

## *LOSLATEN*

(Linda Robben)

**Loslaten** : je moet eerst iets helemaal vastnemen alvorens je het kan loslaten  
Het loslaten = eigenlijk het einde van een rouwproces

Wat ik jullie vandaag wil voorstellen is

- vanuit mijn begeleidingswerk van rouwprocessen : wat is een rouwproces, hoe verloopt het, wat zijn de ingrediënten, wat zijn mogelijke obstakels
- vanuit mijn eigen fysieke handicap een getuigenis die jullie hopelijk inspireert

### *Verskil rouwproces tussen een plotse definitieve handicap en een langzaam voorschrijdende ziekte :*

Bij een evolutieve ziekte komen er steeds nieuwe belemmeringen, steeds andere beperkingen zich aandienen : het is telkens opnieuw aanpassen aan weer een nieuwe limiet, en dat is steeds opnieuw rouwen.

Dat maakt het rouwproces van een evolutieve ziekte tot een repetitief en dynamisch proces.

In mijn ervaring NU is het verschil tussen mijn manier van beleven van weer een nieuwe beperking, weer iets dat ik voortaan niet meer kan, dat het minder lang duurt en het proces zelf, de bijhorende emoties minder intens zijn.

EN het is voor mij nog steeds niet zo dat ik nooit meer rouw om een fysieke beperking die ik al jaren heb

### *Wat is rouwen ?*

**Rouwen is meestromen met het leven**, met wat het leven met jou doet, jou aanbiedt, jou ervaringen geeft waar je niet om gevraagd hebt en die heel je leven overhoop gooien en erg indringend zijn.

**Def. :** = *het psychosomatisch proces dat volgt op een verlies*

Verlies : vraag aan de groep wat je allemaal kan verliezen

Bv. je partner, je werk, de nabijheid van een vriend, je huis, een persoon, een lichaamsdeel, geld, hoop, een relatie, je verlangen om te leven, een functie, je identiteit, je geheugen, je jeugd, je gezondheid, je mobiliteit, je onbezorgdheid, een dier, seksualiteit, gebruik van je lichaam, projecten, ...

Je kan vanalles benoemen.

***Het is belangrijk om juist te definiëren WAT je precies verliest.***

Soms neemt het wat tijd om te definiëren wat we werkelijk verliezen, dat doet het proces dan ook evolueren.

Het rouwproces is hetzelfde voor alle gevallen van verlies, of het nu om een dierbare gaat, om een voorwerp, om verlies van gezondheid, ...

### **OEFFENINGEN :**

#### **1) De 3 grootste verliezen in mijn leven :**

(groepjes van 3)

Ga op zoek naar de 3 grootste verliezen in je leven.

Dit kan een overlijden zijn, verlies van een relatie, verlies van gezondheid, ... of iets anders.

Neem de tijd om een innerlijke reis te maken om juist te definiëren WAT je precies verloren bent.

Deel dit dan met de anderen : je praat over het verlies zelf, niet over wat er na het verlies gebeurde.

De anderen luisteren in stilte.

#### **2) in grote groep :**

dit onderzoek belichten : ***WAT is er verloren ?***

bvb. bij een echtscheiding zijn er veel verliezen :

je verliest de ander, als ander maar ook als echtgenoot

je verliest de toekomstplannen van het koppel

je verliest soms je huis

sociale status

### **Obstakels :**

De grootste moeilijkheid bij rouwen zijn de obstakels die we erin zetten.

Deze obstakels kunnen persoonlijk of sociaal zijn.

### **De 4 rouwfasen en -taken :**

Een rouwproces verloopt in fasen.

Het is een **dynamisch** gebeuren. Het proces gebeurt vanzelf, het is een spontaan gebeuren. Het is maar als het proces zijn verloop niet kent, dat de moeilijkheden beginnen.

We gaan de **fasen definiëren**, maar de realiteit verschilt van dit model : een rouwproces heeft een **dynamisch karakter**, het is niet lineair zoals het model het beschrijft.

We gaan over en weer tussen de verschillende fasen.

