

Rouw vanuit een narratief gezinstherapeutisch perspectief Van loslaten naar verbinden

Anik Serneels

Hoofdstuk verschenen in J. Maes en H. Modderman (red), Handboek Rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie. Tussen presentie en interventie (p.204-213). Witsand Uitgevers.

Anik Serneels is klinisch psychologe en relatie- en gezinstherapeute, specialisatie narratieve gezinstherapie (Dulwich Centre, Australië) en erkend opleider systeemtherapie (BVRGS). Ze is werkzaam in 't verhaal, groepspraktijk voor kind en context, te Antwerpen en als staflid en opleider relatie- en gezinstherapie verbonden aan vormingscentrum vzw Rapunzel te Diest, alsook freelance workshopgever en supervisor.

1. Situering narratieve gezinstherapie

Gezinstherapeuten Michael White en David Epston stonden eind jaren '70 aan de wieg van het narratieve gedachtengoed. Ze onderscheidden zich van de toen gangbare manieren van met gezinnen te werken. In plaats van oplossingen voor te schrijven hielpen ze mensen om beroep te doen op hun eigen mogelijkheden om moeilijkheden aan te pakken, gedreven door hun weigering om gedomineerd te worden door het probleem (Beels, 2009). Ze haalden ondermeer inspiratie uit het werk van filosofen en sociale wetenschappers zoals Michel Foucault, Lev Vygotsky, Kenneth Gergen, Gregory Bateson, Jacques Derrida, Clifford Geertz en Barbara Myerhof (Besley, 2001; Hillewaere & van Hennik, 2008). Narratieve gezinstherapie is gestoeld op sociaal constructionistische en postmoderne opvattingen binnen de gezinstherapie. Vanuit dit standpunt zijn er geen absolute waarheden maar wordt de realiteit en onze identiteit geconstrueerd in interactie met anderen. Naar problemen wordt niet verwezen in termen van objectief waarneembare karaktereigenschappen of vaststaande omschrijvingen bijvoorbeeld 'een angstig persoon zijn', maar persoon en probleem worden gescheiden door het probleem te externaliseren, bijvoorbeeld 'de invloed van angst op iemands leven' (Morgan, 2000; White, 2006; White, 2009). Op deze manier kunnen mensen hun relatie tot de problemen in hun leven herzien en hun identiteit niet langer laten samenvallen met de moeilijkheden (White, 2009). Hierdoor worden mensen verlost van schuld- en schaamtegevoelens, alsook van het idee dat ze geen invloed hebben op de problemen en dat de toekomst weinig verandering zal brengen.

Een narratieve gezinstherapeut gaat er van uit dat mensen beschikken over de potentiële kracht om te handelen in overeenstemming met hun doelen en waarden, wat White (2007) 'personal agency' noemt. Door de problemen hebben mensen echter nog maar weinig voeling met deze mogelijkheden en met wat voor hen belangrijk is. Vanuit een narratief perspectief wordt er niet gezocht naar wat pathologisch is in het gezin maar wel naar verhalen die ons iets vertellen over de kennis en mogelijkheden van mensen, zijnde alternatieve verhalen, en worden mensen geholpen om hieruit kracht te putten in confrontatie met moeilijkheden. Het narratieve denkkader biedt verschillende mogelijkheden om deze verhalen over de wensen, waarden, en doelen van mensen te belichten en verder te laten beschrijven zodat hun identiteit en hun handelingen niet langer gedetermineerd worden door de probleemverhalen. Zo probeert de therapeut te achterhalen wat uitingen van emotionele pijn ons kunnen vertellen over wat belangrijk

is voor de persoon en welke overtuigingen worden geschonden (Carey, Walther, & Russell, 2009). Wanneer iemand uitdrukking geeft aan wanhoop kunnen we vragen wat de persoon hoopt en wenst, of bij een uiting van eenzaamheid kan het onuitgesproken belang dat gehecht wordt aan verbinding en contact worden geëxpliciteerd. Deze onuitgesproken ervaringen zitten als het ware verscholen achter de aanvankelijk uiting van emotionele pijn maar zijn wel impliciet aanwezig, ze zijn 'absent but implicit' (White, 2003). Vanuit dit perspectief zijn mensen geen passieve ontvangers of slachtoffers van ingrijpende gebeurtenissen maar zijn hun uitingen van ongenoegens en pijn net een actieve uiting van verzet tegen de moeilijkheden. Dit kan het startpunt vormen voor het ontwikkelen van alternatieve verhalen over hun eigen daadkracht waaruit nieuwe initiatieven kunnen voortvloeien (Carey e.a., 2009).

