

# ALS JE HEBT GEHOORD DAT JE NIET MEER BETER WORDT

Het boek voor een waardevolle tijd



Eveline Tromp

Eveline Tromp-Klaren

Als je hebt gehoord  
dat je niet meer  
beter wordt

*Het boek voor een waardevolle tijd*



AnkhHermes

# Inhoudsopgave

Voorwoord 9

Inleiding 11

Hoofdstuk 1 – Overeind blijven 13

Ruimte voor verdriet 13

Angstige gedachten 16

Verwarring 18

Ervaren van eenzaamheid 21

Draagkracht vergroten 22

Hinderlijke overtuigingen 25

Opbouwende gevoelens 26

Hoofdstuk 2 – Streven naar de hoogst haalbare kwaliteit 31

Leven in het moment 31

Behulpzame zintuigen 34

Accent op de mogelijkheden 36

Concentratie op de kern 38

Verplichtingen 43

Betekenis geven 45

Overdragen 47

Oogsten 48

Hoofdstuk 3 – Terugkijken 53

Pieken en dalen 53

Schrijven 56

Rode draad 58

Levenslessen 59  
De inhoud van je rugzak 60  
Verworven wijsheid 64

Hoofdstuk 4 – Onafgemaakte zaken 69  
Unfinished business 69  
Dierbare mensen 69  
Vergeving vragen 71  
Vergeving geven 74

Hoofdstuk 5 – Zoektocht naar nieuwe kennis en hedendaagse bronnen 81  
Veranderde zekerheden 81  
Bijna-doodervaringen 82  
Sterfbedvisioenen 85  
Ervaringen met overledenen 88  
Mediumschap 91  
Prikkel tot verruiming 93  
Oefeningen in vertrouwen 94  
Mogelijke functie van het lijden 96  
Het lichaam als mantel 98  
Lijden maakt bescheiden 99  
Wie is mij voorgegaan? 101  
De ‘circle of life’ 103  
Of is de dood toch het einde? 104

Hoofdstuk 6 – De kracht van oude tradities 107  
Oude verbondenheid 107  
Christendom 108  
Boeddhisme 114  
Soefisme 117

Hoofdstuk 7 – Je liefde overdragen 123  
Liefde als overlevingskracht 123  
Verschillende niveaus van contact 128  
Uitingen van blijvende liefde en troost 129  
Kostbaarheden doorgeven 139  
Taken overdragen 140  
Een afscheidsritueel 141

Hoofdstuk 8 – Medische zaken regelen 145

Gesprek met de huisarts of specialist 145

Familiëgesprek 147

Euthanasie 148

Palliatieve sedatie 152

Zorgverklaring 154

Behandelvebod 157

Levenswensverklaring 158

Hospices 158

Thuiszorg 160

Hoofdstuk 9 – Het definitieve afscheid 165

Begrafenis of crematie 165

Locatie 168

Vorm en inhoud 169

Contact met de uitvaartondernemer 172

Opbaren 173

Kist en kleding 175

De dragers 176

De rouwkaart, een persoonlijke uiting 177

De overledene wil ook nog iets zeggen... 178

A4'tje 182

Tastbare herinnering 182

Hoofdstuk 10 – Patiëntenverhalen 185

Marc 185

Marjolein 187

Tycho 188

Saskia 189

Bas en Jaap 191

Esmée en Ilona 191

Linda en haar vader 193

Robbert en Marcella 194

Aanvullingen 197

Dankwoord 203

Websites 204

Meer informatie 206

*Dit boek is een koesterboek, bedoeld als warme metgezel in een bijzondere periode van je leven.*

*Behalve dat deze vriend jou raad geeft en naast je staat, kun jij er zelf ook dingen in kwijt die je aan iemand wilt toevertrouwen. Er zijn pagina's in dit boek om een gedicht op te schrijven of een gedachte aan het papier toe te vertrouwen of om iets te tekenen. Zo kan het een soort 'werkboek' worden dat je een warme omhulling geeft als je je alleen voelt staan.*

*Het kan ook een dierbare herinnering voor je nabestaanden zijn om nog eens door het boek te bladeren en jouw mijmeringen of gedachten te lezen. Zo kom je voor hen weer tot leven als de tijd aanbreekt dat je er niet meer bent.*

*In het omslag is een enveloppe verwerkt waarin je dierbare foto's of andere herinneringen kunt opbergen.*

# Voorwoord

Een nieuwe fase, een hoopvolle zoektocht

*‘Het spijt me. We kunnen niets voor u doen. Alleen de pijn binnen de perken proberen te houden en heel misschien de groei van de tumoren iets vertragen.’*

Met die woorden begon een nieuwe fase in ons leven. Alles wat tot dan toe vanzelfsprekend was geweest, onze toekomstdromen, onze droom samen onze kinderen groot te zien worden, viel in één keer weg. Tegelijkertijd weigerden we ons de hoop te laten ontnemen. De hoop op een wonder, op die ene, minuscule kans dat Robbert, mijn man, het op een of andere manier toch zou gaan redden. Het was december 2010.

Als nooit tevoren beseften we hoe kwetsbaar en bijzonder het leven is. Dat elke dag een geschenk is. Met mijn lieve, warme, mooie, vrolijke man met zijn on-eindige optimisme en vechtlust startte ik de zoektocht naar manieren om Robbert fysiek zo sterk mogelijk te maken. Gezonde voeding, voedingssupplementen, fysiotherapie, oefeningen en massages. We begonnen ook een andere, minstens even belangrijke zoektocht. De zoektocht om in dit niemandsland met beperkte toekomst, waar we heen en weer geslingerd werden tussen hoop en vrees, toch een weg te vinden om het leven optimaal te leven.

Wonderen en steun

Het zou een jaar worden van wonderen. Groot en klein. Het wonder van verrassende perioden van herstel, van nabijheid, van zorg en liefde uit onverwachte hoek. Ik zocht steun om erin te slagen in deze periode het beste van mezelf aan Robbert en ons gezin te kunnen geven. Die steun kreeg ik, en meer: Eveline Tromp kwam op ons pad. Met oprechte betrokkenheid, vakmanschap en overgave is ze een stuk van onze weg met ons opgelopen. Door de intensieve, diepgaande gesprekken met haar leerde ik, later ook Robbert, om te balanceren.