Rouwen is geen « werk », iets dat je moet doen, het gebeurt vanzelf.

We kunnen werken met de obstakels, omdat het erom gaat om te ontvangen wat er in je leeft en wat je voelt, en dat laten gebeuren.

**Theorie rouwtaken :** een rouwtaak is wat van de rouwende gevraagd wordt om te « doen » tijdens de verschillende rouwfasen, deze visie geeft de mogelijkheid om actief deel te nemen aan je rouwproces, tegenover enkel lijdzaam en passief ondergaan.

## **ROUWFASE 1 :**

### **1) DE SHOCK, VERDOVING :**

Doet zich voor onmiddellijk na het verlies, bij de confrontatie met het verlies.

bvb. het nieuws van een ongeneeslijke ziekte

bvb. ik : verdicht van de reumatoloog : je zal nooit meer kunnen stappen

De waarheid is zo groot, zo erg, zo hevig, zo zwaar dat het niet te dragen is, niet direkt.

Dit toont zich in de vorm van ofwel een zombie-achtige toestand of een erg spectaculaire toestand.

D.i. een natuurlijke, gezonde en noodzakelijke fase.

Het is een veranderde staat van bewustzijn.

De bestaansreden van de shocktoestand is het bewustzijn te veranderen, omdat het niet draaglijk zou zijn in onze gewoonlijke bewustzijnstoestand.

Bvb. in het geval van een plots, brutaal of gewelddadig overlijden of ongeval is de shocktoestand zeer hevig.

In het geval van een overlijden dat zich sinds lang aandient of een ziekte die langzaam voortschrijdt, is de shocktoestand wel aanwezig maar minder opvallend.

De shocktoestand dient zich aan op het moment van het verlies, zelfs al is men voorbereid op het verlies. Dat is verrassend, maar het is zo.

De **spectaculaire shock** : alle remmen los, hevige reacties, roepen, tieren, je over de grond rollen. In onze maatschappij wordt deze vorm niet goed aanvaard : dat wordt niet gedaan, zo roepen en de omgeving probeert die persoon te kalmeren : dan wordt het proces onderbroken. Het is belangrijk dit WEL te laten gebeuren.

Dikwijls, in rouwbegeleiding, is het nodig om terug te gaan naar dat moment van onderbroken shocktoestand om het echt te doorleven. In deze spectaculaire vorm is het lichaam niet in staat om daar lang in te blijven (na max  $\frac{1}{2}$  uur stopt het vanzelf).

**Zombie-achtige toestand** : vermindering van sensaties, van gevoel, van aanwezigheid.

Men doet dingen op automatische piloot, en kan ze zich soms achteraf niet eens meer herinneren (bewustzijnsverlaging).

Deze staat duurt langer dan de spectaculaire ontlading : enkele uren, soms enkele dagen. Het is niet gemakkelijk te zeggen wanneer men er nu uit is.

### **2) ONTKENNING EN ONGELOOF :**

Ook deze fase is gezond, natuurlijk en noodzakelijk.

Het is maar wanneer de natuurlijke dynamiek verloren gaat dat er een probleem ontstaat !

In deze fase zegt men bij zichzelf : « Het is niet waar ! »

bvb. « het is niet waar, de diagnose is niet juist, de testen moeten herdaan worden »

Na een verlies reageren we instinctief met het ontkennen ervan.

We roepen alle afweermiddelen in het leven om staande te blijven. We roepen dat het niet waar is, alsof we daarmee de werkelijkheid ongedaan kunnen maken.

We proberen de baas te blijven over onze gevoelens, het verlies dringt niet ten volle tot ons door.

Ontkenning is een bescherming van de natuur : de natuur zorgt op een milde manier dat de betekenis van een verlies gedoseerd tot ons doordringt. Het maakt dat we niet in één klap ons ten volle realiseren wat er gebeurt.

Het volle bewustzijn keert langzaam maar zeker terug, men beseft de realiteit, het is het moment waarop we de realiteit aangaan : het verlies is echt waar, het is werkelijk gebeurd, dit verlies hoort bij mijn leven.