Fundamenteel binnen het narratieve denkkader is de respectvolle, nieuwsgierige en niet beschuldigende basishouding van de therapeut die de cliënten centraal stelt als de experts over hun eigen leven (Morgan, 2000). In plaats van de identiteit van cliënten te beschrijven in termen van abnormaal of psychiatrisch gestoord en gezinnen te beschrijven in termen van dysfunctionele interactiepatronen, bevraagt een narratieve gezinstherapeut welk standpunt de cliënt en het systeem innemen ten aanzien van de problemen en welke levenswijze zij verkiezen.

2. Basisideeën over rouw binnen een narratief gezinstherapeutisch kader

De in dit hoofdstuk beschreven narratieve basisideeën en interventies rond het thema rouw zijn niet enkel bruikbaar bij mensen die rouwen na een overlijden maar zijn ook van toepassing in het therapeutisch werken met andere rouwervaringen zoals ziekte, contactbreuken en veranderingen in de gezinssituatie.

'Het is onder meer in het werk met kinderen en gezinnen die een trauma of ernstig verlies (bijvoorbeeld door overlijden) hebben meegemaakt dat White zijn ideeën over lijden en herstel verder vorm geeft. De eerste therapeutische taak is stilstaan bij de pijn en op zoek gaan naar mensen met wie men zich verbonden weet (ook al zijn deze reeds overleden). (...) Het herstel van verbondenheid is het wezenlijke aan de narratieve manier van werken bij trauma, verlies en rouw.' (Hillewaere & van Hennik, 2008, p. 146-147)

Volgende narratieve basisideeën en interventies zijn een bron van inspiratie voor mij in het werken rond het thema rouw en verlies:

- Gebruik maken van wat White (2003) 'double listening' noemt, waarbij zowel ruimte wordt gemaakt om te luisteren naar de pijn die ingrijpende gebeurtenissen hebben veroorzaakt maar tegelijkertijd ook aandacht hebben voor de veerkracht van mensen, hoe ze actief proberen de negatieve impact van ingrijpende gebeurtenissen in te dijken en hoe ze zich staande houden in deze moeilijke tijden. Als we als hulpverleners ons enkel richten op verhalen over de pijn die de personen in rouw ervaren, kan dit de pijn versterken of leiden tot het vermijden van het praten over de rouwervaring.
- Nieuwsgierig bevragen welke betekenissen ze verlenen aan de verlieservaring en wat de invloed hiervan is op hun identiteit en hun relaties met anderen. Zo

kunnen bepaalde betekenisverleningen gepaard gaan met wanhoop, schuld- of faalgevoelens. Er kunnen alternatieve verhalen worden gecreëerd die mensen meer hoop geven en aanspreken op hun veerkracht.

Leo, een 9-jarige jongen die rouwde omtrent de contactbreuk met zijn vader vertelde dat hij zich schuldig voelde omdat hij op 6-jarige leeftijd tegen zijn moeder had gezegd dat hij bang was voor de reacties van zijn vader en dat hij voor zijn jongere broer moest zorgen als ze bij hun vader verbleven. "Als ik dit niet had gezegd tegen mijn mama had ik nu nog contact gehad met mijn vader", aldus Leo. Deze betekenisverlening resulteerde in negatieve identiteitsconclusies en wanhoop omdat Leo dacht dat contactherstel met zijn vader door zijn toedoen niet meer mogelijk was. Leo zat als het ware gevangen in dit probleemverhaal. Hij kon vanuit dit perspectief enkel zichzelf de schuld geven, voelde zich falen en hij zag geen mogelijkheden tot contactherstel. Ik focuste tijdens gezinsgesprekken op alternatieve verhalen die konden verteld worden over de contactbreuk met zijn vader waardoor er ruimte ontstond om andere betekenissen te verlenen aan deze ingrijpende gebeurtenis. Moeder bracht een aantal alternatieve verhalen, namelijk dat ze zelf uit eigen bezorgdheid omtrent de kinderen naar de jeugdrechtbank was gestapt en dat ze trots was op hem omdat hij al van kleinsaf voor zijn jongere broer zorgde. Hierdoor kon Leo alternatieve verhalen over de contactbreuk met zijn vader ontwikkelen en breidde diens betekenisverlening uit. Leo voelde zich niet langer verantwoordelijk voor de beslissing om het contact te verbreken en hij kon positieve zelfverhalen ontwikkelen zoals 'ik ben een lieve en behulpzame jongen die goed heeft gezorgd voor mijn klein broertje.' Ook had Leo nu hoop naar de toekomst toe en kwam hij met het idee om een e-mail te sturen naar zijn vader.

