

ROUWBEGELEIDING VANUIT HET BIJNA-DOODERVARINGSPECTIEF

Inleiding

Tijdens de bijeenkomsten van BDE'ers werd vastgesteld dat heel wat deelnemers vragen stelden om te weten of een BDE hen een antwoord zou kunnen geven op de vraag: "Waar zijn mijn dierbare overledenen?"

Het waren en zijn mensen die een moeilijk rouwproces zitten. Meestal kunnen zij niet geloven dat na de lichamelijke dood alles voorbij is of voorbij zou zijn. Onze huidige maatschappij kleeft meer en meer het denkbeeld aan dat er na de fysieke dood niets meer is. Dood is dood, zo luidt het. Het is net alsof het leven eindigt. Het is een arrogante zekerheid die te bewijzen is.

Het lichaam is dood, dat is zeker maar waar is de energie die dat lichaam biologisch levend maakte? Is die ook dood? Is alles dood, alles dan beëindigd? Wanneer ik die vraag stelstaat iedereen wel even stil. De behoudswetten van de fysica leren ons dat niets verdwijnt, dat alles verder bestaat in een al dan gewijzigde vorm.

Hebben de mensen dit steeds geweten? Hebben zij dat intuïtief aanvoeld en daarom een voorstellingsbeeld van die verder levende energie aangenomen dat ze ziel hebben genoemd? Ons natuurlijk aanvoelen, onze intuïtie is door de sociale en technische hulpmiddelen danig verzwakt zodat wij niet ervaren wat die zogenaamde primitieve mens wel wist vanuit zijn aanvoelen.

Mijn bijna-doodervaringen hebben mij het weten bijgebracht dat het energetisch leven verder blijft voortbestaan. Het is een lichaamloze toestand die zo verrukkelijk is dat die slechts met moeite is te beschrijven in de termen van het referentiekader waarin we leven.

Wanneer wij willen praten over dat verdere leven moeten wij noodgedwongen de spirituele richting volgen. Deze geeft, in de huidige stand van onze kennis, het best het beleefde weer. Daarop wil ik nader ingaan door te zoeken naar de verbinding tussen deze bijna-doodbelevissen en het spiritueel denken. Zijn er gelijklopende visies en is er een eenheid in dat alles te bespeuren?

Laat mij vooraf stellen dat ik geen religieuze overtuiging heb. Ik heb dus geen godsdienst nodig om spiritueel te kunnen denken.

Mijn BDE heeft mij in de liefde gedompeld, in de liefde die er is en altijd is geweest en altijd zal zijn. Dit is een goddelijke ervaring of de ervaring van de terugkeer naar de bron, naar de eenheid, naar de Almacht.

De eenheid is mijn streven, bewust en onbewust, daarom laat zij mij de liefde kennen. Liefde is de krachtigste motor in ons leven. Zij drijft

lichamen naar eenheid, zij drijft zielen of 'vitale energie' naar de eenheid. De weg daartoe noem ik de spirituele weg. Hij is moeilijk omdat er een heel serieus obstakel op die weg ligt, namelijk de vrije wil.

Wie vrije wil zegt, zegt kiezen. Binnen de beperktheid van ons lichamelijk en geestelijk zijn kunnen we met die vrije wil bewegen tussenleven en dood, tussen oneindig liefhebben en moorden tot zelfmoord toe. Dus stel ik mij de voor de hand liggende vraag: "Wat doe ik op de door mij gekozen weg met keuzemogelijkheden die mijn vrije wil mij toelaat?"

Mijn bijna-doodervaringen hebben mij doen beseffen dat een van de taken die ik met mijn vrije wil hier nog kon vervullen de begeleiding is van rouwenden, ongeacht in welk soort rouwproces zij zitten.

Bij het onderzoeken van de verschillende methoden en trainingen heb ik vastgesteld dat veel rouwtherapeuten en hulpverleners beroep doen op uitgebreide teksten en boeken die ze dan ook aanraden aan de rouwenden. Reeds uit mijn eerste ervaringen is gebleken dat heel wat rouwenden die soms vrij lijvige teksten bijna niet of niet meer lezen. Daarom heb ik het essentiële voor de verschillende belevingsvormen van het rouwproces proberen samen te vatten in korte gemakkelijk leesbare teksten. Vele rouwenden die de sessies volgden zegden mij dat zij die teksten regelmatig eens herlezen en dat hun dat sterkt. Om deze redenen heb ik deze teksten gebundeld als derde deel van dit boek.

Het zijn:

1. Rouwfasen
2. Eenzaamheid en leegte
3. Schuldgevoelens
4. Waar zoek ik mijn steun?
5. Wat met mijn toekomst?
6. Verlies-Afscheid-Loslaten
7. Vergeten-Vergeven
8. Tederheid-Intimiteit-Seksualiteit
9. Perimortale ervaringen
10. Rouwritualen
11. Assertiviteit
12. Levensbalans
13. Kinderrouwbeschouwing

1. ROUWFASEN

Tijdens het volgen van de verscheidene cursussen en het lezen van boeken over rouwen en rouwenden ben ik meer dan eens gebotst op beschouwingen en kritiek op woorden zoals rouwfasen, rouwverwerking,

rouwtaken, rouwarbeid, rouwproces, enz. Ik vind dat praat voor de vaak. Welk woord men ook gebruikt om de rouwbeleving te begeleiden, het doet er niet toe. Het doet niets af aan het leed dat de betrokkenen voelen. Het geredetwist om termen helpt rouwenden maar bitter weinig vooruit in hun rouwbeleving. Houden we liever onze aandacht bij de rouwenden zelf dan bij de woorden. Voor een term maak ik een uitzondering en dat is zelfmoord. Zelfmoord kan echt een moord zijn. Vooral als dat moedwillig gebeurt hetzij om de kick of enige andere sensatiezucht. Daarentegen is de term zelfdoding sterk aangeraden bij levensberoving bij mensen die willen ontsnappen aan de soms zeer pijnlijke levenssituaties die zij niet of moeilijk kunnen beheersen.

De dood maakt ons niet dood, de dood doet ons beseffen wat het dood zijn eigenlijk is.

De perfecte rouwverwerking bestaat niet. Er zijn geen vaststaande regels. Er is geen handleiding om verdriet verwerken. Zoiets als een ideaal rouwproces bestaat niet. Er is geen standaardduur in de rouw. Rouwen is langzaam bewust worden dat door een betekenisvol verlies je leven ingrijpend is veranderd. Een rouwbeleving is nooit voltooid, is nooit beëindigd, iets is onomkeerbaar veranderd in je leven en daardoor ga jij ook veranderen.

Rouw is veelvormig en wordt uiterst individueel beleefd. Geen enkele rouw is dezelfde maar er zijn vele gelijkenissen in de rouwbeleving.

Weinig rouwenden komen snel hun verdriet te boven. Inderdaad het lichamelijke afwezig-zijn, geen wezen meer hebben, doet de pijn van het verlies voelen. Je hebt geen direct contact meer.

Het is moeilijk te begrijpen waarom je leed al groot was bij het overlijden, het is nog moeilijker te begrijpen waarom je nu, enkele weken, maanden, ... later, je, je nog veel ellendiger voelt. De ene dag voel je redelijk goed, de volgende dag voel je zo hopeloos en beroerd. Soms veranderen die gevoelens van uur tot uur zelfs van minuut tot minuut. Het volstaat van een seconde, het moment daarvoor voel je je niet eens zo slecht en hop het volgend moment voelt alles zwart en donker aan. Het is in die periode moeilijk je aan vaste schema's en afspraken te houden. Het is net of we geen baas zijn over onszelf, of we geen greep krijgen op onze emoties. Wij, mensen, kennen zoveel verschillende en tegenstrijdige emoties en gevoelens tegelijkertijd. Het is dus normaal dat in de rouwperiode deze gevoelens en emoties nog sterker zijn.

Wat kan je, onder andere, zo al voelen?

- < je voelt je schuldig
- < je voelt je boos op de overledene
- < je hebt schaamte omdat je schreit
- < je hebt onverklaarbare humeurwisselingen

- < je hebt driftbuien
- < je bent woedend op alles en iedereen
- < je hebt soms rare, abnormale reacties
- < je hebt

Als wij rouwen moeten we weten wat er in en met ons gebeurt
Daarbij hebben we steun nodig ook al zijn we liefdevol omgeven, ook al heeft zij/hij een goed leven en een goede dood gehad, ook al heeft men een zwaar leven met een moeilijke dood gekend, ook al zijn de herinneringen vol liefde, ook al is er veel woede omwille van een moeilijke en slechte relatie, ook al zijn wij opgelucht over het sterven, ... en ... wij kunnen ook een afweermecanisme opbouwen waardoor ons persoonlijk - ik - een façade van schijnbare veiligheid optrekt die ons afschermt van het bewuste beleven van de dood. Het is dan alsof de dood een onbekende is, soms een niet-bestaande werkelijkheid.

Verwarring na verwarring.

Wat heb ik verloren? Wat is dat nieuwe? Wie ben ik nu geworden?
Identiteitscrisis. Er is een andere bewustwording.

Rouwen is een gevoelsverandering ondergaan. Hoe omgaan met die andere manieren van na de dood? Eenzaamheid omdat de andere niet begrijpt wat je hebt meegemaakt. Hoe ben ik nu? Luisteren naar de innerlijke stem. Weer contact maken met de aarde -aarding, gronding-
In welk stuk van de rouw blijven wij soms hangen?

Rouwen is een grenservaring, is een vorm van leven na het verdere leven.
Mogen wij onze rouw exploreren, mogen we onze rouw uitdiepen?

Elke rouw is gelijkwaardig maar is NIET gelijk.

Welke betekenis kunnen wij die geven in ons verdere leven?

Relativeren van de ik-rouwbeleving.

Schend de andere niet, ga er respectvol mee om.

Waarom hebben we de rouw in onze tegenwoordige gemeenschap versmald?

Rouw en leven is het samengaan van tegenstellingen.

HET LEVEN IS GROTER DAN DE DOOD.

Wie rouwt en hoe rouwt wie ?

De rouwbeleving verschilt naargelang deze beleefd worden door een vrouw, een man, een kind, een ouder, een grootouder, een familielid, een vriend, een buur of een collega.

Hoe reageer je op het overlijden van een van een onbekend iemand, hoe reageer je op doodsberichten in de media?

Alhoewel de rouw voor elk mens een heel erg iets is, wordt de rouw door elk op zijn eigen individuele manier beleefd.

Rouwen doet pijn in het hart van elk van ons.

De manier waarop die rouw uitgedrukt wordt, verschilt van mens tot mens.

Vrouwen geven meer uiting aan hun verdriet.

Dat gebeurt onder andere door schreien, depressief zijn, zich opsluiten, ... enzovoort. Mannen daarentegen steken hun verdriet weg en doen zich stoer voor. Zij vluchten in hun werk, worden stug en soms onhandelbaar.

Mannen schreien meestal als iemand anders hen niet kan zien.

Rouwen bij kinderen neemt verschillende vormen aan. Hun leeftijd speelt een grote rol bij de aanpak van de rouwbeleving. Een aparte rouwsessie wordt daarom jaarlijks gewijd aan rouwen van en met kinderen.

Ook ouderen rouwen. Als je 90 jaar bent, kan je een kind, een kleinkind of achterkleinkind verliezen.

Buren en vrienden verliezen, is vaststellen dat iemand weg is uit de vertrouwde omgeving. Er kan veel verdriet zijn maar er is geen bloed- en gezinsband. Zo wordt dat verdriet verschillend ervaren. Het is meestal meevoelen met de achterblijvenden waarbij de "tijd" het vergeten doet ontstaan.

Het overlijden van een collega brengt over het algemeen een schok teweeg in het werkmilieu, zeker op het ogenblik dat de dood gemeld wordt. Het professioneel werkritme maakt dat er maar weinig tijd kan besteed worden aan echt rouwen.

ROUWGOLVINGEN

Rouwen golft op en neer in soms zeer ongelijke golvingen. Rouwen is geen rondtollen in een blindelings verdriet alhoewel het wel eens die indruk geeft. Rouwen gaat niet naar een diepte- of laagtepunt. Rouwen is een voortdurende beweging die nooit meer weg gaat, ook bij diegenen die schijnbaar niet meer rouwen.

Het is niet raar dat 20, 30, 40, 50 jaar een rouwproces op gang geraakt of gebeurt op het moment van sterven. Dat noemt men uitgestelde rouw.

Je kan geen enkele omstandigheid uitsluiten.

Een klein onnozel vonkje kan het lont aansteken.

Eerste Fase: ongeloof

1. De emotionele schok

- wat als je met de dood geconfronteerd wordt?
- wat bij de aankondiging van de naderende dood?
- wat bij een plotse dood?
- wat bij een zelfdoding?
- de waarheid is zo groot, zo zwaar, zo hevig dat die niet te dragen is, niet direct

2. De ontkenning: bewust – onbewust

- zich bewust verdedigen tegen de waarheid
- het kan niet waar zijn, het niet willen geloven
- het is iemand anders
- het is niet voor mij
- het is een boze droom?
- onbewust ontkennen uit zich door vergeten en ontvluchten

3. De verdooving

- men is uit zijn lood geslagen
- wat gebeurt er met mij?
- het is alsof je niet echt bewust bent
- dat gevoel kan een paar dagen duren, dikwijls tot na de begrafenis.

4. De definitieve afwezigheid - het besef van de realiteit van het verlies

- geen lichaam meer om vast te houden
- geen energie meer voelen
- het gevoel van gemis

Tweede Fase: pijn - de ontredde ring

Het ervaren van de pijn van de emoties. Je weet niet wat pijnlijker is: de smart van de rouw of de kou daar onder?

Het verstand ziet de feiten onder ogen, het gevoel wil en kan het niet aanvaarden.

1. Opstand en protest

Dat mag mij NIET overkomen

Waarom laat God dat toe?

“Iemand” heeft het gedaan

Wat is de oorzaak?

2. Angst en vrees

Angst het beeld van de overledene te verliezen

Angst om haar / zijn beeld te verliezen

Zal ik het alleen aankunnen?

Angst voor de leegte

Bestaat er alleen maar verdriet en pijn?

Kan die pijn niet meer genezen?

Is er verschil tussen de angsten waarmee ik vertrouwd ben en de angsten die ik niet ken?

3. Jalousie

Jalousie tegenover anderen die geen verlies leden

Waarom mogen zij verder gelukkig zijn?

Waarom moet ik lijden en pijn hebben?

4. Schuld

Wat had ik moeten doen?

Wat had ik niet moeten doen?

Hoe is onze relatie geweest?

Is het mijn schuld dat zij / hij gestorven is?

Heb ik genoeg aandacht aan haar / hem besteed?

5. Woede en agressiviteit

Waarom laat men mij alleen?

Waarom mijden de mensen mij?

Tegelijkertijd hulp vragen en hulp ontlopen, zelf hulp weigeren.

Wat betekent die woede in mij?

Waarom doe ik agressief tegenover mijn omgeving?

6. Het zoekgedrag

Zoeken naar wie en naar wat verloren is

Zoeken naar kleren en voorwerpen van de overledene

Huilend op zoek gaan naar de overledene

Zoeken naar herinneringen

Praten met de overledene

Kijken naar zijn / haar foto

Vertrouwde geluiden opzoeken zoals het horen thuis komen

Voortdurend het graf bezoeken

Wie ben ik? Wat doe ik hier nog

Op zoek naar zichzelf, naar wie je was en wie je bent

Op zoek naar een nieuw kader waarin je kan verder leven

7. De anderen

Goedbedoelde raad kan soms zeer kwetsend zijn
Niet respecteren van je rouwperiode
Opdringerigheid van oude en nieuwe "relaties"
Onverschilligheid van de anderen
Weduwen moeten dubbel zo hard vechten om erkenning

8. Rusteloosheid

Het gevoel dat je gek wordt
Het uit huis willen zijn, maar nergens heen kunnen
Zelfdodinggedachten

9. Spijt

Spijt wordt veroorzaakt door zaken die niet werden afgesloten, die niet werden uitgepraat of door onafgedane zaken.
Wat niet gebeurde zoals dat wou geeft je spijt en schuldgevoelens.
Ik zou het graag anders hebben gewild maar door de dood kan ik er niets aan veranderen.

Derde fase: eenzaamheid en leegte

1. Eenzaamheid

Rouwen is een moeilijke tijd. Welk uitzicht heb je ?
Het is een tijd van wanhoop en neerslachtigheid
Het is zich alleen voelen want de andere is definitief weg
Het is zich alleen voelen want de anderen stoten je af omdat weduwe of weduwnaar bent
Het zich alleen voelen omdat contacten leggen zo moeilijk is
Vluchten in verslavingen aan alcohol, aan televisie en dergelijke. Niemand kan begrijpen wat mij is overkomen.
Mijn leed is uniek en onbegrijpelijk
Je ervaart het egoïsme van sommige van je medemensen
Mensen mijden het lijden
Alleen over het banale en het oppervlakkige wordt nog gesproken

2. Leegte

De plaatsen van de overledene zijn leeg
Je ziet het verleden vol en de toekomst leeg
Je verstand weet dat zij / hij er niet meer is, maar je gevoel zegt van niet; je moet de nieuwe situatie nog leren aanvaarden
Die leegte voel je vooral op feest- en verjaardagen
De leegte die je voelt omdat de anderen de woorden niet vinden om je leed op te vangen. De leegte omdat je bij de

anderen de ware gevoelens van het begrijpen van het leed niet weervindt.

3. Machteloosheid

Waarom ik?

Ik kan er toch niets aan doen

Ik heb alles geprobeerd maar het is niet gelukt

Ik kan niets doen, alles wat ik doe loopt verkeerd af

Ik voel mij lusteloos

Ik durf niet

Vierde fase: het herstel - reorganisatie

1. Verwerking en verandering

Wat het wel is:

Verwerken betekent dat je beseft wat je is overkomen

Verwerken is de verandering in het begrijpen

Verwerken is anders gaan leven

Verwerken is leven met wat overblijft

Verwerken is je emotionele energie losmaken van de overledene

Wat het niet is:

Verwerken is niet: de overledene vergeten

Verwerken is geen verwerpen

Verwerken is geen verdringen

Verwerken is geen onderdrukken

Verwerken is niet zeggen: het leven gaat verder

De hierna geschetste rouwfasen zijn een theoretisch model. Deze rouwfasen kunnen door elkaar lopen en de periode van beleving ervan kan van de ene rouwende verschillen tot de andere.

Berusten of aanvaarden?

Veel nabestaanden berusten. Het is het einde, het kan niet anders. Er niets aan te doen. Zich hulpeloos voelen en wanhopen zijn vormen van berusting. Het is het passief ondergaan van de dingen.

Daarentegen is aanvaarding actief. Tevreden zijn over het geleefde leven en hopen op een andere toekomst is aanvaarden. Het is net alsof je zou zeggen: "Dat is niet het einde; het is wel het einde van iets dat was. Ik moet nu verder, maar anders."

2. Rouwverwerking in functie van je godsdienstige of van je filosofische overtuiging

Je Godsgeloof kan een grote steun zijn
Een geloof in het hiernamaals kan helpen
Ga te rade bij een spiritueel betrouwbaar iemand
Ga een priester of een lekenmoralist opzoeken

3. Je moet het niet alleen doen .

Doe een stap naar de andere mens.
Ga desnoods naar een rouwtherapeut.
Misschien vind je verlichting bij mediums en dergelijke
Sluit je aan bij een rouwgroep. Je ontmoet er mensen die hetzelfde doormaken en je kan er rekenen op het begrip en de steun van andere rouwendenden.
Buurt- of dorpsgemeenschappen kunnen je behulpzaam zijn, ga naar hen toe.
Blijf vooral niet alleen, anderen willen en kunnen je helpen.
Elkeen kan dat echter maar binnen de perken van zijn eigen mogelijkheden. Houd daar rekening mee.
Geef jezelf nieuwe opdrachten in je leven.
Ga na wat je nog kan.
Ga na wat je nu kan verwezenlijken.
Ga na wat je nu wilt
Ga na wat je in een nabije toekomst zou willen

Rouwen is moeilijker dan je denkt
en als je te veel denkt is het nog moeilijker

Zou de overledene graag zien dat je voortdurend treurt,
uren, dagen, maanden, jarenlang ?

Zou dit haar/hem gelukkig maken, denk en meen je dat ?
Jij alleen weet het, het is jouw rouwproces.
Wij kunnen slechts vragen stellen.