Voluit voor het leven te gaan en tegelijkertijd alle stappen te nemen die nodig zijn, mocht het anders gaan dan we hoopten.

Naar aanleiding van een van onze gesprekken mochten we van Eveline het manuscript lezen, waarin ze haar ervaring van vele jaren met het omgaan met deze moeilijke, maar kostbare periode in een mensenleven, had neergezet. Het was een schot in de roos. Robbert en ik werden getroffen door de liefdevolle en krachtgevende manier waarop ze woorden gaf aan de rauwe werkelijkheid waarin we ons bevonden. De mogelijkheden en wegen die ze liet zien. De herkenning. Het was een werkboek. Een boek dat je openslaat bij het hoofdstuk dat op dat moment in je leven aan de orde is.

### Een verrijking

Het nodigde ons uit tot het bespreken van vragen over leven en dood, waar we anders misschien omheen waren gelopen. Daarmee creëerden we nog meer diepgang in onze relatie. Als Robbert onrustig was, kon ik hem delen voorlezen, waar hij weer kracht en rust uit putte. Het hielp ons de stap te nemen om ook praktische zaken te regelen, waarna Robbert met veel meer rust kon genieten van wat de dag te bieden had. Het hielp ons onze prioriteiten helder te maken voor onszelf en naar onze omgeving. Het boek en de gesprekken hebben Robberts leven verrijkt. Het heeft mijn leven verrijkt.

De boeken die we tot dan toe onder ogen hadden gekregen, hielpen op deelgebieden zoals goede voeding, de kracht van positieve gedachten, meditatie of zielsbewustzijn. Een ander boek ging in op het goed regelen van praktische zaken bij het einde van het leven, maar alleen de titel al kwam zo hard bij ons binnen dat we het terzijde schoven. Maar Eveline's manuscript hielp ons om ons pad te vinden. Ik kon er niet over uit dat dit manuscript nog niet uitgegeven was. Dat zoveel mensen die zich in een soortgelijke situatie als de onze bevonden, geen toegang hadden tot deze informatie, inspiratie en ervaringen. Ik ben dan ook bijzonder blij dat dit boek er nu is. Ik ben er zeker van dat de inhoud veel, heel veel mensen zal steunen om, hoe lang of hoe kort je leven nog is, bewust en voluit te leven. Om van deze kostbare periode iets moois te maken.

### De cirkel is rond

Het is nu augustus 2012. Robbert is in januari van dit jaar overleden. Zonder angst en met een rustig gemoed, omdat hij zijn leven bewust en in liefde heeft kunnen afronden.

Marcella



# Inleiding

## De kunst van het leven met een ziekte

In het voorjaar van 1995 kreeg Agnes het bericht dat de uitgezaaide borstkan-ker waarmee ze al jaren leefde, in een vergevorderd stadium was gekomen. Ze was op dat moment 49 jaar. De artsen gaven haar nog twee maanden. Agnes zocht hulp op het mentaal-emotionele vlak, kwam bij mij in begeleiding en samen gingen we hard aan het werk. We begaven ons op het gebied dat later meer bekendheid kreeg onder de naam ‘psychosociale oncologie’. Agnes richtte zich op kwaliteit in haar leven, ondanks haar ernstige ziekte. Ze haalde eruit wat erin zat, moedigde zichzelf aan en gaf, samen met haar vrienden, uiting aan haar sterke drang om van het leven te genieten. Haar levenslust deed haar op-bloeien. Uiteindelijk overleed ze twee jaar later. Van Agnes leerde ik hoe belang-rijk het is te streven naar kwaliteit van leven, ook als je ziek bent.

## Kwaliteit in het afronden

In de winter van 1999 werd de 32-jarige Saskia, vier jaar nadat bij haar borstkan-ker was geconstateerd, geconfronteerd met uitzaaiingen. Vanaf dat moment startte ons intensieve contact dat uiteindelijk zeven jaar zou duren. Het was een turbulen-te tijd met zware en ook heel waardevolle momenten. Toen ze uiteindelijk in 2006 afscheid van haar gezin moest nemen, werd mij nog eens duidelijk hoe belangrijk kwaliteit van sterven is, van het zo volledig mogelijk afronden van het leven.

## Moed en wijsheid

Agnes en Saskia, en nog een heleboel andere patiënten met wie ik in de afgelo-pen zeventien jaar werkte, hebben mij zowel de kunst van het leven met een ziekte als de kunst van het afscheid nemen voorgeleefd. In beide episodes van het leven kun je kwaliteit brengen, voor beide aspecten heb je moed nodig en in beide fases mag je hopen op een goed verloop. En dat is precies waar dit boek

over gaat. Ik dank Agnes, Saskia en vele andere patiënten voor hun moed en wijze lessen. Zij allen staan aan de basis van dit boek.

### Moeilijk bericht

Steeds meer mensen krijgen tegenwoordig van hun arts te horen dat ze niet meer beter zullen worden. Meestal is kanker de oorzaak, maar het kan ook gaan om bijvoorbeeld ALS of een ernstige hartaandoening. Tegelijkertijd groeien de medische mogelijkheden om het leven van ongeneeslijk zieke mensen te verlengen, mét behoud van kwaliteit. Er komen bijvoorbeeld steeds effectievere tumorremmers. Middelen die niet genezen maar er wel voor zorgen dat de tumorgroei onderdrukt wordt, soms wel voor jaren.

### Hoop en verlangen

Verlenging van de voorlaatste fase van je leven leidt aan de ene kant tot onzekerheid en angst, aan de andere kant tot hoop en verlangen. Leven in de wetenschap dat je binnen afzienbare tijd zult sterven is een hele opgave. Hoe geef je kwaliteit, inhoud en betekenis aan de tijd die je nog hebt? Hoe kun je enerzijds met twee benen in het leven staan en genieten waar het kan, terwijl je aan de andere kant tijd besteedt aan het afronden van je leven, aan het rondmaken van je levensloop?

