

# LOS LATEN Lichter leven

De verwachtingen die je had van een baan, je kind, patronen om in het leven te staan, idealen... Waarom is loslaten soms nodig en ook zo moeilijk? En hoe begin je eraan? **TINE BERGEN**

**L**oslaten doe je actief. Het is een bewuste keuze om niet langer vast te houden." Dat zegt therapeut An Michiels, die cursussen geeft rond dit thema. "Mensen denken vaak dat je loslaat als je niets meer doet, maar dat is niet zo. Loslaten kost moeite en gaat niet vanzelf. We hebben de neiging om het als iets negatiefs te bekijken. Maar het schept ook ruimte voor nieuwe dingen. Het geeft je een duwtje om de wereld anders te bekijken of de tijd om stil te staan bij wat je echt wil."

iets dat we fout hebben gedaan. Maar essentieel voor loslaten is nu juist: je zelfwaardering behouden en leren omgaan met onmacht. Het is eigenlijk balanceren tussen maakbaarheid en het accepteren van wat je niet in de hand hebt."

"Wat ons het meest van alles belet om los te laten, is dat anderen ons zeggen dat we moeten leren loslaten", benadrukt Michiels. "Als je *moet* loslaten, houd je juist heel erg vast. Loslaten wil ook niet zeggen dat je niet mag koesteren. Wanneer je dochter bijvoorbeeld naar Australië vertrekt, betekent dat niet dat je

**Wat ons het meest van alles belet om los te laten, is dat anderen tegen ons zeggen dat we moeten leren loslaten.**

## Tussen maakbaarheid en onmacht

We houden vast aan mensen en beelden omdat we daarin een zekerheid zoeken (die soms vals blijkt te zijn): we zijn bang voor verandering. Loslaten doet ook pijn, want het gaat gepaard met verlies. Hoe hard je ook je best doet, het blijft moeilijk om afscheid van iemand te nemen of om te aanvaarden dat die baan toch niet is wat je ervan verwacht had.

"We zijn slecht uitgerust om los te laten", vindt An Michiels. "We zijn bijvoorbeeld sterk in zelfkritiek en leven ook in een maatschappij die fouten benadrukt. Een verlieservaring wordt al te vaak gezien als

haar moet loslaten. Je blijft haar koesteren, van haar houden, en dat is goed. Wat je wel probeert los te laten, is je verdriet en je idee van hoe haar leven er volgens jou uit had moeten zien."

## Een plekje in het nu

Wat loslaten zo vreselijk moeilijk maakt, is het omgaan met de pijn die er onvermijdelijk bij hoort. "Er zijn geen succesrecepten", vertelt An Michiels. "Maar er bestaan hulpmiddeltjes. Zoals je verdriet

**We hebben de neiging om loslaten als iets negatiefs te bekijken. Maar het zet juist aan om stil te staan bij wat je echt wil.**





letterlijk een plaats geven: in een kastje waarin je voorwerpen zet die te maken hebben met bijvoorbeeld de overledene om wie je rouwt. Of met jezelf de afspraak maken dat je elke dag tussen 5 en 7 hevig mag treuren om wat je kwijt bent, maar de rest van de dag ga je wel gewoon aan het werk. Je kan ook een dagboek bijhouden. Het gaat erom je verdriet niet te negeren, maar het ook niet te overweldigend te laten worden.”

“Als je het gevoel hebt dat het water je aan de lippen staat, probeer dan je aandacht te focussen op het nu. Tel de tegels aan de wand, de wolken in de lucht. En laat ruimte voor wat je niet weet. Er is meestal geen antwoord op de vraag waarom dit jou moest overkomen. Wat ook kan helpen, is zoeken naar wat je dankbaar maakt en daar even aan te denken. Wie dankbaar is, kan niet tegelijkertijd ongelukkig zijn.”

### De nieuwe 'jij'

Loslaten kent geen vast proces. Elisabeth Kübler-Ross, de Zwitsers-Amerikaanse psychiater die klassiek geworden pionierswerk verrichtte rond stervensbegeleiding, spreekt over 5 fasen bij de verwerking van verlies: ontkenning, woede, marchanderen, depressie en aanvaarding. Ontkenning helpt ons om zelf te bepalen in welk tempo we het verdriet toelaten. Woede kan zorgen voor kracht en een tijdelijk houvast. Vaak denken we op een bepaald moment: ik doe dit als... We marchanderen om weer orde te brengen in de chaos. Het overweldigende gevoel van verlies kan ons depressief maken. Maar uiteindelijk belanden we bij de aanvaarding van de nieuwe realiteit. Niet iedereen doorloopt deze fasen (in dezelfde volgorde) of op dezelfde manier.

