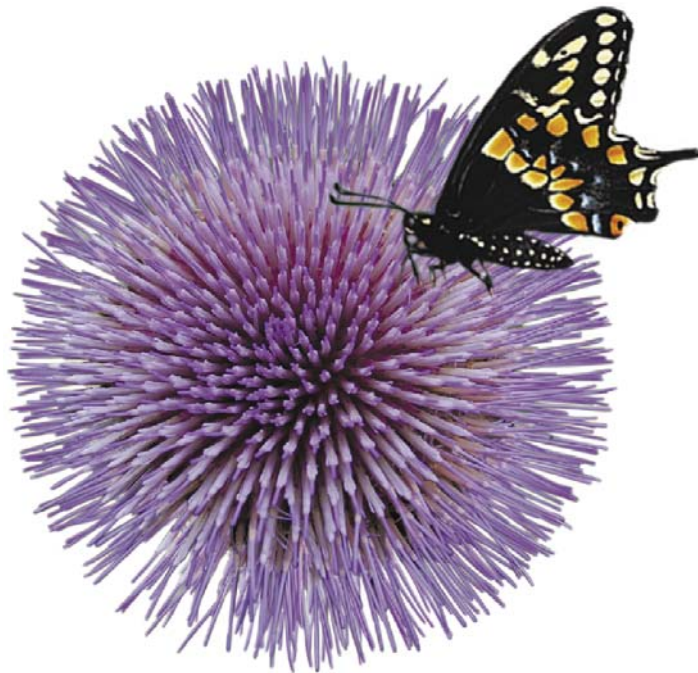


Rouwverwerking



- Deze minicursus is gebaseerd op de SORAG cursus Basiskennis Personal Coaching.
- Deze cursus laat je kennismaken met een thema uit een van de SORAG-cursussen en mag uitsluitend worden gebruikt voor persoonlijke doeleinden.
- De auteursrechterlijke eigendommen liggen bij de Coöperatie SORAG-Akademie U.A., zodat deze cursus niet mag worden gekopieerd of gebruikt voor commerciële doeleinden.

ROUWVERWERKING

De beleving van een sterfgeval is voor iedereen uniek. Maar in de processen die mensen doormaken, kun je aan de buitenkant wel overeenkomsten zien. Hiervan dien je als coach goed op de hoogte te zijn. Het is van belang te onderkennen op welke plaats in het rouwproces iemand zich bevindt. Bij het verliezen van een dierbaar iemand door de dood, zijn er globaal gezien namelijk een aantal fasen te onderkennen. Deze fasen zijn overigens ook zichtbaar als mensen op een andere manier dan de dood iemand kwijtraken. Te denken valt hierbij aan het verbroken raken van een relatie of als er sprake is van emigratie. Of als een innige vriend of vriendin een geheel andere levensweg inslaat.

DE FASEN VAN HET ROUWPROCES

De verschillende fasen van het rouwproces zijn de volgende:

- Leven in een roes van gebeurtenissen en van zaken regelen.
- In een gat vallen.
- De ontkenning van het gebeuren.
- Loskomen van het verdriet.
- De sterke emoties waarbij ook oude pijn los kan komen.
- Geleidelijke rouwverwerking.
- Voorzichtige acceptatie.
- Nieuwe stappen nemen.

We gaan nu nader in op de verschillende fasen.

IN EEN ROES LEVEN

Als iemand overlijdt, is dat een enorme schok en brengt dat in de meeste gevallen groot verdriet met zich mee. De grootte en de diepgang daarvan zijn voor wie dit overkomt, niet direct te verwerken. In de eerste plaats niet vanuit zelfbescherming. Als een mens al meteen het hele verdriet om het verlies van een partner zou toelaten in zichzelf, zou dat absoluut te veel zijn. Het feit dat iemand

er niet meer is, maar ook dat je zonder die ander verder moet leven, doet iemand schudden op de grondvesten van zijn bestaan en kan gekmakend zijn. Mensen zijn in staat om zichzelf te sparen en daarom laten ze het verdriet maar gedeeltelijk toe.

Op de tweede plaats is het zo, en dat hoor je heel vaak van mensen die iets dergelijks hebben meegemaakt, dat je in een roes komt te verkeren. Er is zo veel te regelen rondom het overlijden van iemand. Je krijgt zo veel aandacht en vragen waaraan je niet gewend bent. Het merendeel van wat je doet, is mensen te woord staan en organiseren wat nodig is. Deze periode loopt vanaf het sterven van een dierbare tot het tijdstip dat de uitvaart is geweest en de nalatenschap helemaal is afgewikkeld. Op het moment dat iemand in deze roes verkeert, komt hij in feite niet echt aan het eigen verdriet toe. Waarschijnlijk huilt de achtergeblevene wel af en toe, 's nachts in bed, tijdens de uitvaart of als andere mensen liefdevol informeren hoe het met hem gaat, maar dat zijn steeds korte momenten. Er is immers zo oneindig veel te doen en te regelen en zonder het te beseffen helpt dit de nabestaande door de eerste tijd heen. Hij wordt geleefd door de situatie en kan niets anders doen dan daarin mee te gaan.

