

De achtbaan van een rouwproces - Inez's fases van transitie

Dit onderstaande You-Tube filmpje was vooral voor Inez een echte eye-opener:

“Aan het woord is een specialist in het werken en praten met allerhande naasten van transgender personen. (V.S.) De video is ondertiteld in het Engels. Mijn eigen, grove vertaling staat hieronder.”

<https://youtu.be/8w1tCUUK5oU>

YOU JUST FOUND OUT SOMEONE YOU LOVE IS TRANSGENDER

- *Je hebt net gehoord dat iemand waarvan je houdt transgender blijkt te zijn*

“Als iemand je net heeft verteld transgender of in transitie te zijn, dan is het goed om te weten dat het absoluut normaal is om door een achtbaan van emoties te gaan. In feite is het heel waarschijnlijk dat je de fases van rouw zult doorlopen, zoals beschreven door psychiater **Elisabeth Kubler-Ross**. (zie verderop voor meer info over haar theorie.)

Dat betekent dat je om te beginnen volledig verrast of zelfs in shock kan zijn. Je weet niet wat je hoort of je kan het gewoon niet geloven. Niet iedereen heeft deze reactie. Sommigen slaan deze over en gaan meteen door naar de volgende fase; die van ontkenning.

Ontkenning betekent dat je aan de persoon in kwestie gaat twijfelen. Je vraagt je af of dit echt wel goed doordacht is. Je loopt de geschiedenis die jullie samen hebben na en je herinnert je zoveel verschillende dingen, momenten, die hier gewoon niet mee kloppen. Het moet een vergissing zijn, of een misverstand. Anders had je dit heus wel eerder geweten of aan zien komen. En het kan zijn dat je een externe factor de schuld wilt geven voor hun gender:

Ze zouden vaker moeten bidden. Ze gaan ook om met de verkeerde vrienden. Of: Iemand heeft ze hiervan overtuigd. Of zelfs, dat het een fase is, die weer voorbij gaat.

Dit zijn allemaal tekens dat je in ontkenning bent. En je bent in ontkenning, omdat je het er heel moeilijk mee hebt om de persoon die je kende zoals jij diegene kende, los te laten.

Toch is het belangrijk dat je beseft dat deze persoon die dit met jou deelt, waarschijnlijk heel veel geheime gevoelens, herinneringen en gedragingen heeft die diegene niet heeft gedeeld. Dus jouw ontkenning is gebaseerd op onvolledige informatie.

Op dit punt zou ik je aanmoedigen om vragen te stellen, om je huiswerk te doen. Oordeel niet door te zeggen; Jij hebt dit niet goed doordacht. Want misschien is dat wél het geval.

Vraag: Hoe ben je tot deze conclusie gekomen? Wat is het dat ik nog niet weet?

De volgende fase, na ontkenning, is boosheid. Als het voldongen feit, de nieuwe waarheid, tot je door begint te dringen. Boosheid komt voort uit frustratie dat er een verandering gaande is en dat jij hier niets over te zeggen hebt. En dat is ook zo. Maar er zijn veel meer zaken in het leven van de ander waar jij niets over te zeggen hebt. Jij kunt niet bepalen op wie ze verliefd worden, welk schoolniveau ze past, welk beroep ze kiezen, hoe ze zich kleden - tenminste dat hoop ik voor ze, want dat is bij uitstek controlerend.

Dus begrijp goed dat als je boos bent, dat je hier niets over te zeggen hebt.

Tja, het is hun leven. Dat is de waarheid.

Het is oké dat je boos bent, maar hoe je ze behandelt dat is heel wat anders.

Het is oké dat je deze gevoelens hebt, maar het is alleen niet oké wanneer je je als een idioot gedraagt. Dus hou je boosheid bij jezelf en onderzoek het, en gedraag je als een respectvol mens, en ga naar de volgende fase.

De volgende fase is onderhandelen, of marchanderen. Dit is de fase waarin je begint te accepteren dat de persoon in kwestie transgender is en in transitie zal gaan. Onderhandelen begint wanneer je ontspant en denkt: Goed, jij bent dus transgender, maar... En die 'maar' betekent meestal: Rustig aan. Die 'maar' betekent vaak: Ik ben er niet klaar voor. Dat kan zijn: Kleed je niet op deze manier, of in de buurt van diegene of vertel het niet aan die iemand.

