

# Omgaan met verlies. Een pastorale benadering

R.Ruard Ganzevoort

Published in: *Soteria* 12/2 (1995), 26-34.

---

Ieder mens maakt in zijn of haar leven verliezen mee. Je zou kunnen zeggen dat dat al begint wanneer je de veilige beslotenheid van de moederschoot moet verlaten en verliezen om aan het leven hier te beginnen. Het hele leven bestaat uit het loslaten van het oude en het verder gaan met het nieuwe. Soms is het verlies buitengewoon pijnlijk. Verlies van gezondheid, verlies van een partner, van kinderen, verlies van vrienden of van werk. Wat betekent verlies eigenlijk, en hoe kunnen mensen daar mee omgaan? In een eerdere bijdrage aan dit blad heb ik een en ander gezegd over de vragen rond God en het lijden. Dat artikel vroeg om een meer praktische uitwerking, en die hoop ik hier te geven. (1)

Het lijkt een open deur intrappen om te vragen waarom mensen moeite hebben met verlies. Toch is de vraag niet zo raar. Het blijkt namelijk dat dat niet voor iedereen gelijk is. Voor de ene mens weegt dat veel zwaarder dan voor de andere. Er zijn mensen die alles lijken te kunnen dragen en anderen zijn bij het minste of geringste uit het lood geslagen. Waar komt dat door? Een eenvoudig antwoord zegt: dat is je karakter. Dan blijven er echter wel een paar vragen liggen. Wat is precies een karakter? Hoe ontstaat het? Vandaar dat ik het woord karakter vermijd en probeer gewoon eens te kijken wat er gebeurt als een mens geconfronteerd wordt met een ernstig verlies.

## SITUATIES ZIJN VERSCHILLEND

Met de woorden 'ernstig verlies' is eigenlijk al bijna te veel mee gezegd. Wie bepaalt wat ernstig is? Eigenlijk kan alleen degene die het verlies moet lijden dat uitmaken. Iets kan voor de één een heel groot verlies zijn terwijl het dat voor anderen niet is. Natuurlijk is het waar dat in het algemeen bepaalde gebeurtenissen een groter verlies betekenen dan andere. Zo is vastgesteld dat gemiddeld het verlies van de partner door overlijden het zwaarst is. Niet voor iedereen, er zijn mensen die het ervaren als een bevrijding om allerlei redenen. In het algemeen kun je dat echter wel zeggen. Echtscheiding is gemiddeld drie kwart zo zwaar, en daarna volgen bijvoorbeeld gevangenschap, ernstige ziekte, ontslag enzovoorts. Het eerste wat dus gezegd kan worden is dat de gebeurtenis van invloed is op de ervaring van het verlies. Wanneer je dat in algemen termen zegt, dan betekent dat dat gebeurtenissen die plotseling optreden, veel gevolgen hebben en niet te beheersen zijn de meeste kans hebben om tot een crisis te leiden. Vooral die

beheersbaarheid is van belang. Zolang je het allemaal in de hand hebt is het makkelijker te dragen. Dat wil niet zeggen dat er dan geen verlies of verdriet is, maar wel dat de kans groter is dat je staande kunt blijven.

Naast de gebeurtenis op zich is de situatie waarin je je bevindt van groot belang. Ook al is het verlies van een partner voor twee mensen misschien even zwaar, iemand die helemaal geïsoleerd leeft, en geen kinderen of vrienden heeft, die zal het verlies veel sterker ervaren dan iemand die midden in het leven staat. Ook de financiële gevolgen, de eigen gezondheid en dergelijke maken veel uit. In de ene situatie kun je meer hebben dan in de andere.

## VERHALEN ZIJN VERSCHILLEND

En vervolgens maakt het heel veel uit wie je zelf bent, hoe je in elkaar zit en hoe je alles beleeft en ervaart. Dat noemen we ook wel karakter, maar ik noem het liever het verhaal van het leven. Je zou het zo kunnen zeggen dat ieder mens zijn eigen verhaal heeft dat niet alleen de feiten vertelt, maar ook vertelt wat die feiten voor hem of haar betekenen. Dat is het mooie van verhalen. Of het nou verhalen zijn over de geschiedenis, of verhalen die bedacht zijn, elk verhaal heeft een moraal. Het vertelt meer dan alleen maar feiten, het vertelt ook iets over wat je met het leven aan moet. Dat verhaal bouw je op in de loop van je leven. Elke ervaring is als het ware een nieuw hoofdstuk, een nieuw stukje aan het verhaal.