- Creëren van een context waarin de levens en de identiteit van mensen veelzijdig kunnen beschreven worden. Mensen in rouw voelen zich vaak geïsoleerd, somber en wanhopig en de situatie lijkt uitzichtloos. Hieruit kunnen negatieve identiteitsconclusies voortvloeien, bijvoorbeeld 'ik ben het niet waard om geliefd te zijn', en 'ik slaag er niet in om hem los te laten en de draad van mijn leven terug op te pikken', waardoor ze nog maar weinig voeling met hun eigen mogelijkheden, wensen en doelen. Er wordt expliciet aandacht besteed aan alternatieve verhalen waarin de kennis, mogelijkheden, waarden en doelen van mensen zitten vervat. Er worden andere mensen betrokken bij de gesprekken die getuigen zijn van deze alternatieve verhaallijnen, zoals vrienden of andere hulpverleners.
- Onderzoeken hoe de huidige relatie tussen de persoon en de belangrijke andere er uit ziet, ook als het gaat om een overlijden. Het uitgangspunt is dat de dood de relatie niet beëindigt en dat de relatie nog verder kan blijven groeien na het overlijden (Hedtke, 2004). Ook wordt bevraagd welke aspecten van de relatie en invloed op diens huidig leven de persoon wil behouden en welke niet.
- Luisteren naar wat de uitingen van emotionele pijn, zoals kwaadheid, gemis, verdriet en schuld, ons impliciet zeggen over de wensen en waarden die zijn geraakt door de rouwervaring en over wat hen dierbaar is.

Geert ervoer het gemis aan zijn overleden vrouw intens wanneer hij op zondag in de zetel de krant las. Dat was immers het moment dat hij en zijn vrouw genoten van een rustige zondagochtend samen. Toen ik Geert vroeg wat dit gemis ons kon zeggen over wat hij zo waardeerde aan deze momenten samen, vertelde Geert dat hij en zijn vrouw beiden een brede interesse hadden en dat ze het fijn vonden om van gedachten te wisselen over nieuwsberichten. Ik was nieuwsgierig naar de waarden die impliciet aanwezig waren in deze uiting van gemis: "Ik hoor dat deze gesprekken met je vrouw over wat er in de krant stond te lezen betekenisvol waren. Betekent dit dat jullie gelijkaardige dingen nastreefden en belangrijk vonden in het leven en in relaties met anderen?" Geert vertelde dat ze het beiden belangrijk vonden om met een open geest naar de wereld kijken en diepgaande gesprekken te kunnen hebben met andere mensen. Dit gaf aanleiding tot gesprekken over hoe hij deze waarden nog steeds met zich meedroeg, wie dit bij hem waardeerde, wat dit zou betekend hebben voor zijn vrouw en hoe hij hieruit steun haalde.

- De invloed van maatschappelijke waarden en normen zichtbaar maken en mensen aanmoedigen om zelf een standpunt in te nemen

Na het plotse overlijden van haar werkgever zei Linda: "Ik moet sterk blijven voor de kinderen en hen niet belasten met mijn verdriet en angsten omtrent mijn job." Ik legde uit dat ik ouders al vaker had horen zeggen dat ze sterk moeten blijven voor de kinderen en dat ik mij afvroeg van waar dat idee komt. Linda vertelde dat haar ouders zich ook sterk hielden voor haar en ze nooit heeft gezien dat zij weenden of bang waren. Toen ik haar vroeg wat ze van dit idee vond en hoe het voor als kind zou zijn geweest om wel te zien dat haar ouders het moeilijk hadden, zei ze dat het haar ouders menselijker had gemaakt en ze misschien zelf als kind haar emoties meer zou hebben gedeeld met anderen. Linda bevestigde dat in onze samenleving meerdere ouders de druk ervaren om moeilijkheden te verstoppen en op hun eentje te moeten oplossen. Desgevraagd gaf Linda aan dat ze rekening houdende met deze kennis er de voorkeur aan gaf om bepaalde aspecten van de verlieservaring wel te willen delen met haar kinderen. Ze bevestigde dat dit voor haar kinderen misschien ook de mogelijkheid zou kunnen bieden om zelf te kunnen praten over de moeilijkheden die zij ervaren.

