

HEEL JE HART

door: Hanneke van Tienhoven en Noor Verheul

Verlies

Een levenslange liefdevolle relatie is voor velen een groot ideaal. Zoals vaker met grote idealen is de werkelijkheid nogal eens weerbarstig. Een relatie die door scheiding of overlijden van de partner wordt verbroken is veelal uiterst pijnlijk. Wie een liefdevolle relatie verliest, is beroofd van de meest geliefde in het leven, terwijl je niet weet wat je verder te wachten staat. De kennis of ervaring hiermee is vaak beperkt of geheel afwezig. Als het ons overkomt weten we nauwelijks hoe hier mee om te gaan. Op school leren we niet hoe we een 'gebroken hart' kunnen helen.

Helingsproces

De reactie op dit soort levensgebeurtenissen uit zich in emoties zoals verdriet, woede, machteloosheid, angst, pijn, wanhoop, teleurstelling en verwarring. Wie er middenin zit, denkt dat het nooit overgaat.

Toch zijn mensen in staat dit te doorleven en hiervan te herstellen. Dat is een natuurlijk proces, waarvan velen zeggen: ik heb ervan geleerd en ben er een rijker mens door geworden. Ik ben veranderd.

Maar voor de meeste mensen duurt het maanden voordat het verlies in zijn volle omvang doordringt. Dan pas begint het proces van verwerken en accepteren. Soms duurt het jaren voordat zij in de diepere lagen het verlies getransformeerd hebben.

Hoe kun je de pijn en emoties die gepaard gaan met verlies, draaglijk maken als het om jezelf gaat, of iemand in je omgeving, of als je er mee te maken krijgt als professional: als maatschappelijk werker, geestelijke, arts, therapeut.

Wat kan NLP hierin betekenen?

Wat we van nature doen is rouwen, huilen, rouwrituelen houden en troosten. Naast alle persoonlijke wegen die de verwerking ondersteunen, kun je je afvragen of een "technische" benadering van NLP op verdriet geoorloofd is. Het antwoord is voor ons simpel: Ja. Wat zou het toch fijn zijn als velen door de verworvenheden van NLP baat hebben met als resultaat dat zij zich weer hersteld en gelukkig voelen.

Wat is dan het "NLP technieken en NLP-attitude antwoord" op menselijk lijden?

Ten eerste door er voor de ander te zijn, door vanuit een gevoel van medelijden en met respect rapport te kunnen maken.

Daarnaast biedt NLP een manier van denken aan, gecombineerd met vele praktische handreikingen, die direct verlichting van het emotionele lijden kunnen betekenen. Dat op zich roept al het gevoel op er zelf iets aan te kunnen doen, waardoor hoop en gevoel van competentie verlichting geven. Het ondersteunt het zelfgenezend vermogen.

'Je gebroken hart helen na een verbroken relatie en opnieuw beginnen, kan de grootste uitdaging in je leven zijn'

Tools waardoor het liefdesverdriet dragelijk wordt zijn bijvoorbeeld het werken met de zintuigen, submodaliteiten, waardoor er verandering in de ervaring tot stand komt. Gevoelens van verdriet, verlangen, boosheid en afkeer, worden op hun positieve intentie onderzocht en gewaardeerd. In het kader van NLP kunnen we deze begrijpen als het verlangen naar de geliefde partner die er was en nu niet meer tastbaar is.

Dit verlangen wordt bewust in de confrontatie met de veranderde werkelijkheid, het leven is immers niet meer vanzelfsprekend. De filters waarmee de werkelijkheid werd verwerkt worden bijgesteld. Deze aanpassing is zowel een mentale als fysieke gewenning (veelal onbewust) van de zintuigen en is verankerd in neurale paden in het zenuwstelsel. Daarom voelen veel mensen daadwerkelijk fysieke pijnen bij liefdesverdriet.

Een concreet voorbeeld van het werken met de zintuigen: Zie je verdriet en leg het in je hand. Is het in zwart/wit of in kleur? Groot of klein? Helder of wazig? Ver weg of dicht bij? Plaats het een meter voor je. Verandert er iets? Nog verder... Maak het zwart/wit. Verandert er iets in de pijn?
Zo'n oefening kan uitermate ondersteunend zijn in het hele proces van rouwverwerking.

NLP is ook conversationeel sterk door reframing oftewel herkadring van oude feiten, waarbij een nieuwe zingeving voor het lijden, tot nieuwe levensinzichten leidt. In moeilijke momenten helpt het als innerlijk vermogens als hulpbronnen verankerd worden.

Je gebroken hart helen is geen eenvoudig proces. Het is soms hard werken, maar als je er doorheen komt, schenkt dat een ongelooflijke rijkdom en voldoening.

Onze werkwijze in de workshop

In twee series van workshops moedigen we de deelnemers aan om samen met anderen de weg van het herstel te bewandelen. De thema's van de eerste fase hebben betrekking op het loslaten van je verleden.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn:

- de brokstukken van je leven opnieuw oppakken;
- rouw, verlies en andere bijkomstige narigheid;
- van mijn bekende verleden naar een onbekende toekomst;
- ondanks alles ben ik OK;
- intimiteit en single;
- vergeven;
- vrij om je zelf te zijn.

Thema's van de tweede fase hebben betrekking op het omarmen van de toekomst.

Onderwerpen die aan de orde komen:

- de waarheid onder ogen zien maakt je vrij;
- omgaan met overweldigende emoties;
- opnieuw ontdekken wie je bent;
- oude patronen doorbreken;
- loslaten van het verleden en de toekomst omarmen;
- leren weer te vertrouwen en risico's te nemen;
- leven vanuit zelfvertrouwen en compassie.

Resultaat

Tot onze vreugde zien we vaak dat veel deelnemers tijdens deze workshops de uitdaging aannemen om te werken aan hun verliesverwerking. Uiteindelijk kijken zij terug op een pijnlijke periode in hun leven en de winst die het hun bracht.

De ervaring is dat het programma doet wat het moet doen. Steeds meer deelnemers aan onze workshops laten weten dat hun hart niet alleen geheeld is, het is er ook sterker, veerkrachtiger door geworden. Ze durven de toekomst weer open tegemoet te gaan en het risico te nemen weer van een ander te gaan houden.

Meer weten?

Wie nu rond loopt met gevoelens van rouw en verdriet en zich openstelt voor actieve verliesverwerking in deze vier dagen gaat zeker een goede tijd tegemoet. Wie meer wil weten kan kijken op www.go-centum.nl,
of bellen voor meer informatie: 033 – 480.29.93.

Over de auteurs en de trainers

Hanneke van Tienhoven die een jarenlange ervaring heeft als therapeute en NLP-trainer maakte najaar 2000 kennis met de befaamde Amerikaanse trainer Sharon Marshall die met haar workshopprogramma 'Divorce & Grief Recovery voor Hanneke een bron van inspiratie werd.

Noor Verheul is gespecialiseerd therapeut en trainer in rouwverwerking en werkt zowel met counseling als met NLP.

Beiden zijn zowel in hun persoonlijk leven als in hun werk vertrouwd met rouwverwerking na verbroken relaties.