Dat is waarbij dit boek behulpzaam kan zijn.

### Zware opdracht

Afscheid nemen, loslaten wat je dierbaar is. Het is waarschijnlijk de moeilijkste opdracht in het leven. In dit boek bespreek ik de verschillende uitgangsgedachten die je daarbij kunnen helpen en die een goede afronding van je leven mogelijk maken.

### Een tijd met veel mogelijkheden

Voorop staat dat er in de voorlaatste en laatste levensfase nog veel mogelijk is en dat er bovendien nog een heleboel te doen valt. Het is een periode die niet alleen met gevoelens van verdriet en zinloosheid gevuld hoeft te zijn. Je kunt op een andere manier nog veel tot stand brengen. Zo kan deze levensfase uitgroeien tot een tijd met veel mogelijkheden voor degene die afscheid moet nemen en tot een bron van waardevolle herinneringen voor de naasten.

Eveline Tromp

*Psycho-oncologisch therapeut*

Tussen de tekst staan allerlei citaten en uitspraken. Zij laten zien dat de thema's van leven en dood uit alle tijden en van alle levensovertuigingen zijn.

## HOOFDSTUK 1

# Overeind blijven



Het bericht dat je niet meer beter wordt kan je totaal overspoelen. Het is het laatste wat je wilt horen. Er komt van alles naar boven. Verdriet over mogelijk verloren tijd, angst voor wat er nog komen gaat, vechtlust om eruit te halen wat erin zit. En wie weet komt er nog net op tijd een nieuwe medicijn. Dus ook hoop past bij deze tijd en is gerechtvaardigd. Te midden van deze wirwar aan gedachten en gevoelens wil je overeind blijven. Dit hoofdstuk gaat over hoe je omgaat met pijnlijke gevoelens, ondermijnende gedachten hanteert en draagkracht en welbevinden opbouwt.

### Ruimte voor verdriet

#### Gevoelens delen

Intense gevoelens van verdriet. Het zijn vaak de eerste emoties die naar boven komen na zo'n ingrijpend bericht. Soms gaat verdriet gepaard met verontwaardiging: je hebt toch zo je best gedaan, alle kuren doorstaan, je gehouden aan de richtlijnen, je rust genomen, gelet op je voeding en vitamines en aandacht besteed aan allerlei andere zaken waarvan men zei dat ze verschil konden uitmaken. En dan toch...

Verdriet overmant je en kan je even helemaal uit het lood slaan. Dat is vanzelfsprekend, je omgeving zal er begrip voor hebben. Het is fijn als je de ruimte krijgt en neemt om je verdriet te delen. Om te huilen en erover te praten en als het nodig is om te schreeuwen en te slaan. Verdriet verdwijnt niet vanzelf. Het is belangrijk dat je je gevoel serieus neemt, aandacht geeft en verwerkt. Als dat niet gebeurt, blijft de zwaarte aan je kleven en dat staat gelukkige momenten in de weg. Soms kan het lijken of de heftigheid van de pijn even afzwakt en uit

beeld verdwijnt, vaak doordat je wordt afgeleid door allerlei gebeurtenissen om je heen. Maar zodra er meer rust is, komen al die pijnlijke gevoelens ongevroegd weer naar boven en beginnen opnieuw je aandacht en energie op te eisen.

### Gevoelens aandacht geven

Het proces van komen en gaan van deze gevoelens kun je verkorten door werkelijk aandacht aan ze te besteden en te erkennen wat er in je omgaat. Natuurlijk voel je verdriet in deze tijd, natuurlijk doen de gedachten aan ziek-zijn en aan een mogelijk afscheid pijn, natuurlijk voel je je machteloos over deze abrupte wending in je leven. Het is écht een ervaring van groot verlies.

### Verlieservaring

Gevoelens van verdriet en verlies vragen tijd om doorleefd en verwerkt te worden. Je verliest in eerste instantie je gezondheid en een flink aantal mogelijkheden. Je toekomst wordt waarschijnlijk verkort en uiteindelijk verlies je misschien zelfs je leven, en daarmee alles wat je lief is. In dat opzicht kun je deze fase vergelijken met een ingrijpend rouwproces. Het leven vraagt je op termijn afscheid te nemen van de meest wezenlijke en elementaire zaken: van jezelf en de mensen die je dierbaar zijn.

---

En altijd is het zo geweest, dat de liefde haar eigen diepte niet kent, dan in het uur der scheiding.

Kahlil Gibran (1883-1931)

---

### Veelheid aan reacties

Het ervaren van verlies en rouw leidt tot een veelheid aan emotionele reacties die qua intensiteit, frequentie en duur per persoon sterk uiteen kunnen lopen. Van verdriet, wanhoop, pijn, boosheid en angst tot opluchting, uitgelatenheid en desinteresse. Al deze gevoelens kunnen bij één persoon in allerlei vormen, op verschillende momenten en in uiteenlopende situaties optreden. Opluchting, desinteresse en uitgelatenheid lijken in dit kader misschien wat vreemd, maar deze gevoelens dienen als beschermingsmechanisme en worden in de basis ook vaak door angst en pijn veroorzaakt.

### Onverschilligheid

Onverschilligheid maakt dat de pijn van het los moeten laten minder scherp snijdt. Dit gevoel doet je geloven dat bepaalde zaken of mensen je minder sterk raken of zelfs koud laten. Je sluit jezelf af en zet daarmee je gevoelens van verbondenheid aan de kant. Je trekt je terug en denkt vaak onbewust dat je daar-

mee de pijn van het afscheid kunt verminderen. Eigenlijk ben je zo al in een vroeg stadium begonnen met afscheid nemen en loslaten. Waarschijnlijk doe je dat vanuit de gedachte dat je door deze houding straks minder moeite zult hebben met het definitieve afscheid. Al ruim van tevoren week je je stukje voor stukje los en maak je je kringetje bewust kleiner. Tegelijk sluit je daarmee mogelijkheden tot mooie ervaringen uit. Je levensruimte wordt smaller en je gevoelswereld vlakker. Zo sterf je eigenlijk al een beetje tijdens je laatste levensfase, in plaats van pas erna.