IN EEN GAT VALLEN

Als de periode van deze roes voorbij is, blijft iemand alleen achter. Het besef dat de ander er echt niet meer is en dat men alleen verder moet, komt keihard aan. Men ervaart zaken als:

- een klemmend gevoel op de borst en pijn in de hartstreek
- een grote zwarte muur voor de ogen, geen uitweg meer zien
- krachteloosheid in de benen, een enorme zwakte voelen.

Als algemene karakteristiek wordt genoemd dat mensen zich *in een gat* voelen vallen. Het ervaren van de leegte

is natuurlijk begrijpelijk, een belangrijk persoon is weggevallen. Maar de beschrijving duidt op veel meer dan dat. Er blijkt zo veel te zijn geraakt in het wezen van deze mensen, dat men ervaart zichzelf behoorlijk kwijt te zijn en geen handvatten te hebben om verder te gaan. Het is duidelijk dat een coach in dit soort situaties van grote waarde kan zijn. Je verdiepen in wat deze mensen doormaken, is essentieel in je ontwikkeling als coach. Ook al heb je mensen met een dergelijke problematiek nog niet meegemaakt, de kennis hierover hoort in je bagage te zitten.

DE ONTKENNING VAN HET VERDRIET

De leegte en de pijn die men na het overlijden van een dierbare, en na de roes van de gebeurtenissen ervaart, zijn bijna ondraaglijk. Ons menselijk wezen heeft daar een respons op en we zullen niet weggevaagd worden door verdriet. Speciale psychische mechanismen zorgen ervoor dat we ons staande kunnen houden. Het zijn menselijke trucs, die ons door moeilijke situaties heen helpen en wel speciaal daarvoor. Het woord truc klinkt misschien negatief, in de zin van onecht en jezelf bedriegen, maar het is een tijdelijke noodmaatregel en niet meer dan dat. Iets anders wordt het als iemand de truc als blijvend patroon gaat hanteren. Dan wordt het leven problematisch en ook dan komt men uiteraard vaak bij een coach terecht. De eerste respons die iemand van wie een geliefd persoon weggevallen is, geeft en waarmee deze zichzelf beschermt, is *ontkenning*. Ontkenning vormt een zogenaamd afweermechanisme. Men ontkent eenvoudig voor zichzelf dat de bewuste dierbare uit zijn leven verdwenen is. Natuurlijk gebeurt dat niet in vol bewustzijn, want het is niet iets wat men tegen zichzelf zegt. Het gebeurt op een onbewust niveau en wordt daardoor wel ongrijpbaar.

UITINGEN VAN ONTKENNING

De ontkenning kan zich op verschillende manieren uiten. Men handelt ook lange tijd na het overlijden nog alsof de overleden persoon aanwezig is. Dat is in de eerste plaats een kwestie van gewenning. Daarnaast treedt het

afweermechanisme *ontkenning* in werking. Een vrouw dekt lange tijd nog de tafel voor het complete gezin, en er staat dus ook een bord gereed voor de persoon die er niet meer is. Ook als zij ontdekt dat zij dit doet, brengt ze hier geen verandering in aan. Een flits van bewustzijn zou ervoor zorgen dat de pijn opnieuw in volle omvang over haar heen komt. En dat kan ze niet aan, ze lijkt hier voor haar gevoel aan ten onder te gaan. Daarom ontkent ze het en handelt ze alsof het droevige gebeuren nooit heeft plaatsgevonden.

Er is dus een periode van ontkenning, waarin af en toe flitsen van de werkelijkheid tot de nabestaande doordringen. Men beseft regelmatig dat de geliefde persoon er *echt* niet meer is. Dat gebeurt bijvoorbeeld als men op een andere plek is dan thuis en iets bijzonders meemaakt. Men denkt bij zichzelf: dat ga ik thuis vertellen. En terwijl men zich er een voorstelling van maakt hoe de ander mogelijk zal reageren, dringt opeens de harde werkelijkheid weer door. Er is thuis helemaal niemand meer die luistert!

HET LOSKOMEN VAN DE GEVOELENS

Het afweermechanisme ontkenning dat enige tijd dienst heeft gedaan, begint aangetast te raken. Eerst kon men als het ware een muur optrekken om het verdriet niet te hoeven ervaren, maar die muur begint nu langzaam af te brokkelen. Enige tijd later wordt de blokkade minder sterk en komen er gevoelens los en ook dat is een noodzakelijk gebeuren. Men zou anders niet echt verder leven. Bovendien is het een natuurlijk proces: iemand kan niet in een permanente toestand van afweer verkeren. Er hebben zich heel veel emoties opgehoopt door het verlies en die moeten hun uitweg kunnen vinden.

Emoties zijn energie en als men die blijvend tegenhoudt, maakt men zichzelf ziek, want emoties zullen ondanks de tegenkrachten toch een uitweg willen vinden. Men kan te maken krijgen met problemen op de zogenaamde stressplekken die mensen van zichzelf maar al te goed kennen, de zwakke plekken in het lichaam. Ook kunnen

er psychosomatische klachten en verschijnselen als depressie optreden als iemand doorgaat met het tegenhouden van zijn gevoelens. Deze eerste flitsen van emoties zijn kenmerkend voor het voorzichtig op gang komen van het rouwproces.

