

10.01 Verlies

Ervaringen van verlies kunnen tot de schokkendste ervaringen van ons leven behoren en ze zijn onontkoombaar. Dege-
ne verliezen aan wie je het meest gehecht was of zonder wie je je heel kwetsbaar voelt. Je kunt het een tijdlang voelen
als een gat in jezelf, alsof je een deel van jezelf verloren bent. Datgene verliezen waar je levensgeluk mee samenhang,
je gezondheid, je werk. Wanneer een verlies heel onverwacht komt of wanneer je je in de steek gelaten voelt en niet
rechtvaardig behandeld, kan het nog schokkender aankomen. Je kunt hevige gevoelens ervaren van verdriet en boos-
heid, of schuldgevoel. Je kunt sterke gevoelens van machteloosheid voelen onder de pijn en het feit dat het gebeurd
is. Daarbij kunnen reacties van anderen behulpzaam maar ook zeer teleurstellend zijn. En je moet in je leven als geheel
een nieuw soort balans vinden. Dat kost tijd en hoe lang dat duurt is voor iedereen anders. Vaak wordt in zo'n periode
gezegd 'het moet zijn plek vinden'. Dat drukt het goed uit.

Dan voelt het meestal als een proces waar je je emotioneel bewust van bent en dat je vooral moet laten gebeuren in je.
Langzaam vind je dan soms geschikte woorden om uit te kunnen drukken wat het voor je betekent. En sommige verlie-
zen zijn niet te verwerken, dan is verzachting van de pijn het enige.

In zo'n proces kan wat je bij het aandachtig en mindfull omgaan met je ervaringen geleerd hebt, van grote waarde zijn.
Hier heb je 'de parachute' hard bij nodig. De teksten over gevoelens, en vooral ook over pijn en emotionele pijn, kunnen
je hopelijk behulpzaam zijn.

Mogelijk durf je eerdere ervaringen van verlies nu meer toe te laten, waardoor ze alsnog hun natuurlijke weg kunnen
vinden en je sterker 'achterlaten'.

Dat is het paradoxale: het verwerken van verlies of een scheiding maken ons sterker, omdat we noodgedwongen op
onzelf teruggeworpen worden en dan pas merken dat we de kracht hebben om op onze eigen benen te kunnen staan.
Verlies kan waardevolle gevolgen hebben.

En dan is er ook het vrijwillige verlies, een offer dat we moeten brengen om nieuwe ruimte te krijgen, ruimte voor groei.
Het opgeven van dingen die ons vastzetten: ons imago bijvoorbeeld, of misschien allerlei vaste ideeën waar we een
comfortabele identiteit aan ontleen, allerlei prettige gewoontes, aanpassingen aan groepen waar we bij willen horen...

Dit kan ook gelden voor de 'positieve illusies'. Nemen we bijvoorbeeld als vanzelfsprekend aan...

- dat het leven rechtvaardig en voorspelbaar is.
- dat bezit (van gezondheid, hechte relaties) een vanzelfsprekend goed is.
- dat een mens recht heeft op bepaalde dingen.
- dat een mens sturing kan geven aan heel zijn eigen leven.
- dat een mens na tegenslag altijd terug kan komen op zijn oude (energie)niveau?

Helaas, die aannames berusten niet op waarheid zoals we om ons heen zien en ook in onze eigen ervaringen. Meestal
zijn we ons dit soort verwachtingen niet of nauwelijks bewust. Als ze onverwacht wegvallen, is het vaak een regelrechte
ramp, alsof de bodem onder ons wegvalt. Juist daarom is het belangrijk om te proberen vanuit de realiteit te leven. Om
te leren het leven te aanvaarden zoals het nu eenmaal is, en te kiezen hoe er het beste mee om te gaan.