

DON MIGUEL RUIZ  
EN BARBARA EMRYS

# ROUW

Zielzorg na het verlies  
van een dierbare  
MASTERCLASS



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Grief*, uitgegeven door Urano Publishing USA,  
Inc, Miami, Florida,  
Verenigde Staten

Vertaling: Janke Greving  
Omslag en binnenwerk: Villa Grafica  
NUR: 728

ISBN: 9789020220056  
ISBN e-book: 9789020220063

© 2022 Don Miguel Ruiz & Barbara Emrys  
© 2023 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)



# INHOUD

ORIËNTATIE 7

DAG 1 – REALITEIT 15

DAG 2 – REFLECTIE 33

DAG 3 – ROUW 58

DAG 4 – GENADE 77

DAG 5 – TREURZANG 102



*Opmerking: daar waar ‘hij’ wordt gebruikt, kan  
zowel ‘hij’ als ‘zij’, en daar waar ‘hem’ wordt  
gebruikt, kan zowel ‘hem’ of ‘haar’ worden gelezen.*



# ORIËNTATIE



Welkom bij onze serie Masterclass!

Vandaag beginnen we aan een nieuwe cursus in deze reeks, waarin we de thema's overlijden en verlies zullen bespreken. We kijken vanuit verschillende invalshoeken naar de dood en onderzoeken manieren om te voorkomen dat we onszelf pijn doen in de nasleep van een groot verlies.

Rouw omschrijft de manier waarop de meeste mensen omgaan met afscheid en verlies. Van nature rouwen we om het verlies van iets of iemand waarmee of met wie we een sterke emotionele band hadden. De manier waarop we rouwen bepaalt onze gezondheid en ons geluk in de toekomst. Het heeft invloed op de relatie die we hebben met onszelf, met de mensen van wie we houden en met het leven zelf.

Wie je ook bent en waar je ook vandaan komt: je hebt vast al eens met rouw te maken gehad. Iedere cultuur

heeft haar eigen tradities op het gebied van omgaan met overlijden en verlies, en ieder individu gaat weer anders om met rouw. Rouwen kan een helende werking hebben, maar als je het te lang laat duren kan het ook verlam- mend werken. Rouw kan je door je pijn heen helpen of je een leven lang gijzelen. Rouw kan je inspireren om tot je grootste hoogte te stijgen, maar het kan je ook verslaan.

Je brein verzet zich vaak tegen de confrontatie met de realiteit van de dood. Dat is heel normaal. Toch is na iedere tragische gebeurtenis zoals een overlijden juist het brein essentieel voor het herstelproces. Het leert je om de herinneringen te koesteren aan degenen die er niet meer zijn en herinnert je eraan om vriendelijk te zijn voor wie er nog wel zijn.

We weten allemaal wat verlies is: toen je opgroeide heb je bijvoorbeeld veel van je overtuigingen en je natuurlijke gedrag achter je moeten laten. Je moest achterhaalde ideeën over jezelf loslaten, dierbare bezittingen opge- ven. Ook heb je in de loop der jaren afscheid genomen van goede vrienden en vriendinnen, geliefden en dierbare familieleden.

We weten dus wat verlies is en kennen ook de angst om mensen van wie we houden kwijt te raken. Het overlijden van een dierbare is in de eerste plaats hartverscheurend en verwarrend, maar het kan ook elementaire waarhe- den over jezelf blootleggen. Uiteindelijk kun je er zelfs

beter uitkomen, omdat je inziet hoe je een rijker leven kunt leiden nu je zo'n levensveranderende ervaring hebt meegemaakt.

Herinneringen zijn kostbaar als iemand is overleden. Je kunt ze op verschillende manieren beleven: om jezelf uit het duister te verheffen, of juist om het duister toe te laten. Je kunt iemands overlijden gebruiken als een excuus om zelf ook te lijden, of juist om de wonderen van het leven opnieuw te ontdekken.

In de loop van je leven maak je waarschijnlijk meerdere sterfgevallen en verschillende maten van verlies mee. Je rouwt misschien om het verlies van je jeugd en je schoonheid. Naarmate je ouder wordt verlies je de kracht die je eerst als vanzelfsprekend beschouwde. Op elke leeftijd kun je rouwen om het verlies van een gezond lichaam of een helder brein. Misschien wordt je sociale status je afgenomen of raak je je gevoel van veiligheid of identiteit kwijt. En soms zal het voelen alsof je jezelf bent kwijtgeraakt.

We willen ons allemaal veilig voelen en elk verlies – of zelfs de dreiging daarvan – kan angstaanjagend zijn. Als je het gevoel hebt dat het leven je heeft verraden, laat je soms toe dat bitterheid je verandert in iemand of iets anders. Het overwinnen van je verdriet kan dan een onbegrijpelijk en onoplosbaar geheim lijken... totdat je nieuwe inzichten krijgt.

Maar dat weet je intussen wel. Je komt je hele leven immers al zaken tegen die in eerste instantie onbegrijpelijk lijken. Bij je geboorte belandde je in een wereld vol van geheimen. In de eerste maanden en jaren van je bestaan onderzocht je de wonderen van het leven met een ongeremde vreugde. Je hunkerde naar kennis en elk aspect van je leven was een geheime puzzel die opgelost moest worden.

Destijds ontbrak het je aan kennis om dingen uit te kunnen leggen, maar dat maakte je niet minder enthousiast. Zodra je kon praten, begon je vragen te stellen en ging je op zoek naar antwoorden. Je ontdekte al snel dat symbolen de sleutel vormen tot het oplossen van de mooiste puzzels.

Cijfers, letters, eenvoudige illustraties: ze hielpen je bij je pogingen om dingen te begrijpen en om te communiceren. Taal was je grootste intellectuele uitdaging en je beste artistieke instrument.