STERKE EMOTIES, WAARBIJ OOK OUDE PIJN LOS KAN KOMEN

Na enige tijd gaat men zich meer en meer overgeven aan zijn verdriet. En als deze emoties eenmaal loskomen, kunnen er ook hele sterke reacties optreden. Bij tijd en wijle, bijvoorbeeld als er plotseling een herinnering omhoogkomt aan de geliefde overleden persoon, voelt men zich overspoeld door droefheid en ook door andere heftige emoties. Dit kan gebeuren als men alleen is, maar ook in gezelschap. Het is zeer heilzaam om hieraan toe te geven. Bij familie en vrienden uithuilen, is iets wat in onze samenleving minder gebruikelijk is geworden. Gelukkig zijn er nieuwe ontwikkelingen te bespeuren ten aanzien van de plaats die de dood van mensen in de samenleving heeft. Hierdoor komt er ook weer meer aandacht voor het rouwproces. Er is in dit kader aandacht voor de professionele hulp die mensen kunnen krijgen, maar er wordt ook gewezen op de steun die van eigen mensen verwacht kan worden.

De periode van het uiten van het verdriet zou op een natuurlijke wijze moeten kunnen verlopen. Door te huilen vindt immers verwerking plaats. En na de verwerking kan men het gebeurde, emotioneel gezien, meer en meer achter zich laten. Men vergeet de gestorven persoon niet, maar er komt ruimte voor een leven na de droevige gebeurtenis. Er heeft een beweging plaatsgevonden door de emoties toe te laten.

Toch komt het regelmatig voor dat mensen als het ware bedwelmd raken door de emoties. In plaats van dat men het verdriet uit en hierdoor opgelucht raakt, lijkt het verdriet alleen maar sterker te worden. In dat geval kunnen er twee dingen aan de hand zijn:

- Een zekere verslaving aan de gevolgen van het verdriet.
- Het aanraken van oude onverwerkte gevoelens.

BINNENHALEN VAN AANDACHT

Hoe bizar het ook mag klinken: verdriet hebben levert een aantal voordelen op. Als iemand blij en gelukkig is, voel je niet de noodzaak om extra aandacht aan die persoon te besteden. Maar wie zal een persoon die bedroefd is, in zijn nabijheid negeren? Automatisch krijgen mensen die iets ernstigs hebben meegemaakt, veel aandacht. Misschien omdat ze in het leven dat ze daarvoor leidden, in feite te weinig aandacht hebben gehad. Op deze manier kunnen mensen in hun verdriet blijven steken, omdat de aandacht die ze krijgen, hun iets extra's oplevert.

Als coach is het belangrijk alert te zijn op dit soort bijverschijnselen. Mensen hebben meestal een blinde vlek voor een dergelijke loop van de gebeurtenissen. Je kunt dus enorm veel betekenen door hen te helpen zich daarvan meer bewust te worden. Je kunt bijvoorbeeld samen nagaan hoe de cliënt op een echte manier aan aandacht kan komen. Een en ander zal een intensief proces vereisen en zeker de nodige tijd vergen. Maar er kan een zeer vruchtbare ontwikkeling door ontstaan, waardoor de cliënt veel reëler gaat leven.

HETAANTIKKEN VAN ONVERWERKTE GEVOELENS

Niet verder komen met de verwerking van het verdriet kan ook het gevolg zijn van oude onverwerkte gevoelens. Mensen ervaren heel veel dingen in hun leven en niet altijd is de situatie ernaar dat ze zich hierover ook kunnen uiten. In de kindertijd is men maar al te zeer gewend om zich aan te passen en dingen weg te slikken. Emoties als boosheid en verdriet worden dan naar het onbewuste gestuurd en blijven daar jarenlang onaangeroerd opgeslagen. In het dagelijks leven zijn we doorgaans alleen vanuit het bewuste bezig. We kunnen echter door schokkende gebeurtenissen door het bewuste heen breken naar het onbewuste. Wat lange tijd verborgen is gebleven, komt dan in volle hevigheid naar buiten en dat is

voor veel mensen meestal te veel om te behappen. Ook dan zoekt men regelmatig zijn toevlucht tot een coach. Van belang is dat je je in een dergelijk geval uiterst professioneel opstelt. Op het gebied van bewustmaking en overgave aan gevoelens, kun je voor de cliënt zeker het een en ander betekenen. Is het echter zo dat de cliënt op vroegere trauma's stuit die niet of maar ten dele verwerkt zijn, dan dien je als coach zeer alert te zijn. In de meeste gevallen zal het dan raadzaam zijn een dergelijke cliënt door te verwijzen naar een therapeut die op dit gebied gespecialiseerd is. Mogelijk merk je dat de cliënt zeer veel vertrouwen in je heeft en kun je misschien ook constateren dat deze in korte tijd vooruitgaat. Een dergelijke problematiek zit echter vaak dieper dan je denkt en je kunt je er daarom lelijk op verkijken. Het snelle resultaat dat je denkt te zien, is in dergelijke gevallen meestal tijdelijk, en een meer diepgaande aanpak onder begeleiding van een professional blijkt noodzakelijk.

