

Voel je jezelf eenzaam na het verlies van je partner? Komen jij en je ex niet los van elkaar? Hebben jij en je partner een stoplicht relatie? Vinden jij en je partner het lastig om over kwetsuren in jullie relatie heen te komen?

### Kun je niet doorgaan met je leven?

Bij ieder afscheid en iedere nieuwe levensfase hoort een rouwproces. Een overgang van je leven ervoor en je leven erna. Daar horen veel emoties bij die zich uiten in: apathie, ontkenning, bagatiliseren, onderhandelen, woede, schuld, eindeloos praten, eindeloos zwijgen, verdriet, verdriet, verdriet.

Wat nou als je er niet doorheen komt? Wat als er geen (her)nieuw(d)e liefde lijkt na het afscheid?

### **Verdriet na verlies**

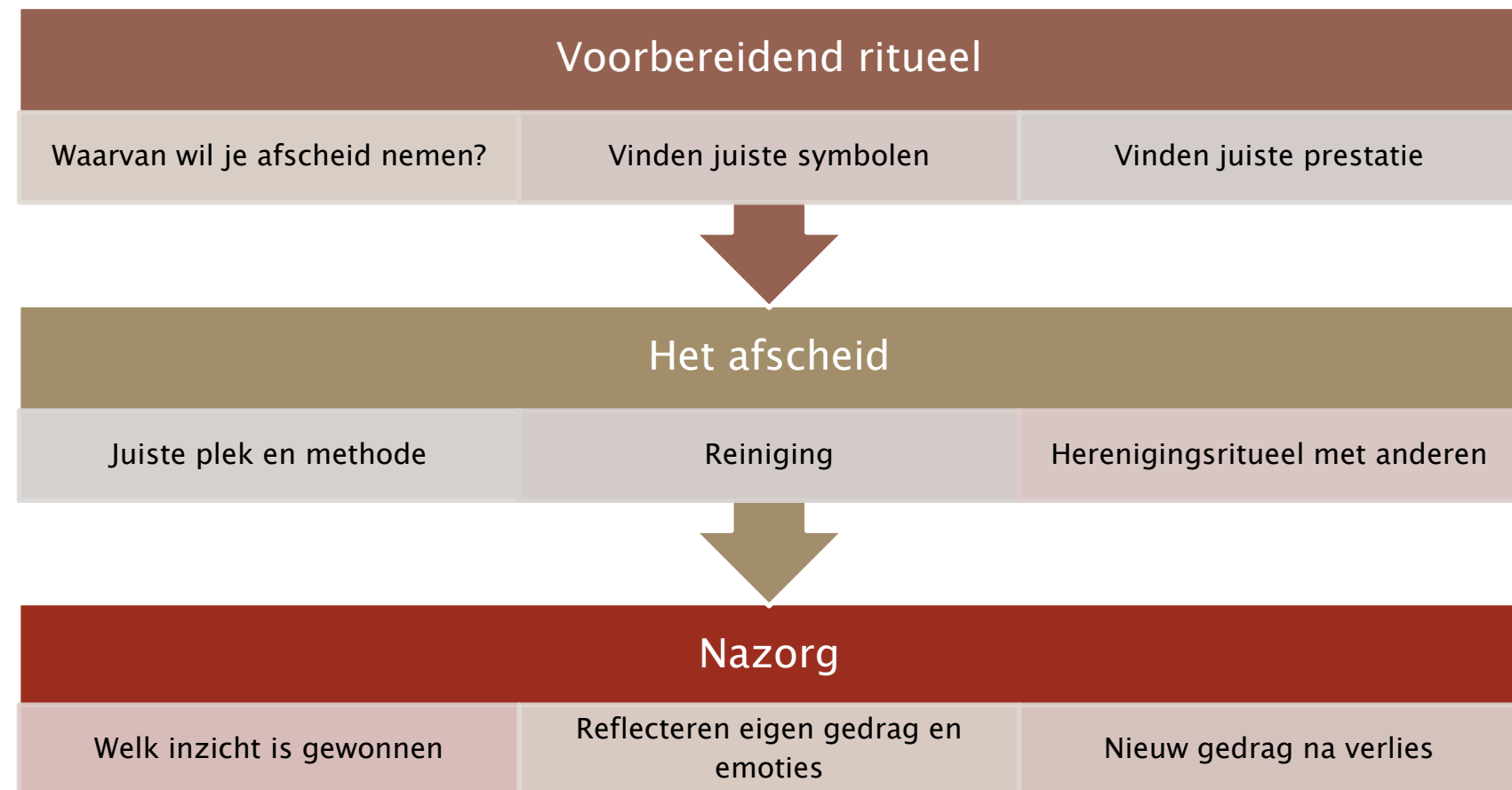
Verval je vaak in hetzelfde destructieve gedrag? Raak je soms overspoeld door gevoelens van angst of woede? Ben je regelmatig prikkelbaar of somber? Slaap je niet gemakkelijk in/door of voel je jezelf niet uitgerust tijdens het opstaan? Herbeleef je soms het verlies door terugkomende herinneringen en zorgen om je verlies? Hebben je dromen, fantasieën en toekomstbeeld veelal te maken met je verlies? Verwacht je een beperking van je toekomst sinds je verlies?

### **Liefde en leven na verlies**

Soms lukt het niet om afscheid te nemen. Een afscheidsritueel dat je zelf maakt met behulp van een psycholoog kan helpen.

### **Werkwijze**

Het ritueel wordt gedeeltelijk voorgeschreven (zie het schema in dit artikel) en gedeeltelijk door jou/jullie zelf ingevuld op een manier die passend is bij jouw unieke situatie.



Met symbolen en prestaties ga je op zoek naar onafgemaakte zaken en je vergaard inzicht. Je doorleeft op een veilige manier jouw verlies en uiteindelijk doven je emoties uit zodat je klaar bent voor het echte afscheid. Je neemt dan letterlijk afstand van jouw symbolen en prestaties zodat de weg vrijkomt om door te gaan met je leven. Je laat de energie die in de oude relatie, of het verlies was geïnvesteerd los, zodat je jouw energie kunt richten op nieuwe relaties en gebeurtenissen.

### **Begeleiding**

Met deze methode van rouwen zul je het meeste werk zelf thuis doen. Toch is het prettig om je te laten begeleiden door een psycholoog waarbij je jezelf op je gemak voelt. Met deze psycholoog heb je sessies om te bepalen wat de juiste vormgeving van het ritueel is voor jouw unieke afscheid.

### **Achtergrond informatie**

Het afscheidsritueel in dit artikel heeft raakvlakken met de gedragspsychologie en psychodynamica.

De methode maakt gebruik van herhaaldelijk blootstellen aan datgene wat je emotioneel maakt, zodat je emoties afnemen en je deze niet meer hoeft te onderdrukken. Bij het herhaaldelijk blootstellen wordt gebruik gemaakt van symbolen en prestaties. Waardoor afscheid veiliger voelt. Symbolen zijn onlosmakelijk verbonden of te identificeren met de gevoelens en ideeën die je koestert ten aanzien van het verlies, de oude levensfase en/of de traumatische gebeurtenis. Op deze manier verkrijgt je inzicht in onderdrukte gevoelens en onderliggende patronen.

Gebuurde theorie Hart, O. van der (1992) Afscheidsrituelen - Achterblijven en verder gaan. Amsterdam/Lisse: Swets & Zeitlinger

## *Afscheid nemen en door leven*