Zolang wij niet om het verleden kunnen rouwen, zolang wij dat verleden niet kunnen loslaten, er afscheid van nemen, zijn wij gedoemd tot het te herhalen, waardoor wij in een vicieuze cirkel terecht komen.

Als wij kunnen rouwen om de gestorvene, om de verwachting die is uitgekomen of niet is uitgekomen, om de dingen die samen werden verwezenlijkt, om andere verliezen en veranderingen in ons leven, kunnen wij de werkelijkheid zien van de toekomst die anders zal zijn, die anders zal worden.

Door het verdriet heengaan, zovele malen en telkens weer, er steeds uitkomen, kan je sterken om dat veranderde leven, dat

je leven nu is, op een bewustere wijze door te komen.

2. EENZAAMHEID

De dood is een van de meest eenzame menselijke ervaringen. Deze ervaring kan niet worden weggenomen, kan niet ongedaan worden gemaakt, zelfs niet door het meest liefdevolle contact met zijn medemens. Het diepste leed voelen blijft, alleen de uitdrukking ervan verandert met de tijd.

Eenzaamheid betekent dat we iets verloren hebben, dat verdwenen is, dat iets onherstelbaar is gebeurd, waardoor we geen contact meer hebben met diegene die weg is.

Iets verliezen betekent dat we een zekere hoop koesteren en daarom de mogelijkheid openlaten, haar of hem terug te vinden of terug te krijgen. Maar als we echter iemand of iets definitief verliezen, voelen we ons bijzonder geschokt en schuldig.

Sterven is zo'n bijzonder iets. Alhoewel het dagelijks gebeurt, blijft het voor degene die het ondergaat schokkend en veroorzaakt het een diepe en ingrijpende pijn.

De persoon, je dierbare is WEG, zonder enige hoop op terugkeer.

Je bent niet meer SAMEN

Je bent ALLEEN - EENZAAM

Iemand verliezen of verloren hebben is de afzondering beleven, is zich eenzaam gaan voelen en deze eenzaamheid ondergaan.

Als men ook zichzelf ook nog verloren voelt, verhoogt dat nog meer het gevoel van eenzaamheid.

Het leven is niet meer zoals vroeger, je voelt je onderscheiden van de anderen en ... dat leidt soms tot nog meer afzondering.

AFZONDERING - EENZAAMHEID

De eenzaamheid die leidt tot afzondering heeft een slechte invloed op het hart en de geest. Deze eenzame afzondering of vereenzaming kun je jezelf opleggen of kan je door maatschappij worden opgelegd of opgedrongen.

Je hebt geen intieme sociale contacten meer, ze zijn verbroken, waardoor je een leven gaat leiden met een minimum aan sociale banden.

Hoe dan ook de eenzame, de afgezonderde ervaart geen liefde meer, geen haat meer en wordt op den duur wantrouwend en egoïstisch.

Vereenzaming verschaalt niet alleen de geest maar verwondt ook het hart. Op den duur ga je vervreemden van jezelf, van je zelfhelende krachten.

Dat betekent dat bijna niet meer op jezelf kan rekenen, je laat je gaan...

Het mag echter niet te lang duren, anders wordt je lichaam een veel te zware belasting opgelegd. Verdriet is slecht voor de gezondheid en het uiterlijk. Je hebt maar één lichaam en je moet er goed voor zorgen.

Sommigen nabestaanden zien er goed uit, maar goed uitzien is nog wat anders dan zich goed voelen. Wie verdrietig is en blijft "vervuilt" de goede stemming van zijn leefomgeving. Dat past niet in het comfortplaatje van onze huidige maatschappij.

Door echter onder de mensen te komen herleef je, word je opgewekt, en win je aan kracht. Je moet echter oppassen want als zwakke mens, die de rouwende toch is, kun je al gauw worden uitgebuit door de anderen. Je kan ook uitgeput geraken door een teveel aan dynamisme.

Daardoor ontstaat nieuw leed en dat is toch wat je precies wil vermijden.

Te lang alleen zijn is niet goed zoals te veel sociale contacten dit ook niet zijn. Het is het moeilijke zoeken naar evenwicht tussen beiden.

EENZAAMHEID - ALLEEN ZIJN

Eenzaam of alleen zijn, is dat niet hetzelfde? In feite niet.

Eenzaamheid is het zich verlaten voelen en weten, zelfs je eigen gedachten zijn weg. Het is de periode waar men aan blind staren doet. Je ziet leegte, je voelt leegte, je hoort leegte. Het is alsof alles weg is. De eenzaamheid kan sterk aan je knagen vooral in de toestand van zonder gezelschap zijn, van echt alleenzijn.

Alleen zijn betekent dat de andere er niet meer is, hun lichamelijke aanwezigheid is definitief weg.

Alleenzijn kan ook zich tijdelijk afsluiten zijn omdat je je een tijdje wilt afzonderen, omdat je wilt nadenken, omdat je wilt bezinnen in alle stilte en rust zonder gestoord te worden door het geruis van de buitenwereld.

Het is stille de rouw waarin je ook de stille pijn voelt. Het is het bevragen van het eenzame 'ik'.

In die stilte ervaar je soms de geestelijke intimiteit die er nog kan bestaan tussen jou en overledene.

De rouwende ondergaat de fase van de afzondering, van de leegte, van het alleen zijn en van de eenzaamheid.

De koudste en de kilste leegte is deze van de afzondering. Je voelt je uitgesloten. Er is geen band meer, geen erkenning en geen herkenning meer, geen verbondenheid meer.

Men wordt ontweken. Vrienden en kennissen laten het afweten. De aandacht die er was, juist na het overlijden en voor de begrafenis, is weg. Die beginaandacht, soms te veel, laat nu een stilte en leegte achter. Hoewel de beloften nog eens te telefoneren, op bezoek te komen, goed en oprecht bedoeld zijn, worden die beloften zelden gehouden. Er is geen vervolgaandacht meer, absoluut niet meer.

Wat moet ik de rouwende zeggen? Ik heb genoeg met mijn miserie hoor je vaak als reden om geen contact meer te leggen.

Op wie kan ik nog beroep doen, op wie kan ik nog vertrouwen?

Er ontstaat een soort wantrouwen tegenover de rouwende waardoor bij jou ook een wantrouwen begint te groeien, en je vraagt je af waarom.

Alleenzijn geef je echter ook de gelegenheid tot nadenken en mediteren. Je kan luisteren en kijken naar de natuur, naar de mens uit je omgeving waardoor een andere, ruimere visie ontstaat van de mens. Je kan zo komen tot meer zelfkennis en zelfwaardering. Daarom kan het, het leven verrijken en waardevoller maken.

LEEGTE

Thuis komen in een leeg huis, is de leegte voelen

De ruimte waarin de andere leefde is leeg. Waar gestorvene zat, is nu leegte. Zijn kleren zitten niet meer rond zijn lichaam. Zij zullen niet gevuld worden. Ook daar is leegte binnenin.

Het bed is leeg waar hij lag. En zo voel je elke plaats waar hij/zij was leeg aan. Het vertrouwde beeld is er niet meer.

Je kan het niet meer vastpakken. Je bent ervan gescheiden.

Waar moet ik in die leegte zin gaan zoeken?

ZIJN WE ECHT ALLEEN?

De fysieke dood van een dierbare betekent een breuk met dat voorbije fysieke leven. Het is echter niet het einde van onze band met haar of hem.

De overledene zal altijd op een of andere manier bij ons aanwezig blijven.

Met de overledene blijft men een dialoog hebben.

Dit kan door te praten met haar of zijn foto, door een geliefd voorwerp in ere te houden, door te praten op het graf.

Stilaan echter kan het fysieke beeld vervagen en voelen of zien wij een ideaalbeeld van de overledene met wie wij over idealen kunnen praten.

De verloren dialoog wordt opnieuw opgenomen onder een andere vorm.

Ook al is die dialoog fantasierijk, voor de rouwende is dat zijn werkelijkheid, zijn levendig - zijn.

In de mate dat die belevenissen kunnen gedeeld worden met anderen, biedt het troost en verlichting in de eenzame pijn.

Nog kunnen praten over de overledene is belangrijk. Het verbreekt de eenzaamheid.

IS ER COMMUNICATIE?

Voor het overlijden van een partner, is het leven "paar-gericht". Nu ben je alleenstaande. Je wordt gedwongen om te veranderen. Of je wilt of niet, je moet onafhankelijk worden en jouw plaats in het leven veroveren.

Het is vaststellen dat de anderen niet meer naar jou luisteren. Er is een gebrek aan luisterbereidheid waardoor je in een eenzame afzondering geraakt.

Hoe wordt mijn niet verbale oproep om te communiceren opgevangen door de andere. Verstaat hij mij wel?

Ik durf niet te spreken, ik durf niet te vragen.

Daardoor is er dikwijls een eenzame verdrietverwerking.

Daartegenover staat dat je weer in je leven echt helemaal vrij en zelfstandig bent. Dat is even wennen. Je hoeft met niemand meer rekening te houden en aan niemand meer de permissie te vragen. Je bent echt helemaal vrij en onafhankelijk in je doen en laten. Dit besef komt gemiddeld een jaar na de dood van een dierbare. Dat dit niet voor iedereen zo is, spreekt vanzelf.

Je kan je gedragen als een vereenzaamde ziel maar je kan je ook gedragen als een NIET vereenzaamde ziel zodat je geen vereenzaamde ziel wordt.

Rouwen is enerzijds een uiterst individuele en solitaire arbeid, die je persoonlijk moet verwerken en verdragen maar het is ook een sociale aangelegenheid omdat je zo wie zo behoort tot je eigen sociale groep waarin je kan rekenen op steun en sympathie.

De meest karakteristieke trek van hevige rouw is niet het voortdurend depressief zijn, maar het zijn de tijdelijke maar soms hevige "pijnscheuten".

De overledene wordt op die momenten sterk gemist en de overlevende snikt of huilt luid. De angst die ermee gepaard gaat, is des te meer beangstigend omdat je als rouwende niet exact weet wat jij vreest.

De leegte?

De toekomst?

De eigen dood?

Wat precies?

LEVEN en DOOD

Alhoewel je de nabijheid van de gestorvene voelt, lopen jullie wegen uiteen.

Jij zit nog op het spoor van levenden terwijl de gestorvene op het spoor zit van de doden en dat zijn twee tegengestelde richtingen.

Het blijft dikwijls moeilijk tegenwoordig omdat de dood uit het dagelijkse leven verwijderd wordt. Er is alleen nog plaats voor het schone, het perfecte, het rendabele. De dood brengt niets op ten zij voor een paar gespecialiseerde beroepen.

Blijft echter hopen... misschien wacht ergens een vriendin, een vriend, ... en als je het vraagt, ben ik ervan overtuigd dat er wel iemand op je weg zal komen die je begrijpt en weet...

3. SCHULDGEVOELENS

Waarom heb ik dat niet gevoeld?

Waarom heb ik dat niet gehoord?

Waarom heb ik daar niet naar geluisterd?

Wat had ik wel moeten doen?

Wat had ik niet moeten doen?

Heb ik juist gehandeld?

Waarom heb ik niet meer aandacht aan haar/hem besteed?

Deze vragen worden door veel rouwenden gesteld. Het zijn vragen die vol zitten van zelfverwijten.

Deze vragen gaan gepaard met andere:

Wat wil ik voelen?

Wat wil ik niet voelen?

Wat wil ik wel weten?

Wat wil ik niet weten?

In welk kader wil ik leven? In welk kader wil ik niet leven?

Stilletjes aan kunnen die vragen uit groeien tot een echt schuldgevoel en ga je je schamen voor wat je wel en voor wat je niet hebt gedaan, voor al wat je al dan niet verborgen hebt gehouden.

Schuldgevoel ontstaat als je negatief over jezelf denkt en oordeelt.

Schuldgevoel ontstaat als je aan zelfverwijt doet.

Schuldgevoel ontstaat uit de vaststelling dat je denkt dat je te kort geschoten bent, dat je denkt minderwaardig te zijn. Je gaat twijfelen aan je eigenwaarde.

Schuldgevoelens kunnen het rouwverwerkingsproces volledig lam leggen.

Dikwijls is dat de oorzaak van het nog - niet - verwerkte verdriet en leed.

Verdoving - Onwetendheid - Overbelasting - Angst

zijn de hindernissen waarom je datgene wat goed is of slecht is, je het doet of het niet doet.

Je leeft in vertrouwen tot en met het leven en met de anderen, tot...

Dan komen de vragen:

1. Waarom heb ik dat zien aankomen?

2. Waarom heb ik me niet voldoende voorbereid op het naderende afscheid?

3. Waarom heb ik me niet voldoende ingeleefd, ingevoeld?

4. Waarom heb ik te weinig gedaan?

5. Waarom heb ik teveel gedaan?

6. Waarom doe ik dat de kinderen aan?

7. Waarom heeft men me nog niet verwittigd?

8. Waarom doe ik dat mijn partner aan?

9. Waarom heb ik niet meer tijd besteed aan... ?

10. Waarom heb ik gelogen omtrent mijn ware gevoelens?

11. Waarom heb ik mij niet beter kunnen uiten?

12. Waarom was ik niet aanwezig op het stervensmoment?

Waarom toch..... waarom toch.....?

Steeds willen wij een oorzaak vinden voor wat in ons leven voorvalt.
Steeds willen wij een verstandelijke uitleg, maar is er wel een uitleg?

Verdoving: door de gebeurtenissen.

Onwetendheid: om dat je niet alles kan weten.

Overbelasting: omdat alles ineens zou moeten gebeuren omdat ik het niet alleen aan kan.

Angst: voor het onbekende, angst om beslissingen te nemen.

Spijt en berouw: om het gedane en om het niet gedane?

Wroeging : omdat je het beter kon? Heb ik genoeg liefde geven? Heb ik getoond dat ik van haar / hem hield?

Onmacht : om het onverbidelijke voorbij?

Schaamte : om wat je misdeed?

om de miserie die je hebt,

om de verkeerde of rare gedachten ?

Schuldgevoelens kosten veel energie.

Zelfverwijten kosten veel tijd.

Gebruikt liever de energie die je daardoor verliest om je leven te herschikken. Er zullen andere en nieuwe vaardigheden moeten aangeleerd worden om in je nieuwe situatie verder te leven.

WOEDE en ONMACHT

Om sommige schuldgevoelens kwijt te geraken is het goed ze in woede om te zetten. Soms is dat moeilijk omdat men zich zo onmachtig voelt en je niet steeds weet wie je tegenstander is. De woede om je eigen tekortkomingen uit zich in de gedachte: had ik maar beter opgelet.

Dit leidt zo wie zo tot schuldgevoelens.

Je hebt gedaan wat toen goed voelde en waarvan je overtuigd was dat het zo moest worden gedaan. Je was soms vol vreugde omdat je de vaste overtuiging had dat wat je deed het ideale was. Je bent GEEN helderziende om te weten wat de toekomst je bieden kan. Je bent vol geloof en vertrouwen.

Wat is er gebeurd? In de eerste plaats is je geloof en vertrouwen diep geschokt.

Je bent heel wat wantrouwiger geworden tegenover het leven?

Ben je vooral niet wantrouwig geworden tegenover jezelf?

Zulke gedachten hollen je persoonlijkheid uit. Je wordt neerslachtig, depressief en het is net of je rondtolt in een zwart gat. Niets van de buitenwereld spreek je nog aan.

Je leeft als het ware in een grauwe cocoon.
De woede tegen jezelf blijft krachtig.
De woede tegenover anderen even krachtig.
Het is het ogenblik dat je je gaat opsluiten omdat je zo intens het gevoel van onmacht ervaart.

WROEGING - DE VERWIJTEN EN DE ZELFVERWIJTEN – HET ZELFMEDELIJDEN

<Waarom was ik niet aanwezig op het moment van het sterven?

<Waarom hadden wij dat nog niet uitgepraat?

<Zij of hij is dood en waarom leef ik nog?

<Waarom moet ik alleen verder?

<Waarom stond mijn liefde voor haar / hem op een laag pitje?

In het leven maken we zo wie zo fouten. Wij moeten er de verantwoordelijkheid voor opnemen. Als wij dat doelbewust doen, kunnen wij uit onze fouten leren.

Zo kunnen wij met meer mededogen gaan leven en een groot deel van onze schuldgevoelens opruimen.

Je hoeft jezelf niets te verwijten, zeker niet na wat gebeurd is. Zelfverwijt leidt tot de verergering van de schuldgevoelens.

Zelfverwijt kan overgaan tot zelfmedelijden en dat is negatief.

Euthanasie?

Een aparte vorm van wroeging waarmee vooral naast bestaanden van ongeneeslijke zieken worden geconfronteerd, is de keuze die ze moeten maken bij het stopzetten van een medische behandeling waarbij het lijden en niet het leven al dan niet wordt verlengd. Het is euthanasie of niet. Wettelijk kan het als euthanasie worden beschouwd maar de wet is er niet om die ethische beslissingen te nemen, de wet is er om misbruiken tegen te gaan.

Er kunnen ook schuldgevoelens ontstaan inzake dit probleem uit morele overwegingen en uit godsdienstige overtuigingen. Dit dan vooral een gewetensprobleem. Religieuze en lekenbegeleiders kunnen je daarin bijstaan.

SCHAAMTE EN SCHULD

Heeft de overledene schuld?

Heb ik schuld: werkelijke of ingebeelde schuld?

Heb ik gelogen over de ware toestand?

Heb ik aan zelfbedrog gedaan?

Waarover zou ik mijn moeten schamen?

Waarom word ik beschuldigd?

Moet ik elke beschuldiging zo maar op mij nemen?

Moet ik mij daarom zonder meer gaan opofferen?

Je hebt het gevoel dat wat de andere je zegt en je aandoet, gerechtvaardigd is, juist is. Je schaamt je ervoor.

NALATIGHEID

Ben ik werkelijk nalatig geweest?

Zijn er dingen waar echt in de fout ben gegaan?

Ben ik onverschillig geweest?

Waarom heb ik niet gesproken over mijn ware gevoelens?

Als je vaststelt dat het zo is, kan je berouw tonen en om vergeving vragen, ook al gaat het om de zogenaamde onvergefelijke fouten?

Als je die fouten kan uitspreken, als je berouw kan tonen dan kunnen anderen je helpen om je vergiffenis te schenken en je eventueel te helpen om fouten te vermijden.

VERGEVING EN BEROUW

Is er dan geen hoop meer?

Is er alleen nog wanhoop?

Moet ik dan zo mistroostige blijven?

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

Zou zij/hij mij kunnen vergiffenis schenken om wat mis gegaan is?

Ziet zij/hij mij nog graag?

Verdien ik wel die liefde?

Mag ik er nog blijven in geloven?

Berouw en vergevingsgezindheid kan lang uitblijven waardoor de schuldgevoelens levendig blijven. Door te veel aandacht te besteden aan je schuldgevoelens, word je meer en meer in jezelf gekeerd. Zo sluit je je op den duur af voor de buitenwereld.

SCHULDGEVOELEN NAAR ANDEREN TOE

Het zijn vijandige gevoelens tegenover de medische wereld omdat die niet hebben gedaan wat jij veronderstelde dat ze moesten doen.

Soms is dat wel gerechtvaardigd. Daarbij verwijt je jezelf dat je niet voldoende kordaat bent geweest.

Het is de woede tegenover God omdat die dat laten gebeuren heeft. Het is de onverschilligheid en de verwijten van de familie die je beladen met schuldgevoelens.

Als je je schuldig voelt, kan je niet meer van anderen houden.

SCHULDGEVOELEN VEROORZAAKT DOOR DE ANDEREN

De anderen kijken afkeurend zelfs, misprijzend als je blijk geeft van levenslust, van levenskracht en een goed humeur. Wat is daar mis aan? Het is alsof je ontrouw zou zijn aan de overledene.

De overledene wordt min of meer door de anderen heilig verklaard, behalve wanneer in uitzonderlijke gevallen de dood een verlossing is uit de hel voor de overlevende.

Laat je niet door de anderen beïnvloeden!

Je bent niet minderwaardig!

Ze geven je alleen maar de illusie dat je het beter kon doen!

De beste stuurlui staan aan wal, zij hebben het roer niet in handen, gij wel!!!

