



## **Etappe 15 Bezinning Camino Schiermonnikoog - Munster.**

### **Leven met verlies**

*Het is niet te voorkomen dat vogels van droefheid landen op onze schouders, wél is te voorkomen dat zij nesten bouwen in ons haar.* Chinees gezegde

Een leven zonder verlies bestaat niet. Tussen onze geboorte en sterven, krijgen we er regelmatig mee te maken. De pijn is onvermijdelijk, maar als daar goed mee omgegaan wordt, levert verlies kracht en levenswijsheid op.

“Nee! Dat schreeuwde mijn diepste wezen toen de klinisch geneticus met vertelde dat ik drager ben van een borstkankergen dat het risico op borstkanker opdrijft naar tachtig procent. Tachtig procent, dan is het dus zo klaar als een klontje dat ik mijn borsten niet kan houden. Als ik gezond tachtig wil worden, moeten ze eraf. Het is de enige kans om te ontsnappen aan een afschuwelijke ziekte. Een kans die mijn oma en tantes niet hadden. Ik móet dit doen, maar ik vind het zo erg. Ik wil mijn borsten helemaal niet verliezen, ze zijn nou net dat stukje van mijn lijf waar ik helemaal tevreden over ben.”

Aan het woord is Mieke (42), die in haar leven al veel met verlies te maken heeft gehad. Haar oma en tantes overleden aan borstkanker. Een nichtje heeft het ook. Dat maakt het besluit om voor een borstamputatie te kiezen niet ingewikkeld. Maar ook al kiest ze er zelf voor, het verlies heeft veel impact. “Ik voel me verdrietig,” vertelt. “Ik heb zo’n continu gevoel van onbehagen. Ik kan me niet goed concentreren en slaap slecht.”

Herman de Mönnink, grondlegger van de verlieskunde is GZ-psycholoog, rouw- en traumatherapeut en geeft cursussen op het gebied van verlieskunde. Daarnaast schreef hij een boek over dit onderwerp. “Bij ziekte is vaak sprake van verlies,” zegt hij. “Bij een amputatie is het ook nog eens heel letterlijk. De confrontatie aangaan en je lijf onder ogen zien is heel heftig. De meeste ziektes geven per definitie gezondheidsverlies. Dat kan heel ontregelend zijn. Zeker als je niet meer de oude wordt, moet je afscheid nemen van wat er was. Als je dat adequaat doet, ontstaat er nieuwe balans en rust”

### **Levenspijn**

De essentie van verwerken van verlies zit volgens De Mönnink in het onder ogen zien van pijn en de daarmee samenhangende stress: “Het is heel belangrijk om verdriet, angst en boosheid kwijt te raken. Mensen moeten er niet omheen lopen, maar met steun van hun omgeving stilstaan bij wat er aan de hand is. De levenspijn toelaten. Nu brengt verlies vaak veel geregeld met zich mee. Of het nu gaat om gezondheidsverlies, overlijden, scheidingen of ontslag, er moeten altijd praktische dingen worden geregeld. Het gevaar is dat mensen helemaal opgaan in dat geregeld en daardoor de pijn vermijden. Als de angel erin blijft zitten en gaat ontsteken, krijg je een stapeleffect. Die oorspronkelijke angel wordt gemeden, maar infecteert wel allerlei levensgebieden. Hierdoor kan het gebeuren dat mensen angstig worden, chronische pijn krijgen of bozig in de wereld staan. Ze hebben last van het *unfinished business syndroom*. Als je oud zeer niet verwerkt, stapelt pijn op pijn zich op en blijven mensen gestrest. Totdat je zelfs niet eens meer weet waar je klachten vandaan komen.”