An Michiels onderscheidt 3 fasen: vaarwel, dank, en welkom zeggen. “Eerst gaat het om het accepteren van het verlies. Vervolgens ga je incorporeren wat je losgelaten hebt. Bijvoorbeeld de liefde die je kreeg van een overledene, of de kennis die je opdeed in de baan die je hebt opgezegd. Ten slotte verwelkom je de nieuwe situatie. Dat betekent dat je een nieuw leven gaat uitbouwen, onafhankelijk van wat je moet missen. Dit is de moeilijkste fase, want je krijgt dan ook een nieuwe identiteit. Je bent bijvoorbeeld niet langer ‘de vrouw van’ na een echtscheiding.

Wanneer je diep rouwt en voor het eerst weer licht, voel je je schuldig. Jezelf toestaan om opnieuw gelukkig te zijn, daar gaat het in de laatste fase eigenlijk om.”

### Niets duurt eeuwig

Om te kunnen loslaten, moet je jezelf om te beginnen dus bewust zijn van wat je vasthoudt. Dat betekent dat je de zaken anders en breder moet kunnen bekijken. “Het kan helpen af en toe tijd te nemen om te evalueren hoe je leven loopt. Doe je wat je wil doen? Als je tegenstrijdigheden voelt tussen je handelen, denken en voelen, dan spelen er zaken die je onbewust vasthoudt.”

Loslaten vraagt om vertrouwen. Dat gaat om het universele vertrouwen dat het leven altijd doorgaat: na de dag komt de nacht komt de dag. Niets blijft duren, ook een periode van diepe rouw niet. Het vraagt ook om zelfvertrouwen: ‘ik kan dit (aan)’. An Michiels: “Vraag je daarom af of je daden in overeenstemming zijn met wat je gelooft. Zelfvertrou-

wen krijg je door te volgen wat je denkt en voelt. Als je niet trouw aan jezelf bent, verlies je ook je zelfvertrouwen.”

### De kansen van een crisis

De kunst is bovenal naast de pijn ook de kansen te zien die het loslaten biedt. “In het Chinees bestaat het teken voor crisis uit een samensmelting van de tekens voor gevaar en kans. Gelukkig beseffen wij tegenwoordig al meer dat elke crisis ook een kans is”, zegt Michiels. “Scheiden van je partner en daarmee elkaar de ruimte en nieuwe mogelijkheden geven, is inmiddels beter aanvaard. Net zoals het nu normaal is dat je niet je hele leven voor hetzelfde bedrijf werkt. Soms helpt het te proberen in elke situatie met de verwondering van een kind te blijven stilstaan. Zo kun je er ook veel meer de kansen in zien. De essentie van het leven is verandering. Dat zien we ook in de natuur. Alles groeit om ook weer af te sterven. Wie leeft, moet dus kunnen loslaten.” **B**

Wist je dat?

## De U van geluk

Heeft leeftijd een impact op het geluksgevoel? Duidelijk wel. Zijn jonge mensen dan het gelukkigst? Nee dus. Uit een internationale rondvraag bij zo'n 300.000 West-Europeanen en 45.000 Amerikanen blijkt dat **jonge en oudere mensen even gelukkig zijn**. De middelbare leeftijd betekent doorgaans een dieptepunt op mentaal vlak. Bij Europese mannen en vrouwen is de dip gemiddeld het diepst op 46,5 jarige leeftijd. In de Verenigde Staten komen vrouwen wat vroeger in die periode van onbehagen en mannen wat later.

De onderzoekers spreken van een **U-curve met heel geleidelijke overgangen**. Mensen glijden langzaam in hun midlifecrisis en de meesten klimmen vanaf hun 50ste heel geleidelijk weer uit het dal. Wie zich rond zijn 70ste nog fit voelt, is gemiddeld even gelukkig als een 20-jarige, zo blijkt (1). De U-curve werd onlangs door Amerikaans onderzoek bevestigd (2). Gevoelens van geluk zijn het verst te zoeken in het vierde decennium en nemen langzaam toe vanaf 50 jaar. In tegenstelling tot de eerdere enquête vonden deze onderzoekers geen leeftijdsverschil voor Amerikaanse mannen en vrouwen. *M.F.*