3. Rouw in een culturele context

Een narratieve gezinstherapeut is er zich bewust van dat er binnen onze Angelsaksische samenleving heel wat normatieve ideeën bestaan over hoe een rouwproces en rouwverwerking er zou moeten uitzien (Dolman, 2011). Mensen worden uitgenodigd om kritisch te kijken naar deze dominante opvattingen over rouw. Zo wordt er binnen onze Westerse maatschappij van uit gegaan dat rouw een individuele ervaring is, dat mensen zelf hun rouwproces moeten doorwerken en tot een beëindiging moeten komen en dat een 'normaal' rouwproces beperkt is in de tijd. We leven ook in een tijdsgeest en cultuur waarin de voorkeur wordt gegeven aan individualisme boven collectivisme. Binnen een individualistische samenleving staat individuele zelfontplooiing, individuele verantwoordelijkheid en zelfcontrole centraal (Dolman, 2011). Terwijl in collectivistische culturen gedeelde verantwoordelijkheid, spiritualiteit, culturele en

locale kennis centraal staan (Denborough, 2008). Ook wordt in onze Westerse samenleving de nadruk gelegd op een materieel bestaan waardoor afscheid nemen van het lichaam centraal staat. Terwijl stervende personen vaak nadenken over wat van hen zal verder blijven bestaan na hun fysiek overlijden (White & Epston, 1992). White en Epston (1992) spreken over de erfenis van de overledene in termen van wat hij of zij heeft bijgedragen aan de levens van anderen en hoe hun invloed verder zal blijven bestaan na hun overlijden.

Binnen een narratief denkkader gaat men er van uit dat ieder rouwproces uniek is, en dus niet in vaste, universele stadia verloopt, en dat dientengevolge ook het verloop van het therapeutisch proces er bij iedere persoon in rouw anders uit ziet en moet afgestemd worden op de individuele behoeften van de cliënt (Wingard, 2011). In tegenstelling tot een aantal gangbare Westerse manieren van communiceren over rouw ligt de klemtoon in narratieve gezinstherapie niet op het ontladen of doorwerken van de pijn, maar op het verkennen van wat de rouwende persoon en de gemiste figuur aan elkaars leven hebben bijgedragen. Het betreft hier het praten over verlies op een eerbiedige manier (Wingard, 2011). Sommige mensen kiezen er voor om niet te praten over rouw of op bepaalde momenten in stilte te rouwen, terwijl andere mensen er (in sommige situaties) wel over willen praten. Belangrijk is echter dat het een bewuste keuze is en dat de persoon in rouw zich niet in een bepaalde richting geduwd voelt onder invloed van de heersende culturele en hulpverleningsnormen. Het is vanuit dit oogpunt dat een narratieve gezinstherapeut in gesprekken met mensen in rouw ruimte maakt om kritisch te kijken naar de invloed van de hedendaagse culturele waarden en normen op het rouwproces en hen uitnodigt om zelf te bepalen welke invulling ze willen geven aan hun rouwproces zodat ze hierover zelfbeschikking ervaren (White, 2005).

4. Re-membering

De term re-membering haalde White uit het werk van de cultureel antropoloog Barbara Myerhoff. Zij beschrijft in het boek 'Number our days' hoe ze een joodse gemeenschap van ouderlingen in Zuid-California bestudeerde (Myerhoff, 1978). Zij kwam tot de vaststelling dat het vertellen en hervertellen van levensverhalen en verhalen over dierbaren voor een publiek bevorderend was voor het welbevinden van deze ouderlingen.