Deze fase kan kort of lang zijn, dat is heel verschillend. Elke rouwende heeft zijn eigen tempo om tot de afschuwelijke realiteit te komen (respecteer dat !)

Het is maar als je hierin blijft vastzitten, dat het dynamische karakter van het rouwproces verloren gaat.

Er is niks mis mee een hele tijd in ontkenning te zitten, als de persoon het zelf als een probleem ervaart, als de rouwende zelf een vraag heeft, dan kan je begeleiden, anders valt er niks te doen.

#### **MARCHANDEREN :**

In deze fase gaat men vaak marchanderen : « als ik genees, beloof ik dat ik mijn leven zal veranderen, dat ik op pelgrimstocht ga naar Lourdes, ... »

**ROUWTAAK** : tot besef komen van de realiteit van het verlies (verstandelijk weten EN gevoelsmatig beseffen)

#### **ROUWFASE 2 : HET VERZET, PROTEST : WOEDE EN VERDRIET : (DESORGANISATIE, VERZET, CHAOS)**

De waarheid dringt door en roept woeste *gevoelens* op.

Het verstand en het gevoel zijn in een hevig gevecht gewikkeld : het verstand ziet de feiten onder ogen, het gevoel wil en kan het niet accepteren.

Het rouwen gaat nu echt beginnen : woede, opstandigheid, waarom moest mij dit overkomen ? , rusteloosheid, het gevoel dat je gek wordt, ...

Als de verdoving afneemt en de realiteit werkelijk doordringt, begint een lang en moeizaam proces van affectieve bewustwording : wat men met het verstand weet, moet nu ook in het diepste gevoel worden toegelaten.

#### **WOEDE :**

Dit is de plek waar het rouwproces vaak vastloopt.

Sociaal gezien is er een begrenzing en een niet-waardering van het uitdrukken van woede.

Er zijn 4 basisemoties : woede, vreugde, angst, verdriet.

**Theorie van de golf : e-motie** : een energie die door je heen komt als een golf, emotie is een energie die vraagt om zich naar buiten toe te bewegen.

Woede is een niet graag geziene emotie, heeft een slechte reputatie in onze maatschappij.

De algemene idee over woede is : dat is niet goed, dat dient nergens toe, dat doet de dingen niet vooruitgaan, het dient nergens toe te vinden dat deze situatie onrechtvaardig is, ...

Ik wil hier een pleidooi houden voor : ja, dat doet de dingen WEL vooruitgaan, het is juist door doorheen de woede te gaan dat ik op een dag misschien innerlijke vrede kan vinden.

Eén van de redenen voor de slechte reputatie van woede is de verwarring van woede met fysiek of verbaal **geweld**.

Woede is verschillend van geweld.

**Geweldloze woede is woede uitgedrukt in de « ik-vorm » : « ik ben kwaad ».**

**Gewelddadige woede is woede tegen iemand anders « Hij is een smeerlap ».** Dit soort woede wordt vergezeld door verwijten en soms door gebaren.

We hebben geen model voor geweldloze woede. Om mijn woede geweldloos te kunnen beleven, vraagt dat van mij om mijn zin tot wraak los te laten, te laten varen. In woede is er de zin om op mijn beurt pijn te doen, te kwetsen, en het gaat erom dit los te laten.

**We kunnen kwaad zijn zonder dit te richten naar iemand anders.**

**Het vraagt van mij dat ik de totale verantwoordelijkheid op me neem voor de emotionele toestand waarin ik me bevind.**

In het dagelijks leven is het fundamenteel je woede te kunnen uitdrukken in de « ik-vorm ».

Noot : **GEWELDLOZE COMMUNICATIE** :

1. benoemen van aanleiding gevende factor
2. benoem van mijn emotie
3. benoemen van mijn behoefte
4. benoemen van mijn verzoek

Noot :

In een therapuetisch kader is het belangrijk om je stoomketel te kunnen ledigen, dat het eruit kan komen TEGEN iemand (bvb. rotte vis-brieven, roepen en schelden in het bos). Vaak is woedend worden al erg moeilijk, als we dan ook nog eens allerlei verboden erop leggen wordt het soms té moeilijk.

