

E. Kübler-Ross en D. Kessler

## Over rouw. De zin van de vijf stadia van rouwverwerking

Baarn: Ambo 2006, 265 p.  
ISBN 90 2631 9622



## Voorgescreven rouwkost

Henk Schut

Op 24 augustus 2004 overleed psychiater Elisabeth Kübler-Ross op 78-jarige leeftijd. Bekendheid genoot Kübler-Ross door haar baanbrekende werk voor stervenden en nabestaanden en haar in 1969 verschenen *Lessen voor levenden, gesprekken met stervenden*, wat geldt als een pionierswerk op het gebied van stervensbegeleiding. In dat boek introduceert ze haar bekende fasenmodel van het proces van sterven. Vanuit ontkenning, via woede en marchanderen en langs depressie komt de doodzieke geleidelijk uit bij aanvaarding van het onvermijdelijke einde. Datzelfde fasische verloop paste Kübler-Ross in genoemd boek toe op het verwerkingsproces van de nabestaanden. Zij ondergaan, aldus Kübler-Ross, een vergelijkbaar proces van fasen van ontkenning tot uiteindelijk aanvaarding van de dood van de dierbare. Het perspectief is vanzelfsprekend anders dan dat van de stervende, maar inhoudelijk verloopt het parallel.

De invloed van dit fasenmodel omtrent sterven en verliesverwerking valt nauwelijks te overschatten. Er zijn anderen die het rouwproces op soortgelijke wijze hebben geconceptualiseerd, maar geen van hen heeft zo veel navolging en aanhang gehad als Kübler-Ross. De hospicebeweging zou er ongetwijfeld anders hebben uitgezien zonder haar. Haar denkbeelden vonden overal weerklank. Iedereen die zich enigszins verdiepte in de materie rondom rouw en sterven kon niet om haar gedachtegoed heen. Stervens- en rouwbegeleiders omarmden haar denkbeelden en masse en in vele landen, ook Nederland, werden Kübler-Rossstichtingen in het leven geroepen die zich tot doel stelden haar denkbeelden te verspreiden en levend te houden. Het is niet voor niets dat *Time* haar in 1999 rekende onder de honderd belangrijkste denkers van de vorige eeuw.

Halverwege de jaren tachtig ontstaat evenwel een kentering: empirische onderbouwing van het bestaan van fasen bleef achterwege en binnen het veld van verliesverwerking deden andere modellen hun intrede. Vooral de Amerikaanse psychotherapeut William Worden heeft daarbij belangrijk werk verricht. In zijn in 1982 verschenen *Grief counseling and grief therapy* beschouwt Worden het rouwproces in termen van taken die een nabestaande te verrichten heeft om een verlies te verwerken. Ten opzichte van de fasenbenadering was dat een fris en aantrekkelijk geluid. Ten eerste omdat daarbij expliciet een actieve rol is weggelegd voor de nabestaande: hij of zij kan aan de slag; verwerken is werken. Maar wellicht nog belangrijker is het dat daarmee het prescriptieve en normatieve karakter dat de fasenbenadering in de loop der jaren had gekregen, werd vervangen door een model dat de nabestaande meer vrijheid en bewegingsruimte bood. Niet voor niets heeft het takenmodel van Worden grote invloed gehad en heeft het dat nog steeds.

'Tijd voor een tegenaanval', zal Elisabeth Kübler-Ross wellicht gedacht hebben, toen ze samen met David Kessler begon te werken aan haar/hun laatste boek. Het werd, zo blijkt uit het voorwoord van Kessler, geschreven door hem, naar aanleiding van gesprekken met haar, deels aan haar ziekbed. De op deze wijze het licht ziende hoofdstukken werden vervolgens ter controle aan haar voorgelezen. Op die manier ontstond haar laatste boek, in het Engels verschenen in 2005, in het Nederlands in 2006. Ze heeft het boek dus niet meer gezien, de uitgave heeft ze niet meer meegeemaakt. En het voelt dan ook enigszins onkies om het te bekritisieren, nu ze zichzelf niet meer kan verdedigen.

Wie een invoelbare beschouwing wil lezen van wat rouw kan inhouden, die

kan in het boek veel waardevols vinden. Het omvangrijkste hoofdstuk 'Verdriet: de binnenkant' beslaat bijna honderd pagina's en vormt een genuanceerde en doorleefde beschouwing van een breed palet aan fenomenen van rouw. Hier en daar is het me iets te new age (bij de behandeling van engelen bijvoorbeeld – Kübler-Ross heeft zich in het verleden ook regelmatig ingelaten met spiritisten), maar dat hoort een beetje bij het onderwerp, en als je je daar niet te veel aan stoort, dan krijg je als lezer een niet onverdienstelijk beeld van allerlei aspecten van rouw. Veel nabestaanden, en voor hen is het boek met name bedoeld, zullen in dit hoofdstuk veel herkenning en erkenning vinden.