De religieuze stromingen die gebaseerd zijn op de joods-christelijke tradities hebben de mens in zijn geheel beladen, ja, zeg maar overbeladen met schuldgevoelens. Wij zijn niet schuldig aan de dood van iemand indien wij er geen actieve rol in hebben ingespeeld. Een actieve rol kan rechtstreeks of onrechtstreeks gespeeld worden.

In dit laatste zit dikwijls een foute redenering omdat wij te vaak het rechtstreeks een onrechtstreekse schuldgevoel met elkaar vermengen.

Roddelaars en roddelaarsters spelen heel gewiekst in op het opwekken van dat onrechtstreekse schuldgevoel.

In de sessie over assertiviteit wordt nader belicht hoe je op roddel kan reageren.

Roddel is een valkuil waarvoor wij geweldig moeten opletten.

DE CRITICUS

Ik wil hier special de nadruk leggen op de wijze waarop de negatieve criticus met zijn medemensen kan omgaan.

De criticus is een mens wiens intelligentiecoëfficiënt tussen de 395 en 470 ligt. Dat is zowaar de top van deze waardenschaal. De criticus is werkelijk geniaal in zijn streven om ons een schuldgevoel te bezorgen tegenover onszelf als tegenover onze medemens. Naast zijn 'intelligentie' schijnt zij of hij ook nog te beschikken over een uitstekende intuïtie. Op een of andere manier weet de criticus welke onze zwakke plekken zijn en hoe zij of hij ons daar haarfijn kunnen raken en ons erdoor kunnen kwetsen. De criticus zal altijd klaar staan om ons te wijzen op onze fouten en op onze onkunde. Wat wij ook doen de criticus zal het nooit goed vinden.

De criticus doet ons onzeker voelen. Wij hebben het gevoel dat we alles mis doen, dat wij inderdaad door iedereen in de gaten, worden gehouden en dat alles wat wij doen genoteerd wordt.

Als je niet oplet voor de criticus word je een trouwe klant voor psychiaters en psychologen.

Tegenover een critici kan je reageren met hen links te laten liggen, door hen met onverschilligheid te behandelen. Daardoor ontnem je hun de macht die over jou proberen uit te oefenen, want een criticus beleeft plezier aan zijn macht.

Helaas kan je niet altijd zo reageren, spijtig genoeg.

Kritiek kan echter ook opbouwend zijn. Dan wordt het een hulpmiddel om weer volledig je zelf te worden.

Je kijkt niet steeds in je eigen spiegel die je laat zien wat er echt fout is en wat er moet veranderd worden.

DE SEKSUELE LEEGTE

Is het verkeerd wanneer ik seksuele reacties voel in mijn lichaam?

Bij de rouwenden is het spreken over seksuele gevoelens taboe.

Dit gebeurt vooral bij jongere mensen, maar bij ouderen kan dat ook sterk voorkomen. De levensdrift is niet weg en wordt gevoeld op onverwachte momenten. Het is een normale reactie van het lichaam. Er is niets verkeerd mee.

Je moet er geen schuldgevoel van krijgen. Het is ten slotte jouw leven.

ASSOCIATIE SCHULD - AGRESSIE

Bij eenzaamheid kan er een gevoel van agressie ontstaan.

Hoe groter de eenzaamheid wordt, hoe erger de agressie met als gevolg dat men jou nog meer gaat isoleren. Je bent een kwaai!

Weer een reden om je te overladen met schuldgevoelens.

Door rustig te gaan zitten en eens goed diep in en uit te ademen, kan je reeds een deel van die agressie verdrijven.

Het is een gewone, simpele oefening die al veel diensten heeft bewezen en het kan je schuldgevoelens doen verdwijnen.

KAN IK UIT MIJN SCHULDGEVOELEN GERAKEN?

JA, door te denken en te zeggen: ik deug wel, ik ben niet volmaakt maar wat ik doe, doe ik goed.

JA, door erover te praten met iemand die kan luisteren en je niet onmiddellijk zijn remedie geeft.

JA, door bewuste keuze te maken in je verdere leven.

JA, door te leren relativeren.

JA, door ze durven onder ogen te zien.

JA, door nu te leven en rondom jou te kijken.

JA, door jezelf zo goed mogelijk in te lichten. Weten is kunnen.

JA, ik was doodmoe en ik had geen kracht meer, nu heb ik die kracht weer terug.

JA, want je hebt gedaan wat je kon, méér kon je niet doen.

Pas als je inziet dat je het niet anders kon handelen zoals je gedaan hebt, kan je jezelf zijn, kan je jezelf aanvaarden zoals je nu bent.

SCHULDGEVOELEN WORDEN GRAAG GEBRUIKT ALS EXCUUS OM ZIJN VERANTWOORDELIJK NIET OP TE NEMEN.

Is het nodig zich schuldig te voelen om de andere?

Is het ECHT nodig zich schuldig te voelen om de andere?
Een te groot schuldgevoel kan uitgroeien tot een obsessie.
Schuldgevoelens kunnen je blind maken voor wat om je heen gebeurt in het verdere leven. Het beperkt ons denken en het verdrukt ons. Dan is de depressie niet ver af meer.
Leer de feiten opnieuw beschouwen, zien wat er echt gebeurd is.
Wat heb je gedaan met de middelen die toen had?
Wat heeft de andere gedaan met de middelen die zij of hij had?
Kon je het echt anders hebben gedaan?
Ja, kan je zeggen maar was het jou echt mogelijk?
Laten we bereid zijn alle aspecten onder ogen te zien, zowel de donkere als de lichte kanten.
Dat betekent dat we pijn kunnen aanvaarden, niet blindelings maar bewust.
Dit betekent dat we respect opbrengen voor de pijn en leed van de andere en dat we die pijn en dat leed niet op ons moeten laden, vooral uit zelfrespect voor het eigen leeft.
Zou de overledene graag zien dat we voortdurend treuren, uren, dagen, maanden, jarenlang?

4. WAAR ZOEK IK MIJN STEUN?

De doden zijn eerder thuis dan wij,
maar wij hebben hier nog werk te doen.

Inderdaad zijn doden eerder thuis dan wij maar wij blijven hier zitten met onze problemen.
Wat deed ik met wat ik had en wat doe ik met wat mij rest?
Hoe, waar en bij wie kunnen we voor onze problemen terecht en wie kan eventueel een oplossing vinden?
Bij anderen, bij onszelf?
Steun kunnen we vinden bij mensen en organisaties. Dat kunnen zowel sociale, religieuze als filosofische organisaties zijn.
Bij die organisaties kunnen we ons richten tot bevoegde personen die ons met raad en daad kunnen bijstaan.
Dit is echter niet altijd zo. Daarom hebben mensen zelf het initiatief in handen genomen en hebben zij zelfhulp- en contactgroepen opgericht met het doel hun lotgenoten te helpen.

ROUW BELEEF JE IN DE EERSTE PLAATS ALLEEN.
WEES DAAROM JEZELF EN LAAT JE NIET DOOR BUITENSTAANDERS VAN DE WIJS BRENGEN.

Op het ogenblik van het overlijden weet je wat je moet doen, je doet bijna automatisch elke handeling die je moet doen. Pas daarna ontstaat de leegte. Er is schijnbaar niets meer te doen. Het is dan dat je op zoek gaat naar begrip en steun.

WAT KAN JE DOEN?

1. Niet opgesloten blijven, dus naar buiten gaan, onder de mensen zijn.
Bijvoorbeeld : met de hond gaan wandelen. Boodschappen doen.
2. Een lijstje opmaken van de dingen waaraan je met de overledene plezier hebt beleefd. In momenten van eenzaamheid je verplichten iets van dat lijstje te doen.
3. Het nieuwe in je leven brengen. Volg cursussen; word creatief; verruim je belangstelling. Daardoor kan je de leegte een beetje opvullen.
4. Bij de huisarts. In de rouwtijd treden dikwijls psycho-somatische klachten op en dan hebt u een dokter nodig die het waarom kent van je klachten.
5. Medicijnen vermijden en, als het moet, ze beperken tot het minste. Bespreek dit met je huisarts.
Ga aan lichaamsbeweging doen: wandelen, joggen, fietsen, zwemmen, of een andere sport.
6. Een glaasje alcohol, een sigaret mag, maar let op, wordt er niet aan verslaafd. Verslaving helpt je echter niet bij het volbrengen van je rouwproces.
7. Hou een dagboek bij en schrijf je gevoelens en gedachten op.
8. Pastorale hulp bij geestelijken en lekenhulpers.
9. Gebed, meditatie en spirituele beschouwingen.
10. Een rouwaltaar installeren met foto en voorwerpen van de overledene
11. Jaarlijks kan je een rouwritueel laten doorgaan met familieleden, vrienden en / of kennissen. Je kan het koppelen aan een religieuze dienst of aan een uitstap naar de plaats waar de overledene graag was.
12. Vindt weer zin in koken, vindt weer zin in echt eten.
Wat wil je dat je aan jezelf voorschotelt en / of wat wil je dat men aan jou voorschotelt?
13. Zelfsteun. Wat vroeger door de andere werd gedaan en opgelost moet je nu zelf doen, zelf bedenken.
Je wordt zo een doe-het-zelver. Of je wil of niet je moet over die drempel heen als je wilt dat de klus geklaard wordt.
14. Durven vragen voor de dagelijkse dingen die je zelf niet kan doen.

Wat met psychotherapeutische hulp?

Het kan een hulp zijn maar weinig psychiaters en psychologen zijn specifiek opgeleid om rouwenden op te vangen.

Het beste ga je naar een zelfhulpgroep. Bij de zelfhulpgroep stoort je rouw niemand, je voelt je er thuis. Anderen hebben hetzelfde ondergaan als jij.

Je wordt er begrepen, geholpen en gewaardeerd.

Je beleeft er het wonder dat je vrij mag huilen, samen met de anderen, met gelijkgestemde zielen.

Er wordt naar jou geluisterd. Zij spreken er dezelfde taal.

Je kan er mens zijn, je bent geen rouwgestoorde, geen zieke.

Je bent gewoon een rouwende onder de mederouwenden.

Je kan er open en eerlijk zijn, jezelf zijn.

WAT MET MIJN WOEDE EN MIJN AGRESSIVITEIT?

Woede is een reactie op gevaar, op een bedreiging.

Woede en agressie uit zich niet alleen tegenover de anderen, maar ook tegenover zichzelf en tegenover de gestorvene.

Het is normaal in een rouwverwerkingsproces.

Woede is een poging tot vechten, tot terugvechten maar de vijand is hier de dood. Die is steeds sterker dan jij!

Je kan je afreageren tegenover de mensen met wie je dagelijks omgaat.

Dit moet vermeden worden want het veroorzaakt zo wie zo moeilijkheden en spanningen.

Het is evenwel mogelijk je woede af te reageren in de contact- groep. Zij kunnen het begrijpen en kunnen naar je woede zien en luisteren.

Afreageren kan, onder andere, door zijn woede te koelen op een hoofdkussen, een matras, door het kapot scheuren van een oud telefoonboek, door de matten uit te kloppen, enzovoort.

Bij dat alles moeten we leren geduld hebben met onszelf.

ONMIDDELLIJKHEID IS GEEN NATUURLIJK IETS,

HET IS KUNSTMATIG!

De gestorvene loslaten, aanvaarden dat zij / hij dood is,

maar de herinnering aan haar of hem levendig houden.

De overledene kan je niet meer helpen.

Zij of hij is de reden van je rouw.

Op zoek gaan naar ondersteuning, is ophouden aan zelfverwijten te doen, jezelf de schuld te geven, jezelf te straffen.

DE TIJD

"Ze" zeggen dat de tijd wonden heelt.

"Ze" zeggen dat je rijker wordt na zo'n verwerkingsproces.

Op het moment zelf van het verdriet en het leed is kan je dat woedend maken.

Betweterij en getheoretiseer kan je missen als de pest.

De tijd heelt wonden MAAR na verloop van tijd, na 2, 3, 4, 5 jaar. Het lidteken echter is een blijvende herinnering en dat gaat nooit weg. Door het gebeurde ben je wel veranderd ... voorgoed.

5. WAT MET MIJN TOEKOMST?

Normale rouw is als het vinden van een nieuwe relatie tot degene die er niet meer is én het voorbereiden van een relatie met nieuwe objecten en andere mogelijkheden.

Hoe sta ik nu tegenover mezelf?

Hoe sta ik nu tegenover mijn omgeving?

Hoe moet dat nu verder?

Ik heb steun gevonden maar ik besef dat ik voor veel dingen nog alleen sta.

1. Wil ik nog iets doen met mijn leven?

Ja, dan moet ik contact zoeken, dat wil zeggen dat je iemand vindt die je begrijpt, iemand die jou kent of leert kennen en dan begrip voor je problemen kan opbrengen.

2. Durf ik mezelf te zijn?

Wat wil ik? Waar sta ik? Wie ben ik?

Wat wil ik in mijn relaties?

Dit is duidelijk een periode waar je het vertrouwen in jezelf moet terugvinden.

Je moet het onderscheid maken tussen het echte contact enerzijds en de relatie- en de ingebeelde verleidingsspelletjes.

Hoe vaak denken we niet: als zij of hij niet komt, ga ik ook niet.

Durven jezelf zijn wordt bemoeilijkt door relatieangst en drempelvrees.

3. Nieuwe contacten verdragen geen opgejaagdheid.

Zorg voor ontspanning in huis en buitenhuis.

Nieuwe vrienden kun je onder andere maken in een naaclub, in een kookclub, in een sportclub, in een kaartclub, en in nog vele andere verenigingen vrijetijdsactiviteiten.

Je kan je als vrijwilliger voor een sociale activiteit inschrijven, o.a. in een rusthuis, in een ziekenhuis...

Je ontmoet er mensen die op dezelfde golflengte zitten als jij. Vriendschap kan echt, warm en gemeend zijn. Zij hoeft niet steeds uit te draaien op samenlevingsrelatie.

4. Zoek dus een goed contact met jezelf zodat je jezelf kunt aanvaarden in je weliswaar verplichte nieuwe levenswijze. Zoek geen herhaling van de relatie met de overledene want dan maak je vergelijkingen. Elk mens is uniek. Wees niet overbezorgd voor je kinderen. Verwaarloost hen echter ook niet.

5. Vlak na het overlijden ben je niet bezig met de opbouw van nieuwe contacten want je zit volop in de overlevingsperiode. Troost kan dan uit een onverwachte hoek komen en kan uitgroeien tot een echte vriendschap. Vriendinnen en vrienden zijn er om je leven weer in handen te helpen nemen, om het terug op te bouwen, om de verantwoordelijkheid om te leven terug op te nemen.

6. Hoe zit het met de opvoedingslast?
Moet dit alleen of ga je vragen of je familie kan helpen?
Hoe je te organiseren met nog schoolgaande kinderen?
Moet ik de sterke moeder of de sterke vader spelen?
Moet ik de vader-/moederrol of moeder-/vaderrol spelen?

7. Kunnen helderzienden je helpen?
Het zich alleen voelen, de eenzaamheid waarin men zich voelt, doet velen helderzienden opzoeken zoals kaartlegsters, pendelaars en mediums. Op zich is dat niet slecht bij hen op consult te gaan. Er zijn onder hen goede amateurpsychologen en op hun manier kunnen zij je op weg helpen om verder te leven. Wees echter op je hoede voor uitbuiters/uitbuitsters. Zij helpen je alleen maar je geldbeugel lichter te maken. Een goede barometer is het bedrag dat je betaalt voor een consultatie.

8. De behoefte aan aanraking.
Als kind hebben wij een grote behoefte aan huidcontact en dat is dat broodnodig. Als volwassene durven we elkander niet meer aanraken. Wij zijn bang voor het spontane gebaar want elkaar aanraken of strelen wordt bijna altijd in verband gebracht met erotiek en seksualiteit in de Westerse wereld. Een hartelijke, warme en vriendelijke aanraking waarmede mensen elkaar kunnen bemoedigen en troosten, zonder dat het erotische complicaties schept, is mogelijk tussen mensen. Het is troost die tastbaar wordt. Door wie worden wij nog liefdevol aangeraakt? Elkaar een handdruk geeft. De wijze waarop men dit doet, zegt veel over de mens die men ontmoet. Het sociale kussen, het geven van twee, drie tot vier wangkussen. Waarom niet? Het omarmen, de hartverwarmende knuffel, vooral bij leedbetuiging of bij weerzien, geeft een gevoel van warmte en geborgenheid.

Een reikende hand, een liefdevolle schouder, een rustige en sterke arm om je heen of alleen maar de hand leggen op de arm of schouder voelen, dat geeft warmte en vertrouwen.

Hoe hulpelozer de mens is, hoe groter de behoefte om aangeraakt te worden.

In ieder geval is de aanraking belangrijk maar vooral de wijze waarop die gebeurt is van groot belang.

Aanraken is contact zoeken, is leren omgaan met nieuwe vriendschappen. Goed aangeraakt worden is respect en waardering ervaren.

9. Ga niet af op een goedkope vrijage als een pleister op een nooit genezen wond. Neem geen "hulpverlener" in het huis om in het bed sociaal werk met jou te bedrijven.

10. De behoefte aan vrijheid

In de toekomst vind je nieuwe vrijheden. Leren omgaan met die nieuwe vrijheden is jezelf worden, is bewust worden dat je er nog volwaardig bent, is je bewust worden dat je op een andere wijze kunt omgaan met vroegere en met toekomstige relaties.

Daarom de volgende tekst:

De vrijheid te zien en te horen wat hier is

en niet wat hier zou moeten zijn

De vrijheid te zeggen wat men voelt

en niet wat men hoort te zeggen

De vrijheid te voelen wat men voelt

en niet wat men voelen moet

De vrijheid te vragen wat men graag wil hebben

en niet altijd wachten op toestemming

De vrijheid risico's voor zichzelf te nemen

en niet alleen te kiezen voor veiligheid

De vrijheid nemen om zelf in beweging te komen

en niet zich steeds laten leiden

Een enkele beweging beïnvloedt alle andere daarom kunnen we overal beginnen...

Wat met rouwenden die het alleen zijn niet aankunnen?

< Heb je voldoende gerouwd?

< Niet vanuit de pijn in een nieuwe relatie stappen

< Zoeken naar nieuwe vriendschappen

< Vergeet niet dat je kwetsbaar bent in je rouw

< Zoekt niet in de ander naar het beeld van de overledene

< Ga geen relatie aan om snel uit de eenzaamheid te geraken

< Het seksuele kan wachten

< Overschat jezelf niet, niet iedereen is begrijpend

- < Let op voor mooipraters
- < Stel je patrimonium veilig
- < Zet liever eerst een stap in het verenigingsleven
- < Heb je, je irritaties kunnen verwerken?
- < Let vooral op voor spiritueel avonturisme!

6. VERLIES - AFSCHEID - LOSLATEN

De voorwaarde tot persoonlijke groei en ontwikkeling is kunnen loslaten. Dat is het loslaten kunnen aanvaarden om afscheid te nemen van wat was zodat je verder kan leven, want verder leven zal gebeuren op een veranderde wijze.

Verlies gaat gepaard met noodzakelijk afscheid. Dat gebeurt vooral in de derde levensfase. Het is eerder een noodzakelijk verlies veroorzaakt door het ouder worden. Meestal gaat verlies gepaard met hulpeloosheid. Je wordt meer en meer afhankelijk van de anderen. Sommige mensen voelen zich reddeloos verloren en sluiten zich op in hun eigen wezen en/of sluiten zich soms ook van de buitenwereld af.

Van alle verlieservaringen is het verlies van een geliefd persoon wel het meest indringende, het aangrijpendste, zeker wanneer het gaat om het verlies van een kind.

Het verlies van een dierbare brengt heftigste emoties teweeg die soms zeer lang kunnen nawerken. Het is alles verliezen wat speciaal was, het speciale woordje, het speciale plekje, het speciale ding, het speciale gevoel, ...

En ... daarbij kan je het gevoel hebben dat je leven tot stilstand is gekomen, het is net alsof je eigen leven hebt verloren.

WAT IS VERLIES?

Verlies is het einde van iets of van iemand ervaren. Je bent iets kwijt, soms iets onherroepelijk kwijt. Het verstoort het evenwicht in je leven. Je gaat koortsachtig zoeken naar het verloren evenwicht waardoor je een enorme hoeveelheid energie verliest. Als je iets verloren hebt ga je het zoeken of je probeert het te vervangen.

Verlies verbijstert en maakt woedend.