Eens de weg dan gekend is kan men dan leren om woede beetje bij beetje uit te drukken in de « ik-vorm ».

Woede is erg belangrijk in een rouwproces.

De meeste mensen leven in de overtuiging dat het « niet goed » is om kwaad te zijn, woede te voelen, en gaan dus hun woede ontkennen.

Vaak wordt men dan verdrietig terwijl men eigenlijk boos is.

De 2<sup>e</sup> reden waarom woede zo slecht bemind is, is de foutieve overtuiging dat woede en liefde niet goed samengaan.

**Wel, WOEDE EN LIEFDE GAAN GOED SAMEN !**

Dit is een weinig gedeelde geloofsovertuiging.

Als ik denk dat woede en liefde niet samengaan, dan mag ik niet boos zijn.

« Als ik boos ben, houdt de ander niet van me » (dat leerden we als kind)

De toestemming die we onszelf te geven hebben is : « ik mag boos zijn en ik mag die persoon graag zien ».

***Niet alleen schaadt woede de liefdes- of vriendschapsrelatie niet, ze laat toe deze relatie levendig te houden, ze te "reinigen" van wat gezuiverd moet worden om ze voort te kunnen zetten zonder wrok op te stapelen.***

In het geval van rouw wordt de woede vaak niet geuit in het bijzijn van de persoon in kwestie, maar wordt ze « afgeleid » : God is de hoofdontvanger van onze afgeleide woede, zelfs vaak voor mensen die niet gelovig zijn.

Dat is niet zo doeltreffend als een echte woede bij de juiste persoon.

Woede kan ook tegen zichzelf gekeerd worden : « ik had moeten ... » : dat geeft **schuld**

***Woede is gerechtvaardigd !***

**Het verband tussen woede, schuld en depressie**

***Emoties leven in ons. Daar hebben we geen keuze in. De keuze die we hebben is ze uit te drukken of niet. We hebben de keuze in hoe we ermee omgaan.***

Woede bevindt zich vaak in de buik. Het is een beweging, een zeer krachtige energie die we vaak afsnijden.

In de Christocentrische traditie is woede 1 van 7 hoofdzonden. Heel onze opvoeding is hierop gericht : woede is niet toegestaan, schuld wel.

## **SCHULD**

Als je **schuld** tegenkomt, ga dan op zoek naar de **woede** die erachter zit. Schuldgevoel verstopt dikwijls woede. Woede die je op jezelf richt.

Het is uiteraard niet **ALTIJD** zo dat schuld en woede verbonden zijn, maar wel vaak. Schuld is geen emotie (stroomt niet), het is meer een staat van zijn.

Als je bij de woede erachter komt, dan kan je de woede laten stromen.

Of je kan **berouw** voelen : dat kan ook stromen, berouw wil worden uitgesproken, ontschuldigen is uitspreken van waar men schuld over denkt of spijt over voelt, je spijt tonen.

***Berouw is een gevoel van het hart, schuld ontstaat in het hoofd.***

Berouw reikt naar de ander, schuld is in zichzelf gekeerd, je denkt en oordeelt negatief over jezelf (heeft vaak alles te maken met onze perfectionist die zich tegen onszelf keert).

+ **jezelf vergeven** : de overtuiging dat je er iets aan had kunnen doen vervangen door « ik heb echt mijn best gedaan » en daar proberen vrede in te vinden - ik ben niet volmaakt.

Ga bij jezelf waarheidsgetrouw na : had je echt meer kunnen doen ? Ben je echt tekort geschoten ?

Woede voelen laat vuur voelen, woede is een vitale energie, pure levenskracht.

Stop je die, dan stop je het ervaren van je kracht, dat heeft schadelijke effecten.

Je woede toestaan, geeft beweging, vuur, dynamiek.

Je woede uitspreken, benoemen, is heilzaam.

Zeggen betekent niet doen, integendeel.

