



E-book Rouwarbeid

Praktijk META

Rouwarbeid

Het woord 'rouwarbeid' zegt het eigenlijk al: Rouwverwerking is werken. Als rouwende ervaar je verschillende heftige klachten (een normale reactie op een abnormale gebeurtenis!), omdat je geconfronteerd wordt met een enorm verlies, namelijk het verlies van iemand van wie je veel hield. Je zult merken dat je op bepaalde dagen er meer last van hebt dan andere dagen, omdat ze geassocieerd zijn met specifieke herinneringen.

Het is dus terecht dat je intens verdrietig bent als je een dierbare verliest. Dat hoort bij het rouwproces. Maar het wordt lastig als je niet uit dit verdriet komt na een bepaalde tijd en dat het je leven gaat beheersen. Dan wordt het verdriet een depressie en staat het je levensgeluk in de weg. Dan kun je met RET aan de gang gaan om je te helpen uit dit dal te komen.

Het is een verkeerd beeld van de therapie dat je er vrolijk van wordt. Als je terechte gevoelens van boosheid, verdriet, spijt of bezorgdheid ondervindt is daar niets mis mee. Gevoelens heb je nodig in het leven. Ook negatieve gevoelens. Het zijn zelfs de drijfveren in je leven!

Op den duur zul je echter merken dat de perioden van je gelukkig voelen, zullen toenemen. Je zult weer vaker kunnen lachen, genieten, en je kunnen ontspannen. Het verdriet zal er altijd zijn, maar de levensvreugde zal ook steeds vaker en steeds meer terugkeren.

Om tot rouwarbeid te komen zijn er vier rouwtaken te onderscheiden:

1. *Aanvaarding van het verlies van je dierbare.*

Hoezeer je ook verlangt dat de gestorvene terugkeert, en hoelang je ook weerstand biedt tegen het gegeven dat deze er niet meer is, zul je op den duur dit verschrikkelijke gemis dienen te aanvaarden.

2. *Door de pijn heen gaan.*

Er is geen gemakkelijke manier! De pijn en het verdriet die je binnen met je meedraagt dienen geuit te worden, om tot heling te kunnen komen. Sta jezelf toe om je emotionele reacties op het gemis ten volle te doorleven, hoeveel pijn het ook doet.

3. *Je aanpassen aan een wereld zonder de gestorvene.*

Herstructureer je leven, je verwachtingen, je relatienetwerk, je band met de gestorvene.

4. *Het leven en anderen weer durven te omarmen.*

Dit is nodig om de draad van je leven weer te kunnen oppakken en je kwetsbaar op te durven stellen naar anderen toe, waardoor je leven weer glans krijgt en als zinvol ervaren kan worden.

Om de vierde taak te kunnen realiseren is het nodig om opnieuw in contact te treden met 'je innerlijke kind' (zie stencil). Door een trauma, een verlies of grote desillusie kan dit contact schijnbaar verbroken zijn.

Gevoelens van schuld, schaamte en boosheid jegens jezelf omdat je weer momenten van plezier en geluk beleeft, kunnen de voortgang van het verwerkingsproces in de weg staan. Hierbij kun je een RET gebruiken, zodat je je disfunctionele gedachten (gedachten die je niet helpen je doelen te bereiken) kunt opsporen en kunt vervangen door functionele gedachten (gedachten die dit wel doen). Maar geef jezelf de tijd! En tenslotte: Zorg goed voor jezelf, neem rust, probeer voldoende te slapen en probeer gezond en voldoende te eten, voor zover als dat dat gaat.