

Astrid van den Hoek nd.nl/inmemoriabeeld istock, balans

Als mannen rouwen

**‘Niet weten hoe je de situatie moet oplossen,
is voor mannen moeilijk.’**

Als mannen rouwen is hun mannelijkheid vaak in het geding. Ze worden geconfronteerd met onmacht, en vinden dat moeilijk, zegt therapeut Wim van Lent. Generaliseren is soms nodig om een punt te maken, tekent hij erbij aan.



Wim van Lent: ‘Mannen hebben de neiging pijn en lijden te ontkennen.’

Dat ieder mens op een eigen, persoonlijke manier omgaat met rouw, daarover zijn de rouwdeskundigen het wel eens. Maar kun je daarbij nog een scherp onderscheid maken tussen mannen en vrouwen? Levert dat geen verouderde

stereotiepe beelden op? Zeker niet, meent schrijver en therapeut Wim van Lent. Samen met Tim Overdiek schreef hij het boek *Als de man verliest. Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw*. 'Man-vrouwverschillen zijn er nog steeds. Mannen hebben nu vaak een andere plek in het gezin dan vroeger, maar er wordt nog steeds van ze verwacht dat ze hard werken en gezin en naasten beschermen. Dat heeft impact op hun rol in het gezin en op hoe ze rouwen.'

Overlevingsgedrag

Bij rouw kun je vervallen in overlevingsgedrag, geeft hij aan. Dat is gedrag dat je kent en dat veilig voelt, dat je beschermt en helpt met de nieuwe werkelijkheid om te gaan. Overlevingsgedrag kan op korte termijn helpen, maar op lange termijn soms belemmerend zijn. 'Overlevingsgedrag versterkt vaak het mannelijke gedrag en het vrouwelijke gedrag', weet Van Lent. Hij roept een beeld op van hardwerkende mannen die de dag na de begrafenis meteen weer aan het werk gaan. Ze zeggen geen woord over wat hen bezighoudt en ze zien rouwen als een taak. 'Een taak die ze bovendien graag heel goed willen doen, om te laten zien dat ze de situatie onder controle hebben', zegt Van Lent. Of het nou gaat om een overlijden van een dierbare, ziekte, ontslag of verbroken relatie of vriendschap, het heeft allemaal met rouwen te maken. 'Tegenslag hoort bij het leven, dat weten mannen ook', zegt Van Lent. 'Maar het zit 'm in de omgang met tegenslag. Bij mannen is hun mannelijkheid dan vaak in het geding. Niet weten hoe je de situatie moet oplossen, is voor mannen moeilijk. Het roept gevoelens van onmacht wakker. Ze hebben de neiging pijn en lijden te ontkennen en kunnen vervallen in 'almachtsgedrag', zoals hard werken, beginnen aan een grote klus in huis, zich verdoven door alcohol of iets anders waarbij ze weer controle ervaren. Gedrag om de onmacht niet te voelen. Maar de sleutel ligt juist in het durven leven met 'niet weten'.'

Gaan vrouwen dan beter om met de onvoorspelbaarheid van het leven en 'onmacht doorvoelen'? 'Over het algemeen zijn vrouwen meer gewend om te wachten, om het lichaam z'n werk te laten doen', zegt Van Lent. 'Bijvoorbeeld als je het hebt over menstruatie of zwangerschap. Dit in combinatie met het

vermogen er meer woorden aan te geven, maakt dat vrouwen wat beter met onmacht kunnen omgaan. Vrouwen blijven soms wel te veel in de 'wachtmodus' zitten en komen minder snel letterlijk in beweging. Op dit punt kunnen ze dan weer leren van mannen.'

Clichés

Het klinkt allemaal wellicht wat clichématig. Daarom wil Van Lent een aantal 'disclaimers' benoemen. 'Het beeld is dat mannen er niet over praten en vrouwen wel. Soms klopt dat, maar er zijn natuurlijk ook vrouwen die het moeilijk vinden om de verbinding tussen hoofd en hart te maken. Ons boek is zeker ook voor hen. Maar generaliseren is nodig om een krachtig punt te maken, al bestaat 'de man' of 'de vrouw' natuurlijk niet en rouwt elk mens op zijn eigen manier. Veel mannen hebben een kring van mensen om zich heen en gaan prima om met rouw. De mannen die ik in mijn praktijk zie, hebben vaak last van wat we noemen 'gestolde rouw'. Daarbij zijn meestal meerdere verlieservaringen niet goed verwerkt. De verliezen stapelen zich als het ware op en het huidige verlies laat de hele stapel stenen omvallen. Mannen lopen dan vast in hun rouwproces. Op die groep richt het boek zich.'



Hans Alderliesten: 'Ik hoef niet te laten zien dat ik alles onder controle heb.'

Emoties

Van Lent en Overdiek zijn niet de enigen die rouw bij mannen apart benoemen. Rouwdeskundige Daan Westerink schrijft bijvoorbeeld op de EO-website ikmisje.nl: 'Dat vrouwen over het algemeen meer praten over hun gevoel, betekent niet dat mannen en vrouwen die niet praten, niet rouwen of dat ze gevoelloos zijn. Het is zoals Johan Cruijff ooit terecht opmerkte: je gaat het pas zien als je het doorhebt. Je kunt je gevoelens op veel meer manieren uiten dan door erover te praten. Maar dat moet je wel willen zien.'