Juist als je inziet wat je beperkingen zijn, toon je je eigen kwaliteiten. In het Duits heeft men daar een prachtige uitdrukking voor: 'In der Beschränkung zeigt sich der Meister'. Je laat je eigen meesterschap zien, als je weet wat je wel kunt en wat je niet in huis hebt.

GELEIDELIJKE ROUWVERWERKING

Tot nu toe waren de emoties vooral gericht op het sterven van de geliefde persoon. Maar nu geleidelijk de rouwverwerking op gang komt, is men meer met zichzelf bezig. Het besef van de werkelijke situatie waarin men is komen te verkeren, zal steeds verder doordringen. Het gemis van de geliefde overledene wordt steeds meer in zijn volle omvang ervaren.

Keihard wordt men geconfronteerd met de beleving van het alleen zijn. Dat betekent ook dat er regelmatig sprake zal zijn van een zogenaamde *kluwen* van *emoties*. Bij het missen van iemand hoort immers het gevoel van verdriet en als men zich intens alleen voelt, zullen vooral angst en paniek de boventoon gaan voeren. Maar wat naar buiten komt, zijn opgekropte tranen, uitingen van mach-

teloosheid en somberheid over de toekomst. Behalve de gevoelens die iemand nu af en toe overspoelen, is er daarom ook vaak sprake van verwarring.

Vastgeraakt in deze kluwen van emoties wenden mensen zich vaak tot een coach. Uitingen van verdriet kan men meestal ook wel bij familie en vrienden kwijt, maar als emoties door elkaar gaan spelen en men daarin verstrikt raakt, is het nodig dat een professional de helpende hand biedt. Samen gaan coach en cliënt aan de slag om gebeurtenissen en emoties uit elkaar te halen. Dat levert de nodige helderheid op en geeft de cliënt de mogelijkheid de dingen zuiver te verwerken. En dat is een voorwaarde om tot echte rouwverwerking te komen.

VOORZICHTIGE ACCEPTATIE

Tijdens het rouwen zullen er af en toe flitsen optreden, waarbij men het leven onder ogen ziet zoals het zich heeft aangediend. De heftigste emoties zijn inmiddels wel verwerkt. Natuurlijk zullen er bij speciale data, zoals een verjaardag of een feest, nog altijd wel gevoelens van verdriet opkomen. Maar de nabestaande ervaart dat hij weer in het leven staat. Er is veel minder sprake van een wankel bestaan, dat totaal in het teken staat van de verloren geliefde. Acceptatie van een verlies verloopt met vallen en opstaan, maar na verloop van tijd worden deze periodes langer en sterker.

Als er altijd iemand was om je ervaringen mee te delen en die persoon is er nu niet meer, is dat een enorme verandering. Daarnaast is het zo dat iemand de dingen die hij vroeger samen deed, nu in zijn eentje moet ondernemen. Iemand die vaak samen inkopen deed, kan echter leren om dat voortaan alleen te doen. Ook kan men iemand anders, een buurman of een kennis, vragen om met mee te gaan. De ervaring van het accepteren is echter vaak veel meer omvattend.

MEER OMVATTENDE ERVARING

Ik herinner me de toespraak van een leerling die zijn vader had verloren. De overledene had een moeizame

strijd geleverd tegen een slopende ziekte. Het gezin was al die tijd enorm betrokken geweest. Uiteindelijk was de vader regelmatig voor behandeling naar Frankrijk gereisd en het gezin was steeds meegegaan om hem te steunen en om dit gezamenlijk te beleven. Bij het uiteindelijke afscheid van zijn vader stond de jongen te huilen, maar hij zei toch de dingen die hij kwijt wilde. Heel indringend was het toen hij zich afvroeg: 'Met wie moet ik nou voortaan samen tennissen?'

De jongen had het tennisspel van zijn vader geleerd en ze waren na verloop van jaren een prima team geworden. Het ging dus niet alleen om het af en toe een partijtje spelen. De vader had bij de jongen een basis gelegd en zijn enthousiasme voor tennis aangewakkerd en vormgegeven. In de beleving van de jongen was door het verlies van zijn vader op dit terrein een gat in zijn leven geslagen was.

Er moeten nieuwe stappen gezet worden en die zullen in het begin wankel zijn. Men denkt dat het eenvoudigweg niet mogelijk is om weer plezier in de dingen te krijgen. Degene met wie men die dingen deelde, is er immers niet meer. Na verloop van tijd blijkt echter over hoeveel veerkracht mensen in feite beschikken. De wankel stappen veranderen in stevige en langzaam maar zeker ontstaat er een nieuwe invulling. Dit is na verloop van tijd alleen mogelijk als er weer ruimte voor is, met een andere partner. Hoe dan ook, er is een nieuwe fase ingetreden waarin men stap voor stap leert het leven verder te leven.

