

'Descansos' als liefdesbriefjes aan je lijden

Door Marijke Brouwers

Afscheid, verlies en rouw. Slechts drie woorden met een vaak grote, vergeten lading. Alsof een eerder genomen afscheid niet bewust is ervaren, of het verdriet – vaak onbewust – onder de mat geschoven werd. Rond de middelbare leeftijd komt het besef dat je al vaak afscheid moest nemen. Momenten van dat afscheid en het bijbehorende verlies worden tijdens deze levensfase alleen maar groter. Als jonge vrouw of man ben je je nog helemaal niet bewust van deze vaak belangrijke en onverwachte momenten. Voor vrouwen komt de overgang – met als gevolg van hormoonveranderingen verschuivingen in het limbisch systeem – daar nog eens bovenop. In de midlife-crisis bij mannen, minder vaak de andropauze genoemd, zie je dat ook. Hoewel het mij niet bekend is of bij hen in het limbisch systeem ook veranderingen optreden. Vrouwen herkennen in deze levensfase vast het afscheid van vruchtbaarheid, je jonge meisjes jaren, je verzorgende rol, een goed figuur en van je geliefde(n) en partner.

Afscheid van vruchtbaarheid

Ben je de veertig gepasseerd en heb je nog steeds een kinderwens, dan zijn er tegenwoordig steeds meer mogelijkheden om alsnog een kind te krijgen. Griekse onderzoekers vonden een manier om de menopauze omkeerbaar te maken, zo las ik in een wetenschappelijk artikel (Wisegeek 2016). Voor vrouwen die al voorbij de menopauze zijn, wordt het mogelijk opnieuw eicellen te produceren en dus ook zwanger te worden. Dit geeft niet alleen vrouwen na de menopauze de gelegenheid om zwanger te worden, maar ook vrouwen die vervroegd in de overgang komen (sommige vrouwen komen zelfs voor hun dertigste in de overgang).

Voor vrouwen met een kinderwens natuurlijk een fantastische mogelijkheid om een kind te krijgen. De behandeling is met name voor jonge vrouwen heel eenvoudig. Er wordt gebruik gemaakt van het eigen bloed van de vrouw. Dit maakt dat het een veel minder ingrijpende en een goedkopere behandeling is dan IVF met eiceldonatie, ingevroren eicellen, etc. Er moet nog uitgebreid onderzoek plaatsvinden naar eventuele bijwerkingen, maar deze methode zou maken dat de menstruele cyclus weer

op gang komt. Zelfs bij een vrouw die al enkele jaren niet meer menstrueert.

Dat zou toch fantastisch zijn? Afscheid van vruchtbaarheid geeft veel vrouwen een groot gevoel van verlies. Omdat zij jarenlang wel de ellende van de menstuaties en de bijbehorende wisselende stemmingen moesten ervaren. Bij ongewilde kinderloosheid kan dat groot leed geven. De rouw rondom deze kinderloosheid is dan ook groot. Terwijl vriendinnen nog druk zijn met studerende kinderen die 'dreigen' het huis te ontvluchten en waar het lege nest syndroom zich aandient, worstelt de kinderloze vrouw met het bewustzijn van haar nutteloos gebleven lege eierdoos.

Inmiddels worden sommige vrienden of vriendinnen oma of opa en zijn zo trots, dat zij niet kunnen niet stoppen met foto's showen en praten over deze bloedjes van kinderen. Voor de kinderloze vrouwen is dat telkens opnieuw een pijnlijk moment. Ja natuurlijk hebben ze een of meerdere bonus- of petekinderen. Daar kunnen zij toch trots op zijn.....?

Dat rouw een grote rol speelt in de overgangsleeftijd blijkt vaak bij het opstellen van vrouwelijke organen. Het verdriet, de schaamte maar ook schuldgevoel in deze organen is groot! Het benoemen doet al veel, maar rouw heeft tijd, veel tijd nodig.

Afscheid van je jonge meisjesjaren

Voor vrouwen die veel belang hechten aan hun uiterlijk is de overgangperiode ook zwaar. Verschenen eerst alleen onschuldige lachrimpeltjes, nu worden rimpels steeds dieper en talrijker en de huid droogt uit. Het figuur verandert en de gemiddeld vijf kilo gewichtstoename maakt dat al die leuke en vlotte kleding niet meer passen. En tot overmaat van ramp benoemen je geliefden dat ook nog. Ineens voel je je minder aantrekkelijk. Leuke mannen kijken alleen nog naar jonge vrouwen. Denk je. En lig je tijdens je vakantie lekker bij het zwembad of aan het strand, dan kijk je met een jaloeerse blik naar die mooie jonge vrouwen die onbeschaamd met een mini bikini hun strakke lijf showen. Zelf sla je maar gauw een pareo om, zodat de overigens best nuttige - vanwege de voorraad



Foto: Jeremy Wong

hormonen die daar opgeslagen worden - vetrolletjes onzichtbaar worden. Je voelt je verdrietig om het afscheid van jouw jonge meisjesjaren.