Door de loop van het verhaal heen ontstaat er een soort rode draad, een kern die je in alles ziet terug komen. Die kern kun je vaak in een paar woorden samen vatten. Een soort titel die je boven je verhaal kunt zetten. De één zet er als titel boven: "ik ben een zwerfhond". De ander: "ik ben een Koningskind". De beelden die je aan je levensverhaal plakt bepalen mede hoe je de dingen beleeft. Dat geldt ook als het gaat om het omgaan met verlies. Er zijn mensen die in hun leven alles al zijn kwijt geraakt, en er zijn mensen die alleen maar hebben gekregen. De één heeft niet alleen misschien beter geleerd om verlies te verwerken, maar heeft ook een andere titel van het verhaal. De klap komt vaak veel harder aan wanneer je niet gewend bent iets te verliezen.

Verlies betekent eigenlijk dat je je verhaal moet veranderen. Als we dat bijvoorbeeld toespitsen op rouw, het verwerken van het verlies van iemand die een belangrijke plaats in ons leven innam, dan kunnen we dat zo weergeven dat we een nieuwe manier van kijken moeten vinden, een nieuwe plaats voor die persoon in ons verhaal. Opeens gaat het verhaal niet meer over ons samen, maar alleen over mij. Dat is wennen en vraagt een enorme aanpassing, omdat mijn leven verbonden was aan het leven van die ander. In mijn verhaal speelde de ander een hoofdrol. Als één van de hoofdrolspelers wegvalt doet dat pijn.

De vragen die dan opkomen moeten eigenlijk een nieuw antwoord krijgen. Wie ben ik nog zonder de ander? Hoe kan ik verder? Kan mijn verhaal wel doorgaan als die andere daar geen rol meer in kan spelen? Vragen die snel opkomen maar niet zo snel beantwoord zijn. Het vraagt om een hele tijd van nadenken, van mee bezig zijn, van doordenken om te zoeken naar een nieuw verhaal, naar nieuwe

beelden, naar een verhaal en een persoonlijkheid die kan bestaan in een nieuwe situatie. Daarom vertellen mensen in de rouw vaak talloze malen hoe het precies gegaan is, zoekend naar woorden en betekenissen om er een plaats aan te geven.

Een crisis is in dit licht de ervaring dat een gebeurtenis zo ingrijpend is dat je hele verhaal onderuit dreigt te gaan, en zo alomvattend dat je er niet omheen kunt. Dat hangt dus af van de gebeurtenis, de omgeving en de persoon zelf. Een crisis is niet in de eerste plaats een psychologische gebeurtenis, maar een existentiële confrontatie. Dat kan worden opgeroepen door een gebeuren buiten onszelf, zoals het overlijden van je partner of het verliezen van je gezondheid. Het kan ook worden opgeroepen door ontwikkelingen in jezelf, zoals we zien in de puberteit en de mid-life crisis. Ook in die gevallen komen mensen op het punt dat hun levensverhaal niet meer kloppend te krijgen is met hoe ze de werkelijkheid ervaren.

### WAT VERWACHT JE?

Dat heeft alles te maken met de verstoring van de verwachtingen. Verwachtingen zijn eigenlijk het doortrekken van de rode draad van het verhaal naar de toekomst toe. Je gaat er van uit dat bepaalde zaken in de toekomst zo zullen zijn. Meestal hebben we dat niet zo heel erg concreet voor ogen. We houden ons zelf ook wel voor de gek. Zo weten we dat er in ziekte en ouderdom veel moeite ons deel zal zijn, maar we gaan er vreemd genoeg van uit dat dat alleen bij anderen het geval is en niet bij ons. Daarom hebben we er zo veel moeite mee. Natuurlijk weten we dat ieder mens een ernstige ziekte kan krijgen, gehandicapt kan raken, een kind of partner kan verliezen, enzovoorts, maar als het echt gebeurt blijkt dat we dat niet verwacht hadden.

