



WIE ZELF DURFT TE ROUWEN, DURFT ZICH OOK TE VERBINDEN MET HET ADOPTIEVERDRIET VAN ZIJN KIND

Als mensen zich niet veilig voelen, bouwen ze voor hun hart een ophaalbrug. Zodra ze een verwonding oplopen, halen ze die brug op. Op zich is dat niet erg, het kan helpen bij het genezingsproces. Maar het risico bestaat dat de brug gaandeweg het leven steeds vaker opgehaald blijft. Op zo'n moment hebben we geen verbinding meer met onszelf, terwijl dit broodnodig is om in contact te blijven met onze kinderen: een neergelaten ophaalbrug is de zuurstof voor de liefde die het ouderlijk hart doet stromen. Alleen dan kan een kind veilig in en uit lopen. Voor adoptiekinderen is dat extra belangrijk.

De ouders van Rosa hebben mij gevraagd of ik hun dochter kan begeleiden. Rosa is acht jaar en zes jaar geleden geadopteerd uit Colombia. Ze heeft daar twee jaar in een fijn pleeggezin gewoond en heeft zich na de adoptie goed kunnen hechten aan haar adoptieouders. Maar de laatste tijd hebben ze zorgen over haar. Op school maakt ze vaak ruzie met vriendinnetjes en thuis heeft ze soms flinke driftbuien. Soms verwijt ze hen dat zij niet haar echte ouders zijn, dan schreeuwt ze of slaat ze met de deur en loopt gefrustreerd naar boven. Haar ouders proberen contact met haar te krijgen, maar Rosa sluit zich op in haar eigen wereld.

Verbinding maken met het verdriet van je adoptiekind begint in feite met liefdevol kijken naar jezelf en naar alles wat je zelf verloren bent.

Afgewezen

We praten een tijdje over de ruzies thuis. Vader vertelt over zijn ontslag, hij zit al een half jaar thuis en heeft hierover veel stress. Het verlies van de baan van vader neemt in het gezin veel ruimte in, zo blijkt. Eigenlijk net zoveel ruimte als het adoptieverhaal van Rosa. Ik stel voor om voorlopig een paar individuele gesprekken te voeren met vader. Het is belangrijk dat er rust komt in zijn situatie. De tweede keer praten we door over zijn werk en het ontslag. Hij voelt zich afgewezen, het ontslag doet hem ongelooflijk veel pijn. We praten over vroeger, toen hij zich ook vaak afgewezen voelde; er was weinig geld, zijn ouders moesten altijd werken, zelfs 's avonds hadden ze amper tijd voor hem. Ook werd hij op school vaak gepest, en niemand die hem dan kon steunen. De pijn van de afwijzing is dus eigenlijk al een heel leven bij hem. Als ik hem dit zeg, wordt hij stil. Het voelt inderdaad precies hetzelfde als vroeger, zo zegt hij. We zetten alle verliezen op een levenslijn: zijn

Een neergelaten ophaalbrug is de zuurstof voor de liefde die het ouderlijk hart doet stromen. Alleen dan kan een kind veilig in en uit lopen.

eenzaamheid en verwaarlozing door zijn drukke ouders, de afwijzing door zijn vrienden op school, het verlies van zijn baan. Door erover te praten kan de vader van Rosa in een aantal gesprekken de pijn hierover doorleven, hij moet er behoorlijk hard voor werken, maar hij voelt zich wel veel rustiger worden, gaandeweg verdwijnt de stress. Hij krijgt weer energie om naar de toekomst te kijken, en dat maakt van hem een ander mens. Parallel aan dit proces gaat het thuis ook beter. Hij heeft meer geduld, en Rosa reageert ook minder boos en dwars. Op de een of andere manier voelt ze dat haar vader opener is en durft ze nu sneller met haar adoptievragen en haar twijfels naar hem toe te komen. Onlangs hebben ze samen een uur lang zitten fantaseren over Rosa's Colombiaanse moeder. Ze hadden bedacht waar ze allemaal goed in zou zijn. Ze kon vast heel goed luisteren en hardlopen, net als Rosa. Hij straalt als hij daarover vertelt. De opgehaalde brug die hem in zijn jeugd beschermde tegen te veel psychische pijn en die hij sinds zijn ontslag opnieuw opgetrokken had, is neergelaten: weerszijden zijn weer met elkaar verbonden.

Ik kom terug op hun beginvraag, of het nog nodig is dat ik Rosa begeleid. Haar vader glimlacht. Mijn hulp voor haar is niet meer nodig en hij weet dat. De brug is neergelaten, de liefde stroomt en Rosa voelt dat intuïtief aan.

