



Mental coach Lo van Beers helpt mensen omgaan met lastige situaties en pijnlijke emoties. Deze keer op de divan Rosa (32 jaar en moeder van drie kinderen). Ze is onlangs gescheiden en intens verdrietig. Ze voelt zich ook enorm schuldig tegenover haar kinderen.

Rosa: "Het verongelijkte en dramme kind dat onrecht is aangedaan, is weg uit mijn hoofd"

Verdriet en na een

Lo: "Rosa leert via de RET-methode het strenge oordeel over zichzelf te laten varen"



Lo: "Als we praten over de scheiding blijkt dat Rosa rationeel weet dat het een goed besluit was om de relatie met haar ex-man te beëindigen, maar emotioneel voelt ze dit nog niet zo. Iets in Rosa blijft zeggen dat het niet had mogen gebeuren. Vooral op de momenten dat haar ex-man de kinderen komt ophalen, heeft ze het moeilijk. Gedachten die dan door haar hoofd gaan, zijn: dit is niet goed voor de kinderen, ik had beter mijn best moeten doen, ik heb hun en mijn kans op geluk laten lopen. Ook wordt duidelijk dat ze vindt dat ze beter met de situatie zou moeten omgaan, dat ze sterker zou moeten zijn. Rosa straft zichzelf op deze manier met haar gedachten. Door te oordelen over je eigen emoties of houding bij een pijnlijke situatie, wordt het nog moeilijker

om deze te accepteren. Vaak is wat we meemaken al erg genoeg en kost het tijd om er goed mee om te kunnen gaan. Wanneer ik verder doorvraag, blijkt dat onverwerkt oud zeer de scheiding extra moeilijk maakt voor Rosa. Als kind woonde ze bij haar oma in Italië. Haar vader werkte in Nederland, haar moeder pendelde tussen beide landen heen en weer. Toen Rosa twaalf was, werd haar oma ernstig ziek en moest ze tegen haar zin met haar moeder mee naar Nederland, voorgoed. Een paar maanden later overleed oma. Rosa heeft geen afscheid kunnen nemen. Doordat Rosa hier als kind veel verdriet van heeft gehad, is ze onbewust erg bang dat ze haar kinderen nu ook zoveel pijn bezorgt. Daarnaast rakelt haar verdriet over de scheiding dit oude leed op, waardoor haar emoties nu extra heftig zijn."

Ruimte voor wensen

Lo: "In de sessies die volgen, dagen we Rosa's gedachten uit aan de hand van de RET-methode (Rationele Emotieve Training). Deze aanpak helpt op een gedegen en gestructureerde manier irrationele, belemmerende gedachten op te ruimen en te

schuldgevoelens scheiding

vervangen door constructieve gedachten. Rosa leert zo haar strenge oordeel over zichzelf te laten varen. Ook realiseert ze dat de situatie nu anders is dan de situatie vroeger met haar oma, en dat haar kinderen niemand kwijtraken, al is het natuurlijk wel moeilijk voor hen. Ze krijgt nu het vertrouwen dat zij door haar ervaring als kind weet wat haar kinderen nu nodig hebben: aandacht voor en erkenning van hun emoties, en ruimte voor hun wensen.

Om Rosa's oude pijn te helen, passen we EFT (Emotional Freedom Techniques) toe. Hierbij worden pijnlijke gedachten en beelden naar boven gehaald en zeg je tegen jezelf dat het 'oké' is wat je voelt. Daarbij wordt op bepaalde meridiaanpunten in het gezicht en op het lichaam geklopt met de vingers. Deze techniek helpt bij het accepteren van de situatie en de emoties die daarbij komen kijken, waardoor emotionele blokkades worden opgeheven. Ik vraag Rosa tijdens een sessie haar ogen te sluiten en terug te gaan naar de tijd toen ze bij haar oma woonde. Als ze aangeeft dat ze 'er is', vraag ik haar afscheid te nemen van haar oma. Ze kan nu zeggen wat ze wil en luisteren naar wat haar oma zegt. Dit is emotioneel voor Rosa en we gaan door met kloppen op de meridiaanpunten tot de pijn zakt. Na afloop van de sessie voelt ze zich rustig."

EVALUATIE

LO: "Vaak speelt in pijnlijke situaties meer mee, het rakelt bijvoorbeeld oud zeer op of je neemt jezelf van alles kwalijk, wat het nog moeilijker maakt. Het is zinvol om je daar bewust van te worden en ook daarmee aan de slag te gaan. Afscheid nemen, is een belangrijk proces, hiermee rond je iets af, zodat je met een nieuw proces kunt beginnen. Als er geen mogelijkheid is tot het nemen van afscheid kan acceptatie moeilijker zijn. Belangrijk is dat je dan een eigen vorm vindt om het af te sluiten. Dit kan door een visualisatie, of door bijvoorbeeld een brief te schrijven. Neem

alle tijd en alle ruimte om de dingen alsnog te zeggen die je graag had willen zeggen of doen."

ROSA: "Door me te verbeelden hoe ik afscheid nam van mijn oma, voelde ik meer rust in mezelf. Ik heb 't gevoel dat er iets is opgeruimd en kan beter accepteren hoe het is gelopen. Het verongelijkte en dramme kind dat onrecht is aangedaan, is weg uit mijn hoofd. Dit maakt ook dat ik het gevoel heb dat het verdriet van mijn stukgelopen huwelijk nu minder heftig is en dat ik nu volwassen met de situatie kan omgaan. Ik voel meer geen machteloos klein kind meer."

TIPS BIJ ROUW

- * Als je aan je kinderen uitlegt waarover je verdrietig bent, krijgen ze de juiste ondertiteling en weten ze dat het niet aan hen ligt. Ook leren ze dat het uiten van emoties veilig en normaal is. Gevoelens horen nu eenmaal bij het leven en mogen er zijn.
- * Om verdriet te verwerken, kun je er niet langs of omheen, je moet er doorheen. Rouwen is een normale reactie op een verliessituatie. Er bestaat geen goed of verkeerd rouwen, iedereen rouwt op zijn eigen manier. Het belangrijkste is dat je er doorheen gaat en hulp zoekt als je merkt dat je blijft vastzitten in je verdriet.