### Onverschilligheid bij kinderen

Het kan ook zijn dat een van je naasten zich op deze manier opstelt. Vooral bij kinderen in de leeftijd dat ze naar de middelbare school gaan komt dat nogal eens voor. Juist nu ze zelf bezig zijn de wereld echt te ontdekken, vinden ze het vreselijk dat deze ingrijpende ziekte hun leven zo verstoort en zijn ze bang voor de pijn die nog komt. Zij willen meedoen met hun leeftijdsgenoten en geen tijd en energie aan het thuisfront hoeven verliezen. Afstandelijkheid, veel van huis zijn en weinig meeleven kunnen daarvan het gevolg zijn.

### Liefde of angst

Als je tijdens je ziekte je kringetje wilt verkleinen, omdat je je energie en tijd alleen nog wilt besteden aan de mensen die je het meest dierbaar zijn, dan is dat een zinvolle motivatie die voortkomt uit liefde. Maar als je kiest voor afstandelijkheid omdat je in de toekomst minder pijn wilt voelen, dan is dat een teken van verkramping die voortkomt uit angst. En angst is zoals bekend niet de beste raadgever.

---

Verdragen is nobeler dan durven; tegenslagen ondergaan,  
je niet laten ontmoedigen, de moed erin houden waar anderen wanhopen  
— is dat dan geen grootheid?

William Makepeace Thackeray (1811-1863)

---

### Kwaliteit geven

Je wilt het liefst kwaliteit geven aan de tijd die je hebt. Dat betekent dat het nodig is om aandacht te besteden aan de gevoelens van verdriet en pijn die je op dit moment overvallen. Verdriet en kwaliteit sluiten elkaar niet uit, ze kunnen vlak naast elkaar bestaan. Aandacht voor je verdriet verhoogt de kwaliteit van de tijd die daarna komt. Op gezette tijden ruimte geven aan de pijn maakt energie vrij voor een intensere beleving van de momenten die erop volgen.

---

Laat uw tranen stromen zoals ze willen.

Ze zijn niet onverenigbaar met innerlijke vrede en harmonie.

Seneca (54 v.Chr.-39 n.Chr.)

---

## Angstige gedachten

### Energieverslindend

Angstige en pijnlijke gedachten kunnen je behoorlijk in de weg zitten in deze fase. Ze bepalen doorlopend je welbevinden en keuzes. Gedachten als *Ben ik er volgend jaar om deze tijd nog wel?* of *Hoe zullen ze het redden zonder mij?* kunnen je binnenwereld letterlijk bestoken en je bijna continu in beslag nemen. Er lijkt geen rem meer op te zitten. Deze gedachten gaan regelmatig met je aan de haal en je raakt in je hoofd met ze in gesprek. Een energieverslindend proces.

---

Onze geest kan wonderbaarlijk zijn, maar tegelijkertijd onze ergste vijand.

Sogyal Rinpoche

---

### Parkeren en passeren

Normaal gesproken schieten er per minuut ontelbaar veel gedachten door je hoofd, veel meer dan je je bewust bent. Pas als je een gedachte aandacht geeft, krijgt deze kracht. Pas dan heeft die gedachte een bepaalde invloed op je. Heel veel gedachten gaan ongemerkt aan je voorbij. Het kan ook zijn dat je een gedachte direct loslaat zodra je haar signaleert. Waarschijnlijk omdat die gedachte op dat moment niet functioneel is. Als je bijvoorbeeld verwikkeld bent in een serieus gesprek en er schiet ineens door je heen dat je nog brood moet kopen, dan kun je die gedachte direct weer loslaten en parkeren tot een later moment. Je wilt namelijk nu eerst met aandacht dit gesprek afronden. Tot dit *parkeren* zijn wij mensen relatief gemakkelijk in staat. Gedachten kun je loslaten direct nadat je ze als irrelevant of slecht getimed hebt bestempeld.

### Ratio aan banden

Over je vermogen om doeltreffend disfunctionele gedachten los te laten, bestaat geen twijfel. Je kunt pijnlijke, frustrerende, klevende of dwangmatige gedachten – als je dat wilt – laten passeren. Mensen die ontspanningsoefeningen doen of mediteren oefenen dit doorgaans dagelijks. Daarmee leggen ze de dominantie van hun ratio aan banden. De klemmende greep van onprettige gedachten op je welzijn kun je zo verminderen.

## Eindeloze gedachtetrein

Gedachten zijn eigenlijk niets anders dan energiestroompjes die uit zichzelf in je hoofd opborrelen. Als je een gedachte niet opmerkt, verlaat deze weer ongezien je hoofd. Als je de gedachte wél opmerkt, heb je de volgende keuze: ga ik erop in of laat ik haar voorbijgaan? Op de gedachte ingaan betekent dat je aandacht geeft aan de inhoud ervan. Je gaat op zoek naar de betekenis of consequenties. Zodra je gaat nadenken over deze gedachte kan er een eindeloze gedachtetrein op gang komen. Een lange reeks van gedachten die allemaal aan elkaar gekoppeld zijn. En soms gaat die trein naar een plaats waar je helemaal niet wilt zijn, naar een toekomstbeeld dat je somber of angstig maakt.

---

Een mens lijdt dikwijls het meest  
door het lijden dat hij vreest,  
doch dat nooit op zal dagen.  
Zo heeft men meer te dragen  
dan God te dragen geeft.  
Nicolaas Beets (1814-1903)

---

## Kiezen voor wat je wel wilt

Van zulke gedachten wil je eigenlijk het liefst zo snel mogelijk weer af. Ze helpen je niet en brengen alleen maar onrust. Als je het proces eenmaal doorziet, kun je leren dit soort gedachten los te laten zodra je ze signaleert. Je gaat niet op ze in, stapt niet in die trein. Je hoeft niet de strijd met ze aan te gaan. Dat werkt niet. Integendeel. Dan geef je ze alleen maar weer aandacht. En wat je aandacht geeft, dat groeit. Loslaten en kiezen voor wat je *wel* wilt, zoals een gedachte die je meer bezig doet zijn met het leven van dit moment, werkt vele malen beter.

