

In een rouwmassage mogen álle gevoelens er zijn.

Barbara Vanelslander (46) loopt een stukje mee met mensen in hun proces van rouw en verdriet. Wie naar haar toe gaat voor een rouwmassage is letterlijk en figuurlijk in warme handen. We spreken haar in haar knusse praktijkruimte, die deel uitmaakt van de holistische groepspraktijk De Puzzel in Jabbeke.

– TEKST KIRSTIN VANLIERDE Foto's © TANIA MERTENS



Wat is rouwmassage precies?

"Door op een veilige, zachte manier bij een persoon aanwezig te zijn, bied ik met mijn handen de bedding waarin iemand zich weer kan verbinden met zichzelf en met de gevoelens die zich in het lichaam bevinden. Het is niet de bedoeling om het verdriet 'op te lossen', maar het krijgt bestaansrecht en het mag hier helemaal gevoeld worden, op eigen tempo. Elk rouwproces is uniek en persoonlijk, en ieder van ons mag daar een eigen weg in vinden."

Hoe kwam je ertoe dit werk te doen?

"Toen ik vijftien was, werd mijn opa opgenomen op de palliatieve eenheid van Brugge, het eerste jaar dat die bestond. Het raakte mij hoe het hele team van verpleegkundigen, artsen en vrijwilligers daar omgingen met hem, maar ook met mij als kleindochter. Tijdens de laatste uren zat ik aan zijn bed te waken samen met mijn ouders. De verpleegkundige die toen binnenkwam, zei: "Barbara, je mag hem aanraken, hé." Ik was wat onwennig, mijn opa's ademhaling was vrij luid, hij was klam van het zweet, maar ze deed het me voor: ze legde van de andere kant ook haar hand op zijn arm. En plots had ik weer contact. Die aanraking heeft mij geholpen om afscheid te nemen. Na zijn overlijden moedigde een vrijwilligster me aan: "Als je wil, mag je hem nog een zoen geven." En dat was weer een stapje. Dat heb ik toen heel zacht gedaan, en het verbaasde me dat het lichaam nog vertrouwd voelde. Toen pas was het voor mij afgerond, en kon ik naar huis. Daar zijn de eerste zaadjes geplant. Die zachte vorm van lichamelijk contact en de essentie die ik toen mocht ervaren rond leven en dood hebben me nooit meer losgelaten."

"Voor mijn keuzestage in de verpleegkunde keerde ik terug naar die palliatieve eenheid, en nadien heb ik er jarenlang vrijwilligerswerk gedaan. Toen de combinatie van job, gezin en vrijwilligerswerk echt te zwaar werd, heb ik op mijn dertigste de stap gezet om daar te werken. Uiteraard kende ik in de afgelopen jaren zelf ook verdriet. Mijn rug begon te protesteren, niet alleen van het heffen van patiënten, maar ook omwille van wat ik letterlijk en figuurlijk aan het dragen was. Ik voelde dat ik keuzes moest maken: waarop wilde ik inzetten in mijn leven, waarop niet?"

"In het begeleiden van het levenseinde gaan we veel in gesprek met mensen, maar ik voelde bij mijn patiënten en bij degenen die waakten ook hoeveel er op dat moment in hun lichaam gebeurde. Gaandeweg ondervond ik dat ik stervenden met mijn aanraking tot rust kon helpen komen. Ik wilde daar meer mee doen en ben vormingen gaan volgen. Toen ik rouwmassage ontdekte, dacht ik: dit is het. Ik heb best nog lang getwijfeld want voor de opleiding moest ik naar Amsterdam. Uiteindelijk gaf Griet Gobyn, de coördinator van De Puzzel, mij het duwtje: ik kon de massages integreren in deze praktijk met haar holistische visie. Ongeveer tegelijk met de opstart van mijn rouwmassage heb ik ook de overstap gemaakt naar een palliatief dagcentrum. Daar kan ik mensen wat langer op voorhand leren kennen en mee lopen in hun proces. En daar heb ik ook de mogelijkheid om massage te geven."

“Verdriet is cyclisch en ons lichaam houdt de tijd bij.”

HET LICHAAM LUISTERT MEE

Wie is gebaat bij een rouwmassage?

“Ongeveer de helft van mijn cliënten worden geconfronteerd met levensverlies: nabestaanden of geliefden die zich voorbereiden op een afscheid. Maar naast levensverlies heb je ook levend verlies: mensen die ziek zijn of samenwonen met een zieke partner, die een job of een relatie kwijtraakten... Wat voor de buitenwereld niet per se zo'n groot verlies lijkt, kan wel heel diep gevoeld worden. En er zijn ook verlieservaringen waar een taboe op rust, zoals zwangerschapsbeëindiging.”