Gelukkig maar, want als je levensverwachting zou bestaan uit alle ellende die op je weg kan komen, dan zou je geen leven hebben. We gaan er volgens Amerikaanse psychologen met elkaar van uit dat het leven de moeite waard is, dat wat er gebeurt zinvol is, en dat de wereld goed willend is. Nu zou je kunnen zeggen dat we wel beter weten. De wereld om ons heen wil niet altijd het goede voor ons en er gebeurt heel veel in het leven waar je in alle redelijkheid geen betekenis in kunt ontdekken. Dat betere weten is alleen nog iets anders dan dat we het ook verwachten. We gaan er voor ons zelf altijd van uit dat dat ons niet overkomt. Zo beschermen we ons zelf tegen wanhoop, maar tegelijk zijn we dan extra kwetsbaar als deze verwachtingen niet uitkomen.

Als we dat toespitsen op het ouder worden zien we eigenlijk hetzelfde. Iedereen weet dat bij het toenemen van de jaren verschillende mogelijkheden afnemen. Dat geldt lichamelijk, het geldt voor het opnemen van kennis, en het geldt door de lichamelijke beperkingen op een bepaald moment ook voor de contacten met anderen. Dat weten we met ons verstand. We verwachten het niet werkelijk. Niet voor onszelf. Voor ons zelf verwachten we alleen de toename en gaan we er van uit dat het daarna ongeveer gelijk zal blijven. Daarom is het zo pijnlijk om te ontdekken dat je steeds weer iets kwijt raakt. Naast alle waardevolle kanten van

het ouder worden is dit de moeite er van. Het is meer dan welke andere leeftijd een tijd van verliezen. De dagelijkse bezigheden van werk en de verzorging van kinderen vallen weg, leeftijdsgenoten beginnen weg te vallen. De gezondheid neemt af. Elke keer weer wordt je geconfronteerd met de werkelijkheid die minder positief is dan je verwachtingen. Ook al weet je dat het er bij hoort, als het je overkomt ontdek je pas hoezeer je er van uitging dat je op je gezondheid, vriendschappen en bezigheden kon bouwen. Als dat weg valt blijft er soms maar weinig over.

## VRAGEN NAAR DE ZIN

De vraag die dan uiteindelijk naar boven komt is die van de zingeving. Wat is mijn leven nog waard als ik dit verlies of dat? Hoe kan ik dan nog verder? En dan blijkt het dat heel veel van onze zekerheden zo uiterlijk zijn. Wat is de zin van het leven wanneer je niet meer kunt werken? Wat is het leven waard als je alleen komt te staan? Wat is leven eigenlijk als je gezondheid zwaar te wensen overlaat en je eigen lichaam je mogelijkheden beperkt.

We kunnen beginnen daar een geloofsantwoord op te geven. Afhankelijk van de geloofstraditie waar je in staat zullen de woorden verschillen. Zo is er het gereformeerde geloofsantwoord van de Catechismus: "Mijn enige troost in leven en sterven...", eventueel aangevuld met de verklaring "dat alle dingen niet bij geval, maar uit Gods trouwe Vaderhand ons toekomen." Evangelischen zullen misschien eerder met het antwoord komen dat het allemaal past bij de persoonlijke leiding van God in het leven en de bedoeling die Hij hier mee heeft, of met de verzoeking door de satan. Hoe ook de woorden precies mogen luiden, de geloofsantwoorden zijn ruimschoots beschikbaar.

We moeten echter beginnen te beseffen dat het niet in de eerste plaats gaat om een geloofsantwoord, maar om een geloofsvraag! Het antwoord komt daarna pas, als het al komt! Het is een geloofsvraag, omdat we aanlopen tegen onze eindigheid, onze begrensdheid en onze kwetsbaarheid. Die ervaring staat in schril contrast met Gods beloften, zijn voorzienigheid en zijn geborgenheid. Op de één of andere wijze zullen we weer in het reine moeten zien te komen met die tegenstelling. En dat is een geloofsvraag.