Maar de waarheid is: Dit gaat over hen en niet over jou, dus zij bepalen wie dit te weten komt. En hoe en wanneer. Niet jij. Jij niet. En dat is echt hard.

Je kunt met ze praten en jouw gevoelens uiten, je kunt verzoeken doen, máár:

Zij zijn het die transgender zijn. Zij zijn het die in transitie zijn.

Dus nogmaals, jij hebt niets in te brengen, behalve een verzoek. Omdat het hun leven is. Hopelijk willen ze luisteren en hopelijk weet jij je verzoek zodanig te brengen dat ze het kunnen horen.

De laatste fase is (die van) depressie.

Je zult je heel verdrietig voelen. Je zult waarschijnlijk huilen. En het kan zijn dat je een tijdje voortdurend moet huilen. Je zult je lusteloos en moe voelen. En je zult de persoon waar je van houdt langzaam zien verdwijnen en die andere persoon zien verschijnen.

Maar weet dan dit: van binnen is die persoon dezelfde. Het is belangrijk dat je deze nieuwe persoon die nu in je leven is een kans geeft. Omdat de humor waarschijnlijk hetzelfde is, de intelligentie hetzelfde is. Het enige dat waarschijnlijk anders is, is dat ze gelukkiger zijn.

En je zou blij voor ze moeten zijn. Dus in het belang van jullie beiden, geef het een kans en doe je best om open te staan, ondanks de moeilijkheid en ondanks de pijn om de persoon die je bent verloren.

Sommige mensen (*vraag van Inez: vaker vaders, dan moeders?*) uiten hun boosheid of angst niet, maar doen het tegenovergestelde. Ze willen de buitenwereld óf zichzelf doen geloven alsof er niets aan de hand is. Redenen hiervoor kunnen divers zijn; je weet niet hoe je je gevoelens moet uiten, je wilt een ander niet met jouw problemen of angst opzadelen, je wilt je voor de ander groot houden, angst of onzekerheid dat mensen in je omgeving raar reageren, je schaamt je voor wat er gebeurd is, je voelt je schuldig: Hebben we iets over het hoofd gezien? Hadden we het anders moeten doen...?, bijv.

Als de depressie voorbij gaat, komt acceptatie. En dat is waar de achtbaan eindigt.

Dit is waar je uiteindelijk gaat (uit)komen.

Het kan op dit moment onmogelijk lijken, maar je komt er.

Als je het tijd geeft, kom je zover dat het oké is. Neem daarbij één ding in overweging.

Ga eens na hoe je deze persoon behandelt, want ook al heb/ervaar jij pijn, ik beloof je, zij nog meer. Om een of ander reden bieden we iemand die transgender is niet dezelfde mate aan compassie en steun, die we zouden bieden als het iemand anders was. Als het iemand

was met een verslaving die probeerde af te kicken, iemand die kanker heeft, iemand die een dierbare aan de dood heeft verloren, we geven gewoonweg niet die steun.

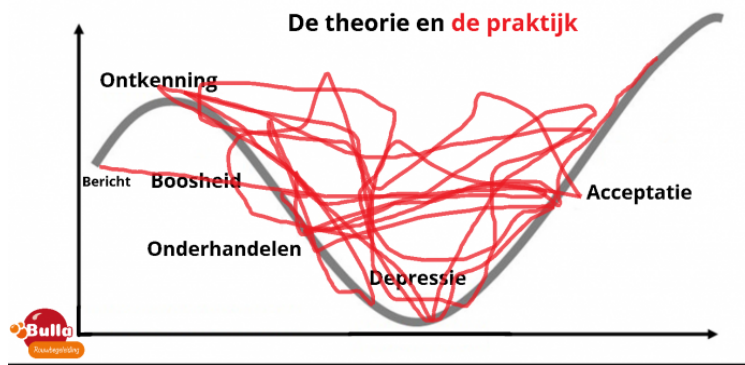
Dus doe je best om dit niet te veel over jou te laten gaan, maar zorg ondertussen wel voor jezelf en voor je emotionele behoeften. Dat gaat om een gevoelige en lastige balans, maar dat is wel heel belangrijk. Het enige dat je kunt zeggen tegen iemand die transgender is en in transitie, het enige dat je kan vragen dat echt van betekenis zou zijn, is: Hoe gaat het met je? Hoe gaat het met je transitie? Is er iets dat ik voor je kan doen? Dit betekent dat you care je meeleeft/dat je geeft om, en zelden krijgen trans personen dit gevraagd. In plaats daarvan krijgen ze vragen die erg ongepast zijn. Zoals: 'Wanneer wordt je geopereerd? Terwijl dat in feite niet perse iets is dat oké is om iemand te vragen. Omdat je naar hun geslachtsdelen vraagt. Dat is gewoonlijk niet iets waar we over praten, zonder toestemming, zonder context, zonder (een) grote (mate van) intimiteit. En dat is sowieso niet wat van belang is. Wat van belang is dat ze door iets heen gaan en jouw steun nodig hebben.

