nu ongetwijfeld zenuwachtig heen en weer op zijn stoel. Ik stap het beroemde rode tapijt op dat ik al in zoveel TED Talks heb gezien, haal diep adem en begin. ‘Sta op als je ooit iemand bent verloren van wie je echt houdt, als je ooit een gebroken hart hebt gehad, als je door een nare scheiding heen bent gegaan of als je slachtoffer bent geweest van overspel.’

Er golft een gemompel door de zaal en de mensen kijken om zich heen, in eerste instantie met een wat onzekere blik in hun ogen. Dan beginnen ze op te staan.

Ik ga door. ‘Sta op als je een natuurramp hebt meegemaakt, bent gepest of je baan bent kwijtgeraakt. Sta op als je ooit een miskraam of abortus hebt gehad, of hebt gekampt met onvruchtbaarheid.’

Meer mensen staan op. Sommigen doen het aarzelend; ik zie een glimp van herkenning op hun gezichten verschijnen. Ik pauzeer even en laat het bewijs voor zich spreken.

‘Sta op als jij of iemand van wie je houdt te maken heeft gehad met een psychische aandoening, een levensveranderende diagnose, zelfdoding of een vorm van lichamelijke beperking.’

Inmiddels is de zaal gevuld met mensen die staan. Ik observeer hoe ze om zich heen kijken, naar vrienden, vreemden, familieleden en collega's, en hoe ze de stille, maar plotseling ook

heel zichtbare waarheid die ons nu allemaal omringt in zich opnemen.

‘Tegenslag maakt geen onderscheid,’ zeg ik met een vaste stem. ‘Als je leeft, heb je – of zul je – moeilijke tijden moeten doorstaan.’

Ik zie hoe rijen gezichten de collectieve last proberen te verwerken van het menselijk lijden dat zich in de zaal ontvouwt.

Vanuit een wetenschappelijk perspectief weet ik hoe wijdverbreid dat menselijk lijden is: 75 procent van de volwassenen wordt in het leven blootgesteld aan een potentieel traumatische gebeurtenis. Maar het is iets heel anders om het in leven den lijve te zien. Dat moment, waarop ik honderden mensen zag beseffen dat ze niet alleen zijn in hun lijden, is me altijd bijgebleven.

De reden dat ik mijn TED Talk op deze manier begon, is omdat ik de aandacht wilde vestigen op iets wat we allemaal individueel wel weten, maar zelden op deze schaal onder ogen zien: het leven doet pijn. Strijd en lijden horen bij het leven, en uiteindelijk krijgen we er allemaal mee te maken. Niemand komt er ongeschonden vanaf.



Op zomaar een dinsdagmiddag in februari 2011 stond ik in de keuken de afwas te doen na de lunch. Plotseling begon het hele huis hevig te schudden. De koelkast schoot door de kamer, ramen knapten, kastjes vlogen open en glazen en serviesgoed kletterden op de grond. De muren trilden en de vloer stuiterde. Een paar lange momenten later stond ik, terwijl ik me nog steeds vastklampte aan de gootsteen, vol afschuw te staren naar de ravage om me heen.

In slechts 22 gewelddadige seconden werd Christchurch, Nieuw-Zeeland, verwoest door een aardbeving met een kracht

van 6,3 op de schaal van Richter. Gebouwen stortten in; 185 mensen kwamen om het leven.

De chaos van die dag was immens. Verwarring heerste terwijl families, vrienden en collega's elkaar te midden van de puinhoop probeerden te vinden. En later, toen de enorme omvang van de wederopbouw duidelijk werd, was de overweldiging haast tastbaar.

Als Londenaar had ik geen ervaring met aardbevingen en was ik totaal onvoorbereid op wat er gebeurde – en wat er nog zou komen. Want na de eerste, minder destructieve aardbeving in september 2010 en de enorme verwoesting van de aardbeving in februari, zouden meer dan 11.000 naschokken en nog twee grote aardbevingen de stad teisteren. Maar iederéén was onvoorbereid: het waren in dit gebied de eerste aardbevingen in 16.000 jaar die de aardkorst met zoveel kracht deden barsten.