Heel vaak wordt die vraag gesteld als de vraag van het lijden. Als de Here God goed is, en als Hij liefdevol en machtig is, hoe kan het dan -letterlijk in hemelsnaam- dat er van alles en nog wat gebeurt in ons leven dat daar niet mee te rijmen valt. Het zijn begrippen die niet kloppen met elkaar, niet passen bij elkaar. Het lijden in het menselijk leven is niet te verbinden met Gods liefde en macht. Maar het is er wel. Het effect van die tegenstelling is dat we allerlei verklaringen bedenken en aan elkaar doorgeven om die spanning op te lossen. De één zet het allemaal in het licht van Gods macht, zodanig dat er van zijn liefde weinig meer te merken is. De ander ziet God alleen nog maar als liefdevol, en zet zijn macht tussen haakjes. God kan er niets aan doen. Allebei die antwoorden zijn pogingen

om het onverklaarbare te verklaren. Allebei zijn ze naar hun aard onbijbels, omdat er een beeld van God wordt geschetst naar de maat van ons verstand.

In een vorig artikel hebben we geprobeerd te laten zien dat de Bijbelse openbaring een vierslag van antwoorden geeft. Vanuit de vier thema's van wording, breuk, herstel en toekomst wordt het lijden herkenbaar als enerzijds een mysterie, anderzijds een logisch gevolg van de zondeval, enerzijds een aanleiding tot verzet, anderzijds tot berusting. Daarin is ruimte voor de geloofsvragen en -antwoorden van verbijstering, opstandigheid, berusting en overgave, twijfel en geloof. Een veelvoud van antwoorden dus, waarin onze eigen gevoelens een plaats mogen krijgen. Van belang daarbij is wel dat die antwoorden niet alleen naast elkaar staan, maar ook samen uitlopen op de toekomst waar het goed zal zijn. Zo kunnen we weten dat God het geheel nog altijd in de hand heeft, en dat de verbondenheid tussen God en mens niet is verbroken. Niets zal ons scheiden van de liefde van Christus, zo schrijft Paulus. God is machtig, en Hij is liefdevol. Dat is het antwoord. Dat is geen verklaring. De vragen worden niet opgeheven, maar bij de Here God neergelegd in de zekerheid dat aan het einde van de tijden het leven goed zal zijn. Het gaat in de Schrift om een werkelijke belofte, en niet om een verklaring.

## GEBROKENHEID

Zolang we hier in de gebrokenheid leven hebben we daarom te maken met verliezen. Verliezen als een teken van de gebrokenheid, als een teken dat we nog niet in het nieuwe Jeruzalem wonen. Elke keer weer doet die confrontatie pijn. Het kost steeds weer tijd en strijd om dat te verwerken. Zozeer, dat er in de verwerking, in het omgaan met verlies verschillende elementen te ontdekken zijn. Vaak wordt er gesproken over fasen, omdat ze meestal in een bepaalde volgorde verschijnen. Toch kies ik voor de term elementen. De volgorde ligt namelijk niet vast in de tijd. Het eerste element is dat van de ontkenning. Het kan niet waar zijn. Niet dit, niet nu, niet bij mij. Die ontkenning is in heel veel gevallen een gezonde reactie. Zowel praktisch (je hebt tijd nodig, en vaak moet er -vooral bij een zwaar verlies als door een overlijden- veel geregeld worden) als geestelijk (je kunt toch niet zomaar aanvaarden dat het leven wreed en absurd is). Eerst ontkennen dus, om niet meteen helemaal in te storten. Na een paar uren, dagen of weken, dringt langzamerhand de afschuwelijke werkelijkheid door. Dan komt het element van het protest. Niet meer 'het kan niet waar zijn', maar 'het mag niet waar zijn'. Dat is een element dat voor veel gelovigen moeilijk is. We hebben geleerd dat we niet mogen twifelen en niet opstandig mogen zijn, en het blijkt dat bijna niemand daar aan ontkomt. Ik geloof ook niet dat opstandigheid op zich slecht is, of onbijbels. Het hangt er van af hoe het vorm krijgt. Wie in zijn opstandigheid de Here God de rug toe keert, die is daarmee op de verkeerde weg. Maar wie in zijn opstandigheid naar God toe gaat en zegt: 'Here God, waarom nu toch. Zo bent U toch niet', die valt niet in ongelooft, maar staat in geloof. Die opstandigheid is uiteindelijk een teken van geloof in Gods goedheid.