Afscheid van je werk

Sinds de crisis en de veranderingen op de arbeidsmarkt zien we ook steeds vaker een noodgedwongen afscheid van het werk bij mannen en vrouwen in de middelbare leeftijd. Zonder of met vertrekregeling worden zij door hun werkgever ontslagen. Soms komt dat juist goed uit, omdat de persoon in kwestie een ander pad wil inslaan. Ik ken meerdere mensen die dit overkwam en die uiteindelijk succesvol een totaal ander en passievol levenspad ingeslagen zijn. Voor de minder fortuinlijke ontslagen werknemers wordt de periode na het ontslag ontzettend zwaar. Zij voelen zich vaak afgedankt. Het verlies van de baan is ook verlies van collega's, structuur, aanzien en niet te vergeten een maandelijks vast inkomen, dus zekerheid. Zingeving ontbreekt en het is voor hen moeilijk om de draad opnieuw op te pakken.

Afscheid van hen die je lief zijn

Het is natuurlijk logisch dat je op middelbare leeftijd steeds vaker afscheid neemt van hen die je lief zijn. En je wordt je bewust dat je eigen gezondheid ook niet meer vanzelfsprekend is. Denken we daar in onze jonge levensjaren helemaal niet over na, nu worden we overvallen door allerlei klachten. Kennissen, vrienden en familie worden ziek of sterven zelfs. De gezondheid van je ouders

zie je achteruitgaan en het moment van afscheid komt dichtbij. Je realiseert je steeds meer dat ook jij uiteindelijk zelf afscheid van het leven zult nemen. Naast rouw komt het zingevingsvraagstuk aan de oppervlakte.

En heb je allang een levenspartner, dan loop je in deze fase wellicht tegen het feit aan dat je niet meer zo graag met deze partner samenleeft. Of wellicht liet je partner een oogje op een jongere versie van jou vallen. Of ben je uitgekeken op deze partner en heb jij zelf behoefte aan een 'jonge God of Godin'. Een afscheid van een langdurige relatie is vaak heftiger dan je van tevoren verwacht.

Het lege nest syndroom

Als je als moeder of vader jarenlang de zorg voor je kinderen had en zij huis en haard verlaten om op eigen benen te staan, kan dit afscheid zwaar vallen. Zwangerschap, bevalling en kinderjaren passeren nog eens de revue. Je ziet je eigen jonge – soms wilde - jaren van jezelf herhalen bij je dochter of zoon. Je zorg-rol is over en vervolgens blijf je alleen of met je partner achter en bezin je je wellicht opnieuw op de invulling van je leven. En dat valt niet altijd mee.

Ik zie vaak mannen en vrouwen die in deze levensfase opnieuw de zin van het bestaan moeten ontdekken. En dan blijkt dat er gewoon nog teveel onverwerkte rouw is. Niet verwerkte trauma's, niet verwerkt verlies en uitgestelde rouw komen als gevolg van hormoonwisselingen aan de oppervlakte. Deze eerst opruimen en vervolgens focussen op de toekomst doen wonderen.



Foto: Chris Lawton

DESCANSOS MAKEN

Een van de methoden waarmee ik graag werk bij rouw is de methode met de Descansos (bron: *De ontombare vrouw*). Descansos zijn symbolen die een sterfgeval aangeven. Precies daar waar dit symbool hangt of staat, is iets gebeurd dat het leven van de mens en het leven van andere mensen voorgoed heeft veranderd.

Je neemt met je cliënt het leven in 'ogenschouw' en geeft aan waar de kleine sterfgevallen (gebeurtenis waarover gerouwd had mogen worden), las muertes chicas, én de grote sterfgevallen, las muertes grandotas, hebben plaatsgevonden. Het maken van descansos is een bewuste handeling waarbij je de 'verweesde doden' van je psyche beklaagt, eer bewijst en eindelijk te ruste legt. Descansos geven de sterfplaatsen aan, de donkere tijden, 'maar het zijn ook liefdesbrieftjes aan je lijden' en zijn transformierend.

1. Pak een groot vel papier en laat cliënt een levenslijn tekenen.

2. Geef 'met een kruisje' de plaatsen aan waar stukjes en beetjes van cliënt en haar leven zijn gestorven, beginnend met de kindertijd en dan helemaal tot het heden.
3. Geef aan waar paden NIET zijn ingeslagen, markeer de wegen die zijn afgesneden, de hinderlagen, de daden van verraad én sterfgevallen.
4. Als therapeut zet je een kruisje langs de tijdlijn op de plek waar getreurd had moeten worden, of waar nog steeds niet gerouwd is.
5. Schrijf op de achtergrond 'vergeten' voor die dingen die cliënt wel voelt maar die nog niet aan de oppervlakte zijn gekomen. En 'vergeven' m.b.t. die dingen waarvan de vrouw zich grotendeels heeft bevrijd'.
6. Pas per descansos de interventie toe die op dat moment van toepassing is.



Marijke Brouwers
Psychodynamisch- en
Relatetherapeut
Specialisme: hormonale
problematiek
www.intoflow.nl