## Affirmaties maken

*Affirmaties* – kort geformuleerde krachtzinnen waarin precies staat wat je wilt denken – kunnen je helpen los te komen van niet-constructieve gedachten. Ze zetten je weer op het spoor van gezonde gedachten. Persoonlijke affirmaties bedenken en ontwerp je zelf. Ze bevatten precies de woorden die jou goeddoen en rust of kracht geven. Bijvoorbeeld:

- Ik richt me op het leven van dit moment en zet mijn zintuigen open om alles in me op te nemen.
- Ik concentreer me op de mensen om me heen en geef hun al mijn warmte.
- Ik kom tot rust en heb vertrouwen.

De mogelijkheden zijn onbeperkt, de variaties eindeloos. Je kunt alle thema's

verwoorden, alle termen gebruiken. Het is belangrijk om het doel steeds scherp voor ogen te houden: opdringerige, nutteloze en energievretende gedachten vervangen door krachtige, hoopgevende of stimulerende *oneliners*.

### Verschuiven in je denken

*Zinloze* gedachten herkennen en voorbij laten gaan. *Zinvolle* gedachten paraat hebben en die ervoor in de plaats zetten. Zo gezegd klinkt het misschien wat eenvoudig. De ervaren gebruiker van deze methode weet dat dit niet zo is. Maar duidelijk is wel dat het een praktische aanpak is om je los te weken van wat somber maakt en je te herprogrammeren richting kwaliteitsdenken.

---

Maak je alleen vandaag geen zorgen.

Mikaomi Usui (Reiki-grondlegger, 1865-1926)

---

## Verwarring

De grote verscheidenheid aan gevoelens en de wisselende intensiteit ervan kunnen je verwarren. Soms kun je niet verklaren waarom je je de ene keer zo intens verdrietig voelt, het volgende moment zo vreselijk boos en vlak daarna zo totaal machteloos. Je emoties versterken elkaar en volgen elkaar op en soms val je van de ene uitbarsting in de andere dip.

### Begrip voor je gevoelens

Wanneer je je realiseert dat de situatie waarin je verkeert één grote pijnlijke wond heeft veroorzaakt en merkt dat allerlei gebeurtenissen als zandkorreltjes in die wond blijven schuren, kun je meer begrip krijgen voor de heftigheid van je gevoelens. Het is nodig deze diepgaande gevoelens te zien en te erkennen. Ze zijn er en horen erbij. Dit kun je op verschillende manieren doen. Je kunt jezelf troost, hoop en vertrouwen geven. Je kunt met anderen je gevoelens delen, je familie of vrienden vragen om te luisteren naar de heftigheid ervan en ze vertellen over de verwarring die al die emoties steeds maar weer bij je veroorzaken. Delen geeft verlichting en verstevigt de band met anderen. Daarnaast kun je met daadwerkelijke acties reageren op je gevoelens en de boodschap die ze uitzenden oppakken. Bijvoorbeeld door hulpmiddelen te regelen voor het omgaan met je beperkingen. Door afspraken te maken met de huisarts als je je zorgen maakt over mogelijk toekomstig lijden. Of door gesprekken aan te vragen met professionals over hoe je om kunt gaan met de angst voor de dood. In hoofdstuk 8 komt dit nog uitgebreid aan de orde.



## Erkennen, aanvaarden, bemoedigen

In een gesprek met een familielid of vriend word je daadwerkelijk getroost als je allereerst begrip krijgt voor je gevoelens van verdriet en angst, als je daarna geholpen wordt bij het aanvaarden van het onomkeerbare van dit proces en als je vervolgens wordt aangemoedigd in je pogingen om deze situatie zo goed mogelijk het hoofd te bieden. Je hoopt dus op *erkenning* van je moeilijke situatie, op hulp bij *aanvaarding* dat ‘het is zoals het is’ en op *bemoediging* bij ‘hoe nu zo goed mogelijk verder te gaan’. Als je gesprekspartner in staat is je deze hulp te bieden, voel je je na een gesprek meestal flink opgeknapt.

Troosten verloopt dus in drie stappen:

1. Erkennen van de gevoelens van jezelf of de ander.
2. Helpen bij het aanvaarden van het onveranderlijke.
3. Moed inspreken en vertrouwen geven.

## Goed bedoelende omgeving

Maar helaas weten de mensen in je omgeving niet altijd hoe ze je goed kunnen troosten. Vaak komen ze al snel met allerlei goed bedoelde adviezen, waar jij misschien niets voor voelt of nog helemaal niet aan toe bent. Zodra je aan jezelf merkt dat je tijdens het gesprek je situatie of je gevoel extra moet gaan uitleggen of dat je jezelf gaat verdedigen, kun je ervan uitgaan dat er ergens iets misgaat in de communicatie. En dat vertaalt zich direct in meer onrust in je lichaam.

Niemand doet dit overigens met opzet. Mensen maken op zo’n moment ongetwijfeld tijd voor je vrij vanuit allerlei goede bedoelingen. Ze hebben niet in de gaten dat erkenning van je situatie nodig is, voordat je weer goed verder kunt. Ze beginnen het liefst direct met bemoedigen, want dat lijkt tenminste constructief (Misschien komt er nog wel een nieuw medicijn; De wonderen zijn de wereld nog niet uit). Soms gaan mensen je situatie zelfs bagatelliseren (Misschien valt het toch nog wel mee; Misschien heeft de dokter het wel verkeerd gezien). Helaas werkt het vanbinnen bij jou niet op die manier. Je voelt je niet serieus genomen. Zo kan het gebeuren dat je uitgeput thuiskomt van een ontmoeting waarvan je had gehoopt dat je er meer rust door zou krijgen.

