

# Rouw en het opgeven van weerstand

- Gepubliceerd op 2 februari 2017 in Spiegelbeeld.



## Inleiding

Wanneer iemand een dierbare verliest is er vaak een lange tijd nodig om dit verlies te verweven met het bestaan. De periode waarin het besef van het verlies is ingedaald en de pijn nog aan de oppervlakte van het bewustzijn aanwezig is, is herkenbaar voor velen. Het verlies is een wond die nog lang niet geheeld is, veel aandacht vraagt en enorm veel pijn doet. In dit artikel gaan we in op wat ‘aanvaarding’ in deze periode betekent. Dit doen we door uit te leggen wat copingstrategieën zijn en hoe die een rouwproces beïnvloeden. Daarna gaan we in op de aanvaarding (in het lichaam) en het ‘opgeven van weerstand’. Dit heeft betrekking op het aanvaarden van ‘wat er is’ in het lichaam. Aan het einde van het artikel leest u hoe wij (binnen de rouwretraites) mensen ondersteunen in dit deel van het rouwproces.

## **Copingstrategieën**

Coping is de manier waarop individuen omgaan met stressvolle of belastende situaties. Copingstrategieën zijn grofweg op te splitsen in functionele en disfunctionele strategieën. Constructieve reacties in het rouwproces zijn bijvoorbeeld het zoeken van sociale steun of het terughalen van mooie herinneringen. Disfunctionele reacties zijn met name vermijdende reacties: het wegstoppen van de pijnlijke emoties door bijvoorbeeld heel hard te werken of verdovende middelen te gebruiken. De manier waarop iemand met zijn gevoel (pijn) omgaat heeft alles te maken met hoe de omgeving in zijn kinderjaren op zijn gevoel reageerde. Bepaalde mechanismen om met pijnlijke gevoelens om te gaan, zijn daar ontstaan. Neem bijvoorbeeld een moeder die “niet zeuren!” roept, als haar dochter met betraande ogen vertelt dat ze voorover viel toen iemand haar duwde. De gevoelens van de dochter worden in het voorbeeld ontkent, het kind moet het zelf oplossen. Afsluiting van dit gevoel kan een mechanisme zijn dat hier ontstaat. Een dergelijk mechanisme kan een patroon worden dat iemand meeneemt in zijn volwassen leven. Het “niet zeuren,” uit het voorbeeld, wordt nog steeds – bewust of onbewust – toegepast op kleine en grote emotionele gebeurtenissen uit het leven. Iemand sluit zich af voor zijn gevoel. En juist door af te sluiten, wat in beginsel zeer effectief lijkt, wordt alles zwaarder en zwaarder.

**Alle mensen worden als  
voelers geboren en tot  
denkers gemaakt**

Afweerpatronen leveren mensen veel op. Zij helpen je te overleven, doordat ze je weghouden van pijn. Oude afweerpatronen kunnen daardoor zeer hardnekkig zijn. Patronen kunnen zelfs als blokkades in het lichaam

zijn opgeslagen. Veel mensen komen op zeker moment in hun leven tot de ontdekking dat een tot dusver gehanteerde copingstrategie niet meer functioneel is. Het verlies van een dierbare of ‘gestapeld’ verlies kan iemand laten inzien dat het copingmechanisme tegen hem is gaan werken. Dan wordt het tijd om daarmee aan de slag te gaan. Zo kan iemand bijvoorbeeld ontdekken dat het niet de omgeving is die geen ruimte geeft aan zijn gevoelens van rouw, maar dat hij dat zelf is.



### **Het denken als vermijdingsstrategie**

Zoals het gevoel ‘afsluiten’ een copingstrategie is, kan het ‘denken’ leiden tot een andere strategie.

“Alle mensen worden als voelers geboren en tot denkers gemaakt,” zegt Bob Boot in ‘Een Kwestie van Gevoel’. Vooral in het Westen gaan mensen daaronder gebukt. “Mensen willen zich niet altijd laten raken en hebben er behoefte aan dingen te snappen en te duiden.” Via het denken proberen mensen grip op de zaak te houden. Gevoelens die voor zwak en kwetsbaar

doorgaan, proberen we vaak te negeren. Denken kan heel effectief zijn, maar als je er te veel de nadruk op legt, kun je van jezelf vervreemden.