C.S. Lewis

De christelijke letterkundige en apologeet C.S. Lewis (1898-1963) koos voor de pen. Hij schreef uitvoerig over zijn rouw na het overlijden van zijn vrouw in *Verdriet, dood en geloof*. Het is eerlijk en vol emoties, emoties waar zijn familie veelal geen weet van heeft. 'Tegen de kinderen kan ik hier niet over praten', schrijft hij. 'Als ik het probeer zie ik steeds weer op hun gezichten, nee, geen genegenheid, geen vrees, geen medelijden, maar de meest fatale geslotenheid en verlegenheid. Ze kijken alsof ik iets onbehoorlijks doe. Ze willen dat ik ophoud. Ik neem het hun niet kwalijk. Zo zijn jongens.'

Hans Alderliesten (32), die in april dit jaar zijn vrouw Annelien verloor, vertrouwt eveneens veel toe aan het papier. Tijdens de hele ziekteperiode van zijn vrouw hield hij een dagboek bij. 'Sommige dingen daaruit heb ik gedeeld met intimi, maar ik schrijf vooral voor mezelf. Ik kan heel eerlijk tegen mezelf zijn en vind het belangrijk om de emoties te benoemen op het moment dat je ze voelt. Dat mannen dat niet zouden kunnen, herken ik echt niet. Je moet het wel oefenen, denk ik, de beelden en woorden. De Bijbel raakt daar veel troostende hulpbronnen voor aan.'

Hulpbronnen

Dat ziet Van Lent ook. 'Hulpbronnen zijn nodig om de strijd met trauma's aan te gaan. Het kan dan gaan om bijvoorbeeld sporten of in de natuur zijn. In mijn praktijk zie ik ook hoe belangrijk religie is als inspiratiebron en hulpbron.'

Teksten in de Bijbel die over lijden gaan, kunnen helpen. Maar ook de gemeenschap om je heen. Voor mannen kan zo'n omgeving helpen bij het uiten van emoties, het woorden geven aan hun rouw. Aan de andere kant, als er traditionele rollen heersen, werkt de eigen omgeving soms juist beperkend.'

Alderliesten ervaart in het geloof handvatten om om te gaan met die onmacht waar Van Lent het over heeft. 'Ik houd me vast aan de tekst "Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U", van theoloog, filosoof en kerkvader Augustinus waarover ik onlangs een boek heb geschreven. Erken die onrust, omarm het. Een pleidooi voor de onvolkomenheid van het leven. Mijn vrouw en ik hielden allebei van grip en kalmte. Maar dat heb je niet meer als er kanker in je leven is gekomen. Dan is er geen controle. Annelien en ik hebben ook nooit een waarom-vraag gehad, waarom ons dit moet overkomen of waarom nu. Dit is Gods weg en dit is goed, hoe moeilijk ook.'

Rouwen zien als een taak die je goed moet doen, is voor hem te veel alsof je rekening moet houden met wat anderen vinden of verwachten. 'Ik wil wel dat de haartjes van mijn dochters goed zitten en dat hun legging niet verkeerd om zit als ik ze op school aflever. Maar dat heeft met zorgen voor hen te maken, niet met laten zien dat ik alles onder controle heb. Ik vraag wel om hulp, maar de soevereiniteit ligt mijns inziens altijd bij de hulpvrager. Mensen willen heel graag helpen, maar gaan voorbij aan de vraag 'waar heb je behoefte aan?'. Die vraag moet je jezelf stellen, vind ik en moeten anderen ook aan jou vragen. En als mensen niets kunnen doen, vraag ze dan om te bidden.'



Vaderrol

Vaders zijn in tijden van rouw en verlies vaak een rolmodel voor mannen. Dat blijkt uit de praktijkvoorbeelden en de interviews in het boek van Van Lent en Overdiek. 'Mannen leunen op verbondenheid met andere mannen', zegt Van Lent, die zijn praktijk in Nijmegen De Mannenboom heeft genoemd. 'Ze hebben andere mannen nodig om zachtheid te voelen in zichzelf en daardoor meer kracht te voelen. Dat krijgen ze als ze voelen dat hun vader achter hen staat. Het verlies van de vader van mijn vader op jonge leeftijd tekende mijn vader en daardoor treft het mij ook. Die ervaring en ook de rode draad van mannen en rouw in mijn werk, was de inspiratie voor dit boek. Ik zie dat deze kennis van belang is.'

Als tips wil Van Lent, verbonden aan Opleidingen Land van Rouw, dan ook meegeven aan mannen: 'Wees nieuwsgierig naar jezelf en andere mannen, investeer in de verbinding met je vader, zonen en vrienden. En ook als je iemand wilt steunen die rouwt: wees nieuwsgierig naar hoe de ander het ziet en blijf diegene nabij; het is een kans om dicht bij elkaar te komen.'

**‘Over het algemeen zijn vrouwen meer gewend te wachten, om
het lichaam z’n werk te laten doen.’**

Als de man verliest is verschenen bij Uitgeverij Balans, € 21,99.