## Partner voor jezelf

En dan komt het op de relatie met jezelf aan. Kun je nu een goede partner voor jezelf zijn? Kun je jezelf geven wat je nodig hebt? Mensen krijgen graag troost van een ander, maar kun je daarin ook iets voor jezelf betekenen? Kun je begrip geven aan je pijn en moeite? Kun je jezelf helpen in het proces van aanvaarding? En ben je daarna in staat jezelf te bemoedigen en langzaam weer op het hoopvolle pad te zetten? Beter kun je het niet doen: je gevoelens delen met je omgeving en waar nodig steun vinden bij jezelf. Mensen die in dit proces meer part-

ner voor zichzelf worden voelen zich over het algemeen minder eenzaam en afhankelijk, en meer selfsupporting en compleet.

### Je emoties onderkennen

En zo blijkt het te helpen om elke keer weer ruimte te maken voor al deze heftigheid. Als je je emoties ziet en erkent, kunnen ze je niet onverwachts onderuit halen. Als je jezelf troost en bemoedigt, kun je daarna je aandacht vrijmaken voor de mogelijkheden van het leven van dat moment.

---

Verdriet is als een vingerafdruk:

voor iedereen herkenbaar en toch zijn geen twee vingerafdrukken gelijk.

Uit: *Helpen bij verlies en verdriet* (2008), prof. dr. Manu Keirse

---

### Reactiemechanismen

In deze periode kunnen je verdrietige of sombere gevoelens allesoverheersend worden. Een *depressie* ligt op de loer. Jij bent niet langer de baas over jezelf, maar de sombere gevoelens bepalen je leven. Ze nemen het heft in handen. Het spreekt voor zich dat dát je welzijn niet ten goede komt.

Het omgekeerde gebeurt als je je pijnlijke gevoelens verdringt en onderdrukt. Je kiest dan een rationele benadering en een *repressieve* aanpak. Je vaart op je verstand en drukt weg wat er in je omgaat. Dit kost veel energie en zet je hele systeem behoorlijk onder druk. Je vindt het te moeilijk om je pijnlijke gevoelens aan de oppervlakte te laten komen, met als mogelijk gevolg vervlakking of uitputting.

Wat wél gezond is, is een *suppressieve* aanpak. Dat betekent dat je je pijn, verdriet of angst ruimte geeft op de momenten die je daar zelf geschikt voor vindt en bij de mensen die je daar zelf voor kiest. Je laat je niet door je gevoelens overvleugelen en je negeert ze evenmin. Je kiest zo veel mogelijk voor de middenweg. Je verdriet krijgt wel de ruimte, maar jij bepaalt wanneer.

### Bewuste benadering

Deze bewuste benadering van je gevoelswereld komt misschien nogal koel of uitgekiend over. Toch blijkt het een gezonde aanpak. Misschien is het niet altijd haalbaar, maar de poging alleen al is de moeite waard. Het geeft je de kans je gevoelens de baas te blijven zonder dat je hun boodschap uit het oog verliest.

## Ervaren van eenzaamheid

### Je alleen voelen

Het gevoel van eenzaamheid wordt over het algemeen bestempeld als het meest schrijnende van wat wij als mensen kunnen ervaren. Eenzaamheid in deze levensfase wordt meestal niet veroorzaakt door het *alleen zijn* op zich en waarschijnlijk ook niet omdat je te weinig betrokken familieleden of zorgzame vrienden om je heen zou hebben. Het ontstaat doordat je in deze fase *de enige* in je directe omgeving bent die op deze manier lijdt. Jij moet leven in een lichaam dat hapert en langzaam zijn krachten en mogelijkheden verliest. Jij wordt er vierentwintig uur per dag aan herinnerd en kunt er nooit even van weg. Je lichaam laat je merken welke kant het uitgaat. Als enige moet je op termijn afscheid gaan nemen. De weg naar het sterven toe gaat een mens alleen. De mensen om je heen die overblijven hebben over het algemeen familie en vrienden om op terug te vallen.

### Ondanks de liefdevolle omgeving

Het is goed mogelijk dat je wordt omringd door een liefdevol gezin, een zorgzame partner en misschien ook nog een groep betrokken vrienden. Maar zelfs te midden van hen kun je overvallen worden door heftige gevoelens van eenzaamheid. Je eindigheid kan soms zomaar ineens scherp tot je doordringen. Het feit dat je straks afscheid gaat nemen kan in elk verhaal en elke gedachte naar voren komen. Voorheen ging je samen met je dierbaren dezelfde weg. Waarschijnlijk was je van plan dat nog heel lang te doen. Misschien hadden jullie al nieuwe plannen gemaakt ... Maar nu moet je over een tijdje alleen een andere weg in. Het brengt je over-het-lijden heen. Op het moment dat het zover is, is dat ook nodig en mogelijk zelfs verlossend. Maar het heeft tot consequentie dat je je naasten zult moeten loslaten. De lieve mensen uit je leven gaan verder zonder jou.

### Samen dragen

Dit soort beangstigende gedachten kunnen je eenzaam en onrustig maken. De mensen om je heen kunnen deze gedachten niet bij je wegnemen. Wél kunnen ze jou omringen met hun warmte en liefde en je laten praten over wat je bezighoudt en bedreigt. Belastende gevoelens worden lichter als je ze samen draagt. Bereidheid om naar je te luisteren, inlevingsvermogen in de werkelijke betekenis van je situatie en openheid bij de meest diepzinnige vragen zijn waarschijnlijk de meest welkome reacties.

---

Er zijn tijden dat het voortleven  
zelf een daad van stoutmoedigheid is.  
Seneca (54 v.Chr.-39 n.Chr.)

---

## Draagkracht vergroten

### *Nature and nurture*

Je belastbaarheid of draagkracht voorspelt je vermogen om te blijven staan in moeilijke omstandigheden. Het zegt iets over je vaardigheid om pijnlijke situaties het hoofd te bieden. Dit vermogen is opgebouwd uit een aantal aspecten. Ten eerste wordt het bepaald door wat je bij je geboorte in je erfelijke materiaal hebt meegekregen: je aard, je *nature*. Ten tweede door je opvoeding en andere invloeden die tijdens je ontwikkeling een rol hebben gespeeld: je *nurture*. En ten derde door je persoonlijke reacties op zowel je aard als je opvoeding. Dit geheel van factoren maakt dat je op een bepaald moment in de tijd *bent wie je bent en aankunt wat je aankunt*.