HET ROUWPROCES VAN TON

Soms kunnen er omstandigheden zijn die het aangaan van het rouwproces in de weg zitten. Dat was het geval bij Ton, met wie ik hierover intensief contact had. Ik kende hem al een tijd. Ik ontmoette hem op een plek waar ikzelf ook een gedeelte van mijn vrije tijd doorbracht, een centrum voor meditatie, waar ook cursussen aangeboden worden voor ontwikkeling en groei. Voor veel mensen een ontmoetingscentrum, waar je dingen met elkaar kunt uitwisselen en waar je kunt dansen.

Meestal ontmoette ik Ton dus in een open en persoonlijke sfeer. We vertelden elkaar ook dingen over ons leven en over onze ervaringen bij nieuwe ontwikkelingen. Meestal was de toon vrij luchtig en maakten we grapjes tegen elkaar. Nu had Ton mij echter uitdrukkelijk gevraagd om wat diepgaander met elkaar te praten. Ook wilde hij dat ik met hem vanuit de inzichtkaarten zou kijken hoe hij er in zijn leven voorstond, en welke keuzes hij zou kunnen maken. Hij ervoer namelijk de laatste tijd wel tekenen van een nieuw elan in zijn bestaan. Tegelijkertijd had hij ook de ervaring dat zaken stroef verliepen in zijn leven. Hij had de beleving dat hij te veel tegen de loop der gebeurtenissen moest opboksen.

BLOKKERING VAN HET ROUWPROCES

Ton zat in die tijd in een rouwproces. Ongeveer een jaar ervoor had hij zijn beste vriend verloren aan een kortdurende ernstige ziekte. De vriendschap was dusdanig dat er een jarenlange vertrouwensband bestond, al was er geen sprake van een relatie in de zin dat ze elkaars partners waren. De fasen die ik hiervoor beschreven heb, herkende Ton maar al te goed. Hij was inmiddels ook wel met de rouwverwerking bezig, zo was zijn eigen ervaring, maar hij werd hierin geblokkeerd door het volgende. De vriend van Ton had bezittingen en die waren in overeenstemming met de bepalingen in het testament aan diverse mensen nagelaten. Aan Ton was op papier een behoorlijk erfdeel toebedeeld en aan anderen een wat kleiner. Deze verdeling was voor iedereen begrijpelijk en op dat gebied bestond dus geen probleem.

Executeurs hadden de opdracht de zaken naar behoren af te wikkelen, maar bleken de afronding ervan in de praktijk enorm te rekken. De nabestaanden speelden inmiddels met de gedachte dat een trage executie het nodige financiële voordeel voor de executeurs opleverde. Aanvankelijk had Ton helemaal niet met de financiële gevolgen van het verlies van zijn vriend bezig willen zijn. De erfenis en de hoogte ervan interesseerden hem totaal niet, maar nu er zo veel vertraging optrad, moest hij zich er wel mee gaan bemoeien. Door de ontstane

situatie ervoer hij namelijk een toenemende mate van stress en kon hij niet verder komen met zijn rouwproces. Zolang hij met het bezit van zijn vroegere vriend bezig moest zijn, kon hij niet echt afscheid van hem nemen. En dit begon hem danig dwars te zitten en ook behoorlijk op te breken.

DIEPERE ACHTERGROND

Samen keken Ton en ik naar de achtergrond van het gebeuren en naar wat er zich op een dieper niveau bij hem afspeelde. Hij merkte dat zijn levensvreugde behoorlijk aan het tanen was. Hij had sterke stemmingswisselingen en ook voelde hij een gebrek aan energie. Dit belemmerde hem om bijna een jaar na het droevige gebeuren weer eens alleen of samen met anderen iets te ondernemen.

We brachten de situatie van Ton nauwkeurig in kaart, wat niet zo moeilijk bleek, omdat hij tamelijk veel zelfinzicht had. Hij was enkele jaren eerder consequent de richting van meditatie ingeslagen en kende de ontwikkeling van de bewustwording en de rol van meditatie daarbij. Een en ander was echter verwaterd, omdat hij op een andere plek was gaan wonen. In hemzelf was toen de behoefte ontstaan om zijn meditatie weer een prominentere plaats in zijn leven te geven. Hij kon de draad vrij snel weer oppakken vanwege de basis die gelegd was. Ton was dus in staat gebeurtenissen in zijn leven in een breder perspectief te zien. Ook durfde hij nieuwe wegen in te slaan en zaken te herzien.

Het belangrijkste wat er speelde, was voor hem en mij duidelijk: het verlies van zijn vriend, hem maar al te zeer missen en door omstandigheden niet aan een echte rouwverwerking toekomen. Maar Ton had ook in de gaten dat er patronen in hem aangeraakt waren waar hij niet helemaal zicht op had. Ook wist hij niet precies hoe hij met de dingen om moest gaan, die in hem opkwamen.