Wanneer dan tenslotte die werkelijkheid is doorgedrongen dat het zo is, en dat we daar niets meer aan kunnen doen, dan krijg je het zoeken. Je probeert het evenwicht te herstellen door antwoorden en verklaringen te zoeken, door je gedrag aan te passen, door informatie te zoeken over oorzaken en mogelijkheden enzovoorts. Het gaat dan om het zoeken naar een nieuw verhaal, waarin je weer verder kunt. Als dat problematisch is kan het heel goed komen tot een diep dal, een depressieve tijd en toestand, waarin je werkelijk geen uitkomst meer ziet. Soms is dat pas maanden of jaren na de eerste klap. Als iedereen om je heen zegt: 'het is al zo lang geleden'. Dat is het voor de betrokkene echter niet. Het is niet in tijd te meten. Het diepe dal kan zich veel later voordoen. Het kan ook worden opgeroepen door een heel kleine, onbelangrijke gebeurtenis. Een muziekstuk, een opmerking. Door zomaar iets kan het hele evenwicht opnieuw verstoord worden.

Meestal is het pas na dat diepe dal dat het kan komen tot een nieuwe aanvaarding, waarin je kunt zeggen: het is goed. Niet wat er gebeurd is, niet wat er allemaal bij gekomen is, maar tenslotte heb ik er vrede mee. Dat is een stadium dat niet iedereen bereikt of hoeft te bereiken. Verlieservaringen zijn geen examen waar je een voldoende moet halen. Het is voor ieder mens en elk moment weer anders en weer nieuw, en niemand kan bepalen hoe ik daar mee om moet gaan. De mens zal zelf door de vragen, door het dal, door de pijn heen moeten. Keer op keer. Hoe hij of zij daar uiteindelijk uit komt is iets tussen God en die persoon. Daarbij mogen we vertrouwen op Gods zorg en leiding, ook al is dat anders dan de omgeving verwacht.

## TROOST

Als we zo een beeld hebben van wat verlies in kan houden, en hoe de vragen liggen, dan komt onvermijdelijk ook de vraag hoe we daar als pastor mee om kunnen gaan. Daarbij beperk ik me niet tot de officiële, vrijgestelde en misschien zelfs deskundige pastor. Het gaat er juist om dat in de gemeenschap der heiligen mensen mogen omzien naar elkaar. Daarbij is troost de belangrijkste hulp die je iemand kunt geven die een zware verlies-ervaring te dragen heeft. Troost is geen antwoord, geen oplossing. De trooster (met een kleine letter) moet ook niet proberen verklaringen te geven, omdat die verklaringen geen werkelijk antwoord zijn. Bovendien doen de verklaringen die een ander geeft geen recht aan de pijn van het verlies. Wat de trooster kan doen is bij-staan. Letterlijk: er bij blijven staan. Dat was het beste wat de vrienden van Job deden: zeven dagen zaten ze zwijgend bij hem. Hadden ze hun mond maar niet open gedaan daarna. Troost is bij iemand durven staan, en niet weglopen uit angst voor de pijn. Het is met iemand in de afgrond durven kijken.

Vaak zeggen we dat we niet weten wat we moeten zeggen. Dat is het punt ook niet. Er is in veel gevallen niets te zeggen. Dat mag echter geen reden zijn om een mens in nood te ontwijken. Laat merken dat je iemand niet in de kou laat staan, al is het maar met de woorden dat er niets te zeggen valt. Gewoon af en toe een

hand op de schouder, een kopje koffie, een ansichtkaartje. Het zijn geen oplossingen, maar ze laten de ander merken dat hij of zij niet vergeten, niet genegeerd wordt.

## CRISISPASTORAAT

Troost is een belangrijke vorm van pastoraat in de crisis. Crisispastoraat is een vorm van pastoraat waar eigenlijk iedere christen mee te maken krijgt. Of het nu gaat om ouderlingen, pastoraal werkers, of andere gemeenteleden, in hun omgeving krijgen ze te maken met mensen die verlies lijden. Crisispastoraat is dan ook geen chirurgische ingreep in de diepste zielerorselen, maar kan gezien worden als een soort EHBO. Het is een uiterst vruchtbare werkvorm, omdat mensen in een crisis het meest open staan voor veranderingen. Hun oude verhaal ligt in puin, en daarom kunnen ze in een crisis het snelst veranderen in de richting van een nieuw verhaal. De pastor moet daar uiteraard voorzichtig en fijngevoelig mee omgaan. Het gevaar van manipulatie is groot, maar ook de mogelijkheid om werkelijk tot vernieuwing te komen.