### Stressoren

Ieder van ons wordt tijdens zijn leven regelmatig blootgesteld aan beproevingen, ook wel *stressoren* genoemd: gebeurtenissen die je als belastend of bedreigend ervaart. Het leven vraagt in zo'n situatie om een adequate reactie. Als je die reactie kunt geven, als je op een gezonde manier kunt anticiperen of reageren, dan leidt zo'n gebeurtenis tot groei, ontwikkeling en versterking van de mens die je bent. Ben je op zo'n moment nog niet in staat succesvol te reageren, dan kan de gebeurtenis je ontregelen of verzwakken en leiden tot onzekerheid over je mogelijkheden. Maar een volgende situatie zal je opnieuw de kans bieden je krachten op te bouwen en je weerbaarheid te vergroten.

### Toegenomen draagkracht

Ben je in staat geweest om constructief te reageren, dan ontwikkel je vaardigheden die je in de toekomst in vergelijkbare situaties kunt inzetten. Je hebt leering getrokken uit wat je overkwam. Je draagkracht is vergroot, je zelfvertrouwen en stabiliteit zijn toegenomen.

---

Je kunt niet tegen de nacht vechten,  
je kunt wél een licht ontsteken.

Anoniem

---

### Grote draaglast

Afhankelijk van wat je tot nu toe in je leven bent tegengekomen, ben je in staat om met de ultiem moeilijke situatie waarin je nu verkeert om te gaan. De belasting, de draaglast is in deze fase groot. En hoe groter de belasting, hoe meer belastbaarheid of draagkracht je nodig hebt.

## Invloed op je draagkracht

Met je mogelijkheden om adequaat te reageren, ook wel *copingstrategieën* genoemd, ga je je voorlaatste levensfase in. Dat betekent overigens niet dat je vanaf nu geen invloed meer hebt op je draagkracht. Ook op dit moment kun je acties ondernemen die je belastbaarheid vergroten. Zo kun je je lichaam helpen door je te bekwamen in rustgevende oefeningen. Mentaal kun je leren hinderlijke overtuigingen en strenge eisen die je aan jezelf stelt beter te hanteren. En op het emotionele vlak kun je oefenen in het delen van je gevoelens en daarbij streven naar een open en zuivere communicatie.

## Ontspanningsoefening voor lichaam en geest

*Ga zo comfortabel mogelijk liggen. Ben je niet ervaren dan is het bij het aanleren van deze oefening het beste om op je rug te gaan liggen. Zorg dat de omgeving rustig is en dat je kleding niet knelt of in de weg zit. Je armen leg je losjes naast je lichaam, je benen liggen iets uit elkaar, je hoofd wordt goed ondersteund door een kussen.*

*Ga met al je aandacht naar je rechterhand en -arm. Voel goed en concentreer je op het waarnemen van het gevoel in dat ene stukje van je lichaam. Begin bij je bovenarm. Geef jezelf op een vriendelijke manier de opdracht om elk plekje in je bovenarm te voelen. Je voelt de huid en het weefsel rondom. Je voelt de mate van contact tussen je bovenarm en de ondergrond waarop je ligt. Je voelt de warmte, het contact met je kleding, de spanning in je spieren. Je volledige aandacht is alleen op dat deel van je lichaam gericht. Dáár wil je alles waarnemen en signaleren. Het is alsof je je in dat stukje van je lichaam hebt teruggetrokken, alsof je er in bent gekropen en met je aandacht elk deel ervan aftast. En terwijl je dat doet, moedig je alle spieren aan om de spanning los te laten. ‘Laat los, word maar zwaar’, zeg je in gedachten tegen je rechterbovenarm. En misschien merk je dat er door je intense aandacht iets verandert in de zwaarte, in de zachtheid en zelfs in de warmte van je bovenarm.*

*Na een paar minuten ga je met je aandacht naar je onderarm. Steeds nodig je jezelf uit om zo goed mogelijk te voelen en om je zo intens mogelijk te verbinden met het lichaamsdeel waarop je je concentratie richt. Je zult gaandeweg merken dat je lichaam reageert, dat het antwoordt op de uitnodiging tot ontspanning. Moedig jezelf aan om geconcentreerd te blijven op het voelen en waarnemen. Het is niet eenvoudig om je aandacht erbij te houden. Geluiden uit de omgeving of gedachten in je hoofd trekken je gemakkelijk weg uit de focus op je lichaam. Breng je aandacht op een vriendelijke manier steeds weer terug naar het lichaamsdeel waarmee je bezig bent. Vriendelijk maar vastbesloten. Nu verdient jouw lichaam al je aandacht en zorg.*

*Na je rechteronderarm verplaats je je aandacht naar je rechterhand. Elk stukje wil je voelen, elke plek stimuleer je tot ontspanning. Voel hoe de weefsels zachter worden, voel hoe je arm en hand zwaarder komen te liggen op de grond, voel hoe je hand warmer wordt door de verbeterde doorbloeding.*

*Na een flink aantal minuten focussen op de ontspanning van je rechterhand en -arm, kun je je aandacht even richten op het verschil tussen je linker- en rechterarm. Voelt het anders in je rechterarm? Wat is er in de tussentijd veranderd?*

*Stap nu met je aandacht over naar je linkerarm en doe hetzelfde. Blijf je maximaal concentreren alsof je echt helemaal in je arm gekropen bent. De rest doet nu even niet mee. Voor dit moment telt er niets anders dan het waarnemen en ontspannen van je linkerhand en -arm. Door met je aandacht een intense verbinding te maken kun je de ontspanning in dat gebied bevorderen. Dat is heilzaam.*

*De spanning die opgeslagen lag in je weefsels wordt losgelaten. Er komt meer rust en ruimte in dat gebied. Zo wordt er geen nutteloze energie verbruikt. Het lichaam kan de vrijgekomen energie benutten voor het herstel of het behoud van je weerstand.*