#### **Functie van woede :**

Woede dient om energie beschikbaar te maken voor de persoon in kwestie, en stelt die persoon zodoende in staat om de **impact van zijn daden op de buitenwereld** te verbeteren. Ze vormt een belangrijke hulp bij de efficiëntie in het oplossen van problemen of het **voldoen aan behoeften**.

Woede heeft ook de functie **grenzen af te bakenen**, « nee » te zeggen (bvb. tegen iets wat we niet willen).

*Het is gezond om woede te voelen.*

De positieve functie van woede is energie mobiliseren en woede is een levensenergie.

#### **Uitdrukken van woede :**

kan alleen (roepen in het bos, rotte-vis brieven schrijven, dagboek, tekenen, dansen)

Maar het is ook belangrijk je woede te leren uiten in aanwezigheid van anderen door wie je je aanvaard weet.

#### **ZELFDODINGSGEDACHTEN**

Gedachten aan zelfdoding : als het lijden té intens is, is er soms het verlangen om te sterven, om tot zelfdoding over te gaan : het is belangrijk jezelf de toestemming te geven erover te denken, erover te spreken. Erover praten vergroot de kans tot overgaan tot actie niet, integendeel.

#### **VERDRIET :**

Dit is een emotie die sociaal geaccepteerd en zelfs gewaardeerd is.

De vraag ligt eerder bij de toegestane periode voor verdriet.

De tijdslimiet wordt sociaal korter en korter.

Omdat er geen rouwrituelen meer zijn, geen uiterlijke tekenen van rouw ook zijn er minder en minder mensen om mee te spreken. Vroeger, toen we rouwkledij droegen, was dat informatie voor de buitenwereld. Nu zijn er enkel enkele intimi op de hoogte. De zeldzame gesprekpartners gaan er vlug genoeg van hebben. En vaak, ipv uit te komen voor het feit dat ze er genoeg van hebben, gaan ze de rouwende een schuldgevoel aanpraten : « het is niet normaal dat je hier nog verdrietig om bent », ze proberen de rouwende ervan te overtuigen dat het nodig is om te stoppen met verdrietig zijn. De rouwende gaat daarop vaak reageren met of zijn verdriet te ontkennen of te huilen als hij alleen is.

Door de angst mensen te verliezen gaat een rouwende soms pogingen doen om aan de verwachtingen van de omgeving te voldoen. Met alle nare gevolgen vandien. Hier moet namelijk een zeer zware prijs voor worden betaald : het verlies van jezelf. Door je anders voor te doen dan wat je voelt, verraad je jezelf (en de ander !) en dat verzwaart het verdriet nog eens te meer. Het is belangrijk jezelf te respecteren in je gevoelens. Je heelt door je verdriet te voelen. Zo blijf je niet « hangen » in je pijn.

Er ontstaat een wond als we iets of iemand verliezen die van grote betekenis voor ons was, is.

Een wond dienen we te verzorgen, aandacht te geven en we moeten de wond de gelegenheid bieden om te helen. Vaak blijft zelfs dan nog een litteken over.

Verdriet is noodzakelijk. Verdriet is nodig om onze pijn te kunnen laten helen.

#### **Het uitdrukken van verdriet :**

Er is sowieso een waardering voor het niet uitdrukken van verdriet en van emoties in het algemeen in onze maatschappij.

Bvb. « kijk eens hoe waardig die haar pijn verdraagt »

We leven in een anti-emotie maatschappij.

En dit geeft zeker ook beperkingen op onze uitdrukkingsmogelijkheden tot verdriet. Huilen is vaak al niet gemakkelijk.

Diep verdriet heeft meer nodig dan tranen, een sterkere expressie, soms kunnen golven van verdriet het hele lichaam overspoelen en kan de persoon in luid snikken uitbarsten.

Bedaar jezelf niet, bedaar niemand anders, laat de golf passeren !

Een paar traantjes kunnen de behoefte verbergen om verdriet op een veel intensere manier uit te drukken. Verdriet kan gepaard gaan met dierlijk gehuil.