In de theorie van de crisisinterventie is het gebruikelijk te spreken van de ABC-methode. Deze methode beschrijft de drie stappen van de crisisinterventie: Aanbieden van contact, Beperken tot de kern, Constructieve actie. Daar is later nog een vierde stap aan toegevoegd: Diepgang (de nederlandse omschrijvingen komen voor mijn rekening). Aan de hand van deze stappen kunnen we het crisispastoraat bespreken, waarbij we niet alleen kijken naar de psychologische noodhulp, maar vooral naar de pastorale inhoud.

## AANBIEDEN VAN CONTACT

De eerste fase is die waarin het contact met de gesprekspartner moet worden gelegd of geïntensiveerd. In sommige gevallen gaat dat van de gesprekspartner uit, in andere kan de pastor zelf het initiatief tot de ontmoeting nemen. Met name in het gemeentepastoraat heeft een pastor grote mogelijkheden tot eigen initiatief, terwijl hij ook anderszins meer mogelijkheden heeft door de vele contacten, voor sommigen door de symboolwaarde als ambtsdrager, en door het inschakelen van de bredere geloofsgemeenschap. Het contact kan voorafgaand aan de crisis al in mindere of meerdere mate aanwezig zijn, maar in het crisispastoraat komt het tot een verschuiving in de relatie. Kenmerkend voor deze verschuiving zijn een intensiever contact, een grotere nabijheid en betrokkenheid en een verminderde vrijblijvendheid.

Om deze verschuiving te bewerkstelligen is het van het grootste belang dat de pastor een werkelijke ontmoeting nastreeft. Daarbij zijn vertrouwen, nabijheid, openheid en eerlijkheid van het grootste belang. De gesprekspartner moet bij de pastor ontdekken dat hij veilig is en een open hart en open oren zal aantreffen. In deze fase van het crisispastoraat is er in elk geval geen ruimte voor oordelen, moralistische opmerkingen en opmerkingen die de gesprekspartner het gevoel

geven dat hij niet werkelijk serieus wordt genomen. De pijn van de gesprekspartner moet gepeild kunnen worden. Het verhaal moet werkelijk gehoord worden, anders komt het niet tot een heilzame verandering. Kortom: het moet komen tot een werkelijke ontmoeting, dat wil zeggen dat pastor en gesprekspartner elkaar tegenkomen, zien, spreken en elkaar iets doen. In goed crisispastoraat spelen de beschikbaarheid van de pastor en de snelheid van reageren een grote rol.

## BEPERKEN TOT DE KERN

In de tweede fase gaat het om het inperken van het probleem tot zijn hoofdzaken. Dat betekent dat we hier te maken hebben met een soort diagnose. Daarbij komt de wezenlijke vraag naar boven: wat is de betekenis van het leven en van de dingen die er gebeuren. De eerste vraag die beantwoord moet worden is of er sprake is van een werkelijke crisis. We kunnen hierbij kijken naar crisisgedrag als psychische labiliteit, veranderingen in gedrag, ingrijpende levensgebeurtenissen, isolement. Ook kan hier gelet worden op de tijdsduur. Wanneer iemand vier tot zes weken in een dal zit is er waarschijnlijk sprake van een crisis; duurt het (veel) langer, dan is er waarschijnlijk meer aan de hand, en zal ook andere deskundige hulpverlening moeten worden ingeschakeld. Van groot belang is in elk geval om een duidelijk dag- en nachtritme vast te houden of te ontwikkelen. Met het grijpen naar verdovende middelen als medicijnen of alcohol dient uiterst voorzichtig te worden omgegaan. Je kunt na een ingrijpend verlies meestal beter een paar nachten wakker liggen dan het te verdoven. In voorkomende gevallen is advies van een arts zeer belangrijk.