Het staat dus buiten kijf dat het een droevige periode was voor Christchurch – 22 februari was de dodelijkste dag in vreedstijd in de geschiedenis van Nieuw-Zeeland. Maar ook in de weken en maanden die volgden bleef ik me verdrietig voelen, en ik begreep niet goed waarom. Terwijl veel van onze vrienden hun huizen en geliefden waren verloren, hoorde ik bij de groep mensen die geluk hadden gehad. Ja, ons huis had scheuren opgelopen en er waren dingen kapot, maar we hadden nog wel een thuis. Onze oudste had op de middag van de aardbeving de noodlottige buslijn 3 door het centrum moeten nemen, die verpletterd werd door een instortend gebouw, wat acht passagiers het leven kostte, maar deed dat om de een of andere reden niet. Onze andere twee kinderen werden fysiek beschermd op hun school, op slechts een paar meter afstand van afbrokkelende kliffen en dodelijke rotsblokken. Mijn man Trevor, die in de bouw werkt, hielp samen met zijn teams tientallen mensen in beschadigde huizen, en werkte urenlang om een vrouw te redden die vastzat in haar geplette huis. De kinderen en ik moesten weliswaar een paar weken ons huis uit omdat we geen stroom, sanitair en ande-

re noodzakelijke diensten hadden, maar we hadden in elk geval een huis om naar terug te gaan. En mijn werk was broodnodig.

Dus waarom voelde ik me zo ellendig? Het verdriet dat ik voor Christchurch voelde was immens, maar omdat we relatief ongedeerd door de aardbeving heen waren gekomen, had ik het gevoel dat ik geen recht had op rouw.



Na de grote aardbeving in Christchurch zette ik mijn promotieonderzoek tijdelijk stop en zocht ik de samenwerking op met lokale scholen, non-profitorganisaties, overheidsinstanties en reddingsteams om mensen te helpen bij de nasleep van de aardbeving. De nauwe samenwerking met de noodhulpteams stelde me daarnaast in staat om ook mijn eigen gevoelens beter te begrijpen en te verwerken. Een van de teamleden legde me uit dat rouw niet alleen voortkomt uit de dood, maar dat het door elke vorm van verlies getriggerd kan worden. Die simpele verklaring gaf me de ruimte om te rouwen. Ik leerde dat er niet per se iemand hoeft te sterven om een diepgaand verlies te ervaren, en dat het zowel bevestigend als helend kan zijn om het een verlies te noemen.

Mijn kijk op rouw veranderde volledig. Ik realiseerde me dat ik niet alleen verdrietig was om de verloren levens of de verwoesting van onze stad; ik rouwde om mijn verbrijzelde gevoel van veiligheid, en om het verlies van hoe de dingen waren geweest. De scheuren in ons huis weerspiegelden de onherstelbare breuken in de manier waarop ik had verondersteld dat het leven zich zou ontfouwen. Dat inzicht gaf me helderheid, en uiteindelijk ook troost.

Voordat ik de aardbevingen en de nasleep ervan had meegemaakt, was het nooit bij me opgekomen dat mensen ook om andere dingen kunnen rouwen dan de dood van een dierbare.

Een paar jaar eerder waren we mijn lieve moeder verloren, dus ik dacht dat ik wel wist wat rouw was. Maar door in die periode in die stad te wonen, leerde ik hoezeer het kan helpen om de verliezen te benoemen die horen bij een ingrijpende verandering of overgang, en om de rouw te erkennen die ermee gepaard gaat. Het besef dat ik rouwde en daar ook recht op had, was een mijlpaal in mijn ontwikkeling als volwassene. Het idee dat we als mensen niet alleen rouwen als we iemand verliezen, maar ook als we iets verliezen wat waardevol voor ons is, werd in de jaren die volgden een van de uitgangspunten van mijn werk.



Natuurlijk ervaren we in dit leven helaas ook verlies door de dood – een vorm van rouw die ik inmiddels maar al te goed ken.

De laatste dag van mei 2014 was een heldere, zonnige morgen. Ik heb nog steeds een foto van die ochtend: een vervaagd beeld van onze prachtige twaalfjarige dochter Abi en mij in de badkamer, allebei met een gezichtsmasker op. Zelfs nu, al die jaren later, raakt de nietsvermoedende onschuld van dat moment me nog steeds diep.

De auto was al ingepakt, klaar voor een lang weekend in de ruige heuvels en ongerepte meren van het Zuidereiland: drie gezinnen, drie volgeladen fourwheeldrives, veertien fietsen, en drie zalige dagen off-grid in het verschiet.