Als verlies de dood betekent van een dierbare of van een vriend kan je hen niet vervangen. Je kan wel op zoek gaan waar ze ergens zouden kunnen zijn. Het is meestal een vruchteloos zoeken, waarbij stilaan het besef van groeit dat zij definitief weg zijn. Angst en verlies gaan dikwijls samen. Die angst is onder andere verklaarbaar omdat verlies van een dierbare je confronteert met je eigen dood en de zin van je leven.

Verlies gaat onvermijdelijk gepaard met het afscheid nemen van iets of iemand dat deel uitmaakte van je leven. Of dit afscheid nemen nu bewust of onbewust gebeurd, het blijft een afscheid, het is een vaarwel. Jij ervaart

het op je eigenste wijze omdat elke verlieservaring een strik individuele beleving is, net zoals de rouwbeleving dat is.

Verlies is een onomstotelijk feit: het is iets dat weg is, zij / hij is weg. Wanneer je vroegere verliezen geleden hebt, is het mogelijk dat de oude verliezen zich voegen bij het nieuwe verlies zodat de pijn nog erger wordt. Daardoor kan je veerkracht en je weerstandsvermogen sterk worden aangetast. Het kan jouw woede en jouw boosheid doen toenemen en het kan je enorm verpletterend gevoel geven.

WAT KAN JE ZO AL VERLIEZEN?

Je kan je jeugd, je illusies, je huisdier je vrije wil, je werk, een dierbare kan sterven ...

Ga eens na bij je zelf wat je reeds verloren hebt.

Hier volgt een algemeen overzicht van mogelijke verliessituaties:

- <verlies van ouders
 - scheiding
 - overlijden
- <verlies van kinderen
 - uitwonen
 - trouwen
 - sterven
 - emigreren
- <verlies familie - verhuizen
 - ruzies
 - overlijden
- < verlies van vrienden (omdat je o.a. rouwt)
- < verlies van je vrije wil
- < verlies van vrijheid door gevangenschap
- < verlies onafhankelijkheid
- < diefstal – beroving
- < verlies van foto
- < verlies van erfstuk
- < verlies van woning
- < verlies van je job
- < faling
- < geldverlies
- < verlies hobby
- < abortus – miskraam
- < seksueel misbruik – verkrachting
- < verlies van gezondheid
- < verminking
- < verlies van der zintuigen
- < amputatie
- < menopauze
- < verwijdering baarmoeder

- < verlies libido of impotent worden
- < verlies schoonheid
- < geheugenverlies
- < vergrijzen
- < haaruitval
- < verlies geloof
- < verlies ideaal
- < verlies vertrouwen
- < enz.

Rond al deze thema's over verlies kan men zijn eigen verhaal vertellen en/of het desnoods opschrijven.

Het vertellen van je verhaal in een groep waar onbevooroordeeld naar jou wordt geluisterd, kan al veel bijdragen tot een begin van aanvaarden van dat verlies, zeker wanneer het gaat over het verlies van een dierbare.

Door er met andere mensen over te spreken die hetzelfde beleefd hebben, kan je tot het besef komen dat je niet alleen staat met je verliesprobleem. Op hun beurt delen zij hun verhaal mee. Zij vertellen jou hoe zij, soms langzaam, er toe gekomen zijn hun leven weder aan te passen na het verlies.

Als je het woord 'verlies' intypt op Internet kan je heel documentatie over verliesverwerking lezen.

AFSCHEID NEMEN, WAT IS DAT?

1. Afscheidnemen door de stervende

Afscheid nemen van wat was, van wat is, van wat niet meer zal zijn.

Wanneer na een lange of korte ziekte de stervende afscheid kan nemen van zijn dierbaren en zijn omgeving is dat een geschenk voor alle betrokkenen. Zo kan rustig afscheid worden genomen van het gezin, van de familieleden, van vrienden en kennissen en in desbetreffend geval van hun huisdieren en van hun tuin.

Het neemt echter niets weg van de emoties die bij het overlijden naar boven kunnen komen.

Afscheid nemen van het leven laat de stervende toe zijn laatste wilsbeschikkingen klaar en duidelijk mee te delen aan de nabestaanden en soms zelf zijn begrafenis te regelen.

2. Afscheid nemen van de stervende

Afscheid van zijn leven, van zijn lichaam waarbij alleen nog herinneringen zullen overblijven. Het is elkaar wederzijds vergiffenis vragen en schenken indien dat nodig mocht zijn. Het is danken voor het gezamenlijke leven.

Daarbij kan je zelf het lichaam afleggen of helpen afleggen. Het is een laatste liefdevolle aanraking.

In het dodenhuis kan nog visueel afscheid genomen worden van het opgebaarde lichaam. Eenmaal het lichaam gekist kan het niet meer.

3. Geen afscheid kunnen nemen

Bij het plotse heengaan van iemand is er de wrede schok als je het nieuws verneemt. Dan volgt gewoonlijk de ontkenning van 'het kan niet waar zijn' en de schok die je verdooft. Je voelt de hartverscheurende pijn als tot besef van de harde werkelijkheid komt. Met het besef van de werkelijkheid is er het bewust worden dat je geen afscheid hebt kunnen nemen. Je hebt geen fysieke kans meer om te vertellen hoeveel je van haar/hem houdt of om samen nog een laatste keer prettige dingen te herinneren. Je hebt ook geen gelegenheid meer om je te verontschuldigen en om vergiffenis te vragen en te bekomen. Je kan haar/hem niet meer in warmte in je armen nemen en vertellen wat zij/hij betekende in je leven. Alles is voorbij, alles lijkt definitief voorbij.

Bij zelfdoding blijf je achter met schuldgevoelens en begin je kritisch na te denken over onvoltooide zaken en dingen. Het is afscheid nemen van wat eens begonnen was en dat nooit meer zal worden afgemaakt. Er kon nog zo veel gedaan worden.

Het is zich bezinnen over de eindigheid van alles wat we doen en waarom we het doen. Het is afscheid nemen van het verleden maar ook van de toekomst.

4. De kennisgeving van het overlijden

Ten einde alle bekende van de overledene toe te laten afscheid te nemen van de gestorvenen worden doodsberichten opgesteld. Overlijdensberichten in de krant of openbare plaatsen zijn een middel om de dood van iemand te laten kennen.

Het rouwbeklag kan zowel thuis als in het begrafeniscentrum gebeuren.

Als het thuis gebeurt moet er wel voor opvang worden gezorgd. Het kan ook zijn dat in het geheel thuisbezoek wenst of dat er wel thuisbezoek mag maar dat je bepaalde bezoekers niet wenst te zien. Dat vraagt enige organisatie.

AFSCHEID BIJ DE UITVAART

Een traditionele of eigen ritueel bij de uitvaart biedt aan de familie, vrienden en kennissen, buren en collega 's de kans om gezamenlijk afscheid te nemen om op die manier vaarwel te zeggen aan het stoffelijk overschot van de gestorvene.

1. Het traditionele ritueel

Meer gaat de uitvaartondernemer alle nodige handelingen stellen die bij het overlijden moeten gebeuren. Hij beschikt daartoe over de nodige

administratieve kennis. Het dode lichaam wordt opgebaard in een gekoelde rouwkapel waar de gezinsleden, de familie en vrienden en kennissen het opgebaarde lichaam kunnen komen begroeten en desgevallend een rouwregister kan worden getekend. De begroetingsuren zijn veelal door de uitvaartondernemer bepaald. Evenwel kan worden afgesproken dat in sommige gevallen buiten deze uren de begroeting kan plaats vinden.

Meestal noemt de uitvaartondernemer de plaats waar de doden kunnen begroet worden rouwcentrum.

Het kan ook dat het dode lichaam pas een half uur voor de kerkdienst of voor de verbranding kan worden begroet.

2. Eigen ritueel

Steeds meer en meer mensen willen een uitvaart op maat. Daarbij worden aan de uitvaartondernemer gezegd welke de wensen waren van de overledene maar ook welke de eigen wensen zijn. De opbaring gebeurt thuis zodat het dode lichaam thuis -in zijn vertrouwde omgeving kan worden begroet.

Dikwijls wordt persoonlijk contact opgenomen met de priester of met de lekenbegeleider. De homilie wordt door de gezins- en familieleden uitgesproken in de kerk of in het crematorium. Soms wordt een eigen ritueel opgevoerd met aangepaste muziek, gedichten, kaarsen, bloemen, ballonnen. Het toont in ieder geval dat de dood de creativiteit van mensen niet lam legt. In sommige gevallen wordt de begrafenis geregeld in alle intimiteit en in alle stilte. Dit kan de wens zijn van de overledene of kan ingegeven zijn vanuit familiale en/of sociale overwegingen.

3. Afscheid na de uitvaart

Na de begrafenis als na het rouwbeklag de mensen naar huis zijn gegaan, blijf je achter, alleen, met je gevoelens.

Misschien er nog een koffietafel of een rouwmaaltijd maar als ook die mensen gaan weg. Je blijft alleen achter.

Misschien heb je nog je partner, je kinderen je ouders, in je verdriet ben je alleen. En je ziet het verdriet van de anderen in je gezin, je familie. Het vergroot je pijn.

Misschien is dit je laatste verlies omdat je alleen 'overblijft'. En als je vrienden zijn vertrokken zit je daar, gans alleen in die leegte. Dat gevoel van alleen zijn overheerst. Geen klank meer -wat doodse stilte-blijft over.

Wat moet ik nu beginnen ?

Ik neem afscheid, een afscheid dat voelbaar blijft,

het is geen scheiden van, het is afscheid nemen zonder scheiding.

Ik zoek naar woorden en vind alleen maar tranen.
Laat mij mijn afscheid schreien

4. Ongewoon afscheid

Bij een plotse onvoorzienbare dood worden als het gaat om kinderen soms "onbetekende" woorden en tekeningen gevonden. Bij nader toezien worden de ouders zich bewust van de verborgen boodschap en van de symbolische taal die kinderen in deze boodschappen gebruiken. Voor dood van het kind wordt daar geen aandacht aan besteed. Wat wel gehoord wordt zijn de uitspraken van kinderen rond sterven. Dikwijls worden dan die weggewuifd als domme of zotte praat.

Na de dood komen herinnert men zich die uitspraken. Men vindt ook de teksten en tekeningen. Dan komt het bewustzijn en het begrip van de draagwijdte van die boodschappen voor de dood.

Het is net alsof ze innerlijk ze wisten dat ze gingen sterven. Bewust weten zij het niet maar hun innerlijke wist beter en probeerde dat uit te drukken in die boodschappen. De woorden en tekeningen zij als het ware afscheidswaarden en –tekeningen.

Het is een pré-mortem afscheid.

Zijn het verborgen boodschappen? Zo verborgen lijken ze ook niet. Maar wie denkt dat een gezond mens gaat sterven en dat ook aankondigt? Hebben wij oog voor dergelijke boodschappen die een komend afscheid zijn?

In een maatschappij als de onze wordt de dood weggemoffeld, doodgezwegen.

Hoe zouden we ons dan kunnen voorbereiden op die boodschappen, laat staan dat we er onmiddellijk de betekenis ervan achterhalen.

Gelukkig zijn rouwenden nog in staat na de dood van een dierbare deze boodschappen een plaats te geven in het verstandelijk en intuïtief begrijpen waarbij wij toch regelmatig tot begrip van de drijfveren waarom iemand aan zelfdoding heeft gedaan.

Deze onbewuste afscheidswaarden kunnen ons helpen bij het rouwverwerkingsproces.

Zij kunnen echter ook het schuldgevoel verhogen indien zij verkeerd of niet begrepen worden.

Kunnen wij aanvaarden dat wij gevangenen zijn?

HECHTEN AAN, VASTHOUDEN, BEWAREN,
STAAT TEGENOVER LOSLATEN

Ons leven begint met ons te hechten en met vasthouden. Wij hebben de andere en het andere nodig om door het leven te komen.

Dat is onvermijdelijk verbonden met het leven! Waarom zouden wij dan loslaten?

Niet loslaten is daarom een gezonde levenshouding. Het leert je vechten om je plannen uit te voeren, om je idealen te bereiken voor jezelf en je gezin.

Je hebt een plek waar je woont -je thuishaven- waar je veilig en in vertrouwen kan genieten van de dingen des levens. Het dringt niet altijd door dat elke levensfase andere doelstellingen heeft, dat ons leven voortdurend in beweging is en ons leven daardoor constant verandert. Het is een steeds wederkerend loslaten en vasthouden.

Wij laten los wat ons niet dierbaar is en bewaren wat ons dierbaar is. Loslaten wordt problematisch als je gehecht blijft aan wat je dierbaar was en is.

Je bent gehecht aan je partner, je kind, je ouders en je bent gehecht aan het materieel bezit dat je verworven hebt.

Gehecht zijn en vasthouden geven ons een gevoel van veiligheid. En... toch moeten we loslaten of we willen of niet. De pijn die we ervaren bij het loslaten is meestal evenredig tot de vreugde die het gehecht zijn aan iemand of iets ons geeft.

Wij hechten ons aan onze kinderen. Het is de verlenging van ons leven. Het is dus normaal dat wij ons aan hen hechten anders zouden zij nooit de totale veiligheid en het volle vertrouwen voelen.

De totale veiligheid en het vertrouwen voelen en ervaren, die zij zo nodig hebben om zichzelf te kunnen zijn om alzo op te groeien tot bewuste en zelfstandig denkende mensen. Als het kind zijn eigen weg wil gaan, moeten wij in ons de ruimte scheppen om vanuit dit perspectief naar het zich ontwikkelende kind te kijken. Daarbij moeten wij onze wensdromen terzijde schuiven. Natuurlijk is loslaten niet zonder risico's. Loslaten doet immers een leegte ontstaan. Hoe vul ik die op? Ons krampachtig vastklampen aan een bepaalde wens of situatie maakt ons echter tot een gevangene van ons denken...? van ons handelen...? van ons zijn...? van...?

LOSLATEN

"Leed dat geen uitweg vindt in tranen

Doet de organen van het lichaam wenen." (Dr. Samuel Johnson)

Loslaten is naar de werkelijkheid gaan. Het zwaarste werk dat men ooit te doen krijgt, is leren leven met het aanvaarden van de realiteit van verlies.

Loslaten heeft geen doel in zichzelf.

Loslaten laat ons toe ruimte te scheppen waarin we verder kunnen groeien. Het leert ons beseffen dat "onze rechten" maar tijdelijke rechten zijn. Het leert ons dat wat vanzelfsprekend schijnt niet zo vanzelfsprekend is.

Wij ontvangen graag maar loslaten om te kunnen geven ligt ons zo verschrikkelijk moeilijk, zeker in een wereld waar het individu tot een cultus is verheven.

Maar ...

Wat doet men met zijn angst ?

Wat doet men als men beeft ?

Wat doet men als men voortdurend weent ?

Wat doet men met een leegte?

Wat doet men als wil sterven?

Het leven loslaten?

Heb ik die angst nodig?

Kan ik die loslaten?

Wat heb ik echt, echt nodig? Zelfvertrouwen? Vertrouwen?

7. VERGEVEN – VERGETEN?

Vergeven wordt vaak verward met toegeven.

Vergiffenis schenken wordt door velen als een vorm van zwakheid ervaren. Dat is niet zo.

Het vraagt veel moed. Het betekent niet dat het onrecht dat je is aangedaan vergeeft, of toelaat dat iemand anders je verkeerd of slecht behandelt.

Vergeven betekent niet het verleden vergeten.

Vergeven betekent op zoek gaan naar zichzelf, op zoek gaan hoe je in het verleden bent gegroeid tot de mens die je nu geworden bent.

Vergeven is het juiste beeld vormen van jezelf. Als je niet in staat bent jezelf juist, rechtvaardig en eerlijk te zien, hoe kan je dan een ander in het juiste perspectief gaan zien?

Vergeven zal je toelaten het heden in zijn juiste dimensie te zien.

Dat zal toelaten de toekomst met open ogen in te kijken.

Vergeven is ook geloven in een beter wereld, een wereld waarin recht en vrede heersen. Onmogelijk? Als je dat denkt en zegt, betekent dit dat je met jezelf nog niet in het reine bent.

" Elke stroom, elke rivier is begonnen met één druppel water".

Als je met jezelf begint, word je een voorbeeld voor de anderen.

Gun jezelf de tijd. Parijs en Rome zijn ook niet op een dag gebouwd!

Vergeven is iets herscheppen namelijk: rechtvaardigheid en vrede.

Vergeven is de leegte die de ander in jouw leven heeft achtergelaten proberen op te vullen met genegenheid en liefde. Zo kan je de "fout" die

je hebt begaan tegenover jezelf, en tegenover een ander, herstellen en vergeven.

Vergeven kan en zal de kwetsuren helen zodat de pijn van de wonden niet meer zo voelbaar wordt. Vergeven vraagt dus tijd en geduld en volharding. Vergeven is geen instantopname, het is een geleidelijk proces waarbij in de eerste plaats van wraak- en schuldgevoelens moeten worden afgestapt.

Vergeven is niet de andere doen betalen voor wat hij heeft misdaan. Vergeven is proberen de andere te doen inzien wat hij volgens jou verkeerd of misdaan heeft. Vergeven is de kwetsuren die de ander je heeft aangedaan, begrijpen. Waar wilde men mij kwetsen? Ligt de oorzaak bij mij of bij de andere of bij beiden?

Vergeven is je inleven in de andere en zoeken naar zijn of haar bedoelingen. Door met de andere te praten, kan je hem of haar het waarom van zijn aanval doen inzien. Vergeven moet gebeuren vanuit het hart, vanuit je innerlijke bewogenheid. Je kan niemand verplichten te vergeven en je kan niemand verplichten jouw vergeving te aanvaarden. Je kan alleen maar "vergeving schenken"

Meestal worden geschenken aanvaard maar hou er rekening mede dat mensen geschenken kunnen weigeren. Leg jezelf geen verplichting op uit morele dwang om iemand te vergeven want dan blijft er vrijwel altijd een wrokgevoel hangen. Die verplichte vergeving noemt men "kunstmatige vergiffenis"

Vergeven betekent niet dat daarom alles weer als vroeger zal zijn. Elke kwetsuur laat zijn eigen lidteken achter. Vergeven betekent ook niet dat je tot verzoening komt. Je kan de ander vergeven en hem respectvol op afstand houden of hem zelf niet meer willen ontmoeten. Vergeven wil niet zeggen dat je geen lessen meer hoeft te leren of dat je er geen meer mag geven.

Het is verkeerd te denken dat aan de andere vergeven zou betekenen dat je kan doen alsof er niets is gebeurd. Doen alsof er niets is gebeurd, is jezelf een leugen wijsmaken! Trekt eerder de les uit het gebeurde, zo kan je de relatie op een gezonde basis weder opbouwen.

Betekent vergeven dat je van jouw waardigheid moet afzien, dat je van jouw rechten moet afzien? Bied de andere niet zo maar je wang aan.

Het zou booswichten aansporen ongestraft verder te doen met hun misdadige handelingen. Vergeven is voor de meeste mensen een langzaam proces. Sommige personen doen er jaren over, zelfs een gans leven. Dat hangt af van de diepte van de opgelopen kwetsuren. Door zich in de plaats te stellen van de andere, kan het vergevingsproces sterk bevorderd worden.

Zich inleven in de leefwereld van de anderen is een belangrijke vaardigheid. Vergeven is ook het vermogen ontwikkelen tot empathie. Als

je gekwetst bent, voel je vaak boosheid en verdriet. Dat werk je niet ineens weg.

Daarom slagen er maar weinig mensen in snel vergiffenis te schenken.

Ga de confrontatie aan met diegene die je heeft gekwetst door te zeggen dat je zijn of haar woede zijn begrijpt, dat je haar jalousie begrijpt en dat je het spijtig vindt dat hij of zij zo is. Je kan hem of haar het beste toewensen voor het verdere verloop van zijn of haar leven.

In mijn werk met een rouwgroep rond ouders van vermoorde kinderen konden bijna alle ouders de moordenaar van hun kind vergeven, maar zij eisten en willen dat gerechtigheid geschiedt! In mijn eerste reactie was ik daarover verwonderd. Deze ouders zeiden mij dat door te vergeven zij op diepmenselijk niveau met zichzelf in het rein waren gekomen. Door echter recht te eisen en recht te doen uitspreken, verdedigen zij hun rechten op verdere genezing van hun kwetsuren, maar tonen zij ook aan de gemeenschap dat zijzelf en die gemeenschap willen behoeden en beschermen voor de willekeur van de dader.