Dus zorg voor jezelf en voor je eigen emotionele behoeften, maar zorg ervoor dat je dit op een respectvolle manier doet met behoudt van jullie relatie, wat geloof het of niet, wat je vandaag voelt, voel je over een paar jaar niet meer. Wat je vandaag voelt is een emotionele achtbaan. En met zoveel emoties, hoog oplaaierend en diep dalend, is dit geen goed moment om definitieve beslissingen te nemen. Dus blijf besluiten uitstellen, blijf in het moment. Zorg voor jezelf en wees respectvol naar de persoon die in transitie is door steun te bieden; dat zal jullie relatie uiteindelijk tot hulp zijn.

X

De vijf fasen van rouw: Omgaan met verlies





Wanneer mensen worden geconfronteerd met verlies zijn er een aantal fasen te herkennen die men doorloopt bij de verwerking. Wij begeleiden mensen met verlies en verdriet in het doorlopen van deze fasen en in het maken van contact met hun gevoelens.

Elisabeth Kübler-Ross onderscheidde in het rouwproces 5 fasen. Ze beschouwde rouw echter niet als een lineair proces, dat iedereen stap voor stap doorloopt. Bij iedereen verloopt het rouwproces anders. Sommige mensen slaan fasen over. Anderen blijven lang in één fase hangen of hernemen een eerdere fase. Ook verlieservaringen uit het verleden bepalen mee hoe iemand vandaag omgaat met rouw.

Mensen in rouw hebben nood aan een veilige plek om hun gevoelens te kunnen uiten. Het is daarbij belangrijk dat ze niet alleen worden gelaten. Ook respect voor het unieke proces van iedere persoon is nodig. Iemand kan niet op bevel een bepaalde fase doorleven of afsluiten. Bewustzijn van het proces helpt wel om te (h)erkennen wat er gebeurt en om geduld te hebben.

Hoewel de focus van Elisabeth Kübler-Ross op stervensbegeleiding lag, zijn de 5 fasen herkenbaar in elke emotionele reactie op persoonlijke trauma en verandering.

Ontkenning: "Dit gebeurt niet bij mij."

Ontkenning is een bewuste of onbewuste weigering om de realiteit onder ogen te zien. Het is een natuurlijke vorm van zelfbescherming. Het helpt om zelf te bepalen in welk tempo het verdriet wordt toegelaten. We laten niet meer binnen dan we aankunnen. Sommige mensen blijven echter opgesloten in deze fase.

Woede: "Waarom met mij?"

Als de waarheid tot iemand is doorgedrongen ontstaat er vaak woede. In deze periode is de rouwende meestal moeilijk te benaderen. Onder de woede ligt de pijn.

Marchanderen: "Ik beloof een betere persoon te worden als..."

In deze fase probeert men te onderhandelen. Men belooft het één te doen als er iets anders tegenover staat. Men denkt bijvoorbeeld "Als ik vanaf nu heel aardig ben voor iedereen, dan

kan ik vast mijn kinderen nog wel zien opgroeien". Veelal is de hoop (op herstel) een grote drijfveer.

Verdriet en depressie: "Ik geef het op."

Wanneer men de realiteit begint te accepteren komen gevoelens van verdriet, spijt, angst en onzekerheid naar boven. Vaak dienen ook verliezen uit het verleden zich weer aan. De rouwende is bijna niet meer te bereiken. Men kan behoefte hebben aan het steeds weer uiten van het verdriet. Op de bodem van het verdriet ligt vaak woede. Onderdrukte woede is vaak de oorzaak van een depressie.