Twee telefoontjes, tien uur na elkaar, veranderden ons leven voorgoed. Het eerste kwam net toen we wilden vertrekken: Abi's vriendin Ella belde om te vragen of Abi mee mocht rijden in hun auto. Natuurlijk zeiden we ja. Abi en Ella waren onafscheidelijk: ze gingen samen naar school, sportten samen, zwierven op vrijdagmiddag samen door het dorp en kwamen constant bij elkaar over de vloer. We zetten Abi af toen we onze woonplaats uit reden en keken toe terwijl ze op Ella afrende: geen groots afscheid,

zelfs geen kusje op de wang. Alleen een haastig geroepen 'tot straks' en weg was ze. Maar er kwam geen straks. In ieder geval niet levend.

We waren zuidwaarts gereden, al aangekomen bij de lodge en net begonnen aan het avondeten toen het tweede telefoontje kwam. De eigenaresse liep nerveus naar onze tafel. 'Ik heb hier een politieagent aan de lijn,' zei ze, terwijl ze Trevor en mij aankeek. 'Hij wil een van jullie spreken.' Dat veranderde alles.

Er was een ongeluk gebeurd. De agent kon ons telefonisch niet meer vertellen, maar hij zei dat hij op weg was naar onze lodge. Twintig tergend trage minuten later werden we naar het kantoor van de eigenaresse gebracht, waar we met z'n tweeën tegenover de agent plaatsnamen en probeerden te bevatten wat hij zei. Onze prachtige, unieke Abi, Ella en Ella's moeder, Sally, een goede vriendin van mij, waren alle drie omgekomen bij een tragisch auto-ongeluk. Dood. Niet gewond, niet eens aan de beademing, maar echt dood. Gedood. Op slag. Auto. Stopbord. Ongeluk. Dood. Gestorven. Overleden. Alle drie overleden.

De woorden drongen niet tot ons door. Onze sprankelende, uitbundige Abi, voorgoed uit ons leven verdwenen. Ons prachtige minimeisje, dat zich die ochtend, met haar suffe gezichtsmaskers, nog had gedragen als de tiener die ze aan het worden was – heengegaan in een moment van waanzin. Al dat leven, op slag voorbij. Zelfs nu, meer dan tien jaar later, is het onmogelijk te bevatten.

Ik kan me eerlijk gezegd nauwelijks meer herinneren hoe verschrikkelijk die eerste hartverscheurende momenten waren, en dat wil ik ook niet per se. Ik weet dat mijn wereld kantelde, uit balans raakte.

Dus ik ken het verlies van de dood en de rouw die erbij hoort, en evenzo ken en begrijp ik de impact van levend verlies.

Hoe moet ik dit accepteren?

Op een rustige zondagochtend was ik wat aan het rommelen in de keuken, koffie aan het zetten, de was aan het ophangen en mijn gedachten de vrije loop aan het laten terwijl ik de klusjes voor het weekend afvinkte. Grappig hoe rouw je overvalt op momenten dat je dat het minst verwacht – als het leven gewoon voortkabbelt en het ogenschijnlijk prima met je gaat.

Ik had Spotify geopend om ‘Seabird’ van de Alessi Brothers aan te zetten, een liedje dat me altijd opvrolijkt, en daarna speelde het algoritme een nummer van Zach Bryan af. Countrymuziek is nooit echt mijn ding geweest. Ik ben opgegroeid in Londen met een constante stroom aan Oasis, Faithless en The Prodigy, en ik heb de kinderen opgevoed met de zware bastonen van Fat Freddy’s Drop en Shapeshifter. Zach was helemaal nieuw voor me. Maar Spotify had duidelijk mijn stemming aangevoeld, dus ik liet zijn muziek doorspelen terwijl ik de was opvouwde, opruimde en alvast aan het avondeten begon. Toen, ergens tussen het afnemen van het aanrecht en het vullen van de waterkoker, klonken de woorden van ‘Burn, Burn, Burn’ door de keuken, die zich recht in mijn hart boorden. Ik verstijfde.

Ik weet nog dat ik daar stond, met de waterkoker in mijn hand, en dat ik compleet omver werd geblazen door de tekst: ‘*Let me feel it all, joy, pain, and sky.*’ Laat me alles voelen: de vreugde, de

pijn en de lucht. De woorden raakten me vol in mijn borst, waar blijkbaar nog steeds de resten huisden van al mijn grote pijnen. Ik droogde mijn handen af, pakte mijn telefoon en verhoogde het volume. Hard. Tien minuten later, nadat ik het liedje een paar keer achter elkaar had afgespeeld en de tranen over mijn wangen stroomden, had ik een nieuw favoriet nummer.