Vergeving die geen rechtvaardigheid eist, getuigt van zwakte, gebrek aan moed en een totaal verkeerd begrepen verdraagzaamheid. Moedig door je zwakte de boosdoener niet aan te volharden in zijn boosheid. Doe hem begrijpen waar zij morele verantwoordelijkheid ligt. Het zal je toelaten je eigen leed te verzachten.

Als je de andere kan vergeven betekent dit dat je de andere respecteert in wat hij voor jouw betekent. Soms kan of wil je niet vergeven, soms moet er niets vergeven worden.

Je stelt vast dat je in respect voor de andere geleefd hebt, dat je de andere in zijn verscheidenheid en verschillend zijn aanvaard hebt.

Laat mij dat illustreren door de navolgende getuigenis:

“Toen hij ‘s morgens wakker werd ademde zijn vrouw niet meer. Hij beseftte het niet onmiddellijk en stond gewoon op. Wat later toen hij haar weer aanraakte, voelde hij de koude van haar dode lichaam. Nu moet ze wel dood zijn dacht hij. Het volle besef van haar dood was er nog niet. Ik ga de dokter roepen. Het verdict van de dokter was definitief: “je vrouw is overleden”. Ineens wist hij het, mijn vrouw is dood, dood!

Maanden nadien heb ik hem uitgenodigd op een spaghetti-etentje op mijn appartement in Brussel. Tijdens de maaltijd en zeker erna sprak hij over hun gezamenlijk leven. Intimiteiten werden niet aangehaald maar we praatten wel over essentiële waarden: het waarom van het leven en het relatieve van dit leven. Kan jij ook de dood relativiseren? vroeg ik hem. Daarover had hij nog nooit nagedacht en mijn vraag verraste hem een beetje. Een diepe stilte trok door hem heen.

Toen zij hij: Ik heb spijt om wat ik niet meer kan doen, om wat ik niet heb kunnen doen. En vroeg ik, heb je spijt om je wat verkeerd hebt gedaan of

over wat je niet hebben kunnen doen? En als er een fout is, heb je die vergeven of niet? Ik hoef niets te vergeven zei hij kordaat.

Mijn vrouw had haar karakter, ik had het mijne. Zij moet mij niets vergeven. Ik aanvaardde haar karakter zoals zij het mijne aanvaardde.

We respecteerden elkander in wat wij waren. Wij luisteren naar onze verscheidenheid en wisten dat wij verschillend waren, dat wij niet perfect bij elkaar pasten. Veel punten tussen ons waren weliswaar gelijklopend maar wij aanvaardden elkanders anders zijn. Wij leefden in een wederzijds begrip voor elkaar."

Vergeven moet maar gebeuren wanneer dat nodig is. Vergeven is geen teken van morele verhevenheid. Vergeven kan zelfs een teken zijn van hoogmoed en kan de andere sterk beledigen. Vergeven is je gelijkwaardig tonen. "Wie werpe de eerste steen...?"

Ben je zo wel perfect dat je foutloos bent?

Doe ook niet aan schijnvergeving, dat is zelfbedrog.

Een dwingeland kan je vergeven omdat hij zo zijn superioriteit kan behouden. Diegene die overal schuld ruikt, diegene die eerst alles verpest gaat je daarna grootmoedig vergeving te schenken. Het eeuwige slachtoffer vergeeft om op de achting en op de sympathie van zijn medemensen te kunnen rekenen. Dit vergeven is gevaarlijk en is dus manipulatie. Vergeven is niet alles op de rug van een ander schuiven. God is niet de schuldige van jij verkeerd hebt gedaan.

Denk er eens over na: vergeven vraagt niet alleen de moed om echt te vergeven, vergeven mag je niet blind maken door de waanbeelden van schijn en valse vergeving.

Naargelang het onrecht dat je is aangedaan kan schuld zwaar doorwegen waardoor het vergeven lastig en moeilijk wordt. Onrecht kan gebeuren door je geliefde, door je gezinsleden, door vrienden en door vreemden.

Onrecht kan onmiddellijk gevoeld en ervaren worden. Onrecht dat in het verleden is gebeurd, sleep je dikwijls je ganse leven met je mee. Daaruit kunnen angsten en trauma's ontstaan waarvan je de oorsprong vergeten bent en die je onderdrukt hebt.

Dit genezen vraagt een specifieke therapeutische behandeling.

Het is pas na deze behandeling dat je tot vergeven kan komen.

Wie kunnen we vergeven?

Het menselijk samenleven zou onbestaande zijn indien er geen vergeving zou bestaan. Vergeven begint in de eerste plaats bij jezelf en in jezelf.

Jezelf vergeven is de moeilijkste stap en eenmaal die gezet is, kan je jouw gezinsleden en jouw familie, jouw vrienden en kennissen en vreemden vergeven.

Je kan ook dieren en planten, indien je ze verkeerd hebt behandeld, om vergeving vragen indien je een speciale band met ze hebt.

Tegenover alle verwijten staat vergeving. Maakt voor jezelf een lijstje op waarop staat wie van jouw naaste gezinsleden je vergeving kan schenken. Wat verwijt je hen en wat beschouw je als onrechtvaardig tegenover jouw persoon?

Je kan beetje bij beetje vergeven of je kan ineens alles vergeven.

Je kan aan de gemeenschap collectieve vergeving schenken.

DANKBAARHEID

Dankbaarheid is een stemming, een gemoedstoestand.

Het geeft een goed gevoel, een gevoel van welbehagen.

Een groeiende dankbaarheid gaat gepaard met een toename van invoelende vreugde, het gevoel dat wij ervaren als de andere gelukkig is en wij dat gevoel kunnen delen. Wij kennen vreugde. Wij kennen mededogen.

Dit laatste is meevoelen met de pijn van de anderen. De andere voelt zich betrokken. Hij is niet meer alleen. Ook dat kan dankbaarheid geven.

Dankbaarheid laat je toe je over te geven met een zuiver hart, met een zuiver geweten aan het leven, aan de dood. Dankbaarheid is de hoogste vorm van aanvaarden. Wij kunnen dankbaarheid niet afdwingen net zo min als wij vergeving kunnen afdwingen.

Dankbaarheid is zich onvoorwaardelijk openstellen voor de lessen die het leven ons te bieden heeft zowel de positieve als de negatieve.

Ons er tegen verzetten zet ons vast in een pijnlijke onwetendheid.

Onderzoek in de eerste plaats wie en wat je niet kunt aanvaarden, wie en wat je verwerpt, wie en wat je doet walgen. Onderzoek tegen wat en wie je zich blijft verzetten en waarom dat verzet zoveel lijden veroorzaakt.

Je kan blijven steken in de buitenste laag van je onbegrip, maar je kan ook doordringen naar de volgende lagen om zo tot je kern komen, kern die altijd in jezelf ligt. Het is dikwijls het zo moeilijke aanvaarden vaststellen dat het anders is dan je hebt voorgesteld, anders dan jouw denkbeelden en gedachten zijn, anders dan jouw overtuigingen.

Waarom zit je soms zo klikvast? Moet je alles aanvaarden? Moet je alles loslaten? Hoever kan je gaan om bewust te worden van jouw diepste kern? Waarom blijf je in jouw ego steken, in die buitenste laag van je lichaam-ziel-geest zijn? Je hebt je lichaam nodig om te bestaan in de wereld en dus denk je dat jij dat jij je lichaam bent. Maar wie ben je in jouw kern?

Het wezenlijke van bestaan is de inhoud, niet onze verpakking. Je mag dan nog zo mooie verpakking gekregen hebben, je mag deze verpakking niet laten overheersen. Het ego legt maar al te graag de nadruk op die verpakking. Aan jou te begrijpen wat die verpakking in feite betekent. Hoe kan jij je daarvan onthechten? Wij zitten in een omhulsel waar onze eeuwigheid tijdelijk is ondergebracht, tijdelijk is gehuisvest.

Daardoor kan jij je de vraag stellen:

“Wie of wat is er eigenlijk ‘geboren’ en wie ‘sterft’ er?”

Als je dat beseft, kan er in jouw een enorme dankbaarheid groeien.

Leert het leven te overzien met een milde blik en naar het verleden te kijken met een niet veroordelende aandacht.

Zo kan je oneindig dankbaar worden voor alles wat je hebt gekregen.

8. TEDERHEID – INTIMITEIT - SEKSUALITEIT

Wanneer je over tederheid, intimiteit en seksualiteit spreekt en schrijft bij stervenden en rouwenden moet je dit plaatsen in het licht van de liefde, de universele LIEFDE.

Sterven en rouwen zijn geen gewone gebeurtenissen. Zij raken het diepste van een menselijk wezen, zeker wanneer het gaat om iemand die je lief hebt.

Het levenseinde is een bijzonder kader omdat het te maken heeft met wat je gedaan hebt en met wat je niet gedaan hebt.

Heb ik voldoende liefgehad? Was mijn liefde tegenover mijn partner voldoende? Ben ik niet te afstandelijk geweest? Was ik te overdreven bezitterig? Was ik veel te jaloeers? Was ik egoïstisch? Enz...

Het zijn een hele boel vragen die wellicht zonder antwoord zullen blijven. Ze maken deel uit van je intieme relatie die je gehad hebt met de overledene.

Maar... hoe moet ik nu verder?

Ik blijf achter met mijn lichaam, zijn lichaam is weg!

Sommigen hebben daar weinig of geen last van.

Dit is echter niet voor iedereen zo.

Het instinct kan zowel zeer kalm als zeer heftig zijn.

Wat moet ik ermee beginnen? Moet ik dat onderdrukken?

Moet ik daaraan toegeven?

Wat moet ik doen om met mijn geweten in orde te zijn?

DEFINITIES

Om misverstanden en misopvattingen te vermijden wil ik eerst omschrijven wat onder intimiteit, tederheid en seksualiteit wordt verstaan.

Wat wordt er verstaan onder intimiteit?

- Intiem
- a) omgaan met het ware zelf van iemand
 - b) is wat in het diepste van de ziel woont
 - c) is innige verbondenheid met de andere
 - d) is het geheim delen van het innerlijke
 - e) is wat binnen in een relatie, een gezin of familie gebeurt
 - f) is wat privé is

Intimiteit is de hoedanigheid van het intieme, het echte, het geheime. Het is een echte en geheime band tussen twee of meer mensen. Intiem zijn is elkanders geheimpjes kennen en kunnen bewust omgaan met het sensuele en seksuele beleven.

Wat wordt er verstaan onder tederheid?

Tederheid is de innige betrokkenheid, is het zachte, tedere aanraken zowel met het lichaam, met de stem en met het gemoed. De knuffel is daar, onder andere, de uitdrukking van.

C. Wat wordt verstaan onder seksualiteit?

Hierbij zou ik onderscheid willen maken tussen sensualiteit en seksualiteit. Sensualiteit is

- a) gehecht aan het zinnelijk genieten
- b) wulps, wellustig genieten

Sensualiteit is de gehechtheid aan het zinnelijk genoeg.

Dit is het genoeg dat onze 5 zintuigen ons geven.

Dat is genieten met onze oren, met onze ogen, met onze smaak, met onze reuk en met onze tastzin.

Seksualiteit is

- a) is de biologische scheiding en verdeling van het leven.
- b) is de lichamelijke daad waarbij het mannelijke zich met het vrouwelijke verenigt om al dan niet tot bevruchting te komen. Daarbij horen ook alle aanrakingen die het verenigen voorafgaan en alle aanrakingen daarna.

OVER WIE GAAT HET?

Rouwenden zijn alleenstaanden. De overledene is weg. Er is geen lichaam meer. Er is ook geen tederheid, geen liefdevolle aandacht meer, tenzij de relatie reeds stuk was of onder spanning stond.

Bij de dood van iemand ontstaat er een andere vorm van relatie: leed en pijn om het heengaan.

Leed is geen liefde. Het is dan maar normaal dat het sensuele en het seksuele moeten wijken voor het leedgevoelen.

Wat echter blijft, is het intieme. Het is een liefdevolle intimiteit met veel mededogen en meeleven.

Bij het leed sla je jouw arm om de andere heen alsof het om haar of hem te beschermen is. Je legt het hoofd op de schouder van de andere. Je hebt daardoor het gevoel dat je leed door de andere wordt gedeeld, je voelt niet alleen. Het geven van een warme handdruk en een knuffel doet goed.

Het lichaam wordt gevoeld in functie van het verlies. Het is dan ook normaal dat het lichaam zoekt dit verlies op te vangen. Dit gebeurt door elkaar aan te aanraken. Daarbij is geen sprake van enig sensueel of seksueel gevoelen. Het is de lichaamstaal van het leed. Luister naar mijn

anders zijn, naar mijn verscheidenheid, naar mijn verschillend zijn. Die periode duurt meestal zolang het leed zwaar doorweegt in de rouw. Stilaan komt er dan een veranderende intimiteit in de plaats. Je wordt nu echt gewaar dat je alleen staat met je eigen lichaam. Je kan nog wel genieten van een warm bad of een warme douche, maar de warmte die je samen genoot in de woon- en slaapkamer is weg. Je kan wel een intiem hoekje hebben opgebouwd met foto en kaarsen en bloemen en voorwerpen van de overledene, je kan naar het graf gaan en met de overledene praten, meestal als niemand het ziet, je bent en je blijft echter alleen. Het zijn allemaal intieme momenten, momenten die evenwel alleen jou aanbelangen en die je in jouw eenzaamheid beleeft. Kun je dat delen? Moeilijk. Je wilt de overledene respecteren. De schrik om zich belachelijk te maken, om gekwetst te worden, om je vertrouwen beschaamd te zien, doe je voorzichtig zwijgen. Je bewaart je intimiteit voor jou alleen.

SENSUALITEIT - SEKSUALITEIT

Sensualiteit en seksualiteit zijn bij uitstek intieme, zelfs zeer intieme belevenissen. Dat wordt duidelijk als het lichaam zich uitdrukt in een niet-verbale taal. Dit wordt lichaamstaal genoemd. Lichaamstaal, de taal van het nabij-zijn blijft menselijk gezien de rijkste taal. Ieder beschikt erover of zij/hij nu hyperintelligent is of 100% geestelijk gestoord is.

Lichaamstaal wordt spijtig genoeg nog te veel verdrongen door de spreektaal. Lichaamstaal wordt geassocieerd met genot. En wie lichamelijk genot zegt, denkt zo wie zo aan seksualiteit.

Door de negatieve kijk op het lichaam als bron van hebben we weinig voeling met dat lichaam. Er zijn ruime mogelijkheden om ons lichaam als instrument te gebruiken naar de andere toe. Lichamelijk genot is meer dan het seksuele alleen.

Het lichaam kan genieten van een warm bad, van weldoende zon, van de knusse warmte thuis als het buiten wintert... Van massage kunnen we genieten, van strelingen, van knuffels, van samen dicht bij elkaar zitten, van aanrakingen, van handopleggingen, van magnetiseren... Ze geven allemaal weldoende gevoelens.

Wij, westerlingen, geven aan de lichaamsbeleving al snel een te erotisch-seksueel tintje. Onmiddellijk zijn we daar met seks-angst en dat is niet gezond. Wij, westerlingen, moeten leren ons lichaam op een gezonde wijze te gebruiken.

Bij de dood van een partner valt dat sensuele, dat seksuele ook weg. De intimiteit van het lichaam waarbij de lichamen elkaar omhelsden en in elkaar opgingen is weg. Bij plotse dood kan dat een bijkomend verlies zijn. Bij de langzame dood gaat het seksuele langzaam weg. Bij het intiem zijn wordt iets toegelaten. Je mag in de leefwereld van de andere doordringen en indringen. Zij of hij laat de aanraking toe waardoor zij of hij zich

geestelijk en lichamelijk blootstelt. Dit gebeurt wederzijds. Zo dit niet wederzijds gebeurt, is er verkrachting.

Laten we nagaan in welke omstandigheden we ons lichaam spontaan kunnen gebruiken:

A. TROOST

- troost vinden in je armen. Dit kan na een ontgoocheling, na een zware beproeving, bij véél eenzaamheid...

- de schouder aanbieden om onder andere laten schreien...

- niet on-hand-ig zijn. Je handen gebruiken om warmte te geven, om te knuffelen...

B. ERKENNING

Iemand erkennen is ook iemand aanraken.

Aanraken is bij rouwenden een zoeken naar tederheid. Het is eenvoudig naast elkaar zitten, een hand vastnemen, de stilte van het rouwende lichaam delen...

Aanraken wil zeggen: je mag er zijn, ik begrijp je, jij mag je gevoelens uiten, ik hou van je, ik respecteer je...

Ook het aanraken van het dode lichaam is betekenisvol. Het koud aanvoelen doet beseffen dat het lichaam niet meer levendig is. Het helpt het dood -zijn bewust te aanvaarden.

C. INTIMITEIT

Bij een intieme relatie krijgt het lichaam maximale kansen. Strelen is een verdere erkenning, het is delen, gemeenschappelijk worden in het geven en ontvangen. Omhelzen is nog een stap verder. Het is op weg zijn naar één worden.

Laten we onze lichaamstaal verfijnen en niet vervreemden van ons lichaam opdat wij geen robots zouden worden. Zo kunnen we het eigen lichaam ook beter begrijpen, zo kan je afscheid nemen van een dood lichaam. Zo kan je begrijpen dat het leven is geweken uit dat lichaam.

Dat leven is ergens want een natuurwet zegt dat er niets verloren gaat in de natuur, het verandert en gaat over in een andere vorm. Ergens is die energie, de warmte die in dat dode lichaam aanwezig was. Laten we ons die energie herinneren die in dat lichaam was want zo kunnen we die blijven voelen.

SENSUALITEIT EN SEKSUALITEIT ALS ALLEENSTAANDE

Eerst even iets zeggen omtrent de verwarring die woorden als liefde, vriendschap, intimiteit, tederheid, erotiek, sensualiteit en seksualiteit veroorzaken in onze huidige maatschappij. Algemeen wordt aangenomen dat vrouwen meer behoefte hebben aan tederheid, sensualiteit en erotiek

terwijl mannen heel wat meer gericht zijn op seksualiteit, voornamelijk genitale seksualiteit.

Vrouwen hebben een fijnere aanvoelen van het totale liefdesbeleven waarvan de seksualiteit een van de aspecten is en zeker niet het eindpunt ervan. Bij mannen gaat dus de aandacht voornamelijk naar het vleselijke genot hoewel bij weduwnaars dit niet altijd de eerste gedachte is als zij contact zoeken met een vrouw. De voornaamste drijfveer blijkt het opvullen van de eenzaamheid te zijn. Spijtig komt de liefde daarbij niet altijd op de eerste plaats. "Ik pas me wel aan" zeggen zij. Het is dikwijls het aanpassen van de vrouw aan die man als meid. Mannen kunnen niet alleen zijn maar door hun stilte en zwijgen, of door de vrouw te beschouwen als klankbord voor zijn gebrombeer, voelt de vrouw zich nog meer alleen. Niet alle mannen of alle vrouwen zijn zo. Maar uit de vele gesprekken die ik tot nu toe heb gehad, vooral met vrouwen, blijkt dat een meerderheid te zijn.

Onze samenleving is gebaseerd op relaties, met zijn tweeën zijn. Hoe moet de alleenstaande, en vooral de rouwende nu verder? Er is geen intimiteit meer met een partner. Zij/hij is weg. Je blijft alleen met het eigen lichaam. In hoeverre kan een mens in sensuele en seksuele onthouding leven De ene kan dat wel, de andere niet. Het is een zaak die je vooral bij jezelf moet uitmaken. Welke zijn je instinctmatige behoeften? Bij jongere mensen zijn die gewoonlijk groter dan bij mensen op een gevorderde leeftijd.

WAT KAN ER GEBEUREN?

Je kan het lichamelijk genot bij jezelf zoeken. Genieten bij zichzelf. Soms probeert men dit genot na te streven door zichzelf te strelen. Het is een zelfbevrediginggedrag en kan gaan tot masturbatie. Veel mensen hebben daarover schaamte, voelen daarom schuld omdat het "verboden" is. Verboden door wie of wat en waarom?

Elk mens heeft daarover zijn eigen waardeoordeel. Het is tenslotte toch een intieme aangelegenheid die alleen jou aangaat. Voor de ene is het een principe van zelfbeheersing, voor de andere is het een manier om zich goed in zijn vel te voelen. Belangrijk is dat het niet dwangmatig wordt en niet verstikkend werkt.