White (1988) beschreef in het artikel getiteld 'saying hullo again' hoe hij in gesprekken met mensen die een verlieservaring hadden doorgemaakt, hen aanmoedigde om de relatie met overledene aan te halen, om deze persoon opnieuw te begroeten. Dit deed hij door cliënten uit te nodigen om verhalen te laten over het leven van de overledene en over de relatie. Het vertellen en hervertellen van verhalen over mensenlevens is geen neutrale handeling, maar het beïnvloedt en verandert werkelijk de levens van mensen in rouw (White, 1992). Re-membering gaat niet enkel over het herinneren of terugblikken op de relaties met belangrijke figuren en hoe die iemands identiteit hebben beïnvloed, maar ook over het actief aanknopen van nieuwe banden met figuren uit het verleden, heden en de toekomst (White, 2009). Deze figuren kunnen persoonlijke bekenden zijn maar ook bijvoorbeeld idolen, personages uit boeken of films, knuffels of huisdieren. In re-membering zit het woord 'member' vevat wat verwijst naar het idee dat we allemaal lid zijn van sociale netwerken wat White (1997) een 'club of life' noemt. De leden die

behoren tot onze 'club of life' hebben een verschillende status, bijvoorbeeld we hechten meer belang aan wat de ene persoon over ons denkt dan de andere (Russel & Carey, 2004). In re-memberinggesprekken worden mensen uitgenodigd om het lidmaatschap van belangrijke anderen aan hun 'club of life' te herzien en zelf te bepalen welke (aspecten van) relaties ze actief willen aanhalen en welke ze meer op een afstand willen houden.

Ann omschreef zichzelf als een weinig geduldige en prikkelbare persoon die veel woede in zich droeg. Ze vertelde dat dit voor ruzies en voor afstand in de relatie met haar zoon zorgde, alsook met haar partner, met een gevoel van moedeloosheid en uitputting bij alle gezinsleden tot gevolg. Toen ik vroeg naar de geschiedenis van deze woede legde Ann uit dat ze als kind getuige was geweest van een conflictueuze relatie tussen haar ouders en dat ze een tekort aan zorg en betrokkenheid had ervaren. Als tiener probeerde ze actief de ruzies en de agressieve uitlatingen te stoppen of te voorkomen door letterlijk tussen haar ouders in te gaan staan en soms zelf fysiek agressief op te treden. Ze kreeg dan ook te horen dat ze agressief, aandachtvragend en onhandelbaar was. Nu haar ouders hulpbehoevend waren, vroegen ze opnieuw zorg van hun dochter. Ann weigerde om voor haar ouders te zorgen met als gevolg dat ze wederom te horen kreeg dat ze egoïstisch was en een moeilijk karakter had. Deze ervaringen uit het verleden en heden hadden een negatieve impact op de relaties met de gezinsleden en op de verhalen die ze over zichzelf had ontwikkeld wat nog meer een gevoel van uitzichtloosheid in de hand werkte. In eerste instantie benoemde ik het onrecht dat haar als kind van haar ouders is aangedaan. Vervolgens nodigde ik in re-memberinggesprekken Ann uit om stil te staan bij de aspecten van de relatie met haar ouders die ze meer aan de zijlijn wou plaatsen en welke aspecten van deze relatie ze eventueel meer naar zich toe wilde halen. Ann vertelde ondermeer dat ze de negatieve uitspraken van haar ouders over wie ze was als persoon minder een rol wilde laten spelen in haar leven, maar dat ze andere aspecten zoals een brede interesse hebben en haar moeder die haar vertelde dat ze vertrouwen moest hebben in haar eigen mogelijkheden wel wou koesteren. Op deze manier werd het lidmaatschap van haar ouders aan haar 'club of life' herzien.

Wanneer het lidmaatschap van een bepaalde persoon wordt herzien kan van de gelegenheid gebruikt worden gemaakt om meer waarde toe te kennen aan het lidmaatschap van een ander lid van hun 'club of life' (Russel & Carey, 2004)

Wanneer Ann vertelde dat ze nu duidelijk grenzen stelde aan haar ouders en dat ze vond dat een relatie gebaseerd moet zijn op geven en nemen, vroeg ik hoe deze overtuigingen waren gegroeid. Ann vertelde over de hechte band die ze als kind had met haar tante Iris en over hoe zij het opnam voor Ann bij conflicten met Anns ouders. Tante Iris sprak Anns ouders aan op hun negatieve houding en het hebben van te weinig aandacht voor hun dochter. Tevens moedigde ze Ann aan om op te komen voor zichzelf. Ook Anns vriendenkring uit haar tienerjaren werd opgewaardeerd, ook al had ze nu geen contact meer met deze mensen. Zo vertelde Ann over hoe ze bijna dagelijks aan het ouderlijk huis kwamen kloppen en Ann uitnodigden om bij hen thuis te komen spelen waardoor ze zich geliefd voelde en minder last had van de spanningen binnenshuis.