Het refrein is mijn persoonlijke antwoord op de vraag: *Hoe moet ik dit accepteren?* Het helpt me om de rommeligheid en onvoorspelbaarheid van het leven te accepteren: we moeten alles voelen, de vreugde, de pijn en de lucht. Het belooft me dat er naast de pijn ook vreugde zal zijn. Iets in Zachs woorden omvatte wat ik in mijn hoofd de enormiteit van het leven ben gaan noemen: een ontwikkeld, diepgeworteld begrip dat het leven wild en dierbaar, onvoorspelbaar, mooi, oneerlijk, kort en ongelooflijk is – allemaal tegelijkertijd. Het is nogal wat, hè? Vroeger raakte ik altijd in de war als ik moest huilen om fijne dingen en uitbundige momenten van verwondering of blijdschap, maar ik weet nu dat die grote emoties op de een of andere manier verbonden zijn met de rouw op de achtergrond. Alles wat ik heb gehad, alles wat ik ben verloren, alles wat er nu is, alles wat geweest is en alles wat nog voor me ligt – het hoort allemaal bij het leven. Je kunt de krenten niet uit de pap halen; je krijgt álles. Het leven is enorm. Hard, verschrikkelijk, ellendig, gemeen en soms kut, maar ook oogverblindend mooi.

De acceptatie dat dit BFT je is overkomen, is zelden een aha-moment. Het is eerder een proces van naar voren struikelen, weerstand bieden, heroverwegen en erop terugkomen. Vrede sluiten en het vervolgens weer helemaal afbreken.

Rouwonderzoekers als psycholoog J. William Worden benadrukken het cruciale belang van een vorm van acceptatie. Volgens Worden is het zelfs de allereerste taak in het rouwproces om de realiteit van het verlies te accepteren. Dat betekent niet alleen dat je intellectueel beseft dat het verlies heeft plaatsgevonden, maar dat je ook emotioneel en psychologisch gezien de de-

finitieve aard van het gebeurde tot je laat doordringen. Totdat je dat doet, blijf je waarschijnlijk vastzitten in een staat van ongelooft, gevoelloosheid of vermijding, wat het moeilijker maakt om af te stemmen op je nieuwe realiteit.

Accepteren is niet hetzelfde als vergeten. Het betekent niet dat je de situatie leuk hoeft te vinden, of dat het geen pijn meer doet. Het betekent alleen dat je, diep in je hart, deze nieuwe realiteit als waarheid kunt erkennen. Daarmee is acceptatie essentieel om opnieuw te leren leven, met een blik op de toekomst.

Mijn cliënten vinden het vaak prettig om een onderscheid te maken tussen het accepteren van een situatie en het verwerken ervan. Acceptatie is de eerste stap, waarbij je de realiteit erkent van wat er is gebeurd. Maar het verwerken van een verlies is meestal een langer proces – een geleidelijke reis om het verlies in je leven te integreren op een manier die je in staat stelt om verder te gaan. Als deelnemers aan onze rouwverwerkingsworkshops zeggen dat ze niet kunnen accepteren wat er is gebeurd, stel ik die gedachte voorzichtig ter discussie door te suggereren dat het feit dat ze de workshop volgen al wijst op een vorm van acceptatie. Misschien geldt dat ook wel voor jou: als je betwijfelt of je het afschuwelijke hebt geaccepteerd, zou je kunnen stellen dat het kopen/lezen van dit boek al betekent dat je een stap in die richting hebt gezet.

Voor mij was het accepteren van Abi's verlies een bewuste keuze – een noodzaak. Er viel niets te ontkennen: ze was er niet meer, haar dood was een feit. Als je je dochter in het mortuarium hebt bezocht, kun je bijna niet anders dan de realiteit erkennen. De kelder van het ziekenhuis vergeet je nooit.

Maar dat wil niet zeggen dat ik niet worstelde met de gebruikelijke wat-als-vragen. Wat als ze die dag niet in Sally's auto was gestapt? Wat als ik de trip niet had voorgesteld? Wat als ik iets had gedaan – wat dan ook – om hun auto ook maar een milliseconde te vertragen? Zouden ze er dan nog zijn? De vragen waren meedogenloos en lokten mijn gedachten naar een gunstigere

versie van de realiteit, maar ik besepte dat het vruchteloze onderhandelingen waren. Geen enkele hoeveelheid wat-als-vragen kon ongedaan maken wat er was gebeurd.