Andere mogelijkheden om het sensuele en seksuele te bevredigen zijn occasionele relaties met wisselende partners. Vooral bij mannen gebeurt dat vaak. Met de AIDS - fenomeen is dat een groot risico geworden. Het geeft maar een tijdelijke bevrediging en het is trouwens geen gezonde en evenwichtige vorm van relatie. Je kan ook een lat-relatie aangaan met een zelfde partner. Je kan gaan samenwonen of je kan een tweede huwelijk aangaan.

Veel hangt af van je religieuze of filosofische overtuiging.

Samen gaan wonen en/of een tweede huwelijk aangaan, moet uit een evenwichtige overweging gebeuren. Maar al te vaak hoor ik vrouwen en mannen zeggen: " Ik kan niet tegen alleenzijn - en daarbij denken ze niet aan sensueel en seksueel leven, maar dat willen ze er wel bijnemen."

Het is gevaarlijk een partner te zoeken om alleen maar die leegte op te vullen. Velen hebben reeds teleurstellingen opgelopen. Het is beter de leegte van het alleenzijn een tijdje te doorworstelen dan zich hals over kop te storten op een ander partner. Zijn jullie zo snel zeker dat jullie voor elkaar geschapen zijn? Gun je de tijd om je toekomstige partner goed te leren kennen. Als je een paar desillusies hebt gehad, ga je aan jezelf twifelen en naast de twijfel groeit de schrik dat je "gebruikt" zult worden. Het gevoel een voorwerp te zijn, het gevoel niet gerespecteerd te worden kan op den duur je hart doen verstenen.

Spreek met je toekomstige partner of vriend of vriendin over je verlangens maar ook over de beperkingen die voor jou gelden. Een moeilijke dialoog over deze zaken is al een waarschuwing van wat je kan te wachten staan. Het is een moeilijke opdracht die je jezelf oplegt. Je verwacht soms zo veel van de andere - je wordt als het ware uitgedaagd om de andere te vertrouwen – maar de teleurstelling is groot als mensen niet voldoen aan je verlangen.

DE NIEUWE RELATIE

Voor velen is alleen zijn een last. Sommige jagen "iets" na tot de rust over hen komt, tot zij de 'indrukwekkende ontmoeting' beleven. Anderen zoeken via professionele organisaties een nieuwe levenspartner. Met welke remmingen, met welke teleurstellingen en met welke soms al te gemakkelijke vooroordelen zal ik rekening moeten houden? Onderschat dit niet. Het vertrouwen dat je vroeger had, is wantrouwen geworden en dat zal je eerst moeten herstellen.

Wat ga ik ontdekken in de nieuwe relatie? De euforie van de eerste, nieuwe ontmoeting kan als jeugdig beleefd worden met alle verliefdheden van dien, waarbij je onbevangen meisjesachtig of jongensachtig kan reageren. Je kan je ook afvragen of je opeens al je reserve hebt verloren of je dit mag doen? Allerlei culturele, religieuze en sociale achtergronden kunnen daarbij een rol spelen.

Je gevoelens zijn niet weg. Zij zijn een periode verdoofd geweest. De nieuwe ervaring kan je vreugde geven en je laten voelen dat je weer als een normaal mens kan functioneren. Sta jezelf toe weer te genieten van de veelheid van het leven. Ga echter niet overhaast te werk.

Blijf op je hoede voor jezelf en voor de andere.

Het grote gemis aan intimiteit, het verlies van lichamelijke verbondenheid, van geborgenheid en tederheid, van veiligheid, van erkenning en herkenning bij de overlevende wordt veelal in stilte beleefd en meestal niet

verteld. Hulpverleners kunnen je daarbij helpen - MAAR - en zeker op dat vlak moet je omzichtig te werk gaan.

Informeel wie betrouwbaar is en wie de nodige beroepskwaliteiten en tact heeft om je problemen rond intimiteit, tederheid, sensualiteit en seksualiteit bespreekbaar te maken. Het is echter de moeite waard je te proberen steeds nieuwe mensen te ontmoeten en met hen in vertrouwen te gaan. Het laat je toe in het veranderingsproces te gaan dat je diepste wezen raakt en je uitdaagt volwaardig of weer een volwaardig mens te zijn naast andere liefdevolle mensen.

9. PERIMORTALE ERVARINGEN

Het zijn ervaringen voor, tijdens en na de dood. Deze ervaringen maken deel van de werkelijkheid van de rouwenden. Zij weten wat ze waargenomen hebben en niemand kan hen hun belevenis afpakken. Wij moeten leren respect op te brengen en leren begrijpen wat deze ervaringen betekenen in het leven van de rouwenden.

In materialistische denkende kringen worden de verhalen rond het sterven meestal afgeschreven als inbeeldingen en hallucinaties. Hetzelfde stellen wij vast in religieuze middens.

Kunnen wij zomaar zeggen dat de belevissen van stervenden hallucinaties, inbeeldingen zijn ?

Zijn wij dan zo bevoegd, zo ingelicht om dat met een soms arrogante zekerheid te verkondigen ?

Waar is het respect voor de mens die deze ervaring ondergaat ?

Moet ik in de eerste plaats niet naar zijn verhaal luisteren ?

Hoe komt het dat de stervenden veelal gelijklopende verhalen vertellen ?

Waar moet intussen de patiënt heen met zijn klachten en zijn vragen, vragen die ze zich ook op een ander moment van hun leven kunnen stellen.

De dokter is er niet op voorbereid, de verpleegkundige durft er moeizaam over spreken. Zij zitten met angst voor dit 'onbekend' verschijnsel.

Dan maar naar helderzienden, kaartlegsters, mediums en anderen die maar al te vaak de goedgelovigheid van deze mensen uitbuiten.

Daar hoor je dikwijls dat doodkalm beweren dat deze "hallucinaties" gebeuren bij mensen met een slecht geweten, met mensen die slecht geleefd hebben. Waar halen zij die bevestigingen?

Ook zoiets durven beweren, betekent dat je geen respect opbrengt voor de ervaring van de andere. Het is onnodig hen een bijkomend schuldgevoel opdringen! Dat is je evennaaste NIET helpen, dat is geen liefde!

Als er ernstig onderzoek komt, dan kunnen die misbruiken sterk betekenis ingeperkt worden.

Verpleegkundigen en vrijwilligers die aan stervensbegeleiding doen weten vanuit hun dagelijkse praktijk dat er zich rond strevenden deze "rare" fenomenen voordoen in het moment van het stervensuur.

Het leren begrijpen en het leren omgaan met deze visioenen kan de stervende helpen zodat hij of zij met een gerust gemoed te sterven. Dergelijk begrijpen is dikwijls meer pijnstillend dan om het even welke andere pijnstillers.

Heel wat bijkomende fenomenen doen zich voor bij het sterven.

Het eigenlijke doodgaan is een fractie van een seconde. Het ene moment ben je nog in leven, het andere ben je dood. Zo wordt een levend lichaam plots een lijk. Er gebeurt iets dat een vitaal bestanddeel uit het lichaam doet weggaan. Een levend lichaam is maar levend als er energie in aanwezig is. Die is blijkbaar niet meer aanwezig in een lijk. Wat is er weg uit dat lichaam? Waar is die energie naar toe die dat levend hield?

Uit lang vervlogen tijden zijn ons woorden overgeleverd die duiden op een wisseling in de levenstoestand van de mens. Hebben onze voorouders reeds aangevoeld dat doodgaan het einde niet is? Hebben zij aangevoeld dat er meer geschied dan alleen maar veranderen in stof en as? Wie een beetje de geschiedenis van het woordgebruik bestudeert, kan merkwaardige vaststellingen doen op dat vlak.

De hemel gaat open voor de stervende is een uitdrukking die niet alleen in de christelijke leefwereld gangbaar is. De origine van die uitdrukking ligt veel verder in de tijd. Beduidt zij dat de stervende iets waarneemt dat hem of haar de weg toont waar naar hij of zij heen gaat? Hoe wisten onze voorouders dit? Kon de stervende nog even vertellen over wat hij of zij zag in de laatste ogenblikken van zijn of haar leven?

Of was het de verrukking die de omstaanders zagen op het gelaat van de stervende die hen deed zeggen dat de hemel openging?

Soms gaan totaal uitgeputte personen gaan plots rechtop zitten, dat duurt een paar seconden, zij vallen terug en enkele ogenblikken of uren later sterven zij.

Het is net of zij een laatste levensopstoot krijgen. Dikwijls wijzen zij naar iets dat zij blijkbaar zeer goed kunnen waarnemen. Anderen blijven gewoon liggen en vragen aan de omstaanders of zij een figuur hebben gezien in hun kamer of rond hun bed. Meestal is dat een overleden familielid. Het kan ook een lichtfiguur zijn die zij niet nader kunnen omschrijven. Ook dit gebeurt in de laatste momenten van hun leven. Het is net of die figuren hen staan op te wachten.

Krijgt de stervende eventjes voor het dood gaan reeds een glimp van wat hem te wachten staat is? Waarom mogen sommigen stervenden dit waarnemen en het aan ons mededelen.

Ook stelt men bij het sterven vast dat sommigen stervenden erg verkrampd overgaan. Laten wij de doodsgrijns noemen. Het is net of de stervende

zich vastklampt aan zijn lichaam, alsof de energie die uit dat lichaam moet gaan het heel lastig heeft. De omstanders hebben het gevoel dat de dode nog steeds aanwezig is. Een soort koude wordt voelbaar.

Als omstander nemen we waar wat de stervende meemaakt. Wij horen, zien en voelen het. Er is resonantie tussen het gebeuren en jouw waarnemen.

Er zijn ervaringen voor de dood, tijdens het sterven en na de dood. Deze laatste is de meest aangrijpendste.

Het is goed dat met iemand kunt praten over deze voorvallen en gebeurtenissen. Het is goed dat iemand jou kan zeggen dat je niet ijlt, dat je iemand vindt die je kan leren dit te plaatsen in je verdere leven. De signalen die je zo krijgt, kunnen een grote hulp zijn bij het verwerken van het rouwproces. Wat doe je met de veel subtielere signalen die komen uit onbekende gebieden, gebieden die ons beangstigen?

Signalen voor de dood

De meeste mensen wantrouwen het onbekende. Slechts een kleine minderheid gaat het onbekende tegemoet om het te verkennen. Het is dan ook meer dan normaal dat de subtielere signalen niet opmerken of negeren. Toch zijn ze er. Ik neem bijvoorbeeld de man of de vrouw die aan zelfdoding wil doen. In de meeste gevallen zendt de zelfdoder een aantal signalen uit. Die signalen zijn hulpkreten. Die kunnen echter zo subtiel zijn dat wij die nauwelijks herkennen. Trouwens in de sleur van het alledaagse leven moeten zo veel oog hebben voor wat rondom ons gebeurt, dat wij met moeite onze aandacht kunnen toespitsen op de bijzondere signalen die stervenden uitzenden. Het is pas nadien dat diegenen die het hebben meegemaakt er zich van bewust zijn geworden wat een signaal van een stervende kan zijn. U hoeft absoluut niets te verwijten omdat je deze of gene signaal niet heeft kunnen begrijpen, laat staan dat je er bent kunnen op ingaan. Het is wel belangrijk dat men zijn ervaring mededeelt aan anderen zodat die er de lessen uit kunnen trekken. Ik weet uit ervaring dat zoiets meedelen niet gemakkelijk is, maar als je het kan doen, doet het dan. Niet alleen mensen die aan zelfdoding doen geven signalen, ieder mens geeft signalen voor hij gaat sterven, zelfs al sterft men plotseling. In tekeningen, in gedichten en teksten die de toekomstige stervende selecteert, zitten dikwijls veel aanduidingen betreffende het naderende einde.

Signalen na de dood.

De signalen na de dood zijn heel wat gemakkelijker te herkennen omdat ze minder angst in boezemen. En toch weten heel wat mensen niet hoe ermee om te gaan. Ik ben zeker dat velen onder ons het relaas kunnen doen van meerdere zelf beleefde situaties. Het kunnen verschijningen zijn,

voorwerpen die vallen om een onbekende reden, wonderbaarlijk terugvinden van verloren voorwerpen, foto's waarop overledenen zichtbaar worden, ontmoetingen met een overledene op een kerkhof of in een vertrouwde omgeving waarbij het al dan niet tot een dialoog komt, enz.

Vele van deze signalen worden via dromen doorgegeven.

Om dat dromen soms zeer symbolisch kunnen zijn is het meestal altijd moeilijk de juiste interpretatie aan het gekregen signaal te geven. Wij moeten voorzichtig zijn met droomuitleg.

De bijna-doodservaringen zijn ervaringen met signalen uit het onbekende. Bijna-doodervaringen zijn altijd spontaan.

Mensen met bijna-doodervaringen vertellen ons wat een hiernamaals kan zijn. Hun verhalen vertellen over onvoorwaardelijke liefde, over het zalige gevoel in het Licht en over hun ontmoeting met lichtwezens die een en al goedheid en liefde uitstralen. Meestal weten zij waarom ze zijn teruggekomen. Zij hebben geen angst meer voor de dood. Soms komen zij terug met boodschappen van overledenen. Na hun ervaring veranderen bijna-doodervaarders meestal van levenswijze. Bezitten en hebben is niet meer belangrijk, beleven en het leven echt ervaren is hun opdracht geworden. Hun contacten met het hiernamaals leren ons veel hoe wij met sterven en doodgaan kunnen omgaan. Zo kunnen zij onder andere veel rouwleed helpen verlichten.

Naast de spontane zij er niet spontane signalen

Rouwenden gaan op zoek om te weten wat er van hun overledene is geworden. Sommigen beperken zich tot het bezoeken van het graf op het kerkhof terwijl anderen echt een speurtocht beginnen om te weten waar hun geliefden zijn. Zij proberen antwoorden te zoeken bij spiritisten en bij mediums; men tracht te channelen en de oui-japlank wordt ook niet versmaad. Moderne middelen zoals de bandopnemer en de computer worden ook gebruikt om met het hiernamaals in contact te treden.

Al die middelen zijn niet onschuldig, sommige zijn zelfs gevaarlijk. Vele rouwenden blijven met een nog groter trauma zitten dan voorheen. Voeg daarbij dat door de meeste "healers" voor deze praktijken veel geld wordt gevraagd. Je weet dus wat je te doen staat. Wanneer je echt contact wilt hebben met het hiernamaals via een van deze procédés, informeer je eerst zodat je pro en contra kunt afwegen. Zo kan je beter beslissen of je al dan niet deze stap tóch wilt zetten. Ik weet uit ervaring dat mensen die eenmaal beslist hebben om te proberen in contact te treden met hun dierbaren die in het hiernamaals zijn, het op één of andere dag gaan doen. Ik weet ook dat je het hun niet moet afraden; geef hun een leidraad zodat zij zich niet hals over kop in deze wereld storten.

Ik hou het zelf het liefst bij spontane signalen en deze zijn al moeilijk genoeg om ze behoorlijk op te vangen.

11. ROUWRITUELEN

Rituelen hebben tot doel het herstellen van een handeling uit de "oertijd" en gaat dus een "mythisch oerbeeld" heruitbeelden: dat betekent het vernieuwen van een verbondenheid. Ons leven is een ononderbroken herhaling van handelingen welke door anderen worden voortgezet. Wanneer die handeling onderbroken wordt, zoals bij het afscheid en als bij het sterven, proberen wij door een ritueel de verbroken verbondenheid te herstellen.

Rituelen zijn een overgang tussen behouden of bewaren en veranderen of vernieuwen. Deze veroorzaken spanningsvelden waardoor stimuli ontstaan die kracht geven om verder te gaan.

Het beleven van een ritueel is een zeer individuele ervaring die echter in meestal in groepsverband kan gebeuren. Rituelen helpen ons onze weg te zoeken in het kluwen van mogelijkheden die het dagelijkse bestaan ons aanbiedt.

Rituelen zijn er om ons leven gemakkelijker en aangenamer te maken en ons toe te laten ons innerlijke bewegen beter te begrijpen.

Rituele hebben altijd een sacraal karter, sacraal gezien in de meest ruime betekenis van dit woord.

Rituelen kunnen vele vormen aannemen al naargelang de tijd en de cultuur waarin ze plaats hebben.

Waarom hebben wij het stervensritueel uitgebannen?

Dat komt vooral omdat wij onze visie beperkt hebben tot het stoffelijke gebeuren. Wij hebben het beeld van het niet stoffelijke weggemoffeld.

De wetenschap heeft ons doen geloven dat er na de lichamelijke dood niets meer is. Helaas het hiernamaals bestaat en daar gaan wij allen heen of we dat geloven of niet geloven, dat verandert niets aan die werkelijkheid. Daarom is het van belang dat we weer leren omgaan met verlies, met loslaten, met afscheid nemen en met bewaren.

Welke ballast werp ik overboord en wat wil ik bewaren?

Rituelen en vooral afscheidsrituelen kunnen daarin een grote hulp zijn.

Rouwen als ritueel

De rouwverwerking is door de eeuwen heen en in alle culturen verwerkt tot rituelen en symbolen. Het waren en zijn algemeen aanvaarde zeden, gewoonten en gedragingen zowel op het collectieve als op individuele vlak. In onze huidige generationaliseerde maatschappij zijn veel van deze rituelen en symbolen in onbruik geraakt. Er is echter niets daarvoor in plaats gekomen. Alleen "uitgezuiverde" begrafenissen blijven nog over. Zij zijn een kort standingsymbool geworden dat snel vergeten moet worden want het past niet verder in het confortplaatje van

ons huidig dagelijkse leven. Het opbaren gebeurt in koele ruimtes, te bezoeken gedurende vooraf vastgesteld uurrooster. Je kan een gedenkboek ondertekenen, eventueel een bloemetje bijzetten en een kaarsje branden als je veel geluk hebt. Sedert korte tijd, vooral door mensen die alternatieve levensvormen beoefenen, komt er ietsje verandering in.

Rituelen maken deel uit van het rouwproces. Zij zijn een hulpmiddel om tot de beleving en de inleving van het afscheid te komen. Zij laten toe los te laten en te bewaren. Al dusdanig hebben zij een helende functie.

Als de handelingen de woorden kunnen vervangen, hoe kan ik dan een afscheidsboodschap authentiek maken? Sommige handelingen zijn gebanaliseerd maar door ze in hun oorspronkelijke context te plaatsen krijgen zij hun authentieke waarde terug. Een groep rouwenden die samen over hun leed praten is al een rituele arbeid op zichzelf. Samen zijn en naar elkaar luisteren, vraagt moed en openheid. Als spreken niet voldoende is, als ons verstand het niet meer begrijp of wil begrijpen dan moeten overgaan tot symbolische handelingen, rituelen genoemd. Symbooltaal spreekt rechtstreeks tot het hart.

Rituelen geven gestalte aan de gevoelens die opkomen bij het rouwen. daardoor herkent en erkent men de overledene. Hij wordt weer een levend iemand in het rituele gebeuren. Met onze woorden, met zijn woorden, komen zij weer tot leven als was het maar een korte tijd. Wij be-leven het weer. Door het samen te be-leven delen wij het leven en het leed. Bepaalde handelingen en gebaren zijn eigenlijk het herspelen van het geleefde leven. Het verzacht de pijn en het verdriet en nog meer als je het samen kan doen met deelgenoten. Elk beleeft er zijn deel en het geeft tevens een gevoel van verbondenheid.

HET HERDENKEN EN HET ZICH HERINNEREN.

Het herdenken en het zich herinneren zijn zeer bekende rituelen. Denken we maar aan de jaarmissen die nog in veel contreien worden opgedragen voor de overledenen, aan de grafmonumenten, aan standbeelden, aan het neerleggen van bloemen en kransen, aan gedenkplaatjes allerhande ... het zijn allemaal manieren om de overledenen in herinnering te brengen, om hen niet te vergeten.

Oud-strijders en de overlevenden van de concentratiekampen eren op een ingetogen wijze de doden. Soms gaat dat gepaard met een aangepaste muzikale hulde.

Anderen lezen teksten en gedichten voor. Zo probeert men de band met de overledenen levendig te houden.