De tweede vraag die aan de orde komt is de vraag naar de betekenis van de gebeurtenissen. Die komt tot uitdrukking in verhalen, verwachtingen, beelden van God, zichzelf en anderen. In dit alles komt ook naar boven waarom iemand bepaalde betekenissen in het leven legt. Deze oriëntatiepunten kunnen belangrijke anderen zijn (bijvoorbeeld ouders of vrienden). In deze diagnose komt de kern van de crisiservaring naar boven. Het is van belang dat we ons daarbij niet verwijderen van de actuele crisiservaring. Interventie mag geen diepgaande psycho-analyse worden. Het gaat er juist om dat in de concrete crisissituatie de bepalende factoren duidelijk worden. Daarbij gaat het er om dat de bijzaken even terzijde worden gelegd. Zowel praktisch (alleen regelen wat nu geregeld moet worden), als inhoudelijk (laat de bijkomende vragen even rusten).

## CONSTRUCTIEVE ACTIE

In de derde fase gaat het om concrete plannen voor de beheersing van de crisis. Hier richten we ons enerzijds op mogelijkheden die de gesprekspartner heeft om de crisis te overwinnen. Wanneer bijvoorbeeld de crisisgebeurtenis te maken heeft met een plotselinge werkloosheid hoort het bij de concrete plannen om te zoeken naar een nieuwe dagindeling. Concreet gaat het dan ook in deze fase om het zoeken naar mogelijkheden om met het leven verder te gaan.



Tegelijk moeten we ook in deze fase weer zoeken naar nieuwe betekenissen en nieuwe verhalen. Negatieve oriëntaties mogen worden bijgesteld of losgelaten. De pastor kan (tijdelijk) een nieuw baken zijn voor de opbouw van een meer adequaat verhaal. Dat betekent dat de pastor helpt zoeken naar zingevingen die de ontmoeting tussen zijn gesprekspartner, de levensgebeurtenissen en God interpreteren en leiden tot een herschreven levensverhaal waarin de feiten van het leven kunnen worden ingepast. Hierbij is het natuurlijk mogelijk en zelfs belangrijk om ook het licht van het Evangelie te laten schijnen. Oppassend voor de kwetsbaarheid en beïnvloedbaarheid van mensen, maar heel voorzichtig laten we iets zien van de hoop die in ons is.

## DIEPGANG

De vierde fase is het ontwikkelen van verdergaande groei. Daar kan bij horen het toetreden tot een groep die verder steun kan bieden en het leren van de opgedane ervaringen, bijvoorbeeld door de crisis te gaan zien in het licht van het geloof. Inhoudelijk gaat het in deze fase vooral om het beproeven van de gekozen antwoorden en het consistent herschrijven van het levensverhaal. Als deze fase wordt overgeslagen blijft de gesprekspartner steken in een verhaal dat uit brokstukken bestaat en geen eenheid kent en daarmee gedoemd is bij volgende crises uit elkaar te vallen. In deze fase wordt van de pastor een vasthoudendheid gevraagd. Een gesprekspartner kan tevreden zijn als de acute crisis is opgelost. Om een heilzame vooruitgang in het leven te kunnen ervaren moet echter ook deze fase worden doorlopen. Daarna kan de relatie weer verschuiven naar een gewone interpersoonlijke relatie.

En daarmee kan de menselijke troost ook een teken zijn van Gods troost. Als het verlies ons niet kan scheiden van de liefde van broeders en zusters, vrienden en andere mensen om ons heen, dan is dat een verwijzing, een kleine, menselijke, maar toch een verwijzing naar Gods liefde die door niets kan worden tegen gehouden. Als door alle moeite en verdriet heen een nieuwe betekenis mag worden gevonden, nieuw heil kan worden gezien in het onheil en de gebrokenheid van ons bestaan, dan zien we daarin een signaal van het Koninkrijk. Daar mag troost naar verwijzen, en dan is het genoeg om naast iemand te staan.

noot:

(1) Dit artikel is gebaseerd op lezingen die ik rond het thema van mijn proefschrift "Een Cruciaal Moment, functie en verandering van geloof in een crisis", Boekencentrum 1994 heb gehouden. Een verdere praktisch-pastorale uitwerking wordt gegeven in een eind dit jaar te verschijnen boek: R.R. Ganzevoort, *Omgaan met verlies, pastorale vragen rond crisis en geloof*, Kok Voorhoeve.