

Door de coronacrisis is ons bestaan als het ware 'ontlichaamd': er is een afname van direct en lichamelijk contact. Het doet je beseffen wat lichamelijke nabijheid kan betekenen voor een gevoel van verbondenheid. Ook is er een opgelegde beperking van de fysieke leefruimte, een invloed van de overheid op het dagelijkse leven die sterker voelbaar is dan voorheen. Dergelijke effecten van een pandemie zijn niet nieuw, zo schreef filosoof Michel Foucault over reglementen rondom de pestuitbraak aan het eind van de zeventiende eeuw: 'Iedereen krijgt het bevel zich op een vastgestelde dag in zijn huis op te sluiten en het is verboden het te verlaten op straffe van de dood'¹. Kenmerkend voor een pandemie is bovendien dat het gevaar aanhoudend en alomtegenwoordig is. Al deze effecten van een pandemie brengen gevoelens van onwerkelijkheid en gemis met zich mee die lijken op rouw.

Getroffen door de coronacrisis

Over rouw en rituelen

Er zijn veel vormen van getroffen-zijn door de coronacrisis, waardoor je kunt spreken van groepen getroffenen. Sommige mensen behoren tot meerdere groepen tegelijkertijd. Een eerste groep getroffenen wordt gevormd door de zieken, de overledenen, en de herstellenden. Ook voor hun naasten is de periode van ziekte en herstel belastend. Een tweede groep getroffenen bestaat uit mensen die beroepsmatig geconfronteerd worden met massaal leed en daarbij een verhoogd risico lopen op besmetting, zoals zorgverleners. Een derde groep bestaat uit de economisch getroffenen die werk en toekomstperspectief zijn kwijtgeraakt. Een vierde groep wordt gevormd door de nabestaanden.

Rouw vindt tijdens de pandemie grotendeels plaats in eenzaamheid. Verdriet om, gemis van, verlangen naar en preoccupatie met de overleden dierbare kenmerken intense rouw. Het verlies kan voelen alsof je een deel van jezelf bent kwijtgeraakt, zelfs als een lichamelijke wond. Sociale steun is minder beschikbaar en lichamelijk contact – voor veel mensen van belang bij het reguleren van stressreacties – nog minder. Nabestaanden kunnen zich schuldig voelen vanuit de angst dat zij hun overleden dierbare hebben besmet.

Rouwrituelen, die behulpzaam kunnen zijn bij het omgaan met de gevoelens, moeten worden aangepast aan de nieuwe situatie. Rituelen en herdenkingen dragen bij aan herstel van verbondenheid en zijn juist in deze tijd van grote waarde. Rituelen zijn bij uitstek 'belichaamd': zij representeren betekenis door de opstelling, houding, of gebaren van mensen of de ordening van voorwerpen. Maar als collectieve rituelen in de fysieke ruimte niet mogelijk zijn, wat kun je dan wel doen? Sommige rituelen zoals herdenkingsbijeenkomsten worden uitgesteld, maar er zijn ook rituelen op afstand mogelijk, zoals live uitzenden van een uitvaart of herdenkingen.

Ook bestaan er geïndividualiseerde rituelen waarbinnen gevoelens van rouw een vorm krijgen, die juist tijdens een pandemie van waarde zijn. Binnen rouwtherapie worden geïndividualiseerde rituelen veel gebruikt, zoals het schrijven van een brief aan de overledene, waarin men schrijft wat men mist of wat men nog had willen zeggen. Ook religieuze en traditionele rituelen zoals bidden en meditatie worden individueel uitgevoerd. 'Mensen zijn rituele wezens', zoals filosoof Herman De Dijn stelt. Tijdens de coronacrisis verliezen we enkele rituelen, maar we zijn vaak in staat daar een passende vervanging voor te vinden.



Foto: Nadine Maas

Geert Smid

Prof. dr. Geert Smid is psychiater en hoogleraar bij ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum en de Universiteit voor Humanistiek.

¹ M. Foucault, (1975/1997). *Discipline, toezicht en straf: de geboorte van de gevangenis* (p. 270).