



De wintermaanden staan bekend om donkere dagen. Het is een tijd waarin je minder energie hebt en meer bezig bent met bezinning waardoor je jezelf kwetsbaarder voelt. De winter is het seizoen van verlies en afscheid.

Straks als de sneeuw voor de zon verdwijnt, is

### Afscheid in de winter, helpt oogsten in de lente

het tijd om te oogsten. Op het gebied van relaties (met jezelf, en anderen) is de winter een goed seizoen voor rouwen. Rouwen is een proces met gevaren en kansen. Vandaar dat ik tijdens de donkere dagen informeer over rouw. Vanaf deze week wordt het steeds lichter...

#### Rouwen om een relatie

Wanneer je tijdens je relatie en aan het einde ervan gekwetst wordt, krijg je te maken met een rouwproces (K. Ross) van verschillende stappen. De eerste reeks stappen die je in chronologische neemt, zorgen ervoor dat je diep in de put glijdt. De tweede reeks stappen, zorgen ervoor dat je uit de put klimt.

Ontkenning  
Bagatelliseren  
Onderhandelen  
Woede en schuld

Integratie  
Acceptatie

#### Ontkenning

In deze stap weet je dat je relatie goed komt. 'Hij ziet in hoe stom hij was en staat weer op de stoep. Let maar op'

#### Bagatelliseren

Je vertelt jezelf dat het goed is dat de relatie over is. 'Opgeruimd staat netjes! Trouwens, zoveel stelde de liefde toch al niet voor.'

#### Onderhandelen

Je probeert de schade te herstellen. 'Als ik afval, en hij ziet me; dan zal hij weer verliefd worden. Als ik nooit meer ruzie maak, dan kunnen we weer bij elkaar zijn. Als

het me niet meer uitmaakt dat ik hem moet delen met een andere vrouw, dan kan alles weer zijn als vroeger.'

#### Woede en schuld

Dit is de stap waarbij je de harde bodem van de put raakt. Je belt hem boos op, wilt hem nooit meer zien. Je weet zeker dat hij een gore klootzak is of dat jij zo waardeloos bent dat je nooit meer liefde verdient. In deze periode is het verleidelijk weer terug te schieten naar de stappen onderhandelen of bagatelliseren, om de emotionele achtbaan maar niet te hoeven voelen.

#### Wegwijzers naar rechts en links

Je kan op twee manieren uit de rouwput komen. Linksom weer terug via de eerste reeks stappen, of rechts via de tweede reeks. De linkerkant lijkt minder pijnlijk op de korte termijn. Op de lange termijn is het belangrijk dat je het einde van je relatie accepteert om jezelf niet verbitterd of waardeloos te voelen, en integreert om een volgende keer niet dezelfde fouten te maken.

Extra lastig in het kiezen van de juiste uitgang is de gelijkenis van de wegen. Onderhandelen lijkt soms op acceptatie. Bagatelliseren en ontkenning lijken soms op integratie. Waardoor het is alsof je op de goede weg zit. Dus hoe weet je of je links de helling opgaat, of rechts?

Op de eerste plaats doordat je woede en schuld doorleeft. Een pijnlijk en nuttig proces. 1) De energie die vrijkomt helpt je bij het losmaken van de oude situatie.

2) Het afzetten van de roze bril helpt je objectief te kijken naar je relatie, jezelf en de ander. 3) Je emoties

geven je omgeving een teken om je te helpen. Alleen al de aanblik van een ander doet de pijn afnemen. En het aangaan van bevredigende relaties met niet-geliefden in deze periode, helpt je om later bevredigend alleen te zijn. 4) Woede en schuld leiden naar de kern: je verdriet.

#### Rouwen kost tijd en tranen

Op de tweede plaats herken je jouw uitweg door de aard van je gedachten en gedrag. Helpen jouw gedachten en gedrag je op de lange termijn? Zorgen ze dat je jezelf goed voelt? Doen ze zonder concessies eer aan wie jij bent? Dan maak je de stappen acceptatie en integratie. Daarbij helpt psychologie bijvoorbeeld met onderstaande

#### Acceptatie

In deze periode zakken woede en schuld. Nu komt de uitdaging om het verdriet te verwerken en de nieuwe situatie te accepteren zodat je nieuwe inzichten verzamelt voor de toekomst. Schrijf;

- 20 minuten over de relatie voor beëindiging
- 20 minuten over gebeurtenissen die leidde tot de breuk (eigen falen, falen partner, effect van buitenstaanders en omstandigheden op de breuk)
- 20 minuten over de nasleep van de relatie

Begrip is nodig voor acceptatie en vergeven. Wanneer je de juiste antwoorden hebt gevonden vergeef je jezelf en de ander. Zodat er ruimte komt voor ontwikkeling van zelfvertrouwen en een positieve grondstemming.

#### Integratie; een vooruitblik naar de lente

Denk eens na over jouw denkpatronen in relaties. Zie je wat de ander jou geeft? Vraag je om dingen die de ander jou kan geven? Accepteer je de authentieke ander? Trek je zijn persoonlijkheid jezelf persoonlijk aan? Wie beïnvloed jouw zelfvertrouwen en jouw stemmingen? Door deze vragen krijg je inzicht in hoe jij in de toekomst de beste relatie aan kunt gaan waartoe je in staat bent.

De stap integratie herken je aan hernieuwde interesse in jezelf en de buitenwereld. Experimenteer in deze stap met nieuwe inzichten uit je vorige relatie en de acceptatie van het einde. Oefen met te ontwikkelen vaardigheden die erbij horen. Zover is het waarschijnlijk nog niet. Rouwen kost tijd. Gelukkig kun je rusten in de winter en heb je een mooi vooruitzicht voor deze lente.

## Steuntje tijdens de donkere dagen die bij het leven horen

Psycholoog Mirella Brok – trainingen en informatieavonden – coaching via internet en live in Tilburg

[www.psycholoogmirellabrok.nl](http://www.psycholoogmirellabrok.nl) – 06 1771 2728 – [psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl](mailto:psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl) – vind me op [facebook.com](https://www.facebook.com/psycholoogmirellabrok)