HOOFDKARAKTERISTIEK

Als hoofdkarakteristiek kwam bij Ton naar voren dat hij leeft vanuit 'onschuld', een levenshouding die je van nature bij kinderen vindt. Hiermee wordt beslist niet kinderlijk of kinderachtig bedoeld. Centraal staat bij onschuld, dat iemand zichzelf, andere mensen en de wereld kan benaderen vanuit puurheid. Dat wil zeggen dat zo iemand de wereld mild en vol begrip tegemoet treedt. Ton was er niet, zoals veel anderen, op uit andere mensen te gebruiken ten behoeve van zijn eigen voordeel. Hij handelde op deze manier, omdat hij inzag en ervoer dat deze zuiverheid bij hem paste. Zo te leven vond hij oprecht en hij werd er gelukkig van. Hij deed het vanuit zijn bewustzijn. In een zakelijke wereld kan van iemand met een dergelijke houding gemakkelijk geprofitteerd worden. Of beter gezegd: er kan misbruik gemaakt worden van de situatie en van de zachtheid van het optreden van de bewuste persoon. De executeurs die de bepalingen in het testament van Tons vriend moesten uitvoeren, waren bezig de zaken langer dan nodig te rekken. Dit was mede het gevolg van het feit dat de bezittingen van Tons vriend zich in het buitenland bevonden. Maar daarnaast troffen zij wel een zeer geduldige en begripvolle klant tegenover zich.

Het kostte Ton enige moeite om zichzelf aan te pakken en tot een nieuwe benadering van deze executeurs te komen. Maar op een gegeven moment heeft hij, met steun van andere nabestaanden, de executeurs voor het blok gezet. Er werd bepaald dat zij binnen een bepaalde termijn hun werk afgerond moesten hebben. Toen dit eenmaal een feit was, bracht dit Ton een zekere rust. Hij kon verder gaan met afscheid nemen van zijn vriend en proberen het gemis een plek in zijn leven te geven.

Dit proces vorderde weliswaar gaandeweg, maar de vonk van levensvreugde die Ton heel goed kende, en de spontaan opborrelende levensenergie waren niet of nauwelijks meer te vinden. We gingen er daarom toe over om nog meer aspecten van Tons houding en zijn omgaan met de dingen uit te zoeken. In de eerste plaats

stelden we vast dat onschuld centraal in je leven kan staan, maar dat het toch belangrijk is om alert te zijn op hoe anderen hierop reageren. Dat is niet een kwestie van op een slinkse wijze achterdochtig zijn, maar meer van te weten hoe de wereld soms in elkaar zit. Soms dien je ondanks een milde en begripvolle houding in te grijpen, want anders kan het wel eens zover komen dat mensen je gaan beduvelen. Vanuit onschuld naar mensen en de wereld bekijken betekent dus ook dat je op een vriendelijke maar ook besliste manier aangeeft hoe jij de dingen ziet en hoe ze volgens jou moeten gaan.

BIJKOMENDE HOUDING

Waar Ton en ik ook op stuitte, was zijn houding om de dingen op hun beloop te laten en zich daarbij op te stellen als een politicus. Hij had een hekel aan conflictsituaties en wilde graag mensen te vriend houden. Niet alleen zijn houding was mild, hij wilde ook door zo veel mogelijk mensen aardig gevonden worden, iets wat eenvoudig onmogelijk is, omdat je hierdoor altijd in moeilijkheden komt. Je in allerlei bochten wringen om het andere mensen naar de zin te maken, is enorm uitputtend en het was dan ook geen wonder dat Ton zich als een uitgeknepen citroen voelde en af en toe een totaal gebrek aan energie ervoer.

Aardig gevonden willen worden is iets wat zich in je denken afspeelt. Je bent van mening dat je pas echt de moeite waard bent, als mensen jou aardig vinden,. Dat zal aanvankelijk ook best het geval zijn. Men ziet immers liever een vriendelijk gezicht tegenover zich dan iemand die iets kritisch ten aanzien van zijn gedrag te melden heeft. Maar zelf kom je door zo'n manier van optreden vroeg of laat toch in het gedrang. Ook is het zo dat mensen in het begin misschien positief reageren, maar zich op een gegeven moment wel afvragen waar jij als persoon nu eigenlijk voor staat, wanneer je altijd maar doet wat zij willen. Een houding van onschuld en politiek correct optreden tegenover mensen die gebruik van je kunnen maken, werkt alleen maar versterkend in je nadeel.

Gelukkig zijn dit allemaal gedragspatronen en het is daarom heel goed mogelijk hier verandering in aan te brengen. Je bewust zijn van die patronen vormt daarbij een fundamenteel begin. En vanuit een steeds grotere bewustwording kun je deze oude patronen achter je laten. Nieuwe manieren van gedrag worden geboren, want er is zo oneindig veel in een menselijk leven te ontdekken. De coach is van onmisbare waarde bij het komen tot een grotere bewustwording. Ook kun je als coach je cliënten helpen om nieuwe manieren van reageren te ontdekken en uit te proberen.