We rouwen niet alleen om de dood. Ook als je je gezondheid verliest, je huis, je baan of je toekomstidealen kun je intens rouwen. Of als je een miskraam krijgt, je gevoel van veiligheid verliest, een gehandicapt kind krijgt. Hoe je in de loop van je leven bent omgegaan met deze verliezen, heeft invloed op hoe je met de verliesgevoelens van je adoptiekind omgaat.

Niet zeuren

De moeder van Mikiyas wil graag verliesbegeleiding voor haar zoon. Mikiyas is tien, hij komt uit Ethiopië en rouwt al jarenlang over het verlies van zijn biologische moeder, die in het kraambed is overleden. De eerste keer komt de moeder alleen. Mikiyas heeft ondanks het traumatische begin een hoopvolle nieuwe start kunnen maken en heeft aanvankelijk weinig problemen gehad in het adoptiegezin. Op zijn zevende begon hij te rouwen over zijn biologische moeder. In het begin hadden de ouders nog veel ruimte gehad voor zijn verdriet, maar de laatste twee jaar hebben ze vaak ruzie. Uit haar houding en woordkeuze maak ik op dat Mikiyas' moeder eigenlijk geen ruimte heeft voor het verdriet van haar zoon. Ze weet met haar verstand wel dat het moet, maar met haar hart lukt haar niet. Diep in haar hart vindt ze dat Mikiyas niet moet zeuren: hij blijft maar treuren over zijn biologische moeder. Ik vraag haar of ze die zin herkent, 'dat ze niet moet zeuren'. Ze knikt. Haar ouders zeiden dat ook altijd. Er volgt een verhaal over sterk zijn en niet zeuren. Ik zie een steile, strak opgehaalde brug. Gaandeweg het praten over vroeger wordt ze stiller.

'Toen mijn zusje stierf, mocht ik ook niet zeuren.' Ze kijkt me geschrokken aan, niet gewend om daarover nog te praten. Gaandeweg wordt het verhaal en haar grote verdriet zichtbaar, verdriet dat er vroeger niet mocht zijn. Intuïtief voelde ze als kind aan wat haar ouders nodig hadden om niet verdrietig te worden. Maar wat

voelde zij zelf eigenlijk? Mikiyas' moeder zwijgt opnieuw. Het is alsof de impact van dat verlies nu pas echt in haar hart landen kan. Dan stromen er tranen. De schok, de schuldgevoelens, de eenzaamheid, het verdriet, alles komt weer boven.

De meeste mensen kunnen met steun uit de omgeving heel goed zelf een verlies verwerken. Als je vroeger op een 'gezonde' manier hebt leren rouwen, geef je dat in de meeste gevallen door aan je kind. In feite is het net als met je hechtingsstijl, want die geef je meestal ook door.

'Gezond rouwen' betekent ondermeer dat je je durft te verbinden met dat wat je verloren bent. Dat je de rauwe pijn durft te voelen en ook de liefde kunt ervaren die in de herinnering ligt besloten, zonder daarbij je ogen te hoeven sluiten voor eventuele negatieve herinneringen.

Geen opgehaalde brug

We besteden een aantal gesprekken aan het verlies van haar zusje. Gaandeweg krijgt het verdriet de noodzakelijke plek in haar hart. Haar steile, hoge ophaalbrug gaat langzaam naar beneden. Hoewel haar zoon geen verliesbegeleiding bij mij krijgt, wordt het contact met Mikiyas stap voor stap beter. Ze heeft hem verteld over het verlies van haar zusje en samen hebben ze naar foto's van vroeger zitten kijken. Moeder's irritaties over het verdriet van haar zoon zijn verdwenen. Ze hebben afgesproken dat ze binnenkort samen naar het graf van haar zusje zullen gaan, Mikiyas' tante, en over een tijdje misschien ook naar het graf van zijn biologische moeder in Ethiopië.

De manier waarop Mikiyas' moeder me na zes gesprekken gedag zegt, is warm en kalm. Zij is nu verbonden met haar verleden, geen ophaalbrug meer die omhoog hoeft. Haar zoon Mikiyas wandelt er overheen alsof hij dat altijd heeft gedaan. Hij praat en huilt over het verlies van zijn biologische moeder, deelt zijn intiemste gevoelens nu zonder aarzelen met zijn adoptie moeder. En daarmee is de cirkel rond, want ook Mikiyas' ophaalbrug gaat niet meer omhoog. ■

Renée Wolfs heeft een praktijk voor verlies- en rouwbegeleiding en is auteur van 'Wereldkind, praten met je adoptiekind' en 'De Adoptiedialoog'. Beide boeken gaan over het belang van openheid en over het omgaan met het adoptieverdriet van je kind. Zij is zelf moeder van drie adoptiekinderen uit China. Meer informatie over haar boeken en haar werk kunt u vinden op: www.reneewolfs.com.

