

Afscheid

De liefdes, illusies, afhankelijkheid, en irreële verwachtingen die wij allen moeten opgeven om te kunnen groeien.

Uit: Noodzakelijk Verlies; Judith Viorst

Ieder mens krijgt te maken met afscheid. Het begint met de geboorte: het afscheid van je moeder. Daarna het naar school gaan, de puberteitsperiode waarin kind en ouders zich van elkaar los maken. Een mensenleven is doorspekt met situaties waar afscheid nemen een rol speelt.

Afscheid nemen doe je niet alleen van personen. Je neemt afscheid als er iets afgesloten wordt: een relatie, een omstandigheid, een plaats, een voorwerp, een periode..... Ook van verlangens of verwachtingen.

Waarom is afscheid nemen zo belangrijk?

Een breuk doet pijn. Die pijn stagneert je normale leven. Het verwerken van die pijn door te praten, te huilen, ja vooral te voelen, zorgt er voor dat de stagnatie wordt opgeheven. Je kunt weer verder.

Als je de pijn niet verwerkt kost het heel veel energie om de pijn weg te stoppen. Hoe meer onverwerkte emoties hoe meer energie er verloren gaat. Mensen voelen zich dan vaak lusteloos, moe en depressief. Vaak beseffen ze niet waar die matheid vandaan komt. Als je in staat bent om te rouwen, te huilen en de pijn te voelen dan komt daar energie voor terug. Je staat dan weer open voor nieuwe ervaringen, nieuwe relaties. Als je afscheid neemt van het oude is er weer volop plaats voor nieuw. Deuren sluiten alvorens nieuwe te openen.

Als je afscheid nemen vermijdt, neemt het verdriet wel langzamerhand een minder belangrijke plaats in. Het kost veel energie om te verdringen en zodra je in een situatie komt die lijkt op de verdrietige gebeurtenis dan voel je weer de volle pijn. Wat ook kan gebeuren is dat je je verdriet doorgeeft aan anderen, mogelijk de nieuwe generatie. Zij voelen dan een pijn waarbij ze lang kunnen zoeken naar de werkelijke betekenis daarvan.

Voor het afscheid nemen, het loslaten, heeft de mensheid ook veel rituelen bedacht. Ons calvinistische land heeft daar weinig van overgelaten maar toch leren mensen weer terug te grijpen naar oude rituelen of bedenken nieuwe. Bijvoorbeeld als iemand overleden is, zijn er zo talloze manieren om afscheid te nemen. Dat begint al bij het sterven, het verzorgen van het lichaam, het in de kist leggen tot en met de begrafenis of crematie.

Ook kan je met rituelen afscheid nemen van een huis waarin je jaren gewoond hebt, een omgeving, je werk.... noem maar op; je kunt er allerlei manieren voor bedenken hoe je dat doet. Zelfs bij het afdanken of stukgaan van een geliefd gebruiksvoorwerp kan je het bedanken voor je het weggooit of begraaft.

Als je van iets of iemand in je leven niet goed afscheid hebt genomen, dan kun je dat ook later nog doen. Dat kan heel veel goed maken.

Bijvoorbeeld in therapie kan je, via allerlei rituelen, alsnog afscheid nemen van een geliefde, je ouders, je vroegere woonplaats, je huis of zelfs van irreële verwachtingen. Een irreële verwachting kan zijn dat je nog steeds verlangt naar onvoorwaardelijke ouderliefde. Dat verlangen kan elke dag pijn doen. Als je in staat bent van dat verlangen afscheid te nemen vergroot dat je autonomie en komt er een enorme energie vrij. Je kunt dan liefde uit je zelf halen. Afscheid nemen is daarvoor een voorwaarde.

Afscheid nemen kan je heel bewust en secuur doen. Het is belangrijk alle dingen uit te spreken die je wil:

Je kunt zeggen waar je boos over bent

Je kunt je liefde uitspreken

Zeggen waar je bang voor bent

Zeggen wat je zult missen

Zeggen waar je dankbaar voor bent

Zeggen waar je vergeving voor wilt schenken

Zeggen waar je vergeving voor wilt vragen

En....zeggen hoe je verder gaat.

Als degene die het aangaat er niet meer is kan je het ook symbolisch doen, of in een brief. Het is belangrijk dat je bovengenoemde elementen doorvoelt en ze uit.

Je kan met een overledene communiceren. Niet perse door middel van een spiritistische seance maar bijvoorbeeld via een geleide fantasie.

Eén ding staat vast. Afscheid nemen hoort bij het leven. Verlies is noodzakelijk. Loslaten en opnieuw beginnen betekent groei. Groei van je persoonlijkheid.