Ik nodig jullie uit om je geen zorgen te maken over de intensiteit die het uitdrukken van verdriet kan aannemen.

***« Het zijn wij niet die de pijn moeten helen, de pijn heelt ons »***

Noot : verbittering = verdriet vermengd met rancune (rancune is ingehouden woede, woede die men bijhoudt), het is niet uitgedrukte woede, door niet te laten waar zijn, niet te aanvaarden wat er is.

#### **LEEGTE, GEMIS, EENZAAMHEID (DESORGANISATIE)**



Kenmerken : apathie, doelloosheid, interesseverlies, rusteloosheid, verlies van vertrouwen, laag zelfwaardegevoel, smart, depressie, angst, eenzaamheid, concentratieproblemen, droefheid, verlies aan zingeving, geloofsverlies, hopeloosheid, verminderde psychische weerstand, zelfdodingsideën

### **ANGST :**

Het basisgevoel tijdens deze periode is vaak **angst en ontredding**

De rouwende voelt zich moe, er lijkt niet veel dat je doet voortleven, men lijdt onder het gewicht niet meer te leven

« Hoe moet het nu verder ? »

Spreek je angst uit, deel het.

### ***ROUWTAAK : het voelen van de emoties***

Noot : uiten en ervaren van gevoelens is niet hetzelfde (het uiten verschilt van individu tot individu)

Het tegenovergestelde = onderdrukken van emoties of wegstoppen van gedachten aan het verlies

### ***ROUWFASE 3 : INTEGRATIE VAN HET VERLIES IN JE LEVEN : AANVAARDING :***

Niet in de zin van berusten, het gaat eerder om een actief aanvaarden van de gevolgen die deze situatie meebrengt : zo is het, dit heeft het leven me gebracht en ik kan beslissen ertegen te vechten of eraan ten onder gaan of het zien als een kans om te groeien.

***Acceptatie is me overgeven aan datgene wat is gebeurd*** (Kübler-Ross) en **verantwoording** nemen voor wat het met me doet. **Stoppen met vechten**. Het is zoals het is. **Erkenning** (dat er een wond, een verlies is dat voortaan deel uitmaakt van mijn leven).

Komt er eigenlijk op neer : « ***Wat laat ons toe te zeggen dat een rouwproces af is ?*** »

Dat is niet simpel. Ik stel u 2 antwoorden voor.

#### **1) een psycho-energetisch antwoord :**

Een rouwproces is de tijd die nodig is het gebruik te recupereren van het deel van mezelf dat ik geïnvesteerd had in wie of wat ik verloren ben en dit ergens anders of op iemand anders op te richten.

Het einde van iets is het begin van iets anders, iets nieuws.

Het einde van een rouwproces is als alle rouwtaken volbracht zijn.

## 2) een spiritueel antwoord : het « geschenk » vinden

Deze beproeving kan een bron van buitengewone ervaringen zijn. Een rouwproces kan een groeiproces worden en een diepe transformatie teweeg brengen.

Noot : het is belangrijk dat de persoon ZELF het geschenk vindt en niet te beweren dat er altijd een geschenk is.

Het gaat erom dit de persoon zelf te laten ontdekken.

Deze ontdekking staat in verband met het bewustzijnsniveau van de persoon.

*Het geschenk is eigenlijk de positieve neveneffecten* (je kan dit nooit in het begin van een rouwproces zien !)

bvb. ik : ik heb steeds de keuze om me te richten op wat ik niet kan, of op wat ik wel kan. Het is helemaal aan mij om mijn focus te richten op wat me vreugde schenkt, mogelijkheden brengt.