Het is heel natuurlijk om te verzanden in wat-als-vragen. Ik ga ervan uit dat jij ook weleens zulke ondraaglijke, aanhoudende, opdringerige gedachten hebt gehad. Wat als je harder je best had gedaan voor de relatie? Wat als je je meer voor de ander had opengesteld? Wat als je een andere baan had aangenomen, die persoon nooit had ontmoet, eerder had gereageerd, anders had gegeten of gedronken, of de symptomen eerder had opgemerkt? Wat als je moediger was geweest, sterker, sexyer, fitter, gezelliger, minder bang? Wat-als-vragen kunnen meedogenloos zijn en je geest gevangenhouden in een parallelle werkelijkheid – een werkelijkheid waarin alles heel anders is gelopen en het BFT nooit heeft plaatsgevonden.

Het kan nuttig zijn om een tijdje zo onderzoekend te denken. Je hersenen proberen op die manier te begrijpen wat er is gebeurd en het verleden te herschrijven tot iets waarmee je kunt leven. Psychologen noemen dat contrafeitelijk denken, waarbij je mentaal alternatieve versies van gebeurtenissen creëert om te onderzoeken waarom dingen zijn gegaan zoals ze zijn gegaan. Op de korte termijn kan dat je helpen om je emoties te verwerken en je pijnlijke nieuwe realiteit te duiden. Maar als de wat-als-gedachten te lang in een doodlopende straat blijven steken, en als ze leiden tot zelfverwijt, spijt of het gevoel dat je hebt gefaald, dienen ze je niet meer. Dan veranderen ze in destructieve gedachten.

Als je merkt dat je steeds weer vast komt te zitten in onvermijdelijke piekercycli die je angstig of wanhopig maken, raad ik je aan om alvast vooruit te bladeren naar hoofdstuk 17, waar ik strategieën deel om je te helpen om uit je hoofd en terug in je lijf te komen. En als je intrusieve gedachten zo ernstig zijn dat ze je functioneren in de weg zitten, heb je waarschijnlijk baat bij professionele hulp. In dat geval adviseer ik je om in de buurt of online op zoek te gaan naar een ACT-therapeut. ‘ACT’ staat voor

acceptatie- en commitmenttherapie, en wat mij betreft is dat de meest nuttige en effectieve therapievorm voor de omgang met rouw en het opbouwen van emotionele en psychologische flexibiliteit. Het sluit aan bij alles wat je in dit boek zult lezen, en biedt extra ondersteuning als je vastzit in contrafeitelijk denken of zo overweldigd bent door je emoties dat je moeite hebt om te functioneren. Vraag je therapeut wel eerst naar zijn of haar mening over de vijf fasen van rouwverwerking, als een soort lakmoesproef om te checken of hij of zij op de hoogte is van de meest recente inzichten op dit gebied.

STEUNBOUWSTEEN

Loskomen uit de wat-als-cyclus

Het is heel normaal om te worstelen met wat-als-vragen. Maar als ze veranderen in een gesloten cirkel, een doodlopende weg die alleen maar leidt tot zelfverwijt of pijn in plaats van helderheid, dan hebben ze hun houdbaarheidsdatum bereikt. Als je merkt dat je steeds weer in dezelfde gedachten vervalt, probeer dan de volgende stappen te doorlopen. Schrijf erover, praat erover of denk er in stilte over na – wat voor jou maar het beste werkt.

Bepaal welke aspecten van deze verandering of dit verlies je het moeilijkst vindt om te accepteren

- Welke aspecten vind je het lastigst om te accepteren?
- Welke vragen blijven in je opkomen, ongeacht hoeveel tijd er is verstreken?
- Zijn er specifieke wat-als-vragen die je onmogelijk los kunt laten?

Door deze vragen open te gooien, ontdek je welke delen van je ervaring nog steeds behoefte hebben aan een oplossing.

Stel het verhaal van je hersenen ter discussie

Je hoofd vertelt graag verhalen. Het is voortdurend bezig om gebeurtenissen te verweven met een logisch narratief. Maar niet alle verhalen die je jezelf vertelt zijn waar. Als je je ergste wat-als-scenario's hebt geïdentificeerd, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Zijn er alternatieve verklaringen? (Push jezelf om er nog twee te bedenken.)
- Wat zou ik zeggen tegen een vriend(in) die zo streng voor zichzelf is?
- Zou ik bereid zijn om mijn gedachten hardop uit te spreken tegen een vriend(in)? Zo niet, waarom niet?
- Welk bewijs heb ik dat het echt anders had kunnen lopen?
- Welk bewijs heb ik dat ik heb gedaan wat ik kon?