Johan Maes (2007) gaat nog een stapje verder. Wanneer de gedachtestroom vooral pessimistisch is en langdurig aanhoudt, is er sprake van piekeren[1]. Maes noemt piekeren zelfs gif voor het rouwproces. Door de aandacht steeds maar te houden bij de (negatieve) gedachten in het hoofd, wordt het leven zwaarder: piekeraars zijn minder in staat om oplossingen te vinden, de spanningen en het verdriet lijken groter en hun reactie daarop is vaak heviger en langduriger. Onderzoek heeft ook aangetoond dat mensen die meer piekeren grotere kans hebben om in een depressie te komen en meer moeite hebben met de rouwtaken op het gebied van zingeving.

### *Een beetje afweer is gezond*

We willen wel graag opmerken dat vermijding en uitstel van rouw ook nuttig kunnen zijn. In een gezond rouwproces is juist ook ruimte voor afleiding. Een rouwende beweegt zich meestal tussen ‘verliesgerichte’ en ‘herstelgerichte’ periodes. Waarbij periodes van afleiding (vermijding en uitstel) een rouwende kunnen helpen om kracht te verzamelen om het verlies daadwerkelijk aan te kunnen gaan. Een dergelijke periode kan een paar weken beslaan, maar bij sommige mensen zijn hier jaren voor nodig. Rouw is een uniek proces en ieder loopt zijn eigen pad.

## **Rouw is een uniek proces en ieder loopt zijn eigen pad**

### **Aanvaarding, of het opgeven van de weerstand**

Hoe is het mogelijk om het misschien wel onaanvaardbare te aanvaarden? Als jouw manieren om stressvolle gebeurtenissen te hanteren niet meer werken, wat dan? Aanvaarding heeft wat ons betreft niet eens zozeer te

maken met wat er is gebeurd, of wat jou is overkomen, maar wel met wat die ervaring met jou doet. Het gaat hierbij om het openstellen voor de reacties die jouw lichaam heeft op de emotionele pijn. Het is een durven voelen: werkelijk contact te durven maken met jouw lichaam en jouw pijn, in het hier en nu. Jouw lichaam vertelt jou wat er met je aan de hand is. Het is belangrijk te luisteren naar de wijsheid van je lichaam. Door werkelijk bewust te worden van je lichaam, ga je door verschillende lichaamservaringen heen. Je leert alles aanvaarden, omdat je ontdekt dat het ook weer voorbij gaat: alle pijnen en ook fijne gevoelens komen en gaan. Wanneer je dit kunt, heb je de weerstand overwonnen. Pijn voelen doen mensen van nature niet graag, jouw copingstrategie heeft er jarenlang voor gezorgd dat je weg kon blijven van de pijn en nu laat je dit mechanisme los. Dat gaat niet vanzelf. De dertiende-eeuwse Rumi vergelijkt in zijn gedicht Herberg, het mens-zijn met een herberg, waarin alle gasten worden verwelkomd: vreugde net zo goed als depressie. Er is geen oordeel meer op de emoties, geen goed of slecht. Wanneer je daar werkelijk toe in staat bent, is alles zoals het is en komt alles, zoals het komt.

Alle emoties kunnen 'laten zijn' in het lichaam, is jezelf overgeven aan het leven. Deze overgave werkt verlichtend. De verlichting ontstaat doordat je geen weerstand meer hoeft te bieden aan je gevoelens, doordat er geen oordelen meer zijn. Ervaring zal leren dat het opgeven van weerstand ook fysiek verlichtend is: gevoelens van pijn worden minder en je kunt ontspanning verwelkomen. Eindelijk ontstaat er ook ruimte voor andere gevoelens en energieën, gevoelens van dankbaarheid, liefde, vervulling.



### **Jezelf (laten) helpen**

Om hardnekkige patronen te kunnen loslaten, moet je inzien dat je normaal gesproken reageert op een gevoel of gewaarwording in je lichaam. Elk plezier zit ergens in je lichaam en elk gevoel van onrust of verdriet ook. Meestal zijn we ons daarvan niet bewust. Je ademhaling is een prachtig instrument om dichterbij jezelf en in je lichaam te komen. Ademhalen wordt ook wel gezien als de link tussen lichaam en geest. Het is de enige essentiële levensfunctie die je zelf kunt aansturen en van de automatische piloot af kunt halen. Door bewust adem te halen beïnvloed je niet alleen je lichaam heel direct, maar ook je geest. Waar je ook bent, wat je ook doet, je ademhaling is er om je te helpen. Op elk willekeurig moment kun je het gebruiken om rustig te worden en je aandacht naar het hier en nu te brengen. “Inademen is aannemen van het leven met alles wat daarbij hoort, zowel de vreugde als de pijn. Bij het uitademen is er overgave en kun je rusten.[2]” Dus volg rustig je ademhaling, zoals je zittend langs een rivier de stroom volgt, een stroom die altijd in beweging is, die nooit stilstaat en telkens weer verandert[3]. Als vanzelf word je kalm en ‘zak’ je in je lichaam. Wees opmerkzaam voor wat daar gebeurt en heb er geen oordeel