Aanvaarding: "Ik ga verder met mijn leven."

Als iemand voldoende tijd en vaak ook enige hulp heeft gehad om door de genoemde fasen te gaan begint men de realiteit te accepteren. Er komt berusting en men kan onthechten, loslaten. Loslaten is niet hetzelfde als vergeten. Het is het verlies een plaats geven in het leven en verder gaan.

X

Ook interessant: De 6 (!) fasen van een rouwproces

Wanneer mensen worden geconfronteerd met verlies zijn er vijf fasen te herkennen die men doorloopt bij de verwerking. Deze 5 fasen, ooit beschreven door Psychiater Elisabeth Kübler-Ross, zijn herkenbaar in elke emotionele reactie op persoonlijke trauma en verandering.

Het begrijpen van de stadia van rouw is het begin van de verwerking. Maar rouwverwerking is geen lineair proces, dat je stap voor stap doorloopt. Bij iedereen verloopt het rouwproces anders. Sommige mensen slaan fasen over. Anderen blijven lang in één fase hangen of hernemen een eerdere fase. De vijf fasen zijn geen kaart, maar bieden wel houvast in deze onbekende periode. David Kessler voegt er een zesde fase aan toe: betekenis geven.

Een rouwproces geldt niet alleen bij het overlijden van een dierbare. Rouwen heb je ook te doen bij verlies van bijvoorbeeld een vriendschap, een baan, een klant of een moeilijke situatie. Wanneer je met 'verlies' geconfronteerd wordt, dan zijn er (hoe vreemd het ook klinkt) fasen te herkennen. Deze fasen doorloop je bij de verwerking. Bij de een kan de volgorde anders zijn dan bij de ander. Ook kan de tijdsduur per fase verschillen.

[Elisabeth Kübler-Ross](#), heeft het rouwproces onderzocht. Zij beschrijft 5 fasen van rouw. Hieronder een schematische weergave die bijna overeenkomt met de fasen van Küblerr-Ross.

Fase 1. Paniek, geschokt en ongeloof.

Je weet niet wat je ziet of hoort. Je denkt 'ik droom, wat gebeurt hier?'. Men wil/kan het gebeurde niet accepteren, 'het is niet waar'. Deze fase ervaar je vaak als verlamming.

Fase 2. Ontkenning.

De struisvogel; je komt in een soort ontkenning. Zo van; 'nee, dit hebben ze fout, ze vergissen zich, dit berust op een misverstand, dit kan niet'. Ontkenning is niet echt vruchtbaar. Vreemd genoeg zetten we dit wél in als een (tijdelijk) afweermecanisme. Er ontstaat een soort verlangen dat je de klok kunt terugdraaien. Terug naar vóór de vervelende situatie, zodat je mogelijk kunt bijsturen of andere acties ondernemen. Door deze ontkenningsfase (= afweermecanisme valse hoop) krijg je de tijd om weer tot jezelf te komen. In deze fase heb je nog de stille hoop. Deze geeft je de kracht geeft om te blijven geloven en door te gaan en zo als het ware de gebeurtenis ongedaan te maken.

Fase 3. Weerstand: woede, angst, schuld.

Als het tot je is doorgedrongen (de waarheid), dan ontstaat er vaak boosheid. Het is mogelijk dat je deze woede op alles projecteert, dus ook op de omgeving die er niets aan kan doen. Vaak zijn dit de mensen die het meest van je houden. Het kan zijn dat je alle rede en logica even kwijt bent. Zelf noem ik dit het 'gekwetste ego' of het gekwetste kind (in jezelf). Je legt (even) de schuld volledig bij de ander. Je ziet je eigen aandeel nog niet of je wilt er simpelweg niet naar kijken. Vaak zit er achter deze boosheid de spijt, het verdriet en/of de angst verscholen. Het kan zijn dat je steeds de behoefte hebt om je verdriet te tonen. Ook kun je je schuldig gaan voelen, 'had ik dit maar wel/niet gedaan of gezegd... dan was het nu anders geweest...'. Spijt komt na de zonde. In mijn situatie van wat niet gedaan of gezegd is, speelt vaak een rol. Op de bodem van het verdriet ligt vaak woede.