### **Kort lontje**

Dit gebeurde met Henk (51). Na het uitbreken van de kredietcrisis moest er bij de bank waar hij werkte flink wat mensen uit. Na 26 jaar trouwe dienst stond hij opeens op straat. “De boodschap dat ik ‘boventallig werd verklaard’ – zoals dat dan mooi heet – was een klap in mijn gezicht,” vertelt hij. “Je hebt al die jaren je lust en je leven gegeven en dat ze dan van het ene op het andere moment kunnen zeggen dat het is afgelopen, is heel cru. Wat dat met je doet, valt niet te omschrijven. Het is een gevoel van dat je 26 jaar verschrikkelijk hard hebt gewerkt en dat het ze niets doet dat je eruit moet. Een rotgevoel.”

Ondanks de honderden sollicitaties die Henk de deur uit deed, is hij nog steeds niet aan de slag. “Ik wilde niet bij de pakken neer zitten, me niet laten kennen. Ik heb geen dag thuis gezeten maar ben vrijwilligerswerk gaan doen bij een wijkcentrum. Ik moet dóór, dacht ik. Niet zeuren. Ik werd geen leuker mens van die houding. Ik had een kort lontje en snauwde mijn gezin af. Ik voelde me rot, maar wist niet waardoor. Totdat ik hartklachten kreeg. Daar werd ik zo verdrietig van, depressief bijna. Ik ben naar een psycholoog gegaan die



me met de neus op de feiten drukte: ik was weggelopen van mijn verlies. Teveel bezig met opstaan en doorgaan. In gesprekken met hem ben ik de confrontatie aan gegaan. Ik baal er nog steeds van dat ik mijn baan kwijt ben, maar kan me er bij neerleggen. Ik ben vol vertrouwen dat er iets anders komt.”

#### Gezonde verwerking

De omgeving, of dat nu een partner, goede vriend of zoals bij Henk een psycholoog is, is heel belangrijk bij het verwerken van verlies, aldus De Mönnink: “Bij een gezonde verwerking van verlies zijn volgens de verlieskunde drie factoren van invloed,” zegt hij. “De eerste is de impact; de gevolgen, de betekenis. Die is de éne keer groter dan de andere. Neem een borstamputatie. Bij elke vrouw is door de vermindering van haar lichaam sprake van grote impact. Maar als je fotomodel bent, je lijf je werk is en je door zo’n operatie je werk verliest, valt de hele levensstructuur in duigen.

De tweede factor is *coping*,” meldt de psycholoog. “Hoe ga je ermee om? Laat je het verdriet, de boosheid en angst toe zodat je het kunt kwijt raken? Daarbij is een goede *support* heel belangrijk, dat is dan ook meteen de derde factor. Support betekent dat er iemand in je omgeving is die ziet dat je tot tranen geroerd bent. Die bij je is als je trilt van angst en zegt ‘toe maar, laat maar gaan’, in plaats van ‘het komt allemaal wel goed’. Het is belangrijk om je verdriet te laten gaan. Deze drie factoren kun je niet van elkaar loskoppelen. Als de impact niet te groot is en de coping en support goed zijn, rol je er meestal wel op een gezonde manier doorheen. Is de impact groot, ontbreekt steun uit de omgeving en is de coping negatief, dan krijg je dat stapeffect; pijn op pijn stapelt zich op. Dit is psychisch, sociaal en lichamelijk vaak heel ontregelend.”

#### Etterend angel

Klinkt heel ideaal; meteen de pijn onder ogen zien en goed verwerken. Maar dat moet je dan maar mooi van huis uit hebben meegekregen. Hoeveel mensen zijn niet opgevoed met het motto ‘niet zeuren en doorgaan?’. Daarnaast is er nog eens de biologische vermijdingsreactie ‘als er gevaar dreigt, moet je vluchten’. “Als er een leeuw op je af komt, gaan alle alarmbellen rinkelen. Dit gebeurt ook bij verlies,” erkent De Mönnink. “Mensen vluchten bijvoorbeeld in werk of in verslavingen. In de beroepspraktijk zie ik zelfs dat hulpverleners niet altijd alert genoeg zijn. Die helpen mensen bijvoorbeeld bij hun verslaving, maar kijken niet verder. Dit zie je ook vaak bij mensen met klachten die medisch niet te verklaren zijn, zoals chronische vermoeidheid. Als je de stress laagje voor laagje gaat afpellen, kom je vanzelf bij onaffe kwesties, die etterende angel. Pas als je die eruit trekt, kan iemand meestal weer gewoon functioneren.”