Ook hoofdstuk 3 'Verdriet: de buitenkant' bevat veel leesbaars. Daarin komen secundaire onderwerpen aan de orde als verjaardagen, seks en financiën. Het wordt enigszins staccato behandeld en blijft aan de oppervlakte, niettemin, nabestaanden zullen ook hierin het nodige bruikbaar aantreffen. Behandelaars zal dit minder aanspreken, daarvoor mist het te veel aan nuance, diepgang en systematiek, maar dat geldt wellicht voor het hele boek. Je kunt bijvoorbeeld wel proberen in vier pagina's te behandelen wat te doen met de kleding en bezittingen van de overledene, maar daarvoor zitten er te veel aspecten aan de kwestie vast en is het een te beladen onderwerp. Ik ben dan ook geneigd te stellen dat in 'de buitenkant van verdriet' onderwerpen eerder worden aangekaart dan behandeld.

Dat geldt ook voor het vierde hoofdstuk, waarin bijzondere omstandigheden rondom verliesverwerking aan de orde komen. Er wordt aandacht besteed aan kinderen, meervoudige verliezen, rampen, zelfdoding, Alzheimer en plotselinge sterfgevallen, en dat alles in nog geen veertig pagina's. Daar moet



het boek het dus ook niet van hebben. Wat overigens niet wegneemt dat het een verdienste is dat een onderwerp als Alzheimer wel zijn plek heeft gevonden in een boek als dit over verliesverwerking. Dat zie je niet vaak, terwijl aan Alzheimer ontegenzeggelijk een verliesverwerkingscomponent kleeft. Maar waarom geen aandacht voor moord? Huntington? De dood van een broer of zuster? Vermissing? De dood van een ex-partner? Ik noem er maar een paar. Het hoofdstuk ademt iets van willekeur en dat is op zijn minst onbevredigend.

Toch zit daar niet mijn grootste bezwaar bij het boek. Dat schuilt in de ondertitel van het boek en het daaraan gekoppelde eerste hoofdstuk 'De vijf stadia van verdriet'. Dat is de kern van het boek en dat slaat in mijn ogen de plank volledig mis. Het is inmiddels gemeengoed dat verliesverwerkingsprocessen te complex zijn om in simpele modellen te vangen. Maar na een hoopvol stemmende liberale start met 'niet iedereen maakt alle stadia door, en niet iedereen doorloopt ze in de beschreven volgorde' (p. 25), volgt een keur(slijf) aan voorschriften voor de nabestaande. Een voorbeeld: 'Woede is een noodzakelijk stadium van het helingsproces. [...] Hoe meer je je woede werkelijk voelt, des te eerder zal hij ook vervliegen, en des te diepgaander zal het helingsproces zich voltrekken.' (p. 30). En ronduit tenenkrommend zijn sommige fragmenten die de stadia of fasen dichtbij de lezer zouden moeten brengen. Om uit te leggen dat aanvaarden niet hetzelfde is als 'best vinden wat er gebeurd is' (alsof er ook maar iemand is die dat zo zal interpreteren) wordt bijvoorbeeld het volgende gesprek weergegeven: 'Een bevriend stel begon zich zorgen te maken, omdat Keith en Donna nooit meer tijd hadden om met z'n vieren gezellig te eten of andere dingen te doen. Op een avond gingen ze uit bezorgdheid bij hen langs. "Jullie moeten dit verlies accepteren", zeiden ze tegen Keith en Donna. "Jullie zoon is er niet meer en niets wat jullie nu doen zal hem ooit terugbrengen. Hebben jullie nooit gehoord van de vijf stadia? Jullie hebben de eerste vier doorgemaakt. Het enige wat jullie nu nog hoeven te doen is het

aanvaarden.'" Alsof je de *Ontwaakt* zit te lezen! De kramp schiet erin met dit eerste hoofdstuk, en die raak ik als lezer niet echt meer kwijt. Ik zie nog wel de waarde van de andere hoofdstukken, maar het kwaad is geschied. Het defensieve element zit er in, het normatieve, het prescriptie is een feit en de overtuigingskracht is weg, ondanks de waardevolle blik op rouw die daarna wordt geboden.

Op een juiste manier behandeld, had het boek de nabeschouwing kunnen zijn van een wijze vrouw op haar onmiskenbare impact en haar intellectuele nalatenschap. Het is een gemiste kans. En het was helaas haar laatste.

Dr. H. Schut is als klinisch psycholoog werkzaam in het Centrum voor Rouwonderzoek en Interventie aan de Universiteit Utrecht, Postbus 80140, 3508 TC Utrecht.