OPLADEN IN PLAATS VAN UITPUTTEN

Het nadenken over problemen, voor- en nadelen tegen elkaar afwegen, is puur een kwestie van je verstand gebruiken. Dat is bijvoorbeeld heilzaam bij zaken als het aanschaffen van een nieuw product. Op het persoonlijke vlak kom je er echter niet veel verder mee. Integendeel: het verstand is uiteindelijk ongeschikt om je bij levensvragen ten dienste te staan. Toch laten we maar al te vaak ons leven volledig door het denken besturen. Dit gebeurt omdat wij zo geconditioneerd zijn; we vinden dat ons verstand het belangrijkste instrument is dat we hebben. We geven het verstand echter een te grote plaats in ons leven. Op het gebied van levensvragen heeft ons gevoel en met name het bewustzijn ons veel meer te vertellen.

Het is dan ook geen wonder dat Ton zich uitgeput voelde. Hij probeerde alternatieven voor het leven zonder zijn vriend op te sporen en ging hierbij te rade bij zijn verstand. Maar het is niet verstandig om thuis op de bank te gaan zitten verzinnen wat je moet doen. In plaats van dat je tot nieuwe dingen komt, raak je verstrikt in herinneringen. En voordat je het weet, word je overspoeld door het verdriet dat je juist een beetje achter je probeerde te laten.

Denken is onbeweeglijk. Het bevat heel veel informatie uit het verleden en vooral ook dingen die we van anderen gehoord en geleerd hebben. Het verstand is als een computer: er wordt van alles in opgeslagen. Wat Ton

nodig had, was dat dingen in beweging zouden komen. Daarom zijn we samen uit gaan zoeken wat bij hem de dingen op gang bracht. Ton vertelde me dat hij soms flitsen van inzicht heeft zonder dat hij zich concentreert op het desbetreffende thema. Het was zelfs zo dat er juist ideeën bij hem opkwamen als hij wat afstand van een vraagstuk had genomen. Dat is een bekend verschijnsel; ook bij wetenschappelijke vondsten is dit het geval. Heel belangrijke uitvindingen zijn gedaan op het moment dat mensen zich tijdelijk afkeerden van het logische denken, omdat dit niets meer opleverde. Men besloot even iets heel anders te gaan doen en toen kwam er beweging in het ontdekkingsproces en kwamen er nieuwe ideeën op.

Ton wist van zichzelf dat een bepaalde zwaarwichtigheid hem tegenhield en dat hij daardoor in het oude bleef steken. Ging hij echter naar zijn favoriete dansgelegenheid waar hij vrienden ontmoette, dan kwamen er soms, dansend of pratend, zomaar flitsen van inzicht bij hem op. Een luchtige stemming nam de plaats in van het zwaarmoedige, en gaf hem de ruimte voor het ontstaan van nieuw inzicht. Dit alles zorgde ervoor dat Ton zich veel vaker opgeladen voelde met energie en niet meer zo snel uitgeput raakte. Het feit dat Ton zich al enige tijd op het pad van meditatie bevond, zorgde ervoor dat hij meer alert werd op de valkuilen in zijn leven. Hij streeft nu meer vanuit zijn innerlijk naar wat goed voor hem is.

WAT DE WINST IS BIJ EEN VERLIES

Hoewel mensen die het overkomt, hiervan meestal niets willen weten, kan verlies uiteindelijk een positieve kant hebben. Dat zal zeker in het begin na het verlies het geval zijn. We hebben bij Ton gezien dat een ingrijpende ervaring veel in iemand raakt. Niet alleen moet iemand met de situatie zelf leren omgaan, maar ook stuit men vaak op de oude verdrongen emoties en vroegere afweer. Eindelijk komen dingen in beweging die anders waarschijnlijk nog lange tijd in de kelder van het onderbewustzijn waren blijven liggen. Een verlies vormt dus ook een nieuwe kans op vernieuwing.

Mensen kunnen na het instorten van hun leven een doorbraak naar een nieuwe manier van leven bereiken. In het Engels komt dit in de uitdrukking 'From breakdown to breakthrough' heel mooi en beeldend tot uitdrukking. Veel diepe emoties die bij iemand tot een inzinking leiden, kunnen ook het geestelijke bewustzijn op gang brengen. Het vormt een kans om dingen in het leven te herzien en naar onbekende mogelijkheden te groeien. Niemand zal dit in het begin als zodanig ervaren, maar het is wel iets wat je gaandeweg kunt ontdekken en achteraf kunt waarnemen.

HET PERSOONLIJKE PROCES BIJ DE COACH

Het kan niet anders dan dat wij ook met onze eigen dood geconfronteerd worden, als we een dierbaar iemand verliezen. Meestal hebben we het sterven vrij diep in onszelf weggestopt. Maar in de huidige samenleving hebben we te maken met relatief veel oudere mensen. Daarom is het gelukkig dat er de laatste tijd meer aandacht is voor doodgaan en de meest humane manier waarop dit kan gebeuren. Stervensbegeleiding is een vorm van hulp die steeds meer vaste grond krijgt en een coach kan hierbij een belangrijke taak vervullen. Je hulp kan door een ernstig zieke worden ingeroepen en ook voor jezelf is een periode van intensieve behandeling waarin hoop en vrees elkaar afwisselen, dan een zeer moeilijk te verwerken situatie.