op. Aanschouw met nieuwsgierigheid. Het gaat erom goed te leren voelen in plaats van ons goed te voelen (Fiddelaers en Noten, 2015). Dit werkelijk voelen zal je helpen om bewust te worden van de patronen in je leven.

## Op elk willekeurig moment kun je het gebruiken om rustig te worden

Als je niet het gevoel hebt dat er geborgenheid is of een veilige bedding, dan is het toelaten van wat werkelijk in je leeft heel erg moeilijk. De neiging om terug te vallen in oude patronen (jouw copingstrategie) is groot. Daarnaast is het voor sommige mensen niet alleen lastig om te weten wat ze voelen, maar is hun lijden vaak al zo groot, dat dat hen ervan weerhoudt om nog meer pijn toe te laten. We leven in een maatschappij waarin het niet zo gewoon is om openlijk hulp te vragen. Maar als je angst, verdriet of woede lang genoeg onderdrukt - bewust of onbewust - neemt je lichaam het over en kunnen er naast emotionele ook fysieke klachten ontstaan.

Wij kunnen mensen in rouw helpen om bewust te worden van het mechanisme dat hen weghoudt van pijn en om te durven voelen wat er gebeurt. We helpen hen hun lichaam te voelen en te luisteren naar wat het wil vertellen. Het luisteren naar het lichaam lukt beter als je ontspannen bent, ook hierin bieden wij begeleiding. Met yoga, meditatie en mindfulness ondersteunen we het gehele proces. In een meerdaagse retraite is genoeg ruimte om te ervaren hoe je contact maakt met je lichaam en te luisteren naar wat het te vertellen heeft. Wij helpen onze deelnemers in hun eigen kracht te komen, zodat ze zelf verder kunnen. We hebben als missie om hen (ver)lichter naar huis te laten gaan dan dat ze kwamen.

*Els Spil en Maartje Hazebroek organiseren retraites voor mensen in rouw. Dit zijn meerdaagse verblijven op prachtige locaties, waar mensen ruimte kunnen geven aan wat aandacht behoeft in hun rouwproces. Els en Maartje richten zich daarbij vooral op aanvaarding van emoties in het lichaam. Zij creëren de randvoorwaarden en begeleiden de deelnemers zodanig dat zij weer licht in lichaam en leven binnen kunnen laten. Sinds kort organiseren Els en Maartje ook tweedaagse workshops 'Rouwverlichting'. Met liefde en passie reiken ze je tools aan waar je weer verder mee kunt. Echte 'warmte voor de ziel dagen'. Voor meer informatie en data: kijk op [www.rouwretraitesruimtevoorjou.nl](http://www.rouwretraitesruimtevoorjou.nl), [www.facebook.com/RouwretraitesRuimteVoorJou/](https://www.facebook.com/RouwretraitesRuimteVoorJou/) of mail naar [info@rouwretraitesruimtevoorjou.nl](mailto:info@rouwretraitesruimtevoorjou.nl)*

(Dit artikel verscheen in Spiegelbeeld, februari 2017)



BEWUSTWORDING, DUURZAAMHEID, GEZONDHEID, WETENSCHAP

24<sup>ste</sup> jaargang nr. 2 februari 2017 € 6,25

# Spiegelbeeld

magazine

*Yoga & Voetbal*

de ultieme vorm van  
ervaringsgericht leren

*Je bewustzijn verruimen*

met lichtfrequenties

*Helende verhalen*

Een bewustzijnsreis door  
je eigen verhaal

**WAAROM  
SABOTEREN  
WIJ ONSZELF**



[1] Leven met gemis, Johan Maes, Uitgeverij Wijkmaal-Leuven 2007, p. 35

[2] Herbergen van Verlies, Fiddelaers-Jaspers & Noten, In de Wolken, 2015 (tweede druk), p. 271.

[3] Rouwverwerking en rouwbegeleiding, Sterven – rouwen – en troosten, Christoffor, Zeist 2006 (tweede druk), p. 2