Herdenken kan ook op een feestelijke wijze gebeuren waardoor men aangeeft dat de doden gewoon tussen ons zijn. Dit kan een louterend effect hebben. Maaltijden, wedstrijden, muziekstunden ... zijn zulke herdenkingen. Daarna kan men aan elkaar vertellen over de blije herinneringen van de overledene zodat er een gevoel van verbondenheid ontstaat of dat het verstevigd wordt.

Overgangsrituelen om van de ene fase naar de andere te stappen. Dit gebeurt in drie tijden: afscheid en loslaten, overgang, wederopname.

Het ritueel is een offer waar men zijn aandacht en zijn liefde geeft en waarbij men vraagt in een soort van wederkerigheid "vergeet mij niet".

Het ceremonieel karakter dat een ritueel heeft, verheft het boven de dagelijkse beslommeringen. Men kleedt zich anders, men zoekt speciale teksten en muziek en men specifieke voorwerpen mee die een grote symboolwaarde krijgen. Men probeert er ook een kunstzinnig aspect aan te geven waardoor het aan schoonheid wint. Er wordt veel aandacht besteed aan de gezichtsmimiek, aan de intonatie van de stem, aan het gedrag in het openbaar, aan de kleuren enz ...

Dit zijn zichtbare uitdrukkingen van de rituele arbeid. Zij drukken een emotie uit maar alles is niet waarneembaar. De gevoelens die rituelen veroorzaken, blijven echter altijd verborgen en kunnen slechts waargenomen worden in jezelf, door jezelf.

Uitdrukking geven aan die emoties, zoals, onder andere, schreien, lachen, verstard zijn, beven, brengen een tijdelijke verandering teweeg in de lichamelijke gesteldheid waardoor ons organisme zich aanpast om verder te kunnen leven en te overleven.

HOE?

Om in contact te treden moeten we een bijzonder mentaal en emotioneel gebied binnengaan of tot ons laten komen. Gelovigen bidden opdat God tot hen mag komen, God die alle boodschappen kan geven indien Hij dat wil.

Weet ook dat wij de weg naar dat gebied alleen en individueel moeten afleggen omdat die weg voor elk van ons anders is.

Het besef kan naar jou toekomen in iedere vorm en op ieder moment. Wees dus open en klaar voor deze gewaarwordingen, zowel bewust als onbewust.

Wees ook geduldig. Je zult weten of het juist en goed is, dat is de zekerheid van je innerlijke weten.

Welke wegen kan je daarvoor nemen?

Zoekt vrede, harmonie en schoonheid in de natuur. Probeert op een of andere manier te gronde, te aarden in de openheid van de natuur. Een tuin is zeer geschikt. Heb je geen tuin ga dan in het park of het bos wandelen. Bekijkt de natuur als één levend geheel, één verbondenheid. Ga na welke nuances het leven in de natuur om zo te komen tot de nuances die in je eigen leven voorkomen.

Gebed en meditatie kunnen jouw weg zijn. Als je aan tafel zit te eten, kijkt met liefde naar je medemens, wees bewust van het voedsel dat je tot je neemt en vraagt je af welke weg dit voedsel heeft afgelegd tot in je bord of tas. Wie deed of deden dit?

Er zijn duizenden momenten en duizenden manieren om onze weg en onze openheid te ontdekken. Als je open en gereed bent, als je gewaar zijn openstaat, hoef je alleen maar te wachten – soms geduldig en vol vertrouwen – op het contact dat je zoekt, want ... het komt zeker.

Geen enkele psycholoog of psychiater kan ook mar verklaren waarom.

Het zal jouw unieke ervaring zijn die niemand van jou kan afpakken!

In die herinneringen is de overledenen op een of andere wijze aanwezig.

Kledingsstukken, voorwerpen, foto's zijn symbool geworden die ons visueel herinneren aan de overledenen. Door het aansteken van een kaars of door een bloem bij op het graf of bij de foto te zetten voeren we een intieme rituele handeling uit.

Soms zijn herinneringen moeilijk te vertellen. Ze scheppen echter een geestelijke ruimte waardoor het gevoel van verbondenheid met de ongeziene dierbaren hechter wordt.

Overgangsrituelen om van de ene fase naar de andere te stappen. Dit gebeurt in drie tijden: afscheid en loslaten, overgang, wederopname.

Het ritueel is een offer waar men zijn aandacht en zijn liefde geeft en waarbij men vraagt in een soort van wederkerigheid "vergeet mij niet".

Het ceremonieel karakter dat een ritueel heeft, verheft het boven de dagelijkse beslommeringen. Men kleedt zich anders, men zoekt speciale teksten en muziek en men specifieke voorwerpen mee die een grote symboolwaarde krijgen. Men probeert er ook een kunstzinnig aspect aan te geven waardoor het aan schoonheid wint. Er wordt veel aandacht besteed aan de gezichtsmimiek, aan de intonatie van de stem, aan het gedrag in het openbaar, ...

Dit zijn zichtbare uitdrukkingen van de rituele arbeid. Zij drukken een emotie uit maar alles is niet waarneembaar. De gevoelens die rituelen veroorzaken, blijven echter altijd verborgen en kunnen slechts waargenomen worden in jezelf, door jezelf.

Uitdrukking geven aan die emoties, zoals onder andere schreien, lachen, verstard zijn, beven, brengen een tijdelijke verandering teweeg in de lichamelijke gesteldheid waardoor ons organisme z< Het huis hernieuwen
< Het verwijderen van klederen

< Het houden van een lege stoel

< Opnieuw aarden

Bezin dat de overledene zijn spirituele reis lichaamloos verder zet, terwijl jij je lichamelijke reis naar meer spiritualiteit ook verder zet. Eens komen die wegen samen.

Kunnen wij zelf onze rituelen maken?

Rituelen kunnen het oude, vastgeroeste beeld dat wij hebben opgebouwd in de loop der jaren laten verdwijnen, zelf laten vernietigen. Rituelen kunnen eveneens het beeld laten begeleiden naar het licht.

Bij rituelen of symbolische handelingen probeert men een aangename toestand te bereiken waardoor wij ons verbonden weten met de positieve krachten van het bovennatuurlijke. Het geeft het gevoel dat niets definitief gedaan is, dat het leven gaat onder vormen en gewaarwordingen die wij met onze zintuigen niet meer kunnen bevatten. Onbewust zijn we dus op zoek naar handelingen die het eeuwigheidsgevoel kunnen bijbrengen en versterken. Bij rouwrituelen gebruiken we vooral voorwerpen, beelden, teksten en muziek waaraan de overledene gehecht was.

Een afscheidsritueel doet men vrijwel altijd samen met iemand die men vertrouwt en die je lief is: familieleden, vrienden gelijkgestemden, lotgenoten ...

Je kiest alleen of samen welk voorwerp je wilt gebruiken. Je kiest de plaats en tijd. Het kunnen verjaardagen zijn, overlijdensdagen of een dag waaraan die voor de overledene veel betekenis heeft gehad.

Als je weinig of geen inspiratie hebt, kunnen gekende rituelen worden gebruikt die kan personaliseren.

De tijd die je besteedt aan de het voorbereiden is op zich al een rituele handeling die je laat uitstijgen boven de dagelijkse werkzaamheden. Je voelt dat er iets aan het veranderen is. De dag van de uitvoering is het hoogtepunt van je beleven.

Je gaat beseffen dat je nog ten volle aanwezig bent in de dagelijksheid van het leven, dat degenen die je omringen en bijstaan er ook volledig aanwezig zijn en dat de overleden dierbare aanwezig is in het gemoed van elke omstaander.

De sluier die je omgeeft, verandert je aanvoelen en denken. Iets wordt anders. Het zal nooit meer hetzelfde zijn als voordien. Het is een breukmoment dat verwarrend is omdat we een ogenblik net meer weten wie we zijn.

Je bent echter nog niet tot het volle besef gekomen van die verandering. Dat heeft tijd nodig. Het zal langzaam in je groeien. Er ontstaat een rijkere band die je niet kan omschrijven maar uiteindelijk weet je innerlijk dat er iets aangrijpend is gebeurd in je leven. Als het ritueel de taal van het hart

en de ziel spreekt raakt men ontroerd. Iets komt los dat we niet op een rationele wijze en verstandelijke manier los konden laten.

Oude en nieuwe rituelen kunnen we met elkaar verweven en ze op een eigentijdse wijze omkaderen. Denkt maar eens aan de begrafenisrituelen van jongeren. Het lijkt alsof onze huidige maatschappij die normen totaal overboord heeft gegooid. Toch blijven dergelijke rituelen waardevol in het rouwproces.

Vroegere rituelen

1. Het rouwgewaad en het rouwkenteken. Er zijn geen regels meer. Draag dat gewaad en kenteken waarbij jij je goed voelt.
2. Bronnen van tranen. Welke zijn de pijnlijke momenten in mijn leven? Kan ik mij aan iemand toevertrouwen die mij laat wenen?
3. Angst onder ogen zien. Ik ben nu alleen en moet alles alleen doen. Het dagelijkse ritueel is veranderd.
4. Een levensbalans opmaken.
5. Een rouwuur inbouwen in je leven.
6. Een herinneringsruimte scheppen
7. Dankbaarheid tonen om wat je krijgt en omdat je er nog bent.

Het lijkt alsof onze huidige maatschappij die normen totaal overboord heeft gegooid.

Toch blijven dergelijke rituelen waardevol instrument in een rouwverwerkingsproces.

11. ASSERTIVITEIT

Assertiviteit heeft in feite niets met rouwverwerking te maken. Toch wil ik het een beetje uitgebreider hebben over assertiviteit zodat rouwenden beter zouden kunnen inschatten waarom ze zich tegenover mensen, in bepaalde ruimten en op bepaalde tijdstippen zelfzekerder zouden kunne gedragen.

Rouwenden hebben het echter moeilijk om voor zichzelf op te komen omdat zij voor een dubbele uitdaging staan:

1. het leren leven met de leegte, die het verlies geschapen heeft
2. het zoeken van een nieuwe richting en zin in hun leven.

Het is de kunst om voor jezelf op te komen met respect voor de andere. Laat je niet manipuleren want dat kan betekenen dat je blind bent voor de waarheid.

Blijf hoffelijk, trek je grenzen, voorrang vragen moet kunnen.

Daartegenover staat wat het niet mag zijn:

agressiviteit = egoïsme, feminisme

sub-assertiviteit = slaafsheid, opofferingsgeest, klagers

Deze houdingen leiden tot vijandigheid bij de medemensen

Assertiviteit betekent dat je KLAAR en DUIDELIJK je vraag formuleert.

Denk daarom na over wat je wil vragen want een onduidelijke vraag wekt meestal een minachtend lachje op of een vervelende houding bij de ondervraagde. Kritiek en roddel zijn de grote boosdoeners die je uit je lood doen slaan, die je vertrouwen doen verliezen.

Daarom is regel één: Je hebt het recht jezelf te oordelen over je eigen gedrag, je eigen gedachten en je eigen gevoelens.

Jij bent verantwoordelijk voor wat je doet en jij alleen!

De lichaamsvorm

1. Hoe is je lichaamsbouw en hoe is je gezicht?

Een verkrampde houding door reuma, maagpijnlijnen op een verbeterde mond, denkrimpels, hoge schouders bij angstige mensen, dat zijn allemaal signalen van de emoties die een lichaam doormaakt.

Zij bepalen je uiterlijke verschijning en niet die van lichaamsbouw.

2. Hoe is je haardracht, je kleding en je versierselen?

Wil je "in" of "trendy" zijn of wil je gewoon onopvallend bij jouw sociale groep horen?

Wil je rouw dragen of niet?

3. Hoe is je sociale lichaamshouding?

Ben je dominant, imponerend of ben je onderdanig?

Druk je genegenheid uit door een open houding of door een ingesloten houding, vb. gekruiste armen?

Sta je gespannen of sta je er losjes bij?

Kopieer je de houding van de anderen om hen gunstig te stemmen?

De gebarentaal: vingers opsteken, duim in de lucht, arm met vuist in de lucht, handen wrijven, handdruk met gestrekte arm, tokkelen met de vingers...

De gezichtsuitdrukkingen, het oogcontact, het knikken, het glimlachen

Aanraken : wat kan en mag?

De lichaamstaal drukt gevoelens en relaties uit.

De ruimten

1. Nabijheidgedrag.

Mensen willen een persoonlijke ruimte rond hun lichaam en een eigen territorium. De persoonlijke ruimte of intieme zone - ongeveer van 1 tot 45 cm - is als een soort luchtbel om ons heen. Wie daar ongevraagd binnen komt, stuit op verweer. In deze intieme zone worden zeer persoonlijke gesprekken gevoerd; ook liefkozen en troosten vinden daarin plaats. Naast de intieme ruimte heb je de sociale zone en de publieke zone. Bij nabijheidgedrag speelt de verhouding meerdere - mindere een niet te negeren rol.

2. Gezellige en ongezellige ruimten.

Een kamer met gemakkelijke stoelen, met een sfeervolle verlichting, die goed verwarmd is, die proper is, enz. zo'n kamer spreekt aan. Een ruimte met koele lichten en koude kleuren, stalen meubelen, kille tegels en linoleum, enz. stoot af en doet je rap weglopen. Grote ruimten schrikken af omdat ze geassocieerd worden met machtige en krachtige persoonlijkheden. Wanneer die ruimten echter opgevuld worden met aangepast meubilair en met een warme vloerbedekking stelt dat de bezoeker gerust. Hoe overweldigend komen grote kathedralen niet over? Te kleine ruimten geven een gevoel van verstikking. Uit smerige ruimten vlucht snel weg. Neutrale ruimten leiden tot twijfel. Gezellige en knusse ruimtes leiden het snelst tot een gesprek.

De tijd

Zoals het klokje thuis tikt, tikt het nergens.

Eenmaal wij naar buiten gaan verschilt de tijd.

Mijn buur heeft een andere tijdsbeschikking in haar of zijn leven dan ik. Dat hangt af van wat ik belangrijk vind, wat zij of hij belangrijk vindt. Het hangt ook af of het traag of het snel moet gebeuren. In onze westerse maatschappij hebben mensen vrijwel dezelfde tijdsnormen en hetzelfde tijdsbesef. Dat betekent dat als wij zeggen, morgen, dat het morgen zal zijn. Wie kent niet het fameuze "manniana" van de Spanjaarden? Manniana wil niet alleen zeggen morgen maar betekent ook later. De cultuur van de andere leren kennen, doet ons tijd winnen. Een goede verstandhouding doet tijd winnen. Wees direct en duidelijk in je tijdsafspraken.

> Heb je tijd om iets te doen of heb je te weinig tijd?

> Heb je tijd voor de anderen?

> Wanneer kan je werk doen?

> Wanneer kan je boodschappen doen?

> Wanneer heb je vrije tijd?

> Op welk tijdstip wil je dingen en zaken doen?

> Geef je jezelf een wachttijd?

> Ben je stipt?

> Respecteer je de tijd van de anderen?

Met de tijd leren omgaan voor jezelf is kunnen ja zeggen kunnen als je echt tijd hebt, is kunnen neen zeggen, als jij je tijd aan jezelf en aan je gezin wil en moet besteden.

Ook kunnen zeggen : "Ik heb geen tijd" als je van een lastig iemand wilt afgeraken.

De Rechten

Als je assertief wilt zijn, moet je de basisregel kennen:

"U heeft het recht jezelf te zijn. Jij alleen oordeelt over wat je doet, over wat je denkt en over wat je voelt. Het is mijn volle verantwoordelijkheid."

Zijn : zoals je wilt zijn in je rouwbeleving, in je verdriet...

Voelen : zoals jij je wilt voelen: leeg, verdrietig, melancholisch, of ... vreugdevol, gelukkig ...

Doen : wat je wilt doen, tijd maken voor jezelf...

Denken : denken wat je wilt denken...

Zo willen we nog een aantal rechten opsommen zoals:

< Je moet niet altijd een reden opgeven waarom je iets doet

< Je bepaalt zelf wie je helpt

< Je bepaalt zelf wanneer je een ander helpt

< Je mag van mening veranderen

< Je mag fouten maken en er voor opkomen

< Je mag zeggen dat je het niet weet

< Je mag "onlogisch" zijn

< Je mag zeggen dat je het niet begrijpt

< Je mag zeggen dat het je niet kan "schelen"

en opletten:

> dat het geen egoïsme wordt...

> dat je geen schuld op je schouders laadt, je draagt al genoeg de last van het verlies...

> het belang van de ander niet verwaarlozen, dus zoeken naar wederzijds begrip en een voor elk aanvaardbare oplossing...

HET GEDRAG

Hoe gedraag ik mij in dagelijkse situaties?

Word ik gebruikt of kom ik voor mezelf op?

Laten de 4 meest voorkomende situaties even onder de loep nemen:

1. Koopsituatie.

Voorbeeld : Je vraagt 200 gram kaas en men geeft je zonder je akkoord te vragen 300 gram. Kan je doeltreffend reageren?

2. Op het werk.

Voorbeeld : Je chef vraagt om dringend overwerk te doen maar je hebt aan je kinderen beloofd hen te vergezellen naar een feestje. Volg je je chef of primeer je kinderen?

3. Vriendschappen.

Je vriendin komt steeds vragen naar dezelfde kookpot. Durf je haar te zeggen dat zij er eindelijk er een zelf moet kopen?

4. Familie

Je dochter vraagt om deze avond op kindje te passen want ze wilt uitgaan. Jij hebt echt geen zin want je wilt alleen zijn. Kan je nee zeggen aan je dochter en zo ja op welke wijze?

Nee zeggen geeft een gevoel van schuld. Ja zeggen, is zoveel gemakkelijker, ook al doen we het liever niet!

Laat je niet chanteren!

Kritiek wordt gebruikt om invloed op jouw gedrag uit te oefenen.

TECHNIEKEN IN DE ASSERTIVITEIT

1. De kapotte grammofoonplaat.

Een grammofoonplaat die blijft hangen herhaalt steeds hetzelfde liedje. Als je niet ernstig wordt genomen, blijf je steeds dezelfde vraag herhalen tot wanneer men naar je luistert, tot wanneer je bekomt wat je vraagt.

2. Zichzelf kenbaar maken.

Geef de ander een duidelijk beeld van wie je bent en van wat je verlangt.

“Ik ben A en mijn vrouw/man/kind is overleden”. “Ik zou... willen”

Als je behoefte aan een knuffel hebt, laat het merken en vraag het.

Geeft uiting aan je verlangens. Je zult niet altijd krijgen wat je nodig hebt, maar je kan het steeds vragen. Het leert je andere grenzen kennen. Je zal je er beter door voelen, omdat je beseft wat je wilt.

3. Wazigheid.

Door vaag te reageren zeg je wel dat je het hebt gehoord, maar het komt over alsof je het niet interesseert. In feite wil je in stilte voor jezelf beslissen. Als iemand je zegt: “je drinkt teveel” kan je zeggen: “het zou kunnen dat ik teveel drink”. Je bepaalt zelf wel of je inderdaad teveel drinkt en, ... of je dat wilt veranderen en je hoeft dat niet te verrechtvaardigen tegenover wie dan ook, behalve jezelf.

4. Bevestigen en voorbeeld tonen.

Als iemand je verwijt dat je iets slordig doet, kan je zeggen dat het eerder slordig is. Vraagt aan haar/hem hoe het netter kan. Kan jij mij tonen hoe het moet? Het is belangrijk te laten horen dat je ook een mening hebt.

5. Manipulatie

Wanneer je voelt wanneer iemand je manipuleert, kan je haar/hem vragen wat zijn belang daarin is als zij/hij je suggesties en “raad” geeft. Je vraagt naar verduidelijking. Wat bedoel je, Waar heb je het over? Ik begrijp je niet? Deze aanpak zal een serieus deel van de kritiek ontzenuwen.

6. Raad vragen

Een subtiele manier om inlichtingen te bekomen is de andere het gevoel geven dat hij belangrijk is. Mag ik u om raad vragen, want lijkt me gezegd een specialist in deze zaken” Je gaat daardoor een stap terug maar je bent bijna zeker dat je de inlichting zult krijgen.

Hetzelfde kan gebeuren om iets te laten doen. “Jij bent handig en ik weet niet hoe dit aan te pakken. Kan je mij helpen?”

7. Verslaving

Je kan je zo inleven in je rouw dat je verslaafd raakt aan die rouw.

Je kan echt gehecht worden aan iemand of iets waardoor een vorm van verslaafd zijn ontstaat aan mensen (onder andere aan een therapeutische behandeling en in extreme gevallen aan een goeroe), aan voorwerpen, aan drank en aan eten. Dit kan uitgroeien tot een echte verslaving. Dikwijls gebeurt dat op een sluipende manier.

