

Mannen rouwen anders dan vrouwen



Het ouderpaar van Kate Kollwitz op het Duitse Friedenkerkhof van Valdslo-Diksmuide drukt op een prachtige en heel plastische wijze het verschil in rouwen tussen mannen en vrouwen uit.

Er zijn duidelijke verschillen tussen de manier waarop mannen en vrouwen omgaan met hun verdriet. Mannen beleven evenzeer een verlies en een rouwproces als vrouwen. Ze ervaren die echter vaak anders en ze uiten die anders dan vrouwen. Zij spreken minder over hun gevoelens. In plaats van gevoelens te bespreken of te laten zien, vertonen

mannen de neiging deze af te reageren in werken en in activiteiten. Mannen hebben gaan eerder weg blijven van alles wat met emoties te maken heeft.

Vrouwen rouwen langer en intenser en mannen eerder hun rouw ontkennen. Mannen zijn eerder gedwongen dan vrouwen om terug te keren naar het gewone leven en werk en hebben daarom niet op dezelfde wijze de gelegenheid om te rouwen.

Dit betekent niet dat mannen niet kunnen rouwen. Dit betekent alleen maar dat rouwen bij mannen anders gebeurt en anders ingevuld wordt dan bij vrouwen.

Het is niet zo dat mannen het verdriet niet voelen maar zij richten zich tot een ander aspect van het probleem, namelijk hun toekomst. Vrouwen blijven veel langer in het nu van hun gevoelens en emoties.

Voor mannen is het belangrijk dat zij hun pijn en tranen kunnen omzetten in rituele activiteiten. Over het algemeen neigt een man naar actie als eerste vorm tot het verwerken van zijn verdriet.

Een vrouw neigt meer naar relatie, naar verbinding.

Dit zijn tendensen, dit zijn absolute stellingen!

Het hangt voor een groot deel van jezelf af welk proces je kiest om doorheen je verdriet en je pijn te gaan.

Omdat mannen meer moeite hebben om hun gevoelens te uiten, hebben ze meer aanmoediging nodig om hun verdriet zichtbaar te maken. Aan mannen moet heel duidelijk worden gezegd dat het uiten van gevoelens van verdriet volkomen normaal is in een rouwproces.

Het is belangrijk dat vrouwen beseffen dat mannen anders rouwen en hun rouw soms op een totaal andere manier uitdrukken en beleven.

In de praktijk stellen men vast dat dit onderscheid aanleiding geeft tot grote misverstanden en conflicten die uitdraaien op en echtscheiding vooral na het verlies van een kind.

Hoe gaan vrouwen en man in het algemeen met rouw?

Vooreerst een paar mythes rond rouwen die men in het alledaagse leven maar al te vaak hoort en die in feite nietszeggend zijn:

1. je moet je verlies verwerken
2. rouwen is loslaten
3. als je het niet verwerkt, word je ziek

4. je (moet) de draad (weer) opnemen
5. je kunt er wel over heen
6. klaagsters zijn vrouwen
7. mannen vluchten weg

Dat zijn beelden uit onze Westerse cultuur. Ze zijn veel te algemeen en er is te weinig diversiteit in zulke beweringen.

Mannen gericht op de overleving en de bescherming van het gezin. Zij zijn herstelgericht. Zij gaan actief handelen liefst op hun eentje. Zij gaan dus snel gaan werken en kunnen agressief worden in hun omgang. Dat is de onmacht rond het gebeurde. Zij missen meestal een taal om te rouwen.

- mannen zijn bezorgd over hun partners
- mannen zijn terughoudend in het praten over hun overleden kind
- mannen worden woedend
- mannen hebben behoefte aan seksuele intimiteit
- mannen "denken" zich door een rouwproces
- mannen proberen het zelfs op te lossen

Vrouwen zijn relationeel en emotioneel. Zij gaan een luisterend oor zoeken. Zij gaan eerder hun klagen en vallen in depressie. Zij zijn veel meer verliesgericht. Vrouwen praten meer en beschikken daardoor een rijkere rouwtaal.

- vrouwen praten over hun overleden kind
- vrouwen hebben behoefte om hun partners hun verdriet en rouw te horen uitdrukken
- vrouwen hebben behoefte aan emotionele intimiteit
- vrouwen voelen zich door een rouwproces
- vrouwen voelen zich meer slachtoffer

Moeders rouwen langer en intenser omdat vaders eerder ontkenen, niet staat zijn om hun rouwgevoelens uit te drukken, eerder gedwongen worden om terug te keren naar het gewone leven en werk en hebben daarom niet dezelfde gelegenheid om te rouwen.

Hulpmiddelen

Intuïtieve rouwstijl

- het ervaren van de rouw op gevoelsmatige manier
- uitwisselen van gevoelens en gedachten rond verlies
- zich richten op emotionele en sociale steun

- rouw uitdrukken op het doorwerken en doorleven met praten en delen in, onder andere rouwgroepen

Instrumentele rouwstijl

- geen behoefte aan wenen, vooral willen bezig blijven
- mentaal en fysiek actief zijn in crisistijd van de rouw
- gevoelens en omgeving onder controle houden
- zwijgen en niet delen
- streven naar doelgerichte activiteiten
- probleemoplossend gaan werken, geeft een gevoel van controle op het gebeurde

Gemengde stijl

- We moeten proberen opnieuw te beginnen.
- Afspreken dat we elkanders verdriet zullen verdragen
- toe laten dat de andere anders is, dat zijn verdriet en zijn gevecht met het verdriet en de pijn anders is
- Verwijt elkander nooit waarop de ander met zijn verdriet omgaat

Wat kan je helpen?

Kan je het niet alleen, ga dan op zoek naar goede therapeuten en/of rouwgroepen. Daar kun je erkenning krijgen voor je rouw vooral als je het gevoel hebt dat je slecht rouwt.

Ga dus op zoek naar informatie die je kan helpen in je verwerkingsproces.

Herschik je leven in functie van dat verlies door, onder andere, aan fysieke activiteiten te doen.

Zorg dat je af en toe wat humor nuttigt.

Het verlies doet je de wereld met andere ogen bekijken en daardoor is er een opening voor spirituele activiteiten.

Ga op zoek naar een wereldbeeld dat in je veranderde kader past: nieuwe vrienden en interesses.

Het is ook de gelegenheid om jezelf te herdefiniëren

Guy Vander Linden 15.12.2006