

Mindful omgaan met verlies

DOOR MIEKE ANKERSMID

Elke ochtend liep hij naar de kerk, mijn opa. Af en toe ging ik met hem mee. Vijftig jaar geleden werd er in de Blasiuskerk in Delden nog elke dag een mis opgedragen. Ik denk niet dat mijn opa zozeer voor de inhoud van de mis ging, ik herinner me hem niet als een zeer gelovige man. Ik denk nu dat hij juist ging om de dag in stilte en rust met zichzelf te beginnen. En ook ik vond dat soms blijkbaar fijn. Ik was een rustig kind, ik hield van de stilte en de rituelen in de kerk, dus vond opa het goed dat ik met hem meeding.



Fotografie: Laura Derkse

Mijn opa had toen al veel verlies geleden. Twee oorlogen had hij overleefd, zijn oudste dochter had hij, toen zij 21 was, verloren aan TBC; zijn ouders, broers en zussen waren dood; zijn vrouw moest hij al jaren missen; en zijn werk was hij aan het afbouwen: het runnen van een café (met biljart) annex kapperszaak. Het woord rouwbegeleiding bestond in die tijd nog niet; laat staan het woord mindfulness. Het leven ging altijd door en je moest er maar het beste van zien te maken. Mijn opa was absoluut geen sombere man. Integendeel. Hij lachte veel en vaak en zat vol grappen. Als ik aan hem denk, zie ik een levensgenieter. Hij kon ontzettend genieten van de goede kleine dingen in zijn leven: een

praatje op straat, zijn sigaartje, een uitje met ons, lekker eten, bezoekjes aan en van zijn kinderen. De kracht om ondanks alles werkelijk te kunnen genieten, denk ik nu, haalde hij voor een groot deel uit zijn uurtje 's ochtends in de kerk, met zichzelf en met God.

Toen ik tien jaar was en opa 80, kreeg mijn moeder borstkanker. Zij stierf twee ziektejaren later. Dit was uiteraard voor mij een ingrijpend verlies, maar ook voor opa; het viel hem zwaar voor de tweede keer een dochter te verliezen. Trouw (aan zichzelf?) bleef hij elke ochtend naar de kerk gaan. Een jaar later overleed hij.

Eenvoud, stilte

De eenvoud, de stilte: het heeft mij ook altijd getrokken. Jarenlang heb ik het echter niet serieus genomen, er niet voldoende tijd voor gemaakt. Ik moest van mezelf hard werken, mijn best doen, presteren, een plek in de wereld veroveren. Pas later ben ik toegekomen aan mijn eigen jong verlies en mijn verlate rouw (Ankersmid, 2002 en 2010) en mijn eigen behoefte aan rust en stilte tussendoor.

Inmiddels ga ik al 25 jaar wekelijks naar yogales, verblijf ik soms een paar dagen in een klooster of neem ik deel aan een retraite. Ik heb verschillende meditatievormen uitgeprobeerd. Sinds een jaar of zeven ervaar ik dat het me ook echt lukt om mindfulness te integreren in mijn leven.

Voorbeeld

Een van mijn mindfulness-leraren is ook een man van in de 80: Thich Nhat Hanh. Met name door zijn grote eenvoud spreekt hij me enorm aan. Van oorsprong is hij een Boeddhistische monnik uit een zenklooster in Midden-Vietnam.

Tijdens de Vietnamoorlog zette hij zich onvermoeibaar in voor de vrede, waarvoor hij – volgens Martin Luther King – de Nobelprijs verdiende. Nu geeft hij lezingen en houdt hij retraites over de hele wereld. Voor hem betekent Boeddhisme: wakker zijn, weet hebben van wat er zich afspeelt in je lichaam, in je gevoel, in je geest en in de wereld. Als je wakker bent, kun je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten. Thich Nhat Hanh ziet boeddhistisch onderricht als een hulpmiddel om ons inzicht te verdiepen en zo begrip en mededogen te ontwikkelen. De Boeddha is volgens hem gemaakt van AANDACHT.

Van oost naar west

De praktijk van mindfulness is vanuit oosterse tradities voor het westen ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn in de 70-er jaren.

Mindfulness heeft de afgelopen jaren een enorme vlucht genomen en dat is – in mijn optiek – prima in de hectische wereld waarin we nu leven, met zijn vele prikkels en indrukken. Het is bijna een modewoord geworden...

Er wordt veel onderzoek gedaan naar het effect van mindfulness op het welbevinden van mensen en dit blijkt over het algemeen positief. De oefeningen worden in therapeutische settings steeds meer ingezet. Ze blijken goed te werken tegen terugval in depressie en bij het omgaan met stressvolle situaties. Mensen blijken beter in staat om afstand te nemen van hun (vaak negatieve) gedachten. Kabat-Zinn ontwierp een 8-weekse training waarin de deelnemers o.a. leerden de sensaties in hun lichaam waar te nemen en hun gedachten en gevoelens meer van een afstandje te bekijken.

De eenvoud, de stilte: het heeft mij ook altijd getrokken

Gedachten zijn maar gedachten, en ze zijn het lang niet altijd waard om er serieus op in te gaan. Dat was voor mij een belangrijke ontdekking!

Zonder oordeel

Een van de belangrijkste aspecten van mindfulness is het zonder oordeel kijken naar wat er van binnen gebeurt en dat er te laten zijn; je open stellen voor wat je waarneemt in je lichaam; even stilstaan bij wat je voelt, hoe je je voelt; even met aandacht je adem in en uit voelen stromen; dansen met wat er van binnen is. Het doel is niet zozeer ontspanning, maar vooral om met milde aandacht aanwezig te zijn bij wat jij doormaakt.