Met ieder stukje nieuwe informatie groeide je kennis. En naarmate je meer vertrouwd raakte met die kennis, werden je vaardigheden beter. Je wijsheid ontwikkelde zich. En met elk geheim dat je oploste, openbaarde zich het volgende.

Jouw leven is jouw kunstwerk. Vergeet dus niet om iedere levensles te benaderen vanuit het perspectief van een kunstenaar. Je hebt in de loop van je leven al zoveel

geleerd en in de praktijk gebracht, dat je kunstwerk een stuk interessanter en complexer is geworden.

Kun je nu misschien ook zien dat ook het verwerken van een verwoestend verlies een van de ontelbare artistieke uitdagingen van het leven is? De volgende stappen kunnen je helpen om die uitdagingen aan te gaan.

Kijk. Zoals voor elke goede kunstenaar is het jouw uitdaging om alles te zien, hoe plezierig of onplezierig het ook is waar je naar kijkt. Dingen kunnen zien zoals ze zijn, is de essentie van bewustzijn. Onbevooroordeeld kijken versterkt het geloof in jezelf.

Voel. Sta jezelf toe om te voelen, hoe fijn of verschrikkelijk de emoties ook zijn. Verander pijn in poëzie. Verander wanhoop in creativiteit. Verander verdriet in een feest, het is een manier om je levenswerk te beschermen.

Wijs je verhalen af. Je gedachten kunnen je meenemen op een pijnlijke weg, maar ook je aandacht naar het heden brengen. Ze kunnen zelfmedelijden aanwakkeren, of je te hulp schieten wanneer gebeurtenissen uitdagend zijn. De meeste gedachten komen niet stilletjes aangeslopen. Ze denderen door je heen, schreeuwen hard en zorgen voor een stortvloed aan emoties. 'Stop met waar je mee bezig bent,' schreeuwen ze. 'Hoor ons! Geloof ons! Sterf voor ons!'

Dit is waarom je gedachten geen geheim voor je zouden moeten zijn. Luister naar wat je jezelf vertelt. Luister en



leer. Net als het leven kun je veranderen en aanpassen, zelfs terwijl je creëert.

Zeg ja tegen het leven met alle verrassingen die het voor je in petto heeft. Zeg ja tegen de onvoorspelbaarheid van het leven. Zeg ja tegen de eindeloze mogelijkheden. Zeg ja omdat het leven de allerbeste kunstenaar is, die jou leert iets moois te maken van elke omstandigheid.

Ons leven bestaat uit een constante stroom van gebeurtenissen. Sommige dingen die je overkomen zijn naar, andere juist fijn en opwindend. Eén ding is zeker: er zullen altijd dingen blijven gebeuren, verandering is de enige constante. Meestal reageer je daar uit gewoonte en zonder nadenken op, maar je kunt ook reageren als de allerbeste kunstenaar zou doen: heel bewust.

Dit doe je bijvoorbeeld door jezelf te erkennen als iemand die actief samenwerkt met het leven. Of door bewust te kijken naar alle schoonheid om je heen. Je kunt proberen om minder te oordelen en om meer open te staan voor verandering, en de dingen te zien zoals ze zijn.

Probeer ook om vriendelijker te zijn voor je lichaam en het te zien als je beste vriend of vriendin. In werkelijkheid is je lichaam natuurlijk veel meer dan een vriend of vriendin. Het is de liefde van je leven! Was iemand ooit intiemer met jou verbonden dan jouw eigen lichaam? Heeft iemand jou ooit meer gesteund, in goede en slechte tijden, in ziekte en gezondheid? Is iemand ooit meer bereid geweest om

mee te gaan met je beste en slechtste ingevingen of om je te helpen bij het bereiken van je ambities? Er is vast niemand anders die zoveel van jou heeft geslikt, zonder enig verwijt...

Het is nooit te laat om je lichaam de onvoorwaardelijke liefde te schenken die het verdient. Respect voor je lichaam is het meest essentiële onderdeel van het onder de knie krijgen van het leven. We schenken er vaak maar weinig aandacht aan, totdat er problemen ontstaan. En wanneer dat gebeurt, zijn we vaak bitter of boos. We geven het 'beest' de schuld van het ongemak dat het ons geeft en zijn ongeduldig en kritisch.

We bekijken alles vanuit het perspectief van het brein, dat niet altijd even aardig is voor ons. We raken bedwelmd door ons brein en zo gebiologeerd door onze gedachten, dat we geen oog meer hebben voor de wonderen die daarbuiten bestaan.

Je hebt altijd de keuze om uit je hoofd te komen en jezelf beschikbaar te maken voor geluk. Zoek contact met mensen uit je naaste omgeving. Pak de liefde die je wordt geboden, en durf ook liefde terug te geven. Sta je hart toe om zich te openen!

Een van de gevolgen van iemand verliezen is dat je jezelf verliest. In tijden van verdriet is het heel gemakkelijk om de behoeften van je lichaam te verwaarlozen. Wanneer het verdriet zo zwaar op je drukt, bezwijk je gemakkelijk

onder het gewicht ervan. Al snel negeer je de vertrouwde wegen naar wat je blij maakt en wijs je alles af wat het leven normaliter de moeite waard maakt.

Te midden van trauma of in de nasleep van een onverwacht verlies kan zelfmedelijden je vloeien. Schuld- of schaamtegevoelens kunnen je overheersen. Je raakt het contact met jezelf kwijt doordat je je loyaliteit aan de overledene stelt boven je verplichtingen aan de levenden.

Herken je jezelf hierin? Als jij denkt dat de dood je alles heeft afgenomen, weet dan, dat er weer wonderen op je pad zullen komen. Het leven roept je altijd weer terug.