“Verdriet is cyclisch en ons lichaam houdt de tijd bij. Als de krokussen bloeien, de zomersolden starten of de school herbegint en je hebt in die periode van het jaar ooit iemand verloren, dan weet je lijf dat. En het voelt veel eerder dan jij dat die datum nadert. Het kan heel goed zijn dat je dan wat vermoeder bent, dat je stilvalt of even ziek wordt. Er is niets mis met jou, het is gewoon de periode van het jaar waarin er een groot verlies is geweest. Zelfs als het al heel lang geleden is, kan je lichaam dat steeds opnieuw oppikken. Want ons lichaam luistert mee. Maar het luistert ook mee wanneer je hier bij mij zit, in het korte voorbereidende gesprek. En tijdens de massage zelf, natuurlijk.”

Hoe verloopt die?

“Rouwmassage is een zachte massage, maar je voelt dat ze diep gaat. De mensen die hier komen hebben ook zachtheid nodig, en mildheid naar zichzelf toe: om verdriet te mogen toelaten, om het moeilijk te mogen hebben. Een van de belangrijkste zaken die ik doe, is bedding bieden: mensen ruimte geven om bij zichzelf aanwezig te zijn. Zodra ik begin, worden mijn handen snel heel warm, en je voelt die warmte doordringen. Waar ik ga met mijn handen, daar ga je als cliënt met je aandacht ook naartoe. En dan merk je: hier zit een stuk spanning. Of: hier voel ik koud.”

“Ik heb hier veel mensen die zich sterk houden in het dagelijks leven. Soms is dat nodig: als je als moeder met jonge kinderen je partner verliest, kun je moeilijk in je volle verdriet gaan. Maar hier mag het er dan wél even helemaal zijn. Boosheid komt ook vaak naar boven. Mensen benoemen het zelf, of ik voel aan hun klemmende kaken hoeveel kwaadheid daar zit. Het is een moeilijke emotie die vanuit onze opvoeding niet

veel ruimte krijgt maar in een rouwmassage mogen alle gevoelens er zijn.”

“Tijdens een sessie kan er onder mijn handen veel veranderen. Iets wat stil was, kan gaan stromen. Een plek kan lichter worden of samenknijpen... Soms komen er beelden of woorden op. Mensen zijn wel eens bang voor wat er naar boven gaat komen, maar ik merk telkens opnieuw dat in de veiligheid van nabijheid en aanraking precies komt wat ze op dat moment kunnen dragen.”

“Soms vraagt iets tijd. Dan blijf ik bijvoorbeeld wat langer met mijn handen onder iemands schouders om hen steun te laten ervaren. En pas na een hele tijd voel ik hoe ze hun schouders echt in mijn handen leggen, en het toelaten om zelf gedragen te worden. Ik geef vaak als tip om de natuur in te gaan. Dit (wrijft over de massagetafel) staat voor de gedragenheid van de aarde. Het helpt om daar contact mee te maken. Tijdens de massage komt er ook een warm gouden deken over je, een verwijzing naar de goudlijm in de Japanse kintsugitechniek.”

“Mensen vertrekken hier vaak lichter dan ze zijn binnengekomen. Ondanks het feit dat ze juist zoveel doorvoeld hebben, gehuild hebben misschien. Hun ogen kijken anders, ze hebben meer kleur in hun gezicht... Er is binnen in hen ook echt iets veranderd.”

GROTERE CYCLI

Rouwmassage heeft ook een systemisch aspect. Wat houdt dat precies in?

“Via aanraking kan je je bewust worden van jezelf, je persoonlijke geschiedenis én je familiegeschiedenis. Ik heb cliënten die al in het eerste gesprek aangeven: ‘Mijn verdriet is zo groot, het lijkt meer dan van mij alleen. Ik huil precies ook tranen die niet van mij zijn.’ Ik heb hier een kaartje waarop je ziet hoe achter jou je ouders staan, en achter hen weer hun ouders, grootouders... We zijn verbonden met een heel familieweefsel. Dat biedt ons bedding, maar geeft soms ook gevoelens door naar volgende generaties.”

“Onze grootouders zijn de generatie die in de oorlogen hebben gezeten, dus onze eigen geschiedenis telt keihard mee. Ik had het al over het taboe rond abortus maar er werd ook heel lang gezweven over miskramen of stilgeboortes. Mensen komen bijvoorbeeld pas op het sterfbed van een ouder te weten dat ze nog een broertje of zusje hadden, maar zoiets heeft onbewust wel je positie binnen je gezin bepaald.”

DAT VERDRIET HEEFT MEE AAN TAFEL GEZETEN.

“Exact, en als er niet over gepraat is, heeft het precies daardoor ook heel veel ruimte ingenomen. En zo draag jij misschien ook mee het lot voor iemand anders. Op deze manier bekeken zijn sommige verliesverhalen heel groot, maar eigenlijk vind ik dat ook wel een troost. Je mag niet alleen de bedding weer voelen in je eigen lichaam maar ook dat er nog een veel grotere bedding is, en dat jij niet alles hoeft te dragen.”