Wat-als-denken is vaak gestoeld op een mate van controle die je in werkelijkheid nooit hebt gehad. Zodra je dat inziet, krijgen de gedachten steeds minder vat op je.

Doorvoel de ambiguïteit (zelfs als dat ongemakkelijk is)

Volgens klinisch psycholoog en rouwonderzoeker Robert Neimeyer is leren leven met onbeantwoorde vragen een vast onderdeel van verandering. Ik weet het, dat is moeilijk, maar je kunt er nu eenmaal niet altijd achter komen waarom iets is gebeurd. Neem de tijd om over deze twee vragen na te denken:

- Kan ik accepteren dat ik misschien nooit helemaal zal begrijpen waarom dit is gebeurd?
- Kan ik mijn behoefte aan zekerheid loslaten, al is het maar een beetje?

Mensen hunkeren naar duidelijkheid, dus dit is niet makkelijk. Maar soms komt rust niet voort uit antwoorden, maar uit accepteren dat je het niet weet. Herinner je je Ellen Langers observatie nog dat iedereen zijn eigen gedrag begrijpt? Dat inzicht kan je misschien helpen om met onbeantwoorde vragen om te gaan.

Check je ergste wat-als-vragen bij iemand die je vertrouwt

Als je een verlies ervaart, kan het zomaar gebeuren dat je denken verstoord raakt. Dus merk je dat je vastloopt, probeer je ergste wat-als-vragen dan eens hardop uit te spreken bij iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld:

- 'Ik blijf maar denken dat ik niet in deze situatie zou zitten als ik beter mijn best had gedaan.'
- 'Denk je dat ik de uitkomst had kunnen veranderen?'

De reactie van je dierbare zou je weleens kunnen verrassen. Vaak zien mensen die buiten je verdriet staan de dingen helderder dan jij. Hun kijk op zaken haalt de wat-als-vragen misschien niet weg, maar kan er wel voor zorgen dat ze minder vat op je hebben.

Herschrijf het verhaal op een manier die bijdraagt aan heling

Denk aan de hardnekkigste wat-als-vraag waar je mee rondloopt. Probeer, in plaats van vast te blijven zitten in het verleden, je focus te verleggen naar het hier en nu door jezelf op papier of in gedachten de volgende vragen te stellen:

- Wat is er nog steeds waar over mij, zelfs na deze verandering?
- Wat is er nog wél, ook al ziet het leven er anders uit?

- Wat is de beste manier om verder te gaan, op basis van wat ik nu weet?

Acceptatie betekent niet dat je nooit meer wat-als-vragen hebt. Het betekent dat je ze erkent, en ze niet je verhaal laat bepalen. Als je worstelt met wat-als-vragen, onthoud dan dit: je verhaal vertellen, hardop, aan echte mensen, kan een van de krachtigste middelen zijn om de vloek te verbreken. Contrafeitelijk denken gedijt in isolatie, dus als je je gedachten met anderen deelt, kan dat helpen om feiten van fictie te onderscheiden. De mensen om je heen kunnen je bovendien wijzen op wat je allemaal nog wél hebt, zodat je je niet meer enkel hoeft te richten op wat je bent verloren.

Eerlijk zijn

Rachael, een van de deelnemers aan het SLE-onderzoek, verloor 25 jaar geleden haar haar. Dat verlies veranderde niet alleen hoe de wereld haar zag, maar ook hoe ze zichzelf zag.

‘Ik ben er, op momenten dat ik dat nodig vind, harder en stoerder door geworden,’ zei ze. ‘De opmerkingen en starende blikken die ik krijg als ik geen pruik draag zijn zo erg dat ik mezelf bescherm met een boze gezichtsuitdrukking en een manier van lopen waar gladiatoren van zouden sidderen.’

Maar achter die felle buitenkant ging een vrouw schuil die dagelijks de balans zocht tussen zich aanpassen aan de realiteit en zich ertegen verzetten.

‘Mijn haaruitval accepteren voelt alsof ik accepteer dat het nooit meer terugkomt. En hoe kan ik nou willen dat het nooit meer terugkomt? Dat is juist wat ik het liefste wil. Accepteren dat het niet gaat gebeuren voelt bijna als mezelf bedriegen – als toegeven,’ legde ze uit.