#### Therapeutisch proces

De psycholoog ziet in zijn praktijk vaak mensen die stug zijn doorgedenderd na een trauma. Zoals de dertiger die op haar werk maar geen nee kon zeggen, heel perfectionistisch was en op een gegeven moment vast liep. “Ze had geen flauw idee hoe dit kwam, totdat het gesprek kwam op de verkrachting die ze meemaakte op vijftienjarige leeftijd. Dit had ze totaal niet verwerkt. Haar ouders hadden haar destijds wel gekoppeld aan een psychiater, maar toen dat niet klikte, was ze maar weer gewoon verder gegaan met haar leven. In dat leven had ze een patroon opgebouwd van ‘als ik maar perfect ben, het een beetje goed doe, word ik in elk geval gewaardeerd’. Uiteindelijk leidde dit tot een rotgevoel. Ze is alsnog door een heel therapeutisch proces gegaan, iets dat eigenlijk zeventien jaar eerder had moeten gebeuren. Ze is nu iemand die heel gezond en assertief in haar werk zit en een relatie heeft. Eerder was dat taboe.”

#### Waardevol ritueel

Als het verlies onder ogen is gezien en de verwerking een feit is, is loslaten de volgende stap. De Mönnink: “De levenspijn die verlies met zich meebrengt, kan je uiteindelijk ook levenswijsheid geven; vaardigheden om makkelijker in het leven te staan. Daarbij is het belangrijk om er niet in blijven hangen, het los te laten.” Bijvoorbeeld via een ritueel; een intuïtieve handeling om de pijnperiode af te sluiten. Zoals bijvoorbeeld de verkrachte vrouw deed. “Zij is teruggegaan naar het bos waar die verkrachting had plaatsgevonden,” vertelt hij. “Voor haar was het belangrijk om op die plek uit te spreken dat ze wilde dat het stopte, dat ze verder wilde met haar leven. Daarna voelde ze rust. Zo’n ritueel is vaak heel waardevol. Bij verlies hoort pijn, maar op een gegeven moment moet je die pijn- en stressperiode bewust en waardig loslaten.”

*Verlieskunde. Handreiking voor de beroepspraktijk.* Herman de Mönnink. Uitgever Elsevier. Tekst: Deborah Ligtenberg.



Vragen die je jezelf kunt stellen n.a.v. de tekst.

1. Welke verliezen heb je geleden.
2. Wat was de betekenis van dit verlies voor je leven.
3. Ben je door dit verlies heen gegaan met verdriet, boosheid, angst?
4. Ben je gevlucht voor je verlieservaringen
5. Heb je support gevraagd/gekregen en ontvangen.

Loslaten betekent niet:

- dat ik de liefde loslaat, het betekent dat ik niet bepaal hoe een ander leven moet
- dat ik alle banden doorsnijd, het betekent dat ik een ander niet overheers.
- iemand de gelegenheid geven, maar willen leren van wat er gebeurt, wat het ook is.

Loslaten is:

- mijn machteloosheid toegeven, wat wil zeggen dat de uitkomst niet in mijn hand ligt
- de ander niet willen veranderen of beschuldigen, ik kan alleen mezelf veranderen.
- niet betuttelen, maar geven om.
- niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.
- niet een ander op iets vastpinnen, maar steun geven.
- niet andermans zaken willen regelen, maar toestaan dat anderen dat zelf doen
- niet beschermend zijn, het is anderen toestaan de werkelijkheid te zien
- niet ontkennen, maar accepteren
- is niet zeuren en verwijten maar mijn eigen tekortkomingen corrigeren.
- niet alles aan mijn wensen aanpassen, maar aanvaarden wat elke dag me brengt.