*Stap vervolgens met al je aandacht over naar je hele rechterbeen. Ook nu weer gebruik je je aandacht om je been stukje voor stukje te voelen en te ontspannen. Wanneer je de verbinding met dit lichaamsdeel maakt, creëer je als het ware een werkveld. Vanuit die verbinding kun je veranderingen bewerkstelligen. Je lichaam reageert maar al te graag op je aanmoediging en uitnodiging. Ook nu weer is het de moeite waard om het verschil te voelen tussen je rechter- en linkerbeen. Door te vergelijken word je je bewust van het effect van deze oefening. Door het verschil te voelen kun je ervaren wat het oefenen je oplevert.*

*Vervolgens ontspan je je linkerbeen. Daarna ga je met je aandacht naar je gezicht. Je concentreert je allereerst op je voorhoofd en maakt het ruim en breed door alle kleine spieren daar los te laten. Daarna laat je de spanning los uit het gebied rond je ogen en zorg je dat je oogleden lossler gesloten zijn. Je maakt je wangen slap en sluit je kaken en lippen losjes op elkaar. Door op deze manier je aangezichtsspieren te ontspannen geef je een extra impuls aan de ontspanning van je totale lichaam. Die wordt er nog meer door verdiept.*

*Als laatste onderdeel van deze oefening breng je je aandacht naar je buikwand. Je volgt de rustige, golvende beweging van je buik onder invloed van je ademhaling. Probeer er niets aan te veranderen, laat je ademhaling gaan zoals die gaat, volg haar slechts met je aandacht. Richt je volledig op het loslaten van je buikwand. Je ademhaling kiest vervolgens haar eigen ritme en haar eigen plaats.*

*Je hoeft daar niets voor te doen. Je lichaam bepaalt deze processen zelfstandig. Ga maar mee in de langzame golfbeweging van je buikwand. Volg het stijgen en dalen en laat los. Ga net zo lang door met deze oefening als je prettig vindt.*

### Aandacht is brandstof

Door je aandacht te gebruiken voor het voelen en ontspannen van je lichaam, is tegelijkertijd de gedachtestroom in je hoofd meer tot rust gekomen. Misschien is dat je opgevallen. Lichaamsgerichte ontspanningsoefeningen hebben zo een dubbel gunstig effect: de spanning in je lichaam wordt bewust losgelaten waardoor je lichaam meer uitrust én de stroom van gedachten in je hoofd wordt rustiger omdat het denkproces minder aandacht (= energie) krijgt. Aandacht werkt als energie, als brandstof voor de verschillende processen. Ben je met je aandacht bij je gedachten, dan geef je brandstof aan het denkproces en wordt het malen of piekeren sterker. Maar zet je je aandacht in om de ontspanning in je lichaam te bevorderen, dan neemt je lichaamsbewustzijn toe en komen je denkprocessen tot rust. Met dit soort oefeningen snijdt het mes duidelijk aan twee kanten.

### Hinderlijke overtuigingen

Hoe zie ik de wereld?

Je overtuigingen zijn de basisideeën en gedachten van waaruit je leeft. Overtuigingen gaan over jezelf en over de wereld om je heen. Ze zijn in een diepe laag in je geheugen opgeslagen en worden geactiveerd door gebeurtenissen die je treffen. Je overtuigingen kloppen niet altijd met de realiteit. En doordat ze vaak gekoppeld zijn aan intense emoties, kunnen ze behoorlijk blokkerend werken op je waarnemingen en functioneren. Deze verankerde patronen in je geheugen kun je opsporen en veranderen. Vaak hebben de onderliggende opvattingen te maken met (torenhoge) eisen die je aan jezelf stelt. Het gaat meestal over wat je van jezelf *moet* of *niet mag*.

Voorbeelden hiervan in deze fase van je leven:

- Ik moet sterk zijn.
- Ik mag mijn kinderen niet belasten met mijn verdriet.
- Ik moet doorgaan met die kuren.
- Ik mag niet zeggen dat ik eigenlijk geen onderzoeken meer wil.
- Ik moet tot op het laatst blijven vechten.
- Ik mag niet opgeven.

## Onderzoeken

Check al deze overtuigingen eens. Komen ze overeen met de realiteit? Van wie moet je dit allemaal? En waarom eigenlijk? Wordt dit echt door je omgeving van je gevraagd? Of leg je het jezelf alleen maar op? En moet je trouwens wel steeds willen beantwoorden aan de verwachtingen van anderen? Klopt het wel met wat je diep in je hart voelt of wat van nature bij je past?

### ‘Moeten’ vervangen door ‘willen’

Als je al het *moeten* vervangt door *willen* ontstaat er een heel ander gevoel. Een gevoel dat veel meer ruimte laat en lucht geeft. Niet zo benauwd en ingeperkt. Zo haal je de last van je schouders en de druk van je systeem. En tegelijk vergroot je je mogelijkheden, omdat je jezelf meer bewegingsruimte geeft, meer vrijheid om te zijn zoals in deze fase bij je past. Gelukkig hoeft de strijd met je beperkende overtuigingen of hooggespannen verwachtingen niet langer. Je kunt vanaf nu besluiten zo veel mogelijk te leven in lijn met wie jij werkelijk bent en wat je diep vanbinnen voelt.

## Opbouwende gevoelens

### Gezond

Gevoelens die een versterkende en rustgevende uitwerking op je hebben zijn zonder twijfel gezond. Neem bijvoorbeeld liefde, warmte, hoop, vriendschap en dankbaarheid. Ze zorgen voor een prettig gevoel van welbevinden. Het hoort bij je basisbehoeften om aandacht te krijgen, om gehoord en gezien te worden, om te merken dat je de moeite waard bent. Daar groei je van als mens, daar teer je op in tijden van nood.

---

Mensen die de zon in andermans leven brengen,  
zullen zelf ook de stralen voelen.

Sir James M. Barrie (1860-1937)

---

### Voeding voor je ziel

Je ervaart een prettig gevoel wanneer je waardering, erkenning of bevestiging krijgt. Waardering voor wat je tot stand hebt gebracht, erkenning van de zwaarte van deze tijd, bevestiging van getoonde moed. Het kan voeding voor je ziel betekenen en balsem voor je pijn. Iedereen zal beamen dat het goeddoet om dergelijke uitingen vanuit je omgeving te krijgen.