

Onverwerkt overlijden

door: dr. Alex Klein

De Corona crisis komt in heel veel vormen: de economische crisis, de werkgelegenheids-crisis, de financiële, de emotionele en de eenzaamheids-crisis ... om er maar een paar te noemen. De onmogelijkheid om op een gepaste manier afscheid te nemen van een overleden dierbare is ook een bron van emotioneel trauma, mogelijk een persoonlijke crisis ten gevolge hebbende. Dit is een nog weinig opgemerkte crisisvorm van het Corona virus.

Het leven is ons dierbaar en als dierbaren het leven laten, dan willen we daar op een goede manier afscheid van nemen. De bijbehorende rituelen zijn voor de nabestaanden van groot belang om het verlies te kunnen dragen en een plaats te geven in hun leven. Door de Corona crisis zijn dit afscheid en de bijbehorende gewoontes afgezwakt en uitgekleeft, hetgeen pas over enkele jaren als persoonlijk trauma herkend zal worden. Twee praktijkvoorbeelden van hoe een onvolledig verwerkt overlijden van een dierbare jaren later nog tot emotionele blokkades kan leiden.

Praktijkvoorbeeld 1: vader sterft bij auto ongeluk

Afgelopen week begeleidde ik Bernard*, omdat hij vast zat in zijn emoties. Hij wist dat dit te maken had met het overlijden van zijn vader door een auto-ongeluk, toen Bernard drie jaar oud was. Moeder had besloten om de peuter niet mee te nemen naar de begrafenis, het leven moest daarna door, emoties werden weggedrukt, een stiefpapa kwam in zijn leven en Bernard groeide op tot de mid-dertiger die tegenover mij zat.

Eerdere sessies bij psychologen en een fotoreading sessie hadden wel wat tijdelijke verlichting gegeven, maar pas door het ontmoeten van zijn overleden vader en het 'ontmoeten' van de bijbehorende emoties tijdens mijn sessie werd de emotionele blokkade bij Bernard doorbroken. De vastzittende energie kwam los in heftige huilbuien, waarna de voelrust terug kwam, resulterend in een hervonden lijfrust.

Daags na de sessie appte Bernard dat hij minder last had van zijn maag en darmen en een betere stoelgang had. Ook had hij minder last van druk op de borst en kon hij dieper ademhalen, waardoor hij beter sliep en minder snurkte. Daarnaast gaf hij aan dat hij het gesprek met zijn kinderen en partner kon aangaan in plaats van te vluchten in boos- en afstandelijkheid. Het is nu nog te vroeg om te constateren, maar ik verwacht dat ook de ontstekingen in zijn gewrichten (waarvoor de specialisten geen oorzaak of aanleiding konden vinden) in de aankomende weken zullen afnemen, waardoor hij zonder reumamedicatie verder kan leven.

Praktijkvoorbeeld 2: Papa sterft onverwacht

In de afgelopen maand sprak ik twee keer met Wilhelmina*, die leed onder angsten en dwangen. In het eerste gesprek vertelde ze me dat ze, als alleenstaande moeder met een zoontje van vijf jaar, niet meer thuis kon wonen en dus weer bij háár moeder was ingetrokken. Ze durfde niet alleen in huis te zijn, ze durfde niet alleen te gaan slapen, niet alleen naar buiten te gaan (boodschappen doen, autorijden, naar het werk gaan), allemaal omdat ze bang was om ziek te worden en dood te gaan.

Die angst bleek te komen uit het overlijden van haar vader, nu zeventien jaar geleden toen zij zeventien jaar oud was. Haar vader werd destijds opgenomen in het ziekenhuis en werd na twee weken ontslagen om thuis te sterven. Wilhelmina had dit laatste echter niet meegekregen en werd dus plots geconfronteerd met het wegvallen van haar vader, terwijl ze verwachtte dat hij juist aan de beterende hand was. Middels spirituele EMDR hebben we samen deze angel uit de pijn gehaald, waarmee ze geholpen leek te zijn.

Echter, haar angsten en dwangen werden alleen maar heftiger, dus was een tweede sessie gewenst. Het inzicht dat haar dwangmatige gewoontes een vorm van houvast zijn, in combinatie met het hervinden van de oerrust in zichzelf (mindfulness en meditatie) zal er voor zorgen dat ze in de aankomende weken haar eigenlijke zelf weer mag hervinden en langzaam haar oude leventje kan oppakken.

Ik hoop en verwacht dat ze deze zomer weer in haar eigen huis zal wonen, haar werk kan uitvoeren, haar zoontje liefdevol kan opvoeden en gewoon weer alleen in de auto kan stappen om met vriendinnen in de stad af te spreken.

Emotionele Corona blokkades

Als het verlies van een geliefde (vader, moeder, zoon, dochter, familielid of vriend(in)) niet goed kan worden afgesloten, door welke oorzaak dan ook, dan kan dit leiden tot een persoonlijk lijden. Door de Corona crisis is het niet altijd mogelijk om op een goede manier, conform de gewenste gewoontes en rituelen, afscheid te nemen van een dierbare. Alhoewel dit in eerste opzicht slechts een kleine kras op de ziel lijkt, kan dat in de loop der jaren uitgroeien tot een grote energetische blokkade.

Wetende dat in Nederland vele duizenden en in Europa vele tienduizenden dierbaren 'op afstand' zijn weggevallen en begraven, verwacht ik dat heel veel mensen in de aankomende jaren erachter komen dat het Corona virus meer veroorzaakte dan louter een economische, financiële of gezondheidscrisis ...

Zo zag ik vorige week dat in een Zuid-Amerikaans land een meterslang massagraf was gegraven, waarin zeker vijftien tot twintig lijkkisten lagen. De geliefden hadden twee minuten de tijd om afscheid te nemen, daarna stortte een shovel (!) de geul vol met aarde. Ook zag ik gisteren bij CNN een rapportage van een man uit een stad in Ecuador, waar meer dan 9.000 Corona sterfgevallen waren geconstateerd. Het aantal overledenen in die ene stad was zo groot, dat het ziekenhuis niet meer bij kon houden welk lijk naar welke opslagplek was gebracht, dus kreeg de zoon de opdracht om zelf maar alle crematoria, dodenhuisen en koelvrachtwagens af te zoeken.

Ten einde raad gaf hij na vijf dagen maar op;
hij had zijn vader nog niet gevonden...

** niet hun eigen namen*