

Roeien met de riemen die je hebt... Omgaan met verlies

(ontleend aan de theorie van het duaal procesmodel van Stroebe-Schut)

Iedereen heeft een eigen bootje met 2 peddels. Met de rechterpeddel vaar je naar de toekomst, de afleiding, maar ook de vermijding. Deze kant is ook de kant die men 'doorgaan met je leven' noemt.

Met de linkerpeddel vaar je naar het verleden, het verlies, de emoties.

Hoe iemand zijn/ haar peddels gebruikt is voor iedereen anders. Er is hierin geen goed of fout.

De meeste bootjes liggen niet stil, maar zijn in beweging tussen rechts en links. Wanneer je echter alleen maar naar rechts peddelt, alleen maar doorgaat, vaar je in cirkeltjes en komt je bootje niet vooruit.

Wanneer je alleen maar de linkerpeddel gebruikt, wegzinkt in het verlies, kom je ook niet vooruit.

Van belang is dat je bootje in beweging blijft. Ieder is kapitein op zijn eigen bootje. Ieder bepaalt zelf de richting en het tempo. Wanneer je last krijgt, omdat je misschien teveel naar 1 kant vaart, is het zaak dit te beseffen en te bedenken of je misschien toch eens de andere peddel zou moeten gebruiken. Wanneer er conflicten zijn in relatie met anderen, is het ook goed om samen te kijken waar ieders bootje vaart. Respect voor ieders keuze is van belang. Soms heeft iemand het nodig om langere tijd door te gaan, om daarna pas het verdriet toe te kunnen laten. Anderen willen meteen in het begin het verlies aangaan, om later 'erger te voorkomen.'

Maar... soms kan de wind het bootje ineens naar links blazen. Door een herinnering, een geur, een liedje of 'zomaar'. Vaak willen mensen hun verdriet niet laten zien en peddelen ze met alle macht terug naar de rechterkant. Dit kost enorm veel energie. Het gevoel geeft aan dat het bootje naar links wil, het verstand wil (terug) naar de rechterkant. Er ontstaat een storm recht voor het bootje, dat mensen ervaren als een innerlijke onbalans.

Wanneer men alleen maar naar rechts vaart, en het verlies/ de pijn vermijdt, kan iemand op den duur last krijgen van gestolde rouw. Veel mensen die de stempel 'burnout' krijgen, hebben eigenlijk last van gestolde rouw, wat absoluut niet hetzelfde is en een andere aanpak vraagt.

Wanneer men alleen maar naar links vaart, wegzinkt in het verdriet en zich alleen maar slachtoffer voelt, kan er sprake zijn van gecompliceerde rouw. In veel gevallen bestempeld als 'depressief', wat ook niet hetzelfde is en om een andere aanpak vraagt. Depressiviteit is een ziekte, rouw is dat absoluut niet! Zaak is om in beide gevallen goed na te vragen of er in het verleden een verlies is geweest, en hoe het bootje lange tijd heeft gevaren...

Je kunt niet voorkomen dat het stormt op zee, maar de koers wordt bepaald door hoe je zelf de peddels gebruikt...



Gevoelslijn in combinatie met 'het bootje'

Uiterst rechts op de lijn staat 'blij'. Vraag wat iemand nog blij maakt, ook al is dit maar heel klein. De 'blijmakers' zijn de dingen die de batterij weer kunnen opladen.

Naast 'blij' staat 'verdriet' op de lijn. Met daartussen een heel dun scheidingswandje. Mensen in rouw ervaren ze soms zelfs tegelijkertijd en dat kan heel verwarrend zijn. Verdriet heb je bij alles wat gemist wordt.

Naast 'verdriet' bevindt zich 'boosheid', met ook hiertussen een dunne wand. Iemand met een groot verdriet heeft vaak een korter lontje. En bij iemand die moeite heeft bij zijn verdriet te komen, lukt dat soms wel wanneer hij heel erg boos wordt.

Naast 'boosheid', uiterst links op de gevoelslijn ligt 'angst'. Wanneer je bang bent, kan je 3 dingen doen: vechten (terug naar de boosheid op de lijn), bevriezen (ik weet niet wat ik moet doen, dus doe maar niks) en vluchten (o.a. in afleiding, sporten, werk, school, maar ook gamen, alcohol en drugs). Vluchten is een vorm van vermijden, de rechterpeddel dus.

Wanneer iemand boos is, zit er vaak verdriet of angst onder. Soms durven mensen het verdriet niet toe te laten uit angst dat het te groot is. Ze peddelen dan ver van de linkerkant af, en willen het liefst dat hun nare gevoel wordt afgeleid. Soms waait het bootje ineens naar links, maar wil je het gevoel niet toelaten en peddelt het ratio het bootje uit alle macht (terug) naar rechts. Soms waait het zo hard naar links, dat het heel veel energie kost om het bootje tegen de stroom in naar rechts te krijgen. Dit voelt als een draaikolk in een storm, een innerlijke onrust.

Wanneer mensen beseffen dat het verdriet nooit te groot kan zijn (je vaart nooit links van de wereld af), maar dat het de angst is om het verdriet toe te laten, kan er weer beweging ontstaan. Triggers die het gemis laten voelen, zorgen ervoor dat het verdriet weer wordt toegelaten.

Boosheid is een prachtige emotie, die vaak als negatief wordt bestempeld. Laat ook boosheid toe... maak wel afspraken 'hoe'.

Angst is een emotie die vooral bepaald wordt door gedachten. Waarom is de ene persoon bang van spinnen en de andere niet? ... Omdat de ene persoon *denkt* dat de spin eng is en de ander *denkt* dat het maar gewoon een beestje is. Zo werkt het ook met angst voor een te groot verdriet. Wanneer iemand *denkt* dat het verdriet te groot is, heeft het niks met het verdriet te maken, maar met de *angst* dat het verdriet te groot is. Dit besef is nodig om (al dan niet laagje voor laagje) het verdriet toe te kunnen laten, zodat er weer beweging komt in de vaargeul van het bootje.

In dezelfde pot van 'angst' zitten ook de emoties 'schuld, schaamte en spijt'. Vaak wordt gezegd dat iemand 'zich niet schuldig hoeft te voelen'. Dat geeft geen recht aan iemands schuldgevoel. Schuldig voelen is een gevoel dat ook aandacht behoeft. Schuldig *voelen* is wel iets anders dan schuldig *zijn*.

Het is belangrijk om emoties te benoemen en proberen deze uit elkaar te halen. Als alle emoties er mogen zijn, leert men ze te (h)erkennen en ermee om gaan. Wanneer iemands bootje zowel naar rechts als naar links vaart, is gevoel en ratio weer in balans, en vaart het bootje weer vooruit.