Sommige mensen doen echter het tegenovergestelde. Ze uiten hun boosheid of angst niet. Ze willen de buitenwereld óf zichzelf doen geloven alsof er niets aan de hand is. Redenen hiervoor kunnen divers zijn; je weet niet hoe je je gevoelens moet uiten, je wilt een ander niet met jouw problemen of angst opzadelen, je wilt je voor de ander groot houden, angst of onzekerheid dat mensen in je omgeving raar reageren of je schaamt je voor wat er gebeurt.

[Marinus Knoope](#) heeft een filosofie ontwikkeld (boeken de creatiespiraal en de ontkenning). Hij concludeert; wanneer je je emotie (zoals pijn, woede of angst) niet in volle omvang neemt kun je nooit echt genezen. Je blijft dan aan deze negatieve emotie verkleeft. Marinus omschrijft in zijn laatste boek 256 emoties en hoe je hier op een ander manier naar kunt kijken. Zijn advies en oplossing is om volledig in de emotie te gaan die je bezighoudt in plaats van erbij weg te lopen. De emotie blijft namelijk terugkomen, als een soort magneet.

Fase 4. Aanvaarding, loslaten, accepteren.

Het dieptepunt is nu bereikt. Vanaf nu is het weer omhoog klimmen vanuit het dal. Je bent er klaar voor om jezelf uit het dal te trekken. Het simpelweg zeggen; 'ik ben er klaar mee, genoeg nu' of zoiets als 'het leven gaat door, gewoon vallen en weer opstaan'... is zeker niet voldoende. De aanvaarding moet merkbaar en zichtbaar zijn voor jezelf en je omgeving. Signalen waaraan je merkt dat je een situatie hebt geaccepteerd zijn o.a: goed slapen, je wordt niet/minder emotioneel wanneer je aan de situatie denkt of erover praat, je lijf voelt ontspannen, je ademhaling is rustig. Anderen merken de verandering op.

Om in fase 4 te komen is zelfreflectie erg belangrijk. Jezelf vragen stellen is een signaal dat je op de goede weg bent. Niet alleen de antwoorden en conclusies op de vragen zijn helpend. Het feit dat je de dialoog met jezelf aangaat is al helpend. Enkele voorbeelden:

- Wat is mijn eigen bijdrage/aandeel in deze situatie?
- Wat is het allerergste wat nu zou kunnen gebeuren?
- Wat gaat er zeker nu niet gebeuren?
- Welke signalen heb ik gemist?
- Welk advies zou mijn beste vriend(in), held mij nu geven?
- Als alles zou kunnen, als er geen randvoorwaarden zijn, wat zou ik dan nu kunnen doen?
- Wat zijn de voordelen van deze vervelende situatie?
- Welke kleine stap kan ik nu zetten, wat kan ik nu ondernemen, wat al een beetje helpend zou zijn?
- Ken ik iemand die in zo'n zelfde situatie heeft gezeten? Wat heeft hij/zij toen gedaan?
- Wat kan ik nu doen, welke hulpbronnen kan ik inzetten om te stabiliseren?
- Wat heb ik nodig om het te accepteren en los te laten.

Fase 5. Betrokkenheid: in actie komen, experimenteren.

Hier ga je weer hoop krijgen. Langzaamaan pak je de draad weer op. Je kijkt niet meer terug maar vooruit. Je neemt je verantwoordelijkheid. Je komt weer in actie, je bent pro-actief. Hier ontstaan nieuwe ideeën, plannen en doelen. Je bent weer bereid om zaken aan te pakken en nieuwe dingen te leren. Je gaat weer andere dingen ondernemen.

Fase 6. Integratie en betekenis zoeken

Je hebt het achter je gelaten en een belangrijke ervaring rijker. Een bepaalde context (relatie, werk, vriendschap) krijgt weer meer of een andere betekenis. Je hebt nieuwe inzichten verworven, je bent wijzer geworden. Je gaat weer voordelen of mogelijkheden zien van je nieuwe gedrag of situatie. Je energie neem toe.

Veranderen heeft tijd nodig, doe het in kleine stapjes. Rouwen is de pijn van verdriet of boosheid accepteren.