Als verslaafde wil meestal niet geweten hebben dat je verslaafd bent. Daarom is hulp geven en hulp willen ontvangen zo moeilijk.

“Ik kan niet zonder mijn koffie” is reeds een vorm van verslaving. De wijze waarop je iets uitdrukt, zegt veel over je omgang met het probleem.

“Ik drink zo nu en dan” zegt de verslaafde. “Ik rouw niet meer zo” zegt de rouwverslaafde terwijl zij of hij zich opsluit in die rouw. De stap zetten uit de verslaving is niet gemakkelijk want je moet je eerst bewust worden dat je verslaafd bent. Het aanvaarden van hulp zal al een belangrijke stap om weer jezelf te worden.

Assertief worden en zijn:

... is zichzelf bevrijden uit de vervreemding tegenover mensen en ruimten.

... is zichzelf bevrijden uit het gevoel van onbehagen waarin je denkt vast te zitten.

Een eerste stap is: positief denken, voelen en handelen.

Een optimistische en liefdevolle ingesteldheid doet je deugden en je kwaliteiten groeien en bloeien want... die hebben we nodig om verder te leven. Positief denken, voelen en handelen schakelt het negatieve NIET uit. Door echter positief te zijn, geef je het negatieve geen of bijna geen kans. Geloof in het goede van het leven, het goede is ook steeds aanwezig.

Een tweede stap is: zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen krijg je door jezelf leren lief te hebben en te tonen wie je bent en dat je bent. Liefde is niet alleen op anderen gericht maar ze moet voornamelijk voor jezelf zijn. Want... wie zichzelf liefheeft, kan veel beter liefde uitstralen. (zichzelf liefhebben is GEEN eigenliefde want eigenliefde is egoïsme) Door jezelf lief te hebben, voel jij je geen slachtoffer meer. Geluk ervaren is een kwestie van zelfvertrouwen en het geeft je een sterk gevoel van eigenwaarde. Weten wie je bent, weten wat je kunt, het besef dat je er mag zijn zoals je bent en je rekenschap geven dat je iets betekent voor de anderen, geeft voldoening en kracht.

Een derde stap: vriendelijkheid.

Door vriendelijk te zijn, door goed te zijn, kan je bij veel mensen terecht. Je zal nooit alleen zijn. Er zal blijheid komen om wat je mag beleven.

Wie vriendelijk is, wordt gewaardeerd. Vriendelijkheid is altijd mogelijk en kost niets en het geeft je een onbetaalbaar geluk.

12. LEVENSBALANS

Wij leven ons leven naar voren maar wij begrijpen het pas echt als wij erop terug kijken. Ik hoor dikwijls mensen de vraag stellen: Wie ben ik?

Wie ben ik? Deze vraag begeleidt ons, bewust of onbewust, gedurende ons ganse leven. Zij stelt zich scherper als er in ons leven diepgaande veranderingen op treden vooral in crisissituaties zoals het overlijden van een dierbare. Wij zouden op die momenten graag begrijpen wie we

eigenlijk zijn. Daarom vragen we ons af hoe wie we waren en hoe we geworden zijn tot de mens die we nu zijn. Is dit niet een juist ogenblik om een balans of een tussenbalans op te maken van het tot nu toe geleefde leven? Enerzijds heb je het gevoel nog steeds dezelfde te zijn en anderzijds voel je toch dat er iets veranderd is.

Wanneer is dat gebeurd en hoe is dat gebeurd?

I. Wat is een levensbalans ?

- het is een terugblikken op het leven, dat van kind tot volwassene en dat van volwassene tot de oudere.
- het is alles nog eens onder ogen zien vanuit de vraag: Wie ben ik?
- het is een overzicht opmaken van de voorbije evoluties, de ontwikkelingen die hebben plaats gegrepen, de wordingsgeschiedenis van het eigen leven, ook de som maken van het niet-gebeurde, ...
- het zijn herinneringen aan het reeds geleefde leven die je toelaten je eigen identiteit vast te stellen en die te bewaren en/of te bevestigen.

II. Waarover gaat het bij het opmaken van de levensbalans?

- het gaat over een terugblik, een panorama op het leven om je levenservaring nog een keer als een samenhangend geheel te zien.
- een levensbalans opmaken is een voortdurend distillatieproces waar het niet alleen om gaat om het leven los te laten, maar het is een daad die je toelaat door te dringen tot je kern, tot het waarom van je eigen leven.
- de moeilijke ervaringen een plaats kunnen geven.
- bewust worden van al het goede dat het leven je gaf
- vrede en verzoening vinden met je medemensen, vergiffenis schenken
- realiseren wat je beter had gekund
- de betekenis van je leven nagaan voor je medemensen
- bewust worden van je taken die nog niet afgehandeld zijn
- nabestaanden betrekken bij het opmaken van je levensoverzicht
- betrouw je eigen geheugen maar ten dele
- welke is je verbondenheid met je medemensen?
- vaststellen van het uiterlijke, de materiële realisaties
- welke waren en zijn je innerlijke waarden?
- ben je trouw gebleven aan jezelf ?
- wees niet extreem bij je beoordelingen

Het opmaken van de levensbalans is een reis in het verleden van je eigen leven. Het laat je toe de echt belangrijke zaken nog eens onder de ogen te zien. Het is als het ware de vruchten van het leven plukken.

Het bijhouden van een dagboek waarin we onze herinneringen duidelijk vastleggen met daarbij alle stemmingen, emoties en ideeën die ze in ons

oproepen, is een uitstekende methode om oude standpunten herinneringsvast uit te leveren aan het gebied dat zelfontdekking heet.

IV. Verschillende methoden

- putten in een dagboek indien dit bestaat
- zelf opmaken van een levensboek
- opmaken met de hulp van nabestaanden
- de belangrijkste levensthema's in je leven opsporen
- familiesamenkomst rond de zieke
- familiesamenkomst bij het begrafenismaal
- je een verhaal laten opschrijven
- het tekenen van je levenslijn
- teksten, gedichten, tekeningen en schilderen
- gebruik maken van bestaande literatuur
 - gesprek aan de hand van een fotoalbum

V. Het opmaken van een levensbalans voor en met rouwendenden

Gedurende het rouwproces ben je vaak bezig met de vraag: Wie was de overledene eigenlijk en hoe stond ik tegenover haar of hem?

Daarom is het gedurende het rouwproces raadzaam een levensbalans op te maken waardoor je een klaardere kijk krijgt op het voorbije leven en de daarin belangrijke gebeurtenissen.

Daarbij kunnen we uitgaan van 3 soorten levensoverzichten:

- de levensloop van de overledene
- de levensloop van de rouwende die je bent
- de gezamenlijke levensloop

Omdat het rouwproces een crisissituatie is, is het begrijpelijk dat er zaken aan de oppervlakte zullen komen die zeer gevoelig liggen. De tussenbalans die je dan voor jezelf kunt opmaken kan een grote hulp zijn en verhelderend werken.

Herinneringen kun je door elkaar ophalen met veel nostalgie en veel mijmeringen. Zij komen naar boven zonder enige leidraad. Meestal doe je dat met je medemensen, met mensen waarin je vertrouwen hebt. Dat is een eerste stap van je herinneringswerk. Probeer deze herinneringen in een bepaalde orde te plaatsen.

De hiernavolgende lijsten zijn hulpmiddelen om met die herinneringen de levensbalansen op te maken.

VI. De reis in het verleden

A. De elementen

1. Schrijf de feitelijke gebeurtenissen op
 - de schoolkeuzes

- de religieuze of filosofische keuzes
- de beroepsrichting
- de eerste werkdag
- de eerste liefdeservaring
- de huwelijksdag
- de geboorten
- het zelfstandig worden van de kinderen
- de ziekten
- de beroeps- en sociale promoties
- de hobby's
- de laatste werkdag
- de dood van dierbaren

2. Welke keuzen heb ik gemaakt?
3. Welke daden heb ik bewust gesteld?
4. Welke dingen had ik graag gewild en die mij nooit lukten?
5. Welke daden had IK willen stellen en toch niet heb gedaan?
6. Voor welke voorvallen schaam ik me?
7. Welke zijn de pijnlijke verliezen?
8. Over wat kan ik terecht trots zijn?
9. Welke kansen heb ik benut?
10. Welke zijn mijn wensen en dromen?
11. Wat waren mijn tegenslagen?
12. Hoe heeft mijn levensfilosofie zich ontwikkeld?
13. Hoe reageer je op woede?
14. Waarom en waarvoor zwijg je?
15. Welke angsten beheersen mij?
16. Kan je uitbundig zijn?
17. Wanneer heb je je diep gekwetst gevoeld?
18. Ben ik dankbaar genoeg geweest?
19. Kijk ik alleen naar wat ik wil zien?
20. Luister ik alleen naar wat ik wil horen?
21. Lees ik alleen wat ik wil lezen?
22. Ben ik mishandeld geweest?
23. Voor welke voorvallen voel ik schuld?
24. Ben ik nog: op de vlucht voor de dood?
25. Heb ik in Liefde geleefd?
26. Wat mis ik zo?
27. Is dat gemis ook bij hen?

B. De effecten

1. Zo leg je contact met je verleden
2. Je doorziet het patroon van je eigen leven
3. Helder bewust zijn van de zaken waar je trost op bent

4. Beter verwerken van pijnlijk ervaringen
5. Eventuele verzoening met de mensen met je in conflict lag of ligt
6. Aanvaarden dat een aantal dingen niet meer kunnen gerealiseerd worden, besef van wat echt niet kon, welke wensen bleven wensen ?
7. Het vinden van verzoening en vrede met wat was en is
8. Meer vat krijgen op je eigen leven krijgen en houden
9. Versterken van je persoonlijkheid
10. Het beter kunnen aanvaarden van de eigen dood
11. Het beter kunnen aanvaarden van de dood van dierbaren
12. Het doorbreken van je wantrouwen
13. Tot het besef komen van je egocentrische zelfvoldaanheid
14. Groeien in mededogen
15. Zelf de pijn voelen die je anderen hebt aangedaan
16. Leren dank zeggen voor wat we dagelijks ontvangen

C. De zin

1. Heb ik het wel allemaal goed gedaan?
2. Wat heb ik gepresteerd? Kan ik er trots op zijn?
3. Wat verdedigde ik?
4. Wat is mijn waardesysteem?
5. Wat zou ik nooit meer doen?
6. Wat zou ik precies weer hetzelfde doen?
7. Ligt mijn lot van tevoren vast, en zo ja wat?
8. Wat heb ik links laten liggen?
9. Hoe sta ik tegenover de dood?
10. Is bij de dood alles afgelopen?
11. Vanuit welke overtuiging leef je?
12. Heb je een eigen levenskader?
13. Hoe is het met je vertrouwen en je onzekerheid?
14. Voel je meer vrede of blijft de onvrede?
15. Weten wie je schaduw is
16. Vergeving rond onvoltooide zaken
17. De Liefde begrijpen en beter beleven

D. Wat gebeurt er wanneer je nadenkt over het komend levenseinde?

1. Het taboe, de onbespreekbaarheid van de dood
2. Tevredenheid over het eigen leven
3. Resten van onafgewerkte zaken uit het verleden
 - op relationeel vlak
 - op professioneel vlak
 - zorg voor iemand die hulpbehoevend achterblijft

4. Afscheid nemen van de emotionele band met je dierbaren
5. Angst voor lijden en pijn
6. Angst voor het onbekende in de dood
7. Angst voor afrekeningen en wraak
8. Angst dat er een nabestaan zal zijn: waarom heb ik geleefd?
9. Angst om een ander tot last te zijn
10. De rol van dokters en ziekenhuizen
11. De rol van de geestelijken
12. Je eigen soepelheid tegenover mensen en dingen
13. Het benutten van de eigen ervaring
14. Wil ik alles nu en in één keer?
15. Contact kan niet unaniem goed met iedereen

F. De toekomst

Door mijn tussenbalans op te maken tijdens het rouwproces krijg je een beter overzicht van je leven en van je samenleven

1. Het doorbreken van het taboe rond de dood
2. Intensier en blijer gaan leven
3. Aanvaarden van de tegenslag en het erbij horende lijden
4. Levensloop herschikken
5. Verminderen van de angst
6. Grotere openheid en eerlijkheid ten aanzien van het leven
7. Bewuster kunnen afscheid nemen
8. Anderen helpen het rouwproces minder zwaar te doorleven
9. Beter kunnen omgaan met ziekte en sterven van de medemensen

E. Het leven van een kind

1. Hoe is het bevrucht?
2. Hoe is het geboren?
3. Wie waren aanwezig bij de geboorte?
4. De eerste klanken en woorden
5. De eerste stappen
6. De eerste ziektes
7. Het eerste schoolgaan.
8. Wat belangrijks heeft het van jou geleerd?
9. Wat belangrijks heeft het van de anderen geleerd?
10. Wat waren je wensen voor het kind?
11. Wat had je willen doen voor je kind en niet gekund heeft?
12. Hoe blijft het kind in je gedachten?
13. Is er een moederband, een vaderband ?
14. Moet je voortdurend beschikbaar

De herinnering aan de tijger is de tijger niet (Indisch spreekwoord)

Een herinnering is eerder een schilderij dan een foto maar die schilderijen kunnen soms heel natuurgetrouw zijn maar ze kunnen ook abstract en zeer primitief zijn.

Als de overledene zelf geen levensbalans heeft kunnen opmaken dan is het belangrijk dat je dat probeert te doen in zijn plaats. Tijdens het sterven krijgt elk stervende een levensoverzicht dat zich afspeelt als een supersnelle film; heet een flits, een paar seconden waarbij je zowel het goede als het slechte van je leven ziet en je voelt de pijn die je veroorzaakt hebt zowel bij jezelf als bij de anderen. Bijna-doodervaarders kunnen daarover getuigen. Het is ook belangrijk dat je voor jezelf een levensbalans opmaakt. Als je beide balansen hebt, maakt dan een gezamenlijke levensbalans op. Doe beroep op mensen die je kunnen inlichten bij het opmaken van de levensbalans. Wees voldoende eerlijk tegenover jezelf zowel voor het aangename als het minder aangename. Zo krijg je een objectief beeld van het samengeleefde leven. Het kan je helpen de vrede en de vergeving in jezelf te vinden. We gaan daardoor onszelf en de anderen eerlijker en duidelijker zien. Zo'n overzicht helpt niet alleen onszelf, het helpt ook om de andere nog beter te begrijpen.

13. Verschillen in rouw tussen mannen en vrouwen

In onze westerse samenleving wordt van vrouwen verwacht dat ze liefdevol zijn en dat mannen vanuit hun verstand leven. Vrouwen mogen hun gevoelens van verdriet openlijk tonen terwijl mannen ze eerder voor henzelf moeten houden. Van mannen wordt verwacht dat ze sterk en stil zouden zijn in hun rouwbeleving. Vrouwen zoeken meer interactieve methoden zoeken om hun rouwproblematiek op te lossen waardoor ze beter in contact met hun gevoelens kunnen komen en zo hun gevoelens beter kunnen verwoorden.

Dit zijn GEEN vaststaande regels!

Terecht werd ooit eens opgemerkt: " De verschillen waarop mensen verdriet hebben zijn groter dan de verschillen waarop beide geslachten (man en vrouw) verdriet hebben." Verdriet hebben en verdriet verwerken is een uiterst individuele arbeid.

Vrouwen hebben dieper en langduriger verdriet omdat zij meer betrokken bij de dagelijkse bezigheden van hun gezin, zoals tafel dekken, kleren kopen en wassen, bedden opmaken enz. Als het kind weg is, is elke herinnering aan dat dagelijkse gebeuren een kwelling.

Vrouwen voelen zich verontwaardigd als mannen minder lijken te hebben dan zij. Mannen hebben het lastig om te begrijpen waarom hun vrouwen zo diep in hun verdriet gaan.

De intensiteit van het verdriet van de vrouw blijft ook na twee jaar na het overlijden van het kind zeer groot terwijl dat van mannen dit

afneemt. Dit van elkaar kunnen begrijpen is een grote stap voorwaarts in het wederzijds respect opbrengen voor elkaar eigen gevoelens van verdriet. Proberen je verdrietige partner te troosten wordt te zeerste bemoeilijkt omdat de aard van het verdriet bij iedereen op geen enkel moment hetzelfde is. Daarom is het zo moeilijk verdriet in te schatten. Je bent als mens in emotioneel opzicht van dag tot dag anders. De ene dag is de andere niet, zelfs het ene uur kan sterk verschillen van het andere uur. Het kan zelfs van minuut tot minuut verschillen. Het is dus ook niet te verwonderen dat twee mensen die wanhopig bij elkaar op zoek zijn naar troost, die troost niet bij elkaar kunnen vinden op het moment dat het elkeen past. Elk heeft zijn eigenste manier om op zijn eigenste tijd emoties en verdriet te verwerken en verdriet te troosten. Dit geeft een gevoel van isolement aan beide partners waardoor veel verdriet eenzaam wordt beleefd. Er kan gestreefd worden om een manier te vinden om de pijn en het volle leven naast elkaar te laten bestaan elk met zijn specifieke behoeften. Je hoeft geen van beide te verbergen of weg te cijferen.

VOOROORDELEN en MISVATTINGEN omtrent de rouw bij mannen en vrouwen

Als de man zich koud, onverschillig of gevoelloos opstelt wanneer hij kort na de dood van zijn kind gaat werken en zijn levensdraad gewoon weer opneemt, laat dat de vrouw veronderstellen dat de ganse persoonlijkheid van de man zo zou zijn. De vrouw kan de man gaan beschuldigen dat hij niet inzit met het verlies van zijn kind. Zij kan prikkelbaar worden en kan ten slotte zeer onwerkelijke eisen gaan stellen. Het is dan begrijpelijk dat de man afstand gaat nemen van zijn vrouw, wat voor de vrouw een bijkomend bewijs is van zijn onverschilligheid en gevoellos karakter. Zo kom je in een neergaande spiraal terecht. Om dat het afwijkt van wat je zelf denkt, voelt en doet is het uiterst pijnlijk voor de relatie als elk zich daardoor negatief uitdrukt over het gedrag van zijn partner.

De veronderstellingen over wat en hoe de andere zich voordoet en waarbij men gelooft dat de andere zo denkt en is, zijn meestal onjuist en berusten veelal op veronderstellingen en vooroordelen.

Het kunnen herkennen dat deze veronderstellingen en vooroordelen verkeerd zijn is een gezonde denkwijze. Zo kan men elkander ontmoeten en vaststellen dat elk zijn eigen wijze heeft om met verdriet om te gaan, zeker als het om man en vrouw gaat. Dat is wederzijds respect.

Het kan zijn dat elkeen ervan uitgaat dat elkeen in een relatie of in een huwelijk moet wat de andere denkt en moet doen. Laat wij opmerken dat het trouwboekje of enig ander contract nog geen getuigschrift is in gedachten lezen of in gevoelswaarnemingen!!!

Er kan naar gestreefd worden elkanders signalen aandachtiger in te schatten om zodoende elkander beter te leren te begrijpen. Koester geen onredelijke verwachtingen van elkaar. Men kan maar zijn wie men is en proberen zich verder te ontwikkelen. Dat is een langzame evolutie. Man en vrouw zijn twee afzonderlijke mensen die gekozen hebben om partners voor het leven te zijn.

Bij de dood van een kind halen de meest ouders afzonderlijk de eerste steun uit andere hulpbronnen dan hun relatie met hun partner. Alhoewel het verlies van een kind het centrale thema is in hun relatie kan dit leiden tot vervreemding van elkaar, maar het kan ook dat het verlies een nog diepere band scheidt tussenbeiden.

Dit betekent dat verdriet zowel de beste positie is om elkaar te ondersteunen, maar ook de slechtste positie kan zijn want niet alle steun is stabiel en evenwichtig.

NABESCHOUWING

Geen boek noch hulpverlener kan je zeggen hoe je moet rouwen. Vertel je leed en verdriet aan hen wie echt kunnen luisteren, aan hen die je een bergrijpende en vertrouwensvolle aanwezigheid biedt. Je kan ook door te luisteren naar de getuigenissen van andere rouwenden tot het besef komen dat je niet alleen bent. Het kan je toelaten uit hun verhaal moed te putten om verder te gaan in het leven dat veranderd is en blijft.