Als een coach deze taak op zich neemt, zal het onvermijdelijk zijn dat hij zijn eigen sterfelijkheid onder ogen ziet. Het is belangrijk dat hij dan met dit natuurlijke gegeven van het leven in het reine komt. Een vermogen dat je in het proces van coachen wilt aanwakkeren bij de cliënt, zal ook jou als coach eigen moeten zijn, want anders bestaat je hulp slechts uit de theorie uit de boekjes. Ik geef daarom nu een oefening, die je helpt je in dit opzicht te ontwikkelen. Je kunt deze oefening ook samen met de cliënt doen tijdens de coaching of aan de cliënt meegeven om thuis uit te voeren.

WAVE-ING

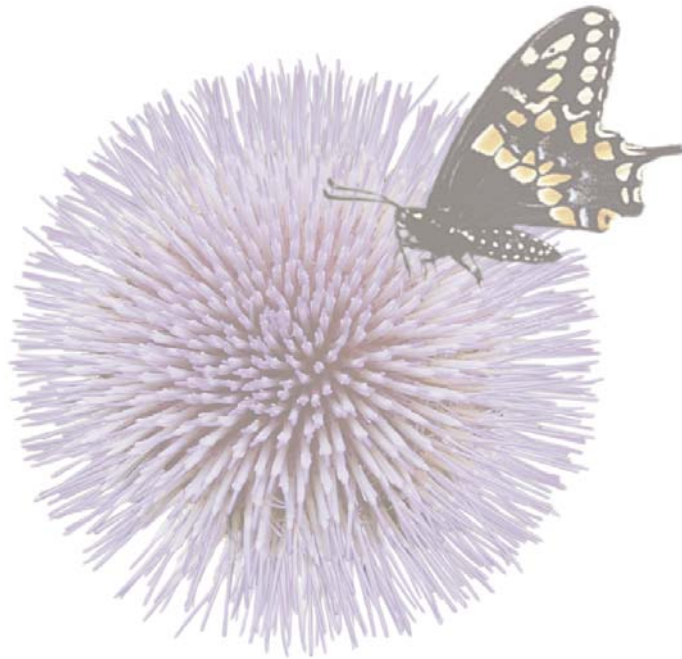
Tijdens deze oefening gaan we het eeuwige en het sterfelijk ervaren. Dit kun je heel mooi visualiseren als de zee waarin de golven af en aan rollen. Vanuit de zee zie je telkens een golf oprijzen en op zijn hoogtepunt uit elkaar spatten. Het ontstaan van elke golf vindt plaats vanuit de bron die de zee vormt en daarin keert de golf ook telkens weer terug. Een golf is dus geen statisch iets, het is een en al beweging. Je zou daarom beter kunnen spreken van golving, want daarmee wordt de dynamiek van het woord duidelijker uitgedrukt.

HET STERFELIJKE EN HET EEUWIGE

In het oprijzen van de golven uit de zee zien we het sterfelijke en het eeuwige. De golf vormt hierbij het sterfelijke: hij ontstaat uit een bron, ontwikkelt zich en komt tot zijn toppunt. Vervolgens spat hij uiteen en verdwijnt weer in de bron van waaruit hij ontstaan is. Er is niets meer te bekennen van de golf die er ooit geweest is. De golf vormt het leven van ieder mens. Het leven is ontstaan vanuit de bron: de existentie. We komen tot groei en bloei en kunnen ons toppunt bereiken in het leven. Uiteindelijk sterven we en keren we terug naar vanwaar we gekomen zijn. Ons leven is een dynamisch proces en het is eindig. Op een bepaald moment zijn we er, vol leven en overal zichtbaar. Enige momenten daarna zijn we verdwenen en worden we door niemand meer opgemerkt. De zee of de oceaan vormt hetgeen er altijd is: het is eeuwig. Golven ontstaan uit de zee en verdwijnen daarin ook weer als tijdelijke verschijnselen. De zee is als het bestaan en is onsterfelijk. Uit het bestaan komen mensenlevens voort en in het bestaan verdwijnen ze ook weer. We sterven zoals een golf, als individueel leven. Maar daarnaast maken we deel uit van de eeuwigheid waaruit we voortkwamen.

Als je dit in kunt zien en kunt accepteren, is het een prachtig gebeuren. Bij het verlies van een dierbare of als je je eigen sterven naderbij ziet komen, ervaar je dat in eerste instantie niet zo, maar dit besef kan later wel tot je doordringen. En juist dan kan het je een intens

gevoel van vrede en dankbaarheid geven. Ons leven is in feite een golfbeweging. Wat zich op de achtergrond bevindt, is de eindeloze uitgestrektheid van de oceaan, het bestaan.



Deze minicursus is een module uit de SORAG cursus Basiskennis Personal Coaching

Wil je meer weten over deze cursus, surf dan naar www.sorag.nl en lees hier de uitgebreide informatie. Ook kun je hier een proefles van deze cursus downloaden.