Als je een ingrijpend verlies meemaakt, als gevolg van het overlijden van een dierbare, een scheiding, ontslag op je werk, verlies van gezondheid, zijn er emoties; misschien emoties die je nog niet zo kende van jezelf of in een heftigheid die je nog niet kende.

Met mededogen zijn bij wat er is: pijn, boosheid, irritatie, angst – al die gevoelens die je eigenlijk liever niet hebt. Maar ze zijn er en ze willen gevoeld worden. Als je je gevoelens afwijst, verbreek je de relatie met jouw levensstroom en is er geen ruimte voor verandering.

Je kunt ervoor kiezen jezelf te veroordelen, je te ergeren aan je gemoedstoestand, bezig zijn met 'waarom is dit nog niet over..?'

De andere keuze is om dit niet te doen, maar te kiezen voor mildheid, mededogen, vriendelijkheid. De pijn van een groot verlies vraagt niet om vijandigheid maar om mededogen.

Kun je voor jezelf zo'n ruimte creëren waarin er plaats is voor pijnlijke, maar ook voor warme, prettige gevoelens? Mateloos veel mededogen met wat jou gebeurt in dit leven? Daar is tijd en rust voor nodig en misschien iemand die jou helpt deze tijd en aandacht voor jouw proces serieus te nemen. Het vraagt moed om het leven te accepteren zoals het is: vergankelijk.

Rouwen met milde open aandacht

Steeds meer ervaar ik dat mindfulness helpt bij verlies en rouw. Verschillende yoga-, meditatie- en creatieve oefeningen helpen nabestaanden om beter in contact met hun lichaam en gevoelens te komen.

Belangrijk voor de integratie van rust, open aandacht en stilte in de begeleiding van verlies en rouw is om niet zozeer in het verhaal, de woorden van het trauma te gaan, maar via de lichaamssensaties op te sporen wat deze traumatische gebeurtenis in het lichaam teweeg heeft gebracht. Wat het in ons neurosysteem heeft vastgezet en wat er nodig is om dit te herstellen. Ons denken overheerst meestal en brengt ons vaak nog verder in de misère; luisteren naar de stem van ons lichaam kan ons helpen bij herstel.

Mijn ervaring is dat rouwenden door lichaamsgerichte en meditatieve oefeningen meer rust en ruimte in zichzelf kunnen ervaren, dat zij zich bewuster

worden van hun draagvermogen en deze draagkracht kunnen vergroten.

Een vrouw die een jaar geleden plotseling haar dochter verloor door een ongeluk, vertelt: 'Ik dacht dat dit lot veel te zwaar was voor mij; dat ik dit echt niet aankon. O.a. door elke dag de oefening van de bodyscan te doen, kom ik in contact met de pijn van het gemis en mijn immense verdriet hierover, maar ook met 'het is zoals het is' en met mijn kracht dit te leren dragen.'

Verlies is als een wond die aandacht nodig heeft en die tijd vraagt om te genezen. Wij zijn vaak bezig met 'wanneer is het over?'; het is moeilijk de gevoelens van pijn, het verdriet, de woede, de machteloosheid, werkelijk toe te laten – de angst dat het je gaat overspoelen kan groot zijn.

Als je ervaring hebt met meditatie, heb je geleerd dat gevoelens komen en ook weer gaan. Dan kun je erop leren vertrouwen dat alles weer voorbij gaat, over gaat, minder wordt. Zoals de seizoenen, zoals eb en vloed. Altijd in beweging, adem in en adem uit. En kun je weer in contact komen met LEVEN.

Veiligheid

Voor het toelaten van de pijn, de emoties, heb je veilige plekken nodig: een veilige plek in jezelf, een veilige plek bij anderen. Een plek waar je je niet groot hoeft te houden, maar waar je alles wat er in je omgaat kunt zeggen en kunt laten zijn. Waar geen oordeel geveld wordt, waar je niet sneller hoeft dan je kunt, waar AANDACHT is voor jouw pijn, jouw unieke weg door deze pijn heen. Helpen bij rouw is o.a. een veilige plek bieden voor de kwetsbare mens die een ingrijpend verlies heeft geleden.

Om je verder te verdiepen

Kabat-Zin, Jon (2013). *Mindfulness voor beginners*, met CD. Uitgeverij Nieuwezijds B.V.

Lee, Deborah (2012). *Recovering from trauma using compassion Focused Therapy*. Uitgeverij Robinson Londen.

Levine, Peter A. (2011). *De stem van je lichaam*. Uitgeverij Altamira

Maex, Edel (2006). *Mindfulness in de maalstroom van je leven*. Uitgeverij Lannoo.

Thich Nhat Hanh (2005). *Vrij zijn, waar je ook bent*. Uitgeverij ten Have.

Mieke Ankersmid is ruim 20 jaar werkzaam op het gebied van verlies en rouw. Het hart van haar werk ligt bij het begeleiden van mensen die op jonge leeftijd een ouder verloren en de verlate rouw daarvan later tegenkomen. Hierover heeft zij geschreven in: *Verlaat Verdriet* (2002) en *Ouders zonder Voorbeeld* (2010). Verlaat Verdriet is alleen nog in een digitale versie verkrijgbaar. Mieke is o.a. opgeleid in Somatic Experiencing, traumahealing via lichaamsbeleving en Mindfulness Based Cognitive Therapy.

Tot juli 2014 woont Mieke grotendeels in Vietnam, vanwege het werk van haar man; tussentijds is ze in Nederland, o.a. om voor het Dominicanenklooster in Huissen de workshops 'Mindful omgaan met verlies' te geven. Voor data en informatie zie www.ankersmid.nl of www.kloosterhuissen.nl