Re-memberinggesprekken zijn gericht op het verlichten van verdriet, het tegengaan van wanhoop en isolement, en het ontwikkelen van een veelstemmig identiteitsbesef (White, 2009). Anns identiteit werd niet langer gereduceerd tot het eenzijdig negatief gekleurde

verhaal dat ze van haar ouders kreeg te horen, namelijk dat van een 'prikkelbare vrouw met een moeilijk karakter die weinig deed voor anderen'. Door het lidmaatschap van verschillende belangrijke anderen te herzien, kreeg Ann een meer veelzijdig beeld van wie ze was als persoon en ontwikkelde ze meer hoopvolle verhalen over relaties. Ann putte hieruit steun om acties te ondernemen die overeenstemmen met deze alternatieve verhalen over wie ze was als persoon en wat anderen betekenden voor haar en omgekeerd bijvoorbeeld praten met haar zoon en hem aanmoedigen om op een beheerste manier zijn mening met haar te delen. Russell en Carey (2004) verwoorden het als volgt: *"Re-membering has the person standing with significant others in this preferred territory of their identity, and these connections provide a great deal of support for the preferred actions they may wish to take"* (p. 48).

Lorraine Hedtke (2004) gebruikt re-membering als een leidraad in haar werk met stervende personen en met gezinnen in rouw. Ze bevaart bij de stervenden hoe ze wensen dat hun levensverhalen na hun dood verteld en herverteld worden. Na het overlijden bevaart Lorraine Hedtke bij de belangrijke anderen hoe ze de herinnering aan de overledene en diens legaten met zich meedragen en welke rituelen ze (kunnen) gebruiken om hun band met de overledene verder te eren. Deze re-memberinggesprekken bieden ons de mogelijkheid om terug de verbinding aan te gaan met diegenen die zijn we zijn verloren, en met de herinneringen die we zijn vergeten, wat mensen sterker maakt (Wingard B., 2001). Door verhalen te vertellen over de overledene kunnen mensen in het verlies zich (opnieuw) verbonden voelen met deze figuur alsook met andere elementen die in deze verhalen zitten vervat zoals de cultuur (Wingard, 2011). Re-memberinggesprekken zijn een tegengif tegen isolement (Russell & Carey, 2004).

Tijdens een re-memberinggesprek wordt de wederzijdse bijdrage aan elkaars leven en identiteitsontwikkeling verkend (Dolman, 2011). De map re-memberinggesprekken zoals ontwikkeld door White (2009) bestaat uit 2 delen:

- (1) Beschrijving van de belangrijke andere en hoe deze figuur heeft bijgedragen tot iemands leven.

Hoe zou je X en jullie relatie omschrijven?, Wat waardeer je aan X en aan jullie relatie?, Welke invloed heeft het kennen van X gehad op jouw leven en hoe beïnvloedt dit nog steeds jouw leven?, Vind je op sommige momenten steun aan het denken aan X?

Door de ogen van deze belangrijke andere naar iemands identiteit kijken.

Als X bij dit gesprek aanwezig zou zijn en je hoorde vertellen over hoe je met deze moeilijke situatie bent omgegaan, wat zou hij/zij dan opmerken over je mogelijkheden?, Als je naar jezelf zou kijken door de liefdevolle ogen van X waar zou je dan het meest trots op zijn?

- (2) Beschrijving van wat iemand heeft bijgedragen tot het leven van een belangrijke andere.

Wat waardeerde X aan jou?, Wat betekende het voor X om jou te kennen?, Wat zou het voor X betekenen om te weten dat zijn/haar invloed nog steeds van belang is in je huidige leven?, Op welke manier zou jij hebben bijgedragen tot het leven van X?

Verkennen van hoe de relatie de identiteit en het zelfbeeld van de belangrijke andere mee heeft gevormd.

Hou zou het feit dat X er voor jou kon en mocht zijn op moeilijke momenten hebben bijgedragen tot zijn/haar zelfbeeld, op hoe hij/zij naar zichzelf keek als vriend(in)? Wat zou het voor X betekend hebben dat hij/zij bepaalde waarden met jou kon delen? Welke gevoelens zou X gehad hebben naar zichzelf toe als ze merkte dat je bepaalde dingen aan hem/haar waardeerde?