Ik heb totaal andere mogelijkheden ontdekt en totaal nieuwe manier van beleving en uitdrukken van mezelf ontdekt door me te verdiepen in wat dan wél mogelijkheden voor mij zijn

**ROUWTAAK** : aanpassen aan een leven zonder ..., aan de veranderde situatie :

- de praktische situatie is veranderd : je hebt nieuwe rollen te vervullen, misschien zelfs nieuwe vaardigheden te ontwikkelen
- hervinden van een bevredigend zelfbeeld
- toelaten en/of zoeken van steun (sociale contacten)
- de vanzelfsprekende lijn van ons leven die van verleden naar toekomst doorloopt, wordt doorbroken : nieuwe zin en betekenis geven aan je leven, dikwijls het gevoel richting verloren te hebben in het leven
- je durven richten op de toekomst

en dan komen we bij de **REORGANISATIE** :

**HERINVESTEREN IN ANDERE RELATIES EN OPDRACHTEN IN HET LEVEN** :

hoe neem ik dit verlies mee in mijn dagelijks leven ? Wat verwacht ik nog van mijn leven : welke zin en richting wil ik eraan geven ?

- dingen, mensen interesseren me weer
- af en toe begin ik opnieuw vreugde te voelen
- af en toe kan ik zelfs genieten
- je ziet weer toekomst
- met liefde, mildheid en respect voor mezelf en mijn gevoelens na afscheid genomen te hebben, een nieuw begin maken, met de mogelijkheden en kwaliteiten die ik nu heb
- je bent veranderd door de ervaring van het verlies, hebt nieuwe waarden gekregen, nieuwe doelen, nieuwe prioriteiten, nieuwe mogelijkheden
- ik ben zelf verantwoordelijk voor de kwaliteit van mijn verdere leven

- ik kan weer investeren in het leven en in nieuwe doelen, toekomst, ik kan me weer verbinden met het leven (tegenover, bij een onvoltooid rouwproces : mijn leven is in zekere zin gestopt op het moment van het verlies, ik ben mijn levendigheid verloren)

## **BESTANDDELEN VAN EEN ROUWPROCES**

**TIJD**

**WOORDEN**

**EMOTIES**

Het fundamentele werk ligt bij de emoties.

### **De tijd :**

Het goede nieuws is dat het nooit te laat is om een rouwproces te voleindigen.

Als een rouwproces vast komt te zitten is het nooit te laat om het terug op te nemen.

Zelfs jaren later, kan dit.

MAAR de tijd volstaat niet om een rouwproces goed door te maken.

De tijd is een noodzakelijke voorwaarde, maar volstaat niet.

De tijd helpt niet om dingen te transformeren.

### ***Wat is de « normale duur » van een rouwproces ?***

De vraag in deze zaak is wat men normaal vindt of wat de maatschappij normaal vindt als rouwperiode. Wie heeft het antwoord ?

Elk belangrijk verlies reactiveert eerdere verliezen, en hoe meer tijd er voorbij gaat, hoe meer verliezen we lijden ...

Het criterium bevindt zich in het dynamische of vastzittend proces : is er een proces of niet (blijft de plaat steken).

Soms is er heel veel tijd nodig, als het proces levend en coherent is, dan gaat het erom dit te laten gebeuren.

### **Woorden :**

Het helende karakter van het woord :

Een rouwproces waarin niet gesproken wordt en dat als goed wordt beleefd, is zeldzaam.

Het woord is belangrijk in elke rouwfase. Het verhaal van de rouwende is noodzakelijk voor zijn weg. Het vertellen van de gebeurtenissen kan erg repetitief zijn (soms tientallen en tientallen keren).

In stilte rouwen is de moeilijkste omstandigheid, en veel kans dat het rouwproces slecht zal verlopen. De pijn zal niet voorbijgaan. Het is een vorm van ontkenning, zo zet je het proces vast.

**Emoties :**

Daar hebben we het over gehad

**OEFENING :**

***Verlies en woede :***

(groepjes van 3)

Herneem het belangrijkste verlies en leg de klemtoon, de aandacht op de plaats die woede NIET gehad heeft in dit verlies.

« Ik denk terug aan dit verlies en wat kan ik zeggen m.b.t. dit verlies en de woede die ermee gepaard ging. Gevoeld ? Niet gevoeld ? Uitgedrukt ? Niet uitgedrukt ?

Uitgedrukt en niet aanvaard door de anderen ? »

De andere 2 luisteren in stilte.

Het is vaak in de stilte dat er iets gebeurt.