

Luisteren bij rouw

Uit: Keirse, M. (2003). Helpen bij verlies en verdriet. Brussel: Lannoo.

Ook al weet je dat luisteren bij verdriet heel belangrijk is, toch voelt men zich vaak angstig en ongemakkelijk als men niet méér kan doen dan luisteren naar het verdriet. Hoe komt dit? Allereerst omdat het luisteren ons ook in contact brengt met eigen oude gevoelens van rouw en verdriet. Zaken in ons leven zijn soms nog ‘onopgelost’. Wanneer men zijn eigen verdriet volledig verwerkt heeft, zal dit minder voorkomen.

Op de tweede plaats ervaren luisteraars vaak een gevoel van niet-adequaat zijn, omdat men niet weet hoe men op verdriet moet reageren. Men is bang niet te helpen als men geen antwoorden, adviezen, tips geeft.

Op de derde plaats voelt men vaak een drang om eigen ervaringen met verlies te vertellen. Men denkt dat dit de ander kan helpen. Regelmatig probeert men ook het verdriet van de ander te stoppen met uitspraken als: “Je moet er niet meer aan denken”; “Je moet niet blijven vastzitten in je verdriet; “Je moet nu verder.”

Als je deze patronen van reactie bij jezelf herkent, moet je niet ontmoedigd raken. Luisteren is een kunst en een vaardigheid. Je kunt leren luisteren. Wanneer je stil kunt staan bij je eigen ongemakkelijke gevoel en je eigen verdriet leert toelaten, kun je meer oprecht naar de ander luisteren.

Enkele suggesties:

- Om het gesprek te starten kun je beginnen met de volgende reacties: ‘Het moet voor jou en je familie een zeer moeilijke tijd zijn. Vertel eens wat er in de afgelopen dagen door je hoofd is gegaan / Ik weet niet wat ik moet zeggen, maar ik voel dat het voor jou heel moeilijk moet zijn / Ik vind het zo erg wat jou is overkomen. Ik zou je graag helpen / Ik heb de laatste dagen veel aan je gedacht en ik wilde even horen hoe het met je gaat.’
- Luister zonder te oordelen. Probeer niet te oordelen, moraliseren en veroordelen. Zelfs als je bij momenten denkt dat wat de rouwende voelt niet meer juist is, vertel dan toch niet hoe hij/zij zich zou moeten voelen. De goede luisteraar blijft alert aanwezig, ontvankelijk en vermijdt conclusies.
- Onvoorwaardelijke aandacht. Heb echt aandacht voor de ander en ga niet met jezelf bezig (bijv. al bedenken wat je straks zult gaan antwoorden). Straal geen ongeduld uit, maar een schijnbaar rustige onbewogenheid. Moedig de ander aan verder te spreken. Maak oogcontact en toon een toegewende lichaamshouding.
- Onderbreek de ander niet. Laat de ander uitspreken, ook wanneer deze moeite heeft zich te uiten of woorden te vinden. Maak geen onvoltooide zinnen af. Laat stiltes vallen.
- Kom niet met rationele verklaringen. Probeer het verlies niet rationeel te verklaren. Deze verklaringen bieden zelden steun. Er zijn geen adequate antwoorden op waarom-vragen. Dit zijn vaak vragen naar betekenis en niet naar uitleg.
- Suggesties zijn beter dan raadgevingen. Verdriet is een persoonlijke ervaring. Je ondersteunt de ander niet met adviezen, maar met het bewust doen worden van de eigen keuzes. Je kunt bescheiden suggesties doen, zonder je op te dringen.
- Deel ervaringen zonder te vergelijken. Het kan soms helpen om te laten voelen dat de ander niet de enige is die een uitzichtloze situatie doormaakt. In het delen kan men herkenning vinden. Vergelijk de situaties niet. De ander is een unieke persoon in een unieke situatie.
- Vermijd brainwash-uitspraken. Vermijd je eigen onmacht niet door uitspraken die van weinig empathie getuigen, zoals: ‘Wees dankbaar dat je nog andere kinderen hebt. Het leven moet verder gaan. Je bent niet de enige die dit meemaakt. Het is waarschijnlijk het beste voor hem dat hij er niet meer is. God heeft hier een bedoeling mee’ etc.