5. Besluit

Narratieve gezinstherapie biedt ons een perspectief op rouw dat het mogelijk maakt voor mensen om (opnieuw) voeling te krijgen met wat voor hen belangrijk en hieruit kracht te putten in confrontatie met het verlies. Vanuit een narratief perspectief staat niet het loslaten of het aanpassen aan de nieuwe situatie centraal maar wel het opnieuw begroeten en verbinden met wat we zijn verloren. Verlieservaringen hebben vaak een diepgaande impact op de levens van mensen. Tijdens gesprekken wordt er stilgestaan bij deze effecten en bij de betekenis die de verlieservaring voor de persoon in rouw heeft, inclusief de emotionele pijn. Tegelijkertijd wordt er ook stilgestaan bij de manier waarop mensen actief vorm geven aan dit rouwproces en hierbij gebruik maken van hun eigen kennis omtrent wat voor hen al dan niet als steunend wordt ervaren. Door mensen voeling te laten krijgen met deze actieve rol kunnen ze terugvallen op hun eigen veer- en daadkracht en kunnen ze ruimte maken om te spreken over het rouwproces op een manier dat het verrijkend is voor hen in plaats van dat de pijn wordt geïntensifieerd. Rouwen is vanuit een narratief perspectief geen individueel maar wel een relationeel gebeuren waarbij de persoon in rouw in interactie met anderen en de bredere context en cultuur zoekt naar betekenisverlening en naar manieren om zich in moeilijke tijden staande te houden.

Tijdens re-memberingsgesprekken worden mensen in rouw uitgenodigd om verhalen te (her)vertellen over de figuren die ze zijn verloren en hoe ze hebben bijgedragen tot elkaars leven. Narratieve vragen helpen mensen om deze relaties te herzien en zelf te bepalen welke aspecten van de relatie ze willen meenemen in hun verdere leven. Op deze manier maken de gemiste figuren opnieuw deel uit van hun leven en worden de doden als het ware terug tot leven gewekt. Het vertellen van verhalen over de belangrijke andere is een krachtig instrument om de gemiste relaties verder te laten groeien en te gebruiken als inspiratiebron om te komen tot meerzijdige verhalen over wie ze zijn als persoon en wat ze willen nastreven in hun leven.

Literatuur

Beels, C.C. (2009). Some Historical Conditions of Narrative Work. *Family Process*, 48 (3), 363-378.

Besley, T. (2001). Foucauldian Influences in Narrative Therapy: an Approach for Schools. *Journal of Educational Enquiry*, 2 (2), 72-93.

Carey, M., Walther, S., & Russell, S. (2009). The Absent but Implicit: A Map to Support Therapeutic Enquiry. *Family Process*, 48 (3), 319-331.

Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups and communities who have experienced trauma*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Dolman, C. (2011). Re-membering reciprocal relationships. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 45-53.

Hedtke, L., & Winslade, J. (2004). *Re-membering lives: Conversations with the dying and the bereaved*. Amityville, NY: Baywood.

Hillewaere, B., & Van Hennik, R. (2008). Leven en werk van Michael White. *Systeemtheoretisch Bulletin*, 26, 2, 129-161.

Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Myerhoff, B. (1978). *Number our days*. New York: Simon & Schuster.

Russell, S., & Carey M. (2004). *Narrative Therapy: Responding to your questions*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Wingard, B. (2001). Finding our own ways to grieve, to remember and to heal. In B. Wingard & J. Lester (Eds.), *Telling our stories in ways that make us stronger (pp. 41-44)*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Wingard, B. (2011). Bringing lost loved ones into our conversations: Talking about loss in honouring ways. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 54-56.

White, M. (1988). Saying Hello again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief. *Dulwich Centre Newsletter*, voorjaar 1988, 7-11.

White, M. (1997). *Narratives of Therapist's Lives*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2003) Narrative practice and community assignments. The *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 17-56.

White, M. (2005). Children, trauma and subordinate storyline development. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3 & 4, 10-21.

White, M. (2006). Narrative practice with families with children: Externalising conversations revisited (p.1-56). Adelaide: Dulwich Centre Publications. In M. White & A. Morgan, A. *Narrative therapy with children and their families*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: W.W.Norton.

White, M. (2009). Narratieve therapie in de praktijk. Verhalen die werken. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

White, M., & Epston, D. (1992). *Experience, contradiction, narrative & imagination: Selected papers of David